

TUGAS AKHIR

**KEBIASAAN MAKAN LANSIA DESA KRASAK, SALAMAN,
MAGELANG, JAWA TENGAH**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Gizi



ISTIQOMAH

P07131115023

PRODI D-III

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN

YOGYAKARTA

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

“Kebiasaan Makan Lansia Desa Krasak, Salaman, Magelang, Jawa Tengah”

Disusun oleh:

ISTIQOMAH

P07131115023

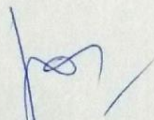
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

18 Juli 2018

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Ir. Herawati, M.Kes
NIP. 19550114 197801 2001

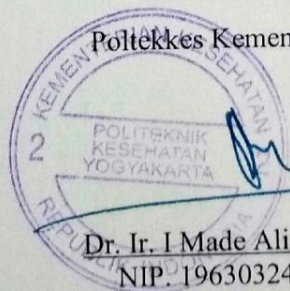


Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 19680402 199203 1003

Yogyakarta, 18 Juli 2018

Ketua Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 19630324 198603 1001

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

**“KEBIASAAN MAKAN LANSIA DESA KRASAK, SALAMAN,
MAGELANG, JAWA TENGAH”**

Disusun oleh :
ISTIQOMAH
NIM. P07131115023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 12 Juli 2018

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si. (.....)
NIP. 19630324 198603 1001

Anggota,
Ir. Herawati, M.Kes. (.....)
NIP. 19550114 197801 2001

Anggota,
Nur Hidayat, SKM, M.Kes. (.....)
NIP. 19680402 199203 1003

Yogyakarta, Juli 2018
Ketua Jurusan Gizi




DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si.
NIP. 19630324 198603 1001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Istiqomah

NIM : P07131115023

Tanda Tangan : 

Tanggal : 24 Juli 2018

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Istiqomah
NIM : P07131005023
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi

Demi kepentingan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-eksklusive Royalty- Free Right)** atas Tugas Akhir saya yang berjudul :

“Kebiasaan Makan Lansia Desa Krasak, Salaman, Magelang, Jawa Tengah”
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap dicantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 24 Juli 2018

Yang menyatakan



(Istiqomah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir (TA) ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Pembimbing Utama Ir. Herawati, M.Kes dan Pembimbing Pendamping Nur Hidayat, SKM, M.Kes untuk itu rasa terimakasih saya ucapkan atas jerih payah beliau dalam membimbing Tugas Akhir ini hingga selesai. Pada kesempatan kali ini saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ir. Herawati, M.Kes selaku pembimbing utama.
5. Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping.
6. DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku penguji.
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa, semangat dan bantuan moral serta material.
8. Sabahatku (Hana, Vania, Sarah Ang) yang telah memberikan dukungan semangat.
9. Teman PKL desa (Mba Dewi, Mba Dhani, Mba Risma, Mba Nisa, Lail, Rika, Ayu, Anida) yang telah membantu selama penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan (Ika dian, Fety, Westhina, Rika) yang selalu memberi dukungan.
11. Teman-teman Angkatan 2015 D III Gizi Reguler Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan doanya.
12. Seluruh lansia yang bersedia menjadi subyek penelitian.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 10 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRACK	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Lingkup.....	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Telaah Pustaka	7
B. Landasan Teori.....	17
C. Pernyataan Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19

B. Subyek Penelitian.....	19
C. Waktu dan Tempat	20
D. Aspek-Aspek yang Diteliti.....	20
E. Batasan Istilah	20
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	23
G. Instrumen Penelitian.....	24
H. Prosedur Penelitian.....	24
I. Manajemen Data	24
J. Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kecukupan Gizi Untuk Lansia	13
Tabel 2. Anjuran Porsi Makan Lansia Kelompok Umur 50-64 tahun	14
Tabel 3. Anjuran Porsi Makan Lansia Kelompok Umur >65 tahun	14
Tabel 4. Distribusi Penduduk di Desa Krasak Pada Setiap Dusun Menurut Jenis Kelamin	29
Tabel 5. Distribusi Penduduk di Desa Krasak Menurut Jenis Pekerjaan	29
Tabel 6. Distribusi Penduduk di Desa Krasak Menurut Tingkat Pendidikan	30
Tabel 7. Sarana dan Fasilitas Kesehatan	31
Tabel 8. Karakteristik Subyek Penelitian	32
Tabel 9. Distribusi Status Gizi Subyek Penelitian	34
Tabel 10. Kebiasaan Makan Makanan Pokok Dan Penggantinya	35
Tabel 11. Kebiasaan Makan Lauk Hewani	35
Tabel 12. Kebiasaan Makan Lauk Nabati	36
Tabel 13. Kebiasaan Makan Sayuran	37
Tabel 14. Kebiasaan Makan Buah	38
Tabel 15. Kesesuaian Kebiasaan Makan Dengan Pedoman Gizi Seimbang	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Desa Krasak.....	28
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Komisi Etik	61
Lampiran 2. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)	62
Lampiran 3. Surat Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	63
Lampiran 4. Formulir Identitas Subyek Penelitian	64
Lampiran 5. Formulir <i>Food Frequency Questionneire Semi Quantitative</i>	65
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	66

EATING HABITS OF ELDERLY VILLAGE KRASAK, SALAMAN, MAGELANG, CENTRAL JAVA

Istiqomah¹, Herawati², Nur Hidayat³

¹istiqomah.qisti@gmail.com,

Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Lecturer of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRACT

Background: The elderly population in Indonesia was predicted to rise higher. Riskesdas 2013 results, most diseases in the elderly are Non Communicable Diseases (NCD). The common risk factor of NCD was unhealthy food consumption pattern. In order to avoid non-infectious diseases (NCD) associated with nutrition, the people's eating habits need to be improved toward balanced nutritional intake.

Objective: To find out the eating habits of the elderly and the appropriateness of eating habits with Balanced Nutrition Guidelines.

Method: This research type was survey conducted with data collection. The research was conducted in Krasak Village, Salaman, Magelang, Central Java. A total of 18 elderly people were subjected to the study. Aspects studied were eating habits (type and frequency of food) and suitability of dietary habits with Balanced Nutrition Guidelines. Data on eating habits were collected using semiquantitative food frequency questionnaires over the past month.

Results: 22.2% of underweight elderly and 22.2% elderly obese / obese. As many as 100% of elderly consume rice every day. Elderly often consume cassava and noodles each as much as 50%. Elderly often consume chicken eggs as much as 55.6% and chicken meat as much as 38.9%. Elderly every day to consume tempeh and tofu each as much as 77.8%. Elderly everyday consume cabbage as much as 16.7%. Elderly often consume carrots and lompong each as much as 77.8%. As many as 50% of elderly often consume long beans while cassava and spinach leaves are often consumed each as much as 38.9%. Elderly every day to consume ambon bananas as much as 11.1%. Elderly often consume papaya as much as 33.3% and sweet oranges as much as 38.9%. All the eating habits of the elderly were incompatible with the Balanced Nutrition Guidelines.

Conclusion: Elderly everyday consume rice, tempeh, tofu, cabbage and banana. All the eating habits of the elderly are incompatible with the Balanced Nutrition Guidelines.

Keywords: Eating Habits, Balanced Nutrition Guidance, Elderly.

KEBIASAAN MAKAN LANSIA DESA KRASAK, SALAMAN, MAGELANG, JAWA TENGAH

Istiqomah¹, Herawati², Nur Hidayat³

¹istiqomah.qisti@gmail.com, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Faktor risiko umum PTM adalah pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Agar terhindar dari penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka kebiasaan makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang.

Tujuan : Untuk mengetahui kebiasaan makan lansia dan kesesuaian kebiasaan makan dengan Pedoman Gizi Seimbang.

Metode : Jenis penelitian ini adalah survey yang dilakukan dengan pengumpulan data. Penelitian ini dilakukan di Desa Krasak, Salaman, Magelang, Jawa Tengah. Sebanyak 18 orang lansia dijadikan subyek penelitian. Aspek-aspek yang diteliti yaitu kebiasaan makan (jenis dan frekuensi makanan) dan kesesuaian kebiasaan makanan dengan Pedoman Gizi Seimbang. Data kebiasaan makan dikumpulkan menggunakan kuesioner frekuensi makanan semi kuantitatif selama satu bulan terakhir.

Hasil : Sebanyak 22,2% lansia kurus dan 22,2% lansia gemuk/obesitas. Sebanyak 100% lansia mengkonsumsi nasi setiap hari. Lansia sering mengkonsumsi singkong dan mie masing-masing sebanyak 50%. Lansia sering mengkonsumsi telur ayam sebanyak 55,6% dan daging ayam sebanyak 38,9%. Lansia setiap hari mengkonsumsi tempe dan tahu masing-masing sebanyak 77,8%. Lansia setiap hari mengkonsumsi kubis sebanyak 16,7%. Lansia sering mengkonsumsi wortel dan lompong masing-masing sebanyak 77,8%. Sebanyak 50% lansia sering mengkonsumsi kacang panjang sedangkan daun singkong dan bayam sering dikonsumsi masing-masing sebanyak 38,9%. Lansia setiap hari mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 11,1%. Lansia sering mengkonsumsi pepaya sebanyak 33,3% dan jeruk manis sebanyak 38,9%. Semua kebiasaan makan lansia tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

Kesimpulan : Lansia setiap hari mengkonsumsi nasi, tempe, tahu, kubis dan pisang. Semua kebiasaan makan lansia tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

Kata Kunci : Kebiasaan makan, Pedoman Gizi Seimbang, Lansia.