

# HUBUNGAN JUMLAH ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN MASSA OTOT PADA LANSIA DI PUSKESMAS KECAMATAN PASAR REBO JAKARTA TIMUR BULAN MEI TAHUN 2016

Niko Nofian Nugroho

## Abstrak

Lansia merupakan salah satu dari beberapa kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan khususnya gizi. Salah satu masalah gizi yang banyak dialami lansia adalah menurunnya massa otot. Beberapa faktor yang mempengaruhi massa otot adalah asupan energi, protein dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara jumlah asupan energi, protein, dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo tahun 2016. Penelitian ini bersifat analitik dengan rancangan *cross sectional*. Total sampel didapatkan sebanyak 72 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner dan alat *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) yang dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil analisis menggunakan analisis *Chi – square* yang menunjukkan pada tingkat kemaknaan 95% ( $0,05$ ) didapatkan variable asupan energi ( $p=0.009$ ), variable asupan protein ( $p=0.036$ ), dan variabel aktivitas fisik ( $p=0.000$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jumlah asupan energi, protein, dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia di puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. Bagi lansia diharapkan untuk mengonsumsi bahan makanan yang tepat dan mempertahankan kecukupan asupan sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi serta meningkatkan aktivitas fisik seperti senam dengan rutin untuk menjaga massa otot.

**Kata Kunci:** Lansia, Asupan Energi, Asupan Protein, Aktivitas Fisik, Massa Otot

**THE ASSOCIATION BETWEEN ENERGY INTAKE,  
PROTEIN INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND MUSCLE  
MASS IN ELDERLY AT PUSKESMAS KECAMATAN PASAR  
REBO IN MAY TERM 2016**

**Niko Nofian Nugroho**

**Abstract**

Elderly person was one of several age groups susceptible to health problems, especially nutritional problem. One of the major elderly nutritional problems was declining muscle mass. Several factors that affects the muscle mass is the intake of energy, protein, and physical activity. The aim of this research was to observe the association between energy intake, protein intake, physical activity, and muscle mass in elderly at Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Term 2016. This research was an analytic cross sectional study. Total sample required was 72 respondents. This research was conducted using questionnaire and Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) device, then analyzed by univariate and bivariate test. Chi-square result in significance level of 95% showed energy intake ( $p=0.009$ ), protein intake ( $p=0.036$ ), and physical activity ( $p=0.000$ ), it can be concluded that there was a relationship between the intake of energy, protein, and physical activity with muscle mass in elderly at Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. The elderly are expected to consume proper food ingredients and maintain adequate intake according to Recommended Dietary Allowances, also to increasing physical activity such as exercise regularly to maintain muscle mass.

**Keywords:** Elderly, Energy Intake, Protein Intake, Physical Activity, Muscle Mass