



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO,
STATUS GIZI SERTA KEKUATAN OTOT DENGAN
KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 3**

SKRIPSI

SYAVIRA ISNAKHUL OCTAFIANI

2010714033

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO,
STATUS GIZI SERTA KEKUATAN OTOT DENGAN
KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 3**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SYAVIRA ISNAKHUL OCTAFIANI

2010714033

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”

JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Syavira Isnakhul Octafiani

NIM : 2010714033

Tanggal : 25 Juni 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 juni 2024

Yang Menyatakan,



(Syavira Isnakhul Octafiani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syavira Isnakhul Octafiani

NIM : 2010714033

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Status Gizi serta Kekuatan Otot dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : 25 Jakarta

Pada tanggal: 25 Juni 2024

Yang menyatakan,



(Syavira Isnakhul Octafiani)

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Syavira Isnakhul Octafiani

NIM : 2010714033

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Status Gizi serta Kekuatan Otot dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Aimamul Fauziyah, S.Gz, M.Si

Ketua Penguji



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH

Penguji I (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 25 Juni 2024

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO, STATUS GIZI SERTA KEKUATAN OTOT DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Syavira Isnakhul Octafiani

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses terjadinya perubahan kondisi tubuh baik secara anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro, status gizi, serta kekuatan otot dengan kualitas hidup lansia di panti jompo/ panti sosial. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* yang melibatkan 53 lansia yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 dan masuk ke dalam kriteria inklusi. Data status gizi diambil dengan metode antropometri, kekuatan otot diukur dengan handgrip dynamometer, kualitas hidup diukur menggunakan HRQoL, asupan zat gizi menggunakan *24 hours food re-call*. Analisis *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro (energi $p= 0.015$, protein $p = 0.039$), dan kekuatan otot $p = 0.033$ dengan kualitas hidup lansia. Tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi mikro (zat besi $p =0.346$, kalsium $p =0.249$) dan status gizi $p =0.862$ dengan kualitas hidup lansia. Penelitian ini menunjukkan bahwa asupan energi, protein dan kekuatan otot dapat memprediksi kualitas hidup lansia. Maka disarankan lansia untuk menjaga asupan makan dan aktifitas hidupnya.

Kata kunci: Asupan zat gizi makro dan mikro, Kekuatan otot, Kualitas Hidup, Lansia. Status gizi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT AND MICRONUTRIENT INTAKE, NUTRITIONAL STATUS, AND MUSCLE STRENGTH WITH QUALITY OF LIFE OF ELDERLY IN BUDI MULIA 3 SOCIAL NURSING HOME

Syavira Isnakhul Octafiani

ABSTRACT

Aging is a process of changes in the body's anatomical, physiological, and biochemical conditions. However, if not managed properly, it can reduce the quality of life of the elderly. This study aims to analyze the relationship between macronutrient and micronutrient intake, nutritional status, muscle strength, and quality of life of elderly people in nursing homes/social institutions. This study used a cross-sectional method involving 53 elderly people living in the Tresna Werdha Budi Mulia 3 social institution who met the inclusion criteria. Nutritional status data was collected using anthropometry, muscle strength was measured using a handgrip dynamometer, quality of life was measured using HRQoL, and nutrient intake was measured using a 24-hour food recall. Chi-square analysis showed a significant relationship between macronutrient intake (energy $p=0.015$, protein $p=0.039$), and muscle strength $p=0.033$ with quality of life in the elderly. However, there was no significant relationship between micronutrient intake (iron $p=0.346$, calcium $p=0.249$) and nutritional status $p=0.862$ with quality of life in the elderly. This study shows that energy intake, protein intake, and muscle strength can predict the quality of life of the elderly. Therefore, it is recommended that the elderly maintain their food intake and physical activity

Keywords: *Macro and micronutrient intake, Muscle strength, Nutritional status, Quality of life, Elderly.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro , Status Gizi, serta kekuatan otot dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”. Penulis berharap semoga skripsi ini ke depannya dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca tentang apa saja yang dapat berkaitan dengan kualitas hidup lansia, dan juga hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Penyusunan skripsi ini di mulai sejak bulan juli 2023. Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM., selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta, dan juga terimakasih kepada ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku pembimbing yang membantu sejak awal proses skripsi ini dibuat. Terima kasih banyak juga tentunya kepada kedua orang tua yang telah memberikan doa dan suport terbesarnya kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi sejak awal hingga akhir. Saya ucapkan banyak terima kasih kepada Teman-teman dan saudara Yogi Sudarmansyah atas suportnya dan bantuannya kepada penulis sehingga skripsi ini bisa berjalan dengan semestinya. Penulis memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang mungkin banyak terjadi didalam proses penulisan skripsi ini. Segala kritik dan saran akan diterima dengan baik dan bermanfaat untuk memperbaiki skripsi ini.

Jakarta, 25 Juni 2024

Penulis

Syavira Isnakhul Octafiani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	ii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Lansia	6
II.2 Kualitas Hidup	7
II.3 Status Gizi	8
II.4 Asupan Nutrisi	9
II.5 Kekuatan Otot	11
II.6 Alat Ukur	12
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	15
II.8 Kerangka Teori	23
II.9 Kerangka Konsep	24
II.10 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	26
III.2 Desain Penelitian	26
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
III.4 Pengumpulan Data	28
III.5 Etik Penelitian	30
III.6 Definisi Operasional Variabel	31
III.7 Teknik Pengolahan Data	35
III.8 Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
IV.2 Analisis Univariat	38
IV.3 Analisis Bivariat	43
IV.4 Keterbatasan Penelitian	51

BAB V PENUTUP	52
V.1 Kesimpulan	52
V.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu	15
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel	31
Tabel 3	Tabel kategori kecukupan gizi lansia	35
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Usia Lansia.....	38
Tabel 5	Gambaran Jenis Kelamin Lansia	39
Tabel 6	Gambaran Status Gizi Lansia	39
Tabel 7	Gambaran Asupan Energi Lansia	40
Tabel 8	Gambaran Asupan Protein Lansia	40
Tabel 9	Gambaran Asupan Zat Besi Lansia	41
Tabel 10	Gambaran Asupan Kalsium Lansia	42
Tabel 11	Gambaran Kekuatan Otot Lansia	42
Tabel 12	Gambaran Kualitas Hidup Lansia	43
Tabel 13	Hubungan antara Status Gizi dengan Kualitas Hidup Lansia.....	43
Tabel 14	Hubungan antara Kekuatan Otot dengan Kualitas Hidup Lansia.....	45
Tabel 15	Hubungan antara Asupan Energi dengan Kualitas Hidup Lansia	46
Tabel 16	Hubungan antara Asupan Protein dengan Kualitas Hidup Lansia	48
Tabel 17	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kualitas Hidup Lansia	49
Tabel 18	Hubungan antara Kalsium dengan Kualitas Hidup Lansia.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 kerangka teori.....	23
Gambar 2 Kerangka Konsep	24
Gambar 3 Gambar Umum Lokasi Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ethical Approval
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin