

LAPORAN SKRIPSI

**ANGKA KECUKUPAN ENERGI, SERAT DAN SODIUM PADA
ASUPAN MAKANAN SEHARI-HARI ORANG LANJUT USIA**

*Sufficiency Energy Level, Dietary Fiber and Sodium in Daily Nutrition
of Elderly*



ERNY SUTINA

15.II.0131

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2020

LAPORAN SKRIPSI

**ANGKA KECUKUPAN ENERGI, SERAT DAN SODIUM PADA
ASUPAN MAKANAN SEHARI-HARI ORANG LANJUT USIA**

*Sufficiency Energy Level, Dietary Fiber and Sodium in Daily Nutrition
of Elderly*

Diajukan dalam Rangka Memenuhi

Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Erny Sutina, S.TP.



ERNY SUTINA

15.II.0131

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erny Sutina
NIM : 15.11.0131
Program Studi : Teknologi Pangan
Fakultas : Teknologi Pertanian

Menyatakan bahwa dalam skripsi dengan judul Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul "Angka Kecukupan Energi, Serat dan Sodium pada Asupan Makanan Sehari-Hari Orang Lanjut Usia" tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 02 Juli 2020

Yang menyatakan,



Erny Sutina

HALAMAN PENGESAHAN



HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir: : Angka Kecukupan Energi, Serat Dan Sodium Pada Asupan Makanan
Sehari-hari orang Lnjut Usia Di Panti Wreda Pengayoman Dan Harapan Asri,
Semarang

Diajukan oleh : Erny Sutina

NIM : 15.11.0131

Tanggal disetujui : 02 Juli 2020

Telah setuju oleh

Pembimbing 1 : Dr. Ir. Christiana Retnaningsih M.P.

Pembimbing 2 : Meiliana S.Gz., MS.

Penguji 1 : Dr. Dra. Alberta Rika Pratiwi M.Si.

Penguji 2 : Dea Nathania Hendryanti STP., MS

Ketua Program Studi : Dr. Dra. Alberta Rika Pratiwi M.Si.

Dekan : Dr. Robertus Probo Yulianto Nugrahedi S.TP., M.Sc.

Halaman ini merupakan halaman yang sah dan dapat diverifikasi melalui alamat di bawah ini.

sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=15.11.0131

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erny Sutina
Program Studi : Teknologi Pangan
Fakultas : Teknologi Pertanian
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Angka Kecukupan Energi, Serat dan Sodium pada Asupan Makanan Sehari-Hari Orang Lanjut Usia” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 02 Juli 2020

Yang menyatakan



Erny Sutina

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang karena berkat dan penyertaan-Nya penulis diberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Angka Kecukupan Energi, Serat dan Sodium pada Asupan Makanan Sehari-Hari Orang Lanjut Usia”. Skripsi ini terselesaikan tentunya tidak terlepas dari pengarahannya dan bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak yang diberikan kepada penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menghaturkan rasa terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa menyertai, dan memberikan kekuatan serta kesabaran selama penulis menyelesaikan skripsi serta penulisan skripsi
2. Bapak Dr. R. Probo Yulianto Nugrahedi, S. TP., MSc. selaku dekan yang telah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi
3. Ibu Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP. dan Ibu Meiliana, S.Gz., M.S. selaku dosen pembimbing pertama serta pembimbing kedua yang membantu serta mengarahkan penulis dalam proses menyelesaikan skripsi
4. Kedua panti wreda yang sudah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian skripsi selama satu bulan
5. Kedua orang tua, kakak dan teman-teman yang selalu memberikan semangat kepada penulis serta menjadi tempat berkeluh kesah oleh penulis dalam melaksanakan skripsi.

Penulis meminta maaf jika penulisan laporan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya berbagai kritik dan saran yang dapat membangun. Sebagai penutup, penulis berharap semoga laporan skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan pengetahuan bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan. Terima kasih

Semarang, 02 Juli 2020



Erny Sutina

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia di atas 60 tahun. Status gizi merupakan keadaan kesehatan individu yang ditentukan oleh derajat keburukan fisik dan energi serta zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang berdampak pada fisiknya diukur secara antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Masalah kesehatan lansia yang sering terjadi yaitu gangguan pencernaan, diabetes, hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola konsumsi makanan sehari-hari lansia serta mengetahui angka kecukupan energi, serat, dan sodium pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode *food weighing* dengan analisis data *software nutrisurvei*, jika semua data sudah terkumpul maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus untuk mendapatkan hasil angka kecukupan energi, serat dan sodium. Hasil yang didapatkan adalah Angka kecukupan energi lansia di Panti Wreda Pengayoman dan Panti Wreda Harapan Asri sebanyak 19 responden dikatakan kurang yaitu sebesar 70 – <100% (1151,4 – 1361,7 Kkal) dan satu orang dikatakan sangat kurang karena asupan energi <70% (1529,6 Kkal). Angka kecukupan serat dikatakan kurang, karena asupan serat <80% (6,68 – 16,25 g). Angka kecukupan sodium dikatakan sangat tinggi yaitu 300 – 500% (3133,3 – 4484,43 mg) dari angka kecukupan yang sudah dianjurkan.

Kata kunci : Lansia, Angka kecukupan gizi, Kesehatan

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tinjauan Pustaka	4
1.2.1 Lansia	4
1.2.2 Panti Wreda	6
1.2.3 Kebutuhan Gizi Lansia	7
1.2.4 Energi	8
1.2.5 Serat.....	9
1.2.6 Sodium.....	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	11
2. MATERI DAN METODE	12
2.1. Tempat dan Waktu Penelitian	12
2.2. Desain Penelitian	12
2.3. Rancangan Penelitian	14
2.4. Populasi	14
2.5. Sampel	15
2.6. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	18
2.7. Analisis Data	19

3.	HASIL PENELITIAN	22
3.1.	Identitas Responden.....	22
3.2.	Tingkat Pemenuhan Energi	22
3.3.	Tingkat Pemenuhan Serat.....	24
3.4.	Tingkat Pemenuhan Sodium.....	28
4.	PEMBAHASAN.....	32
4.1.	Angka Kecukupan Energi.....	32
4.2.	Angka Kecukupan Serat	35
4.3.	Angka Kecukupan Sodium.....	37
5.	KESIMPULAN	39
5.1.	Saran	39
6.	DAFTAR PUSTAKA.....	40
7.	LAMPIRAN.....	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian	13
Gambar 2. Alat-alat yang digunakan Dalam Metode Penimbangan Makanan	18



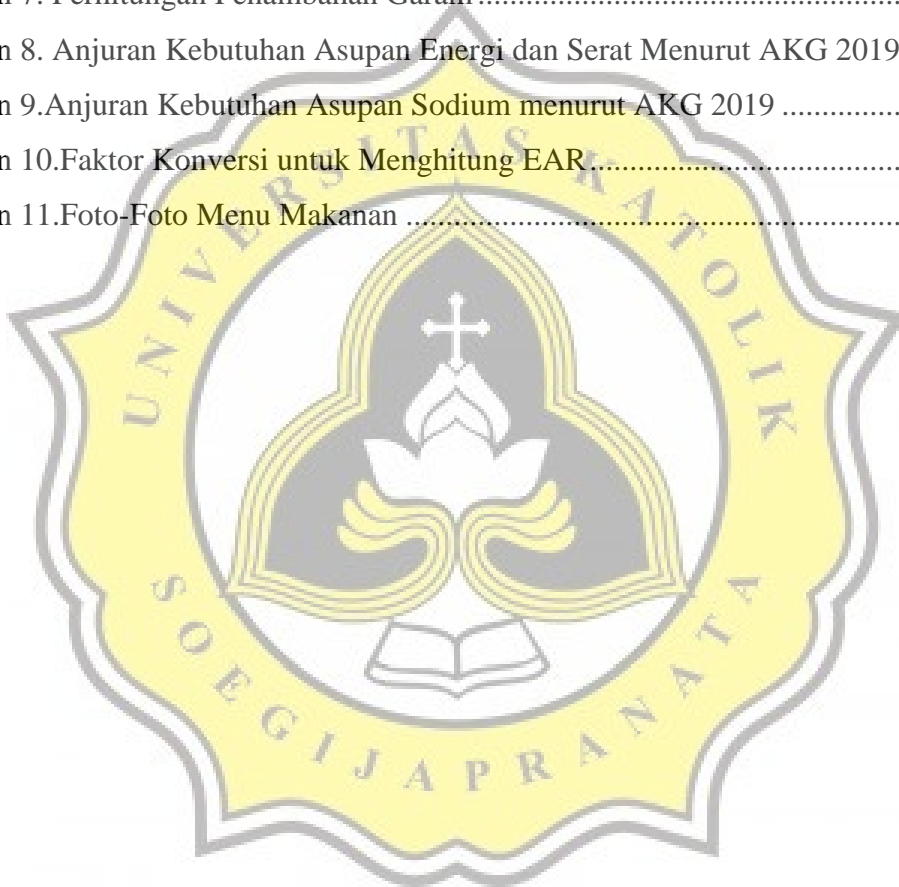
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Resiko Peningkatan Hipertensi.....	4
Tabel 2. Kelompok Lansia Berdasarkan Usia	5
Tabel 3. Kategori Rata-rata Jumlah Asupan Kalori pada Lansia	8
Tabel 4. Daftar Panti Wreda Kota Semarang	15
Tabel 5. Kategori Tekanan Darah Lansia usia >60 Tahun	16
Tabel 6. Jumlah Lansia di Panti Wreda Pengayoman dan Harapan Asri	18
Tabel 7. Identitas Responden.....	22
Tabel 8. Tingkat Pemenuhan Energi (TPE) Lansia.....	23
Tabel 9. Pangan Sumber Energi	24
Tabel 10. Tingkat Pemenuhan Serat (TPS) Lansia.....	25
Tabel 11. Kandungan Serat dalam Sayuran, Buah-buahan, Kacang-kacangan dan Produk Olahannya	27
Tabel 12. Rata-rata Asupan Sodium Lansia	29
Tabel 13. Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa) Lansia.....	30
Tabel 14. Sumber Sodium pada Makanan yang dikonsumsi Oleh Lansia	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tempat dan Waktu Penelitian	48
Lampiran 2. Analisis Data	49
Lampiran 3. Hasil Penelitian Tingkat Pemenuhan Energi, Serat dan Sodium	50
Lampiran 4. AKG Koreksi Lansia	58
Lampiran 5. Konsumsi Makanan Sehari-hari pada Lansia	59
Lampiran 6. Perhitungan AKG Koreksi, EAR dan Tingkat Pemenuhan Gizi	155
Lampiran 7. Perhitungan Penambahan Garam	157
Lampiran 8. Anjuran Kebutuhan Asupan Energi dan Serat Menurut AKG 2019	158
Lampiran 9. Anjuran Kebutuhan Asupan Sodium menurut AKG 2019	159
Lampiran 10. Faktor Konversi untuk Menghitung EAR	160
Lampiran 11. Foto-Foto Menu Makanan	161



1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia berada di urutan keempat setelah Cina, India, dan Amerika Serikat dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. Jumlah penduduk Cina sebanyak 1,43 miliar jiwa, India sebanyak 1,37 miliar jiwa, Amerika Serikat (AS) sebanyak 329 juta jiwa, dan Indonesia sebanyak 270,6 juta jiwa (Jayani *et al.*, 2019). Pada tahun 2019, persentase lansia di Indonesia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang (Ika Maylasari *et al.*, 2019). Data Susenas Maret 2019 menunjukkan bahwa provinsi dengan persentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2019 adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,50 persen), Jawa Tengah (13,36 persen), Jawa Timur (12,96 persen), Bali (11,30 persen), dan Sulawesi Utara (11,15 persen) (Ika Maylasari *et al.*, 2019).

Provinsi Jawa Tengah khususnya pada Kota Semarang pada tahun 2018 jumlah lansia di Kota Semarang sebesar 156,9 ribu jiwa atau sebesar 8,78 persen (BPS, 2018). Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia di atas 60 tahun yang pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Aisyah & Hidir, 2014). Panti wreda adalah tempat tinggal yang dirancang khusus untuk lansia, yang di dalamnya disediakan semua fasilitas lengkap yang dibutuhkan lansia. Panti wreda juga merupakan unit pelaksanaan teknis yang memberikan pelayanan sosial seperti tempat tinggal, jaminan hidup, pemeliharaan kesehatan, rekreasi, bimbingan sosial, mental dan agama, pakaian serta makanan sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya (Aisyah & Hidir, 2014).

Lansia sangat identik dengan penurunan status kesehatan oleh karena itu sangat membutuhkan asupan gizi seimbang. Kesehatan merupakan kebutuhan yang mendasar untuk setiap manusia, namun dengan berkembangnya zaman dan era globalisasi yang terjadi pada saat ini membawa perubahan terhadap kehidupan setiap manusia. Salah satu perubahan yang berhubungan dengan kesehatan adalah bentuk kebiasaan makan seseorang (Arisanti *et al.*, 2014). Status gizi merupakan keadaan kesehatan individu yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik dan energi serta zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang berdampak pada fisiknya diukur secara antropometri