

3. HASIL PENELITIAN

3.1. Identitas Responden

Hasil identitas responden dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Identitas Responden

Variabel	Kategori	n=orang	Presentase (%)
Usia	65 - 80 tahun	20	100
Jenis kelamin	Perempuan	12	60
	Laki-laki	8	40
Aktivitas	Mandiri*	20	100

Keterangan : * Masih bisa melayani diri sendiri

Berdasarkan Tabel di atas, dapat dilihat bahwa jumlah responden antara laki-laki dan perempuan berbeda yaitu responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang atau sebesar 40 %, sedangkan perempuan sebanyak 12 orang atau sebesar 60% dari total responden. Dengan demikian jumlah responden perempuan lebih banyak 20% dibandingkan dengan responden laki-laki. Usia responden didominasi dengan usia rentang 65 – 80 tahun, karena pada usia tersebut seseorang sudah memasuki masa lanjut usia (lansia).

3.2. Tingkat Pemenuhan Energi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil untuk tingkat pemenuhan energi lansia di panti wreda. Hasil tersebut sudah dikoreksi dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) 2019 lalu didapatkan hasil tingkat pemenuhan energi yang konsumsi lansia dalam makanannya, angka kecukupan energi yang dianjurkan oleh AKG 2019 pada perempuan usia 65 – 80 tahun adalah 1550 Kkal sedangkan laki – laki usia 65 – 80 tahun sebesar 1800 Kkal. Tabel hasil penelitian akan menampilkan dua hasil yaitu nilai rata-rata asupan energi lansia (dalam Kkal) serta nilai dari Tingkat Pemenuhan Energi (TPE) lansia (dalam %). Hasil diklasifikasikan menjadi lima kategori yaitu defisit tingkat berat (<70%), defisit tingkat sedang (70- <80%), defisit tingkat ringan (80-<90%), normal (90-<120%), dan lebih (>120%) (Andini *et al.*, 2019). Hasil dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Tingkat Pemenuhan Energi (TPE) Lansia

Kode Responden	Jenis Kelamin	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Rata-rata (Kkal)	Rata-rata TPE (%)	Kategori
E01	P	57	158	1615,4	98,7	Normal
E11	P	55	145	1318,4	83,5	Defisit Tingkat Ringan
E21	P	57	158	1151,4	70,4	Defisit Tingkat Sedang
E31	P	79	160	1529,6	67,5	Defisit Tingkat Berat
E41	P	54	150	1396,5	90,1	Normal
E51	P	70	160	1470,1	73,2	Defisit Tingkat Sedang
E02	P	49	155	1276,0	90,73	Normal
E12	P	45	150	1257,3	97,34	Normal
E22	P	42	155	1187,1	98,47	Normal
E32	P	48	165	1361,7	98,83	Normal
E42	P	50	168	1187,0	82,71	Defisit Tingkat Ringan
E52	P	55	160	1298,8	82,27	Defisit Tingkat Ringan
E61	L	60	170	1487,4	82,6	Defisit Tingkat Ringan
E71	L	55	169	1512,0	91,6	Normal
E81	L	55	170	1528,8	92,7	Normal
E91	L	55	170	1300,0	78,8	Defisit Tingkat Sedang
E62	L	52	168	1334,1	85,52	Defisit Tingkat Ringan
E72	L	50	170	1334,1	88,94	Defisit Tingkat Ringan
E82	L	50	170	1296,3	86,42	Defisit Tingkat Ringan
E92	L	52	169	1328,6	85,17	Defisit Tingkat Ringan

Keterangan : TPE = Tingkat Pemenuhan Energi

P = Perempuan

L = Laki-laki

Rata-rata tingkat pemenuhan energi pada kedua panti wreda 8 responden dikatakan normal dengan rata-rata TPE 90-<120%, kemudian 8 responden dikatakan defisit tingkat ringan dengan rata-rata TPE 80-<90%, 3 responden dikatakan defisit tingkat sedang dengan rata-rata TPE 70-<80% dan 1 responden dikatakan defisit tingkat berat dengan rata-rata TPE <70%. Untuk melihat hasil penelitian Tingkat Pemenuhan Energi (TPE) secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 3 dan cara untuk menghitung dapat dilihat pada lampiran 8 dan 9.

Energi merupakan hasil metabolisme protein, lemak dan karbohidrat. Energi yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan (Rokhmah *et al.*, 2017). Pangan sumber energi diperoleh dari pangan sumber lemak, pangan sumber karbohidrat dan pangan sumber protein (Hardinsyah *et al.*, 2012). Kebutuhan pangan sumber energi adalah sebesar 4 Kkal/gram protein, 9 Kkal/gram lemak dan 4 Kkal/gram karbohidrat.

Makanan yang disajikan oleh kedua panti wreda dengan kandungan sumber energi dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Pangan Sumber Energi

Sumber Lemak	Sumber Karbohidrat	Sumber Protein
Lemak/gajih	Beras	Daging
Minyak	Jagung	Telur
Buah alpukat	Oat	Susu
Biji wijen	Umbi-umbian	
Biji bunga matahari	Gula	
Kemiri	Tepung	
Santan	Madu	
Coklat	Buah pisang	
Kacang tanah		

Pangan sumber lemak didapatkan pada lemak/gajih, minyak, buah berlemak seperti alpukat, biji berminyak seperti biji wijen, bunga matahari dan kemiri pangan sumber lemak lainnya terdapat juga pada santan, coklat, kacang-kacangan dengan kadar air yang rendah seperti kacang tanah. Pangan sumber karbohidrat didapatkan pada beras, jagung, oat, umbi-umbian, tepung, gula, madu dan buah dengan kadar air rendah seperti pisang. Pangan sumber protein diperoleh dari daging, telur, susu (Hardinsyah *et al.*, 2012).

3.3. Tingkat Pemenuhan Serat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil untuk tingkat pemenuhan serat lansia di Panti Wreda. Hasil tersebut sudah dikoreksi dengan AKG 2019 lalu didapatkan hasil rata-rata tingkat pemenuhan serat yang konsumsi lansia dalam makanannya, angka kecukupan serat yang dianjurkan oleh AKG 2019 pada perempuan usia 65 – 80 tahun adalah 22 gram sedangkan laki – laki usia 65 – 80 tahun sebesar 25 gram. Tabel hasil penelitian akan menampilkan dua hasil yaitu nilai rata-rata asupan serat lansia (dalam gram) serta nilai dari Tingkat Pemenuhan Serat (TPS) lansia (dalam %). Hasil dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Tingkat Pemenuhan Serat (TPS) Lansia

Kode Responden	Jenis Kelamin	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Rata-rata (gram)	Rata-rata TPS (%)	Kategori
E01	P	57	158	16,25	69,98	Kurang
E11	P	55	145	12,53	55,93	Kurang
E21	P	57	158	11,04	47,55	Kurang
E31	P	79	160	14,64	45,49	Kurang
E41	P	54	150	12,95	58,86	Kurang
E51	P	70	160	13,03	45,70	Kurang
E02	P	49	155	7,58	37,95	Kurang
E12	P	45	150	6,68	36,41	Kurang
E22	P	42	155	7,59	44,37	Kurang
E32	P	48	165	8,76	44,79	Kurang
E42	P	50	168	7,32	35,92	Kurang
E52	P	55	160	8,56	38,19	Kurang
E61	L	60	170	14,21	56,83	Kurang
E71	L	55	169	15,24	66,51	Kurang
E81	L	55	170	14,70	64,15	Kurang
E91	L	55	170	11,43	49,85	Kurang
E62	L	52	168	8,83	40,77	Kurang
E72	L	50	170	8,83	42,40	Kurang
E82	L	50	170	8,71	41,80	Kurang
E92	L	52	169	8,83	40,73	Kurang

Keterangan: TPS : Tingkat Pemenuhan Serat

P : Perempuan

L : Laki-laki

Hasil tersebut dapat dikategorikan untuk menyajikan tabel dengan kategori cukup` jika asupan serat sesuai dengan anjuran AKG 2019 yaitu perempuan 22 gram sedangkan laki-laki 25 gram, dikatakan kurang jika asupan serat lebih rendah dari anjuran AKG 2019 (\leq gram AKG) (Lestari *et al.*, 2017). Rata-rata tingkat pemenuhan serat pada lansia menunjukkan bahwa semua responden tingkat pemenuhan serat dikatakan kurang, karena rata-rata tingkat pemenuhan serat $<80\%$ dari rekomendasi AKG 2019. Untuk melihat hasil penelitian tingkat pemenuhan serat secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 3 dan cara untuk menghitung dapat dilihat pada lampiran 8 dan 9.

Serat adalah zat non-gizi yang termasuk sebagai salah satu jenis kelompok polisakarida atau karbohidrat kompleks. Serat terbentuk dari beberapa gugusan gula sederhana yang bergabung menjadi satu dan membentuk rantai kimia panjang, sehingga sukar dicerna oleh enzim pencernaan (Raissa, 2012). Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan

sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Sayuran merupakan menu yang hampir selalu terdapat dalam hidangan sehari-hari masyarakat Indonesia, baik dalam keadaan mentah (lalapan segar) atau setelah diolah menjadi berbagai macam bentuk masakan (Santoso, 2011).

Serat makanan menurut jenisnya dibedakan menjadi dua, yaitu serat larut dan serat tak larut air. Serat larut berfungsi dalam memperlama waktu pengosongan lambung sehingga seseorang dapat merasa kenyang lebih lama, sedangkan serat tidak larut air dapat menurunkan waktu transit dalam kolon, menghasilkan feses lebih lembek dan lebih banyak (Raissa, 2012). Konsumsi serat yang kurang akan mengakibatkan seseorang mengalami sembelit atau konstipasi. Oleh karena itu seseorang dianjurkan mengkonsumsi serat sesuai dengan angka kecukupan gizi untuk memenuhi zat gizi seseorang tersebut. Makanan yang disajikan oleh kedua panti wreda dengan kandungan banyak serat dapat dilihat pada Tabel 11.



Tabel 11. Kandungan Serat dalam Sayuran, Buah-buahan, Kacang-kacangan dan Produk Olahannya

Jenis Bahan	dalam 100 gram Bahan	Jenis Bahan	dalam 100 gram Bahan
a. Sayuran			
Wortel rebus	3,3	Daun pepaya	2,1
Kangkung	3,1	Daun singkong	1,2
Brokoli rebus	2,9	Asparagus	0,6
Labu	2,7	Jamur	1,2
Jagung manis	2,8	Terong	0,1
Kembang kol	2,2	Buncis	3,2
Daun bayam	2,2	Nangka muda	1,4
Kentang rebus	1,8	Daun kelor	2,0
Kubis rebus	1,7	Sawi	2,0
Tomat	1,1	Brokoli	0,5
b. Buah-buahan			
Apel	0,7	Semangka	0,5
Mangga	0,4	Pisang	0,6
Melon	0,3	Nanas	0,4
Pepaya	0,7		
c. Kacang- kacang dan produk olahannya			
Kacang tanah	2,0	Kecap kental	0,6
Kacang panjang	3,2	Tahu	0,1
Tauge	0,7	Tempe kedelai	1,4

(Santoso, 2011).

Makanan sumber serat diperoleh dari jenis sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan dan produk olahannya. Kedua panti wreda mengkonsumsi sumber serat dari jenis-jenis tersebut dan diolah serta disajikan dengan baik.

3.4. Tingkat Pemenuhan Sodium

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil untuk tingkat pemenuhan serat lansia di Panti Wreda. Hasil tersebut sudah dikoreksi dengan AKG 2019 lalu didapatkan hasil tingkat pemenuhan serat yang konsumsi lansia dalam makanannya. Tabel hasil penelitian akan menampilkan dua hasil tabel yaitu tabel pertama akan menampilkan nilai rata-rata asupan sodium lansia (dalam mg) sedangkan tabel kedua akan menampilkan nilai dari Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa) lansia (dalam %). Pada hasil rata-rata Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa) disajikan dalam dua hasil asupan sodium yaitu dalam bahan pangan sebelum diolah dan bahan pangan setelah diolah serta ditambahkan garam pada makanan tersebut.

Sumber utama sodium adalah garam dapur yang secara kimia adalah NaCl, selain untuk menambah cita rasa pada makanan garam juga dapat digunakan untuk mengawetkan bahan pangan (Novitasari *et al.*, 2016). Penambahan garam pada masakan berkuah dan ditambah dengan lauk sebesar 1.200 mg dan 1.630 mg sedangkan masakan tidak berkuah dan ditambah dengan lauk sebesar 930 mg dan 1.090 mg. Garam merupakan bumbu dapur yang pasti digunakan sebagai pemberi rasa pada makanan, namun akan menjadi masalah bila garam dikonsumsi dalam jumlah banyak oleh sebab itu sebaiknya lansia mengurangi penambahan garam pada makanan (Kiha *et al.*, 2018). Konsumsi makanan asin, makanan manis, makanan berlemak akan memicu terjadinya suatu masalah kesehatan yaitu hipertensi yang terjadi pada lansia dengan persentase terbanyak 38,55% (I Ketut *et al.*, 2015).

Penambahan garam juga dapat dihitung dengan rumus, perhitungan dapat dilihat pada lampiran 10 Dan 11. Hasil Tingkat Pemenuhan Sodium Lansia dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Rata-rata Asupan Sodium Lansia

Kode Responden	Jenis Kelamin	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Sodium pada Bahan Pangan (Sebelum diolah)	Sodium Setelah Penambahan Garam (Setelah diolah)	Rata-rata Asupan
				Rata-rata (mg)		
E01	P	57	158	226,97	3198,6	≥3000 mg
E11	P	55	145	163,07	3134,7	≥3000 mg
E21	P	57	158	161,66	3133,3	≥3000 mg
E31	P	79	160	210,93	3182,6	≥3000 mg
E41	P	54	150	201,40	3173,1	≥3000 mg
E51	P	70	160	199,84	3171,5	≥3000 mg
E02	P	49	155	446,83	4479,33	≥4000 mg
E12	P	45	150	404,24	4436,74	≥4000 mg
E22	P	42	155	424,91	4457,41	≥4000 mg
E32	P	48	165	451,93	4484,43	≥4000 mg
E42	P	50	168	392,28	4424,78	≥4000 mg
E52	P	55	160	425,10	4457,60	≥4000 mg
E61	L	60	170	209,27	3180,9	≥3000 mg
E71	L	55	169	221,19	3192,9	≥3000 mg
E81	L	55	170	220,82	3192,5	≥3000 mg
E91	L	55	170	195,46	3167,1	≥3000 mg
E62	L	52	168	426,01	4458,51	≥4000 mg
E72	L	50	170	426,01	4458,51	≥4000 mg
E82	L	50	170	402,02	4434,52	≥4000 mg
E92	L	52	169	410,98	4443,48	≥4000 mg

Keterangan : P = Perempuan
L = Laki-laki

Kedua panti wreda memiliki asupan sodium rata-rata setelah diolah dan adanya penambahan garam yaitu ≥ 3000 mg dan ≥ 4000 mg. Untuk Tingkat Pemenuhan Sodium lansia (dalam %) dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13. Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa) Lansia

Kode Responden	Jenis Kelamin	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Sodium pada Bahan Pangan (Sebelum diolah)	Sodium Setelah Penambahan Garam (Setelah diolah)	Kategori Asupan
				Rata-rata TPNa(%)		
E01	P	57	158	26,48	373,2	Tinggi
E11	P	55	145	19,02	365,7	Tinggi
E21	P	57	158	18,86	365,6	Tinggi
E31	P	79	160	24,61	371,3	Tinggi
E41	P	54	150	23,50	370,2	Tinggi
E51	P	70	160	23,31	370,0	Tinggi
E02	P	49	155	52,1	522,6	Tinggi
E12	P	45	150	47,2	517,6	Tinggi
E22	P	42	155	49,6	520,0	Tinggi
E32	P	48	165	52,7	523,2	Tinggi
E42	P	50	168	45,8	516,2	Tinggi
E52	P	55	160	49,6	520,1	Tinggi
E61	L	60	170	26,63	404,8	Tinggi
E71	L	55	169	28,15	406,4	Tinggi
E81	L	55	170	28,10	406,3	Tinggi
E91	L	55	170	24,88	403,1	Tinggi
E62	L	52	168	54,2	567,4	Tinggi
E72	L	50	170	54,2	567,4	Tinggi
E82	L	50	170	51,2	564,4	Tinggi
E92	L	52	169	52,3	565,5	Tinggi

Keterangan: TPNa = Tingkat Pemenuhan Sodium

P = Perempuan

L = Laki-laki

Lansia dianjurkan mengonsumsi sodium sebanyak 1100 mg untuk perempuan sedangkan laki-laki 1200 mg (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Namun berdasarkan kedua tabel diatas lansia dikedua panti wreda memiliki kategori asupan sodium yang tinggi yaitu ≥ 3000 mg dan ≥ 4000 mg. Untuk melihat hasil penelitian tingkat pemenuhan serat secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 3 dan cara untuk menghitung dapat dilihat pada lampiran 8 dan 9. Makanan yang disajikan oleh kedua panti wreda dengan kandungan banyak sodium dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14. Sumber Sodium pada Makanan yang dikonsumsi Oleh Lansia

Sumber Sodium pada Makanan yang dikonsumsi	
MSG (<i>Mono Sodium Glutamat</i>)	Roti
Garam	Makanan kaleng
Kecap	Daging olahan
Saus	Telur olahan
	Sayur-sayuran olahan

Hasil menunjukkan bahwa tingginya asupan sodium pada lansia disebabkan oleh penggunaan bumbu masak seperti garam serta bumbu instan lainnya yang digunakan untuk penyedap atau perasa seperti MSG, kecap, saus. Adapun bahan-bahan alami yang memiliki kandungan sodium didalamnya seperti kelompok sayur olahan, dan kelompok daging olahan (Prihatini *et al.*, 2017).

