

LAPORAN TUGAS AKHIR

**STUDI POLA KONSUMSI TERHADAP KECUKUPAN ENERGI,
MAKRONUTRIEN DAN SERAT PADA LANSIA DI PANTI
WERDA RINDANG ASIH II DAN PANTI WERDA HARAPAN IBU
DI KOTA SEMARANG**



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

2020

**STUDI POLA KONSUMSI TERHADAP KECUKUPAN ENERGI,
MAKRONUTRIEN DAN SERAT PADA LANSIA DI PANTI
WERDA RINDANG ASIH II DAN PANTI WERDA HARAPAN IBU
DI KOTA SEMARANG**

***STUDY OF CONSUMPTION PATTERNS ON ENERGY,
MACRONUTRIENTS AND FIBERS ON RINDANG ASIH II
ELDERLY NURSING HOME AND HARAPAN IBU NURSING HOME
IN SEMARANG***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan



Oleh :

Chikita Nury Ariyanti

15.II.0067

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

2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

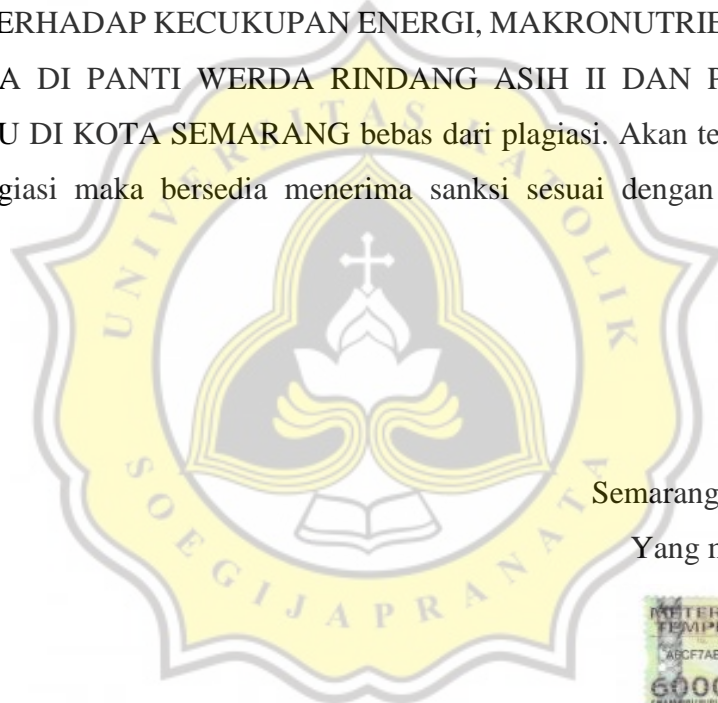
Nama : Chikita Nury Ariyanti

NIM : 15.I1.0067

Progdi/Konsentrasi : Teknologi Pangan

Fakultas : Teknologi Pertanian

Dengan ini menyatakan bahwa laporan Tugas Akhir dengan judul STUDI POLA KONSUMSI TERHADAP KECUKUPAN ENERGI, MAKRONUTRIEN DAN SERAT PADA LANSIA DI PANTI WERDA RINDANG ASIH II DAN PANTI WERDA HARAPAN IBU DI KOTA SEMARANG bebas dari plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Semarang, 18 Juni 2020

Yang menyatakan



Chikita Nury Arianti



HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir: : Studi Pola Konsumsi Terhadap Kecukupan Energi, makronutrien Dan Serat
Pada Lansia Di Panti Werda Rindang Asih Ii Dan Panti Werda Harapan Ibu
Di Kota Semarang

Diajukan oleh : Chikita Nury Ariyanti

NIM : 15.II.0067

Tanggal disetujui : 19 Mei 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.II.0067

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Chikita Nury Ariyanti
NIM : 15.I1.0067
Fakultas : Teknologi Pangan
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **STUDI POLA KONSUMSI TERHADAP KECUKUPAN ENERGI, MAKRONUTRIEN DAN SERAT PADA LANSIA DI PANTI WERDA RINDANG ASIH II DAN PANTI WERDA HARAPAN IBU DI KOTA SEMARANG** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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, 18 Juni 2020

Yang menyatakan



Chikita Nury Ariyanti

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, penyertaan, serta kasih karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi berjudul “Studi Pola Konsumsi Terhadap Kecukupan Energi, Makronutrien Dan Serat Pada Lansia Di Panti Wreda Rindang Asih II Dan Panti Wreda Harapan Ibu Kota Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan di Jurusan Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Selama Proses pengambilan data dan penyusunan laporan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis juga bermaksud menyampaikan rasa terimakasih kepada :


1. Tuhan Yesus Kristus yang memberikan penyertaan dan memampukan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. R. Probo Y. Nugrahedhi, S.TP., M.Sc. selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP selaku dosen pembimbing I dan Meliana, S. Gz, Ms selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dukungan, arahan, serta saran yang sangat berharga dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Panti Wreda Rindang Asih II Semarang dan Panti Wreda Sosial Harapan IBU Semarang selaku tempat dilaksanakan penelitian penulis.
5. Papi, Mami, dan Adik tercinta yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa untuk penulis segera menyelesaikan laporan skripsi.
6. Tim panti wreda sebagai teman yang selalu ada dalam suka maupun duka dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Teman – teman Kuda Ferarri selaku teman seperjuangan penulis selama masa perkuliahan di FTP Unika Soegijapranata dan selalu memberikan semangat kepada penulis.
8. Friska, Dea, dan Latri dalam memberikan semangat dan menjadi tempat curhatan hati penulis.

9. Semua pihak yang turut terlibat dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-per-satu.

Penulis berharap laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membaca, khususnya mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranta Semarang. Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini tidak lah sempurna, sehingga penulis memohon maaf apabila terjadi kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca.

Semarang, 18 Juni 2020

Yang menyatakan



Penulis



RINGKASAN

Status gizi merupakan hal yang harus diperhatikan oleh setiap lansia, karena status gizi merupakan acuan setiap individu untuk mengetahui kecukupan gizinya. Semakin bertambahnya usia, setiap lansia akan mengalami kemunduran fisik. Salah satu kemunduran fisik yang dialami oleh lansia adalah berkurangnya sensitivitas indera pengecap, berkurangnya eksresi saliva, terjadi masalah pada pencernaan, masalah mulut dan hilangnya beberapa gigi, sehingga mengakibatkan lansia mengalami malnutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah menu makan yang dikonsumsi oleh lansia yang bertempat tinggal di panti werda Rindang Asih II dan panti werda Harapan Ibu di Kota Semarang dapat mencukupi kebutuhan energi, makronutrien dan serat sesuai dengan kebutuhan individu dan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019. Penelitian ini menggunakan metode *food list* (Jenis makanan) dan *food weight* (berat makanan) untuk mengetahui menu makan dan banyaknya asupan makanan lansia. Data yang didapat akan dianalisis menggunakan program *Nutrisurvey* yang kemudian dilakukan perhitungan kecukupan asupan zat gizi, hasil perhitungan digunakan untuk melihat kecukupan gizi sesuai dengan kebutuhan individu dan AKG 2019. Berdasarkan hasil perhitungan individu dapat dilihat bahwa tingkat pemenuhan energi normal sebanyak 17 orang lansia (43% dari total seluruh responden). Tingkat pemenuhan protein sangat kurang sebanyak 39 orang lansia (98% dari total seluruh responden). Tingkat pemenuhan lemak normal 28 orang lansia (70% dari total seluruh responden). Tingkat pemenuhan karbohidrat normal 18 orang lansia (45% dari total seluruh responden). Berdasarkan hasil perhitungan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019 dapat dilihat bahwa tingkat pemenuhan energi kurang sebanyak 14 orang lansia (35% dari total seluruh responden). Tingkat pemenuhan protein sangat kurang 27 orang lansia (69% dari total seluruh responden). Tingkat pemenuhan lemak normal 12 orang lansia (30% dari total seluruh responden). Tingkat pemenuhan karbohidrat defisit tingkat berat 13 orang lansia (33% dari total seluruh responden). Tingkat pemenuhan serat defisit tingkat berat 36 orang lansia (90% dari total seluruh responden). Namun memiliki status gizi normal sebanyak 14 orang lansia (35% dari total seluruh responden) terdiri dari 3 orang lansia laki-laki dan 11 orang lansia perempuan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan perhitungan individu menu makanan dapat mencukupi kebutuhan energi, lemak dan karbohidrat tetapi tidak dapat memenuhi kebutuhan protein. Berdasarkan perhitungan sesuai dengan AKG 2019 menu makanan hanya dapat memenuhi kebutuhan lemak dan tidak dapat memenuhi kebutuhan energi, protein, karbohidrat dan serat.

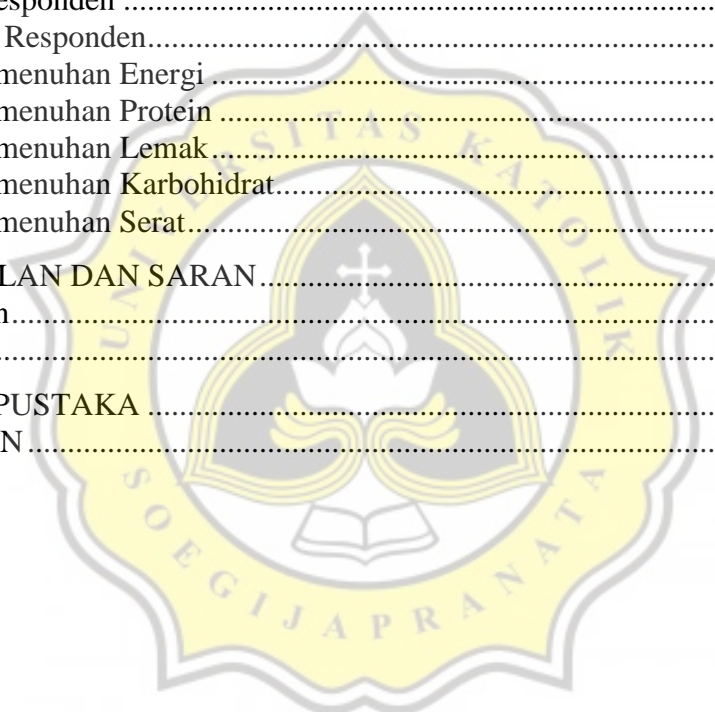
SUMMARY

Nutritional status is something that must be considered by every elderly because nutritional status is a reference for every individual to know the adequacy of nutrition. As we get older, every elderly person will experience a physical setback. One of the physical setbacks experienced by the elderly is reduced sensitivity to taste buds, reduced salivary excretion, digestive problems, mouth problems, and loss of some teeth, resulting in the elderly experiencing malnutrition. This study aims to determine whether the diet consumed by the elderly residing in the nursing home of Rindang Asih II and the nursing home of the Hope Mother in Semarang City can meet the needs of energy, macronutrients, and fiber according to individual needs and Nutrition Adequacy Rate (AKG) 2019. This study uses the food list method (food type) and food weight (food weight) to determine the diet and the amount of elderly food intake. The data obtained will be analyzed using the Nutrisurvey program which then calculates the adequacy of nutrient intake, the calculation results are used to see the adequacy of nutrition according to individual needs and the AKG 2019. Based on the results of individual calculations can be seen that the level of normal energy fulfillment as many as 17 elderly people (43% from the total of all respondents). The level of protein fulfillment is very less as many as 39 elderly people (98% of the total respondents). The level of fat fulfillment is normal for 28 elderly people (70% of all respondents). Normal carbohydrate fulfillment rates were 18 elderly (45% of all respondents). Based on the calculation of the Nutrition Adequacy Rate (AKG) 2019, it can be seen that the level of energy fulfillment is less than 14 elderly people (35% of the total respondents). The level of protein fulfillment is very less among 27 elderly people (69% of the total respondents). The level of fat fulfillment is normal in 12 elderly people (30% of all respondents). Fulfillment of carbohydrate levels of weight deficit of 13 elderly people (33% of all respondents). The level of fiber deficit fulfillment is a heavy level of 36 elderly people (90% of all respondents). However, it has a normal nutritional status of 14 elderly people (35% of the total respondents) consisting of 3 elderly men and 11 elderly women. The results of the study indicate that based on individual calculations the diet can meet energy needs, fat and carbohydrates but cannot meet protein needs. Based on calculations in accordance with the AKG 2019 food menu can only meet the needs of fat and cannot meet the needs of energy, protein, carbohydrates, and fiber.

DAFTAR ISI

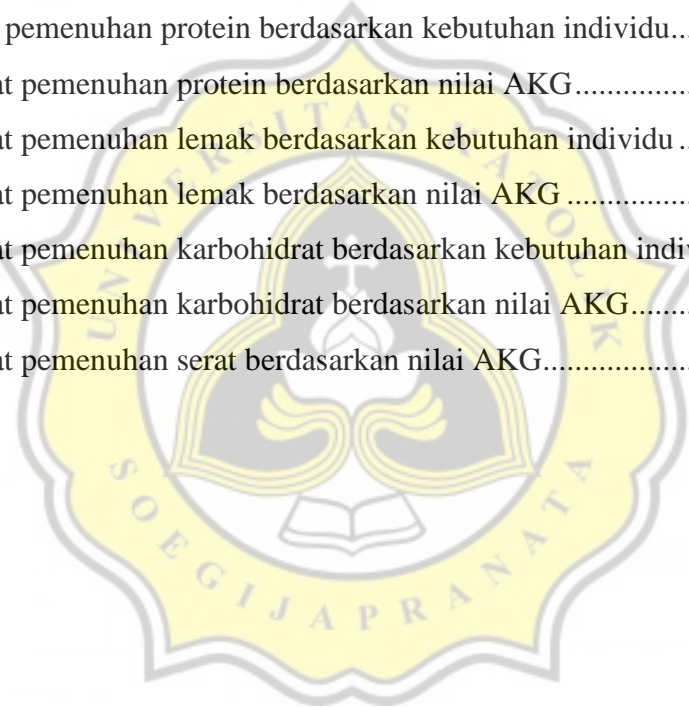
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR	v
RINGKASAN	i
<i>SUMMARY</i>	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tinjauan Pustaka	4
1.2.1. Lansia	4
1.2.2. Panti Wreda.....	8
1.2.3. Status Gizi Lansia	10
1.2.4. Indeks Massa Tubuh (IMT)	12
1.2.5. Pengukuran Konsumsi Pangan.....	13
1.2.6. Pengukuran Kebutuhan Energi	14
1.2.7. Serat Pangan.....	14
1.2.8. Makronutrien.....	16
1.3. Tujuan Penelitian.....	18
2. MATERI METODE.....	18
2.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
2.2. Desain Penelitian	19
2.3. Rancangan Penelitian	19
2.4. Populasi dan Sampel Penelitian	20
2.4.1. Populasi.....	20
2.4.2. Sampel Penelitian.....	20
2.5. Variabel Penelitian	21
2.5.1. Variabel Bebas	21
2.5.2. Variabel Terikat	21
2.6. Alat Pengumpulan Data.....	21
2.7. Metode Pengumpulan Data	21
2.7.1. Karakteristik Responden	21
2.7.2. Berat badan.....	22
2.7.3. Tinggi Badan.....	22

2.7.4. Indeks Massa Tubuh	22
2.7.5. Pengukuran Konsumsi Pangan.....	23
2.7.6. Kebutuhan Zat Gizi Makronutrien Individu	23
2.7.7. Evaluasi Pengukuran Gizi	25
3. HASIL PENELITIAN.....	27
3.1. Karakteristik Responden	27
3.2. Status Gizi Responden.....	28
3.3. Tingkat Pemenuhan Energi	28
3.4. Tingkat Pemenuhan Protein	30
3.5. Tingkat Pemenuhan Lemak.....	31
3.6. Tingkat Pemenuhan Karbohidrat.....	32
3.7. Tingkat Pemenuhan Serat.....	33
4. PEMBAHASAN	35
4.1. Identitas Responden	35
4.2. Status Gizi Responden.....	36
4.3. Tingkat Pemenuhan Energi	38
4.4. Tingkat Pemenuhan Protein	42
4.5. Tingkat Pemenuhan Lemak.....	44
4.6. Tingkat Pemenuhan Karbohidrat.....	45
4.7. Tingkat Pemenuhan Serat.....	46
5. KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1. Kesimpulan.....	48
5.2. Saran	48
6. DAFTAR PUSTAKA	49
7. LAMPIRAN	53



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Empat negara dengan jumlah penduduk terbanyak didunia.....	1
Tabel 2. Jumlah lanisa berdasarkan pengelompokan usia.....	2
Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi Lansia.....	11
Tabel 4. Pengelompokan Indeks Masa Tubuh (IMT).....	22
Tabel 5. Karakteristik responden.....	27
Tabel 6. Status gizi responden.....	28
Tabel 7. Tingkat pemenuhan energi berdasarkan kebutuhan individu.....	29
Tabel 8. Tingkat pemenuhan energi berdasarkan nilai AKG.....	29
Tabel 9. Tingkat pemenuhan protein berdasarkan kebutuhan individu.....	30
Tabel 10. Tingkat pemenuhan protein berdasarkan nilai AKG.....	30
Tabel 11. Tingkat pemenuhan lemak berdasarkan kebutuhan individu.....	31
Tabel 12. Tingkat pemenuhan lemak berdasarkan nilai AKG.....	32
Tabel 13. Tingkat pemenuhan karbohidrat berdasarkan kebutuhan individu.....	32
Tabel 14. Tingkat pemenuhan karbohidrat berdasarkan nilai AKG.....	33
Tabel 15. Tingkat pemenuhan serat berdasarkan nilai AKG.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rumus perhitungan kebutuhan energi individu.....	53
Lampiran 2. Contoh perhitungan kebutuhan energi individu.....	54
Lampiran 3. Contoh perhitungan kebutuhan makronutrien individu	55
Lampiran 4. Perhitungan tingkat pemenuhan gizi (TPG) individu	56
Lampiran 5. Karakteristik responden	62
Lampiran 6. Hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	63
Lampiran 7. Hasil perhitungan kebutuhan energi individu	64
Lampiran 8. Hasil perhitungan tingkat pemenuhan energi dan makronutrien individu .	66
Lampiran 9. Hasil perhitungan tingkat pemenuhan energy,makronutrien dan serat AKG 2019	70
Lampiran 10. Daftar menu makanan.....	80

