

**GAMBARAN KEJADIAN PENYAKIT DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN AKTIVITAS SENAM PADA LANSIA
DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL
KABUPATEN BADUNG**



Oleh :
PUTU IIN KURNIAWATI
NIM: P07131015001

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

**GAMBARAN KEJADIAN PENYAKIT DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN AKTIVITAS SENAM PADA LANSIA
DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL
KABUPATEN BADUNG**

**Diajukan Untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Gizi**

**Oleh :
PUTU IIN KURNIAWATI
NIM: P07131015001**

**KEMENTRIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN KEJADIAN PENYAKIT DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN AKTIVITAS SENAM PADA LANSIA
DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL
KABUPATEN BADUNG

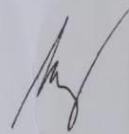
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



I Made Suarjana, SKM, M.Kes
NIP : 197209251998031002



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP : 196308191986031004

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

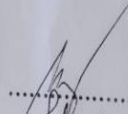
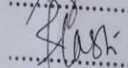
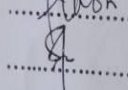
GAMBARAN KEJADIAN PENYAKIT DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN AKTIVITAS SENAM PADA LANSIA
DI DESA SIBANGGEDE KECAMATAN ABIANSEMAL
KABUPATEN BADUNG

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 5 JULI 2018

TIM PENGUJI

- | | | |
|-------------------------------------|-----------|--|
| 1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Ni Nyoman Astika Dewi, M. Biomed | (Anggota) |  |
| 3. I Made Suarjana, SKM, M.Kes | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP.196703161990032002

**DESCRIPTION OF THE INCIDENCE OF DISEASE AND NUTRITIONAL
STATUS BASED ON ACTIVITY GYMNASTICS ON THE ELDERLY AT
THE VILLAGE OF SIBANGGEDE SUB-DISTRICT OF ABIANSEMAL
BADUNG REGENCY**

ABSTRACT

Old age is a group of people who are going through a process of gradual changes in a period of several decades. At the age of one of the major efforts being made to achieve a good quality of life is by way of maintaining nutritional status in order to remain optimal. Some factors affecting nutritional status including illnesses and physical activity events. The incidence of the disease is one of the direct factor that can affect a person's nutritional status. Illness in old age is largely a degenerative diseases such as gout, hypertension, PJK, osteoporosis and diabetes mellitus. Whereas the activities of gymnastics is one of the indirect factors that can affect a person's nutritional status. With routine in gymnastics is expected to implement the elderly could be free of degenerative diseases and capable of achieving up to maintain optimal nutritional status. The purpose of the research to know the description of the genesis of disease and nutritional status based on activity gymnastics on the elderly in the village of Sibanggede sub-district of Abiansemal Badung Regency. This type of research is observational design with cross sectional with consecutive sampling method. The population was 79 research samples. The results of peneitian showed the incidence of diseases of the elderly sick category as much as 59 samples (74.7%) and it did not hurt as much as 20 samples (25.3%), the type of disease gout sebnyak 26 samples (32.9%), hypertension by as much as 22 samples (27.8%), DM 5 samples (6.3%) osteoporosis, as much as 2 sample (2.5%), other 4 sample (5.1%), it did not hurt as much as 20 samples (25.3%), malnutrition as many as 12 samples (15.2%), at risk of malnurisi a total of 11 samples (13.9%), the normal nutritional status as much as 56 samples (70.9%), activities of the low gymnastics as much as 2 sample (2.5%), while as many as 25 sample (31.6%), higher by as much as 52 sample (65.8%).

Keywords: nutritional status, the incidence of disease, gymnastics activities.

**GAMBARAN KEJADIAN PENYAKIT DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN AKTIVITAS SENAM PADA LANSIA
DI DESA SIBANGGEDE KEC. ABIANSEMAL
KAB. BADUNG**

ABSTRAK

Usia lanjut adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Status gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya kejadian penyakit dan aktifitas senam. Kejadian penyakit merupakan salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penyakit degeneratif yang pada umumnya di derita oleh golongan usia lanjut anatara lain asam urat, hipertensi, PJK, osteoporosis dan diabetes mellitus. Sedangkan faktor tidak langsung adalah aktifitas senam. Dengan melakukan aktifitas senam yang rutin diharapkan lansia bisa terbebas dari penyakit degeneratif dan mampu mencapai hingga mempertahankan status gizi optimal. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran kejadian penyakit dan status gizi berdasarkan aktifitas senam pada lansia di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional* dengan metode consecutive sampling. Sampel penelitian adalah lansia yang berjumlah 79 orang. Hasil penelitian menunjukkan lansia dengan kategori sakit sebanyak 59 sampel (74,7%) dan tidak sakit sebanyak 20 sampel (25,3%) dengan jenis penyakit yang dijumpai pada lansia adalah asam urat sebanyak 26 sampel (32,9%), Hipertensi sebanyak 22 sampel (27,8%), DM sebanyak 5 sampel (6,3%), osteoporosis sebanyak 2 sampel (2,5%), lain-lain sebanyak 4 sampel (5,1%), tidak sakit sebanyak 20 sampel (25,3%), malnutrisi sebanyak 12 sampel (15,2%), beresiko malnutrisi sebanyak 11 sampel (13,9%), status gizi normal sebanyak 56 sampel (70,9%), aktifitas senam rendah sebanyak 2 sampel (2,5%), sedang sebanyak 25 sampel (31,6%), tinggi sebanyak 52 sampel (65,8%). Secara deskriptif ada keterkaitan antara kejadian penyakit dengan aktifitas senam, ada keterkaitan antara status gizi dengan aktifitas senam dan ada keterkaitan antara kejadian penyakit dengan status gizi.

Kata Kunci : status gizi, kejadian penyakit, aktifitas senam.

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN KEJADIAN PENYAKIT DAN STATUS GIZI BERDASARKAN AKTIVITAS SENAM PADA LANSIA DI DESA SIBANGGEDE KEC. ABIANSEMAL KAB. BADUNG

Oleh : Putu Iin Kurniawati (Nim: P07131015001)

Usia lanjut adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Pada lanjut usia salah satu upaya utama yang dilakukan untuk mencapai kualitas hidup yang baik adalah dengan cara mempertahankan status gizi agar tetap optimal. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya kejadian penyakit dan aktifitas fisik. Kejadian penyakit merupakan salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penyakit pada usia lanjut sebagian besar merupakan penyakit degeneratif seperti asam urat, hipertensi, PJK, osteoporosis dan diabetes mellitus. Sedangkan aktifitas senam merupakan salah satu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Dengan rutin dalam melakukan aktifitas senam diharapkan lansia bisa terbebas dari penyakit degeneratif dan mampu mencapai hingga mempertahankan status gizi optimal.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kejadian penyakit dan status gizi berdasarkan aktifitas senam pada lansia. Jenis penelitian adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional* dengan metode consecutive sampling. Sampel penelitian ini sebanyak 79 orang lansia berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang berusia 55-60 tahun di Desa Sibanggede.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 59 sampel (74,7%) menderita sakit dan sebanyak 20 sampel (25,3%) tidak menderita sakit. Penyakit yang diderita meliputi asam urat sebanyak 26 sampel (32,9%), Hipertensi sebanyak 22 sampel (27,8%), DM sebanyak 5 sampel (6,3%), osteoporosis sebanyak 2 sampel (2,5%), lain-lain sebanyak 4 sampel (5,1%), tidak sakit sebanyak 20 sampel (25,3%). Penentuan status gizi lansia menggunakan metode

MNA diketahui sebanyak 12 sampel (15,2%) mengalami malnutrisi, sebanyak 11 sampel (13,9%) beresiko malnutrisi, dan sebanyak 56 sampel (70,9%) memiliki status gizi normal. Berdasarkan observasi diketahui aktifitas senam pada lansia cukup tinggi yaitu sebanyak 52 sampel (65,8%), aktifitas senam sedang sebanyak 25 sampel (31,6%), dan aktifitas senam rendah sebanyak 2 sampel (2,5%). Secara deskriptif ada keterkaitan antara kejadian penyakit dengan aktifitas senam, ada keterkaitan antara status gizi dengan aktifitas senam dan ada keterkaitan antara kejadian penyakit dengan status gizi. Saran yang dapat diberikan yaitu diharapkan dari pihak desa dan petugas posyandu bersama-sama mewujudkan kesehatan yang optimal pada lansia baik melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan maupun melalui senam lansia untuk menjaga kebugaran lansia.

Daftar bacaan : 25 (Tahun 2001-2016)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan Rahmat dan KaruniaNya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa berhasil menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Kejadian Penyakit dan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Senam pada Lansia Di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung” yang telah selesai pada waktunya. Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan yang baik ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak I Made Suarjana, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan informasi dalam menyelesaikan karya tulis ini.
2. Ibu Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz., M.Biomed selaku penguji yang telah memberi saran dan masukan serta informasi guna menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Ibu Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekes Denpasar yang telah membantu memberikan kelancaran dalam menyelesaikan karya tulis ini.
4. Keluarga, teman-teman dan semua pihak yang telah banyak membantu penyelesaian penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah ini. Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca.

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDULi
LEMBAR PERSETUJUANii
HALAMAN PENGESAHANiii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIATiv
ABSTRACTv
ABSTRAKvi
RINGKASAN PENELITIANvii
KATA PENGANTARix
DAFTAR ISIx
DAFTAR TABELxii
DAFTAR GAMBARxiii
DAFTAR LAMPIRANxiv
BAB I PENDAHULUAN1
A. Latar Belakang1
B. Rumusan Masalah Penelitian4
C. Tujuan Penelitian4
D. Manfaat Penelitian5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA6
A. Lanjut Usia6
B. Kejadian Penyakit10
C. Status Gizi13
D. Aktifitas Senam15
BAB III KERANGKA KONSEP19
A. Kerangka Konsep19

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel20
BAB IV METODE PENELITIAN22
A. Jenis Penelitian22
B. Tempat dan Waktu Penelitian22
C. Populasi dan Sampel22
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data24
E. Alat dan Instrumen Penelitian25
F. Pengolahan dan Analisis Data25
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN28
A. Hasil28
B. Pembahasan35
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN41
A. Simpulan41
B. Saran42
DAFTAR PUSTAKA43
LAMPIRAN45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Kategori Status Gizi Lansia Berdasarkan MNA.....	15
2 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	20
3 Sebaran sampel penelitian berdasarkan Karakteristik Sampel	30
4 Sebaran sampel berdasarkan Kejadian Penyakit.....	31
5 Sebaran sampel berdasarkan Status Gizi.....	32
6 Sebaran sampel berdasarkan Aktifitas Senam	33
7 Kejadian Penyakit berdasarkan Aktifitas Senam	33
8 Status Gizi berdasarkan Aktifitas Senam.....	34
9 Status Gizi berdasarkan Kejadian Penyakit	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konsep	19
2 Sebaran sampel berdasarkan Jenis Penyakit	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Ethical Clearance</i>	46
2. Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik	47
3. Surat Keterangan	48
4. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel	49
5. Kuesioner Penelitian	50
7. Rekapitulasi Data	54