

**POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, Mei 2024**

Nofalio Alfariji Ramadhan

Gambaran Status Gizi, Riwayat Penyakit Tidak Menular, dan Kebiasaan Olahraga Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara

XV + 56 halaman + 24 tabel, 5 gambar, 15 lampiran

**ABSTRAK**

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, menua bukan suatu penyakit, tetapi proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, proses daya tahan tubuh yang menurun dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh dan luar tubuh Saat ini. Masalah gizi yang sering dialami oleh lansia selain masalah kekurangan gizi, masalah obesitas (kegemukan) juga sering dialami oleh usia lanjut, yang dapat timbul karena aktivitas pada kelompok ini sudah berkurang sementara asupan makanan tidak dikurangi atau bahkan berlebihan, Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran status gizi dan riwayat penyakit tidak menular dan kebiasaan olahraga pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitaian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Lokasi penelitian Di Posyandu Lansia Kelurahan Kota Bumi Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024 dengan jumlah populasi sebanyak 48 orang. Variabel yang digunakan adalah status gizi, riwayat penyakit, kebiasaan olahraga dan karakteristik (jenis kelamin, usia, pendidikan pekerjaan). Metode pengumpulan data yang digunakan *Random Sampling* (acak sederhana). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner berupa pertanyaan untuk mengetahui status gizi, riwayat penyakit dan kebiasaan olahraga peserta lansia. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian diperoleh sebanyak status gizi lansia menurut IMT yaitu 5% sangat kurus, 5% kurus, 57.5% normal, 15% gemuk, 17.5% obesitas, riwayat PTM pada lansia kategori yang memiliki riwayat PTM 85%, yang tidak memiliki riwayat PTM 15%, kebiasaan olahraga pada lansia kategori jarang/tidak berolahraga 62.5%, sering berolahraga 37.5%. Diharapkan agar tenaga kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit tidak menular dengan melakukan edukasi dan pendampingan. Penyuluhan lebih interaktif, kreatif dengan metode ceramah dan diskusi dua arah. Peningkatan pengetahuan terjadi karena edukasi yang dilakukan dengan metode kreatif, interaktif dan mengajak partisipasi lansia secara menyeluruh dapat memberikan pembelajaran *adult learning*/pembelajaran orang dewasa.

Kata kunci : Status Gizi Lansia, PTM

Daftar Bacaan : 45 (2010-2024)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR  
NUTRITION DEPARTMENT  
Final Report, Mei 2024**

Nofaliano Alfariji Ramadhan

Description of Nutritional Status, History of Non-Communicable Diseases, and Exercise Habits of the Elderly at the Elderly Posyandu, Kotabumi Tengah City Subdistrict, North Lampung Regency

XV + 56 pages + 24 tables, 5 pictures, 15 attachments

**ABSTRACT**

An elderly person is someone who has reached the age of 60 years and over. Aging is not a disease, but a process that gradually results in cumulative changes, a process of decreased body resistance in the face of current stimuli from within the body and outside the body. Nutritional problems that are often experienced by the elderly, apart from the problem of malnutrition, the problem of obesity (overweight) is also often experienced by the elderly, which can arise because activity in this group has been reduced while food intake has not been reduced or even excessive. The aim of the research is to find out a picture of nutritional status and history of non-communicable diseases in the elderly at Posyandu for the Elderly, Kotabumi Tengah Village, North Lampung Regency.

The type of research used is descriptive research with a cross-sectional approach. Research location: Posyandu for the Elderly, Bumi Tengah City Village, North Lampung Regency in 2024 with a population of 48 people. The variables used are nutritional status, disease history, and characteristics (gender, age, occupational education). The data collection method used was Random Sampling (simple random). Data collection in this study used a questionnaire in the form of questions to determine nutritional status, disease history and characteristics of elderly participants. Data analysis uses univariate analysis.

The research results showed that the nutritional status of the elderly according to BMI was 5% very thin, 5% thin, 57.5% normal, 15% overweight, 17.5% obese, a history of PTM in the category of elderly who had a history of PTM 85%, those who did not have a history of PTM 15%, exercise habits in the elderly category rarely/don't exercise 62.5%, often exercise 37.5%. It is hoped that health workers can increase the elderly's knowledge of non-communicable diseases by providing education and assistance. Extension is more interactive, creative with two-way lecture and discussion methods. Increased knowledge occurs because education is carried out using creative, interactive methods and invites the participation of seniors as a whole, which can provide adult learning/adult learning.

Keywords : Nutritional status of the elderly, PTM  
Reference : 45 (2010-2024)