



**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN STRES DENGAN KEMAMPUAN
ACTIVITY DAILY OF LIVING PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA
POSYANDU LANSIA PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh
Yuli Setiani
NIM 072110101030

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2011**



**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN STRES DENGAN KEMAMPUAN
ACTIVITY DAILY OF LIVING PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA
POSYANDU LANSIA PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan
Masyarakat

Oleh
Yuli Setiani
NIM 072110101030

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2011**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ibunda Surti, Ayahanda Sutiyo dan kedua adikku Ulil Absor dan Tri Prastio;
2. Almamater tercinta Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

*(QS. Al Baqarah:126)”

“Indah bukan berarti masa yang paling berguna untuk mempersiapkan mental dan kepribadian kita”

** (Ahmad Fuadi)

* Departemen Agama RI. 2005. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro

** Fuadi, Ahmad. 2010. *Negeri 5 Menara*. Jakarta : Gramedia.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuli Setiani

NIM : 072110101030

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul : *Hubungan antara Status Gizi dan Stres dengan Kemampuan Activity Daily of Living pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Oktober 2011

Yang menyatakan

Yuli Setiani

NIM 072110101030

HALAMAN PEMBIMBINGAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN STRES DENGAN KEMAMPUAN
ACTIVITY DAILY OF LIVING PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA
POSYANDU LANSIA PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**

Oleh:

Yuli Setiani
NIM 072110101030

Pembimbing

Dosen Pembimbing I : Leersia Yusi Ratnawati., S.KM., M.Kes.

Dosen Pembimbing II : Farida Wahyu Ningtyias., S.KM., M.Kes.

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Hubungan antara Status Gizi dan Stres dengan Kemampuan Activity Daily of Living pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember*” telah disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 19 Oktober 2011

Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Tim Penguji

Ketua,

Sekretaris,

Sulistiyani.,S.KM.,M.Kes
NIP. 19760615 200212 2 002

Farida Wahyu Ningtyias.,S.KM.,M.Kes
NIP 19801009 200501 2 002

Anggota I,

Anggota II,

Leersia Yusi Ratnawati, S.KM., M.Kes
NIP. 19800314 200501 2 003

Dewi Rosa Meylanie.,S.KM
NIP. 19800528 200501 2 014

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Jember

Drs. Husni Abdul Gani, M.S
NIP. 19560810 198303 1 003

*Relationship between Nutritional Status and Stress with the Ability Activity Daily of Living in Elderly in the Working Area of Puskesmas Summersari
Regency of Jember*

Yuli Setiani

Departement of Nutrition of Public Health, Public Health Faculty, Jember University

ABSTRACT

Rapid growth of elderly population, causing the elderly dependency ratio is getting bigger and tends to rise every year. If left unchecked, this situation would negatively when the ability Activity Daily of Living conditions on the high dependency, it is be a burden for those who are still productive. The purpose of this study is to analyze Relationship between Nutritional Status and Stress with the Ability Activity Daily of Living. This research was observasional-analitic and according to its time, belong to cross-sectional research. The number of samples were selected using proporsional random sampling. Primary data collection was undertaken by questionnaire-based interview, 2 minute method to assess emotional matter, food recall 2x24 hours, food frequency. Beside interview, anthropometry measurement and Activity Daily of Living measurement with indeks katz. The number of samples was 81 elderly. The result of this study are Levels of energy consumption and carbohydrates are mostly elderly deficit. While the level of fat consumption and protein are included in either category. Nutritional status of elderly mostly have normal and have largely stres. Ability of Daily Living in the elderly, including most of the total self, by using Rank Spearman correlation between nutritional status and Activity Daily of Living of Living ($p=0.01$) and there was a correlation between stress and Activity Daily of Living ($p=0.01$). Keeping up existing activities in the elderly such as integrated health activities. to reduce stress levels in the elderly. For the elderly, the need for increased knowledge of nutrition.

Keywords: Nutritional Status, Stress, Activity Daily of Living, Elderly

RINGKASAN

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN STRES DENGAN KEMAMPUAN *ACTIVITY DAILY OF LIVING* PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA POSYANDU LANSIA PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER; Yuli Setiani; 072110101030; 2011; 106 halaman; Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun semakin bertambah. Peningkatan jumlah lansia ini disebabkan peningkatan harapan hidup sebagai dampak dari peningkatan kualitas kesehatan. Pertumbuhan penduduk lansia yang cepat, menyebabkan rasio ketergantungan lansia semakin besar dan cenderung naik setiap tahun. Angka tersebut akan meningkat seiring kenaikan usia harapan hidup penduduk Indonesia. Apabila dibiarkan, keadaan ini akan berpengaruh negatif terhadap keadaan ekonomi, sosial, dan kesehatan lansia itu sendiri maupun masyarakat pada umumnya dan akan menjadi masalah ketika kemampuan *Activity Daily of Living* pada kondisi tergantung berat dan tergantung total. Lansia dengan ketergantungan tinggi akan menjadi beban bagi mereka yang masih produktif.

Activity Daily of Living diukur dengan menilai kapasitas fungsionalnya yang terdiri dari 6 macam kegiatan yaitu mandi, berpakaian, ke toilet, berjalan atau pindah posisi, kontinensia, dan makan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Activity Daily of Living* diantaranya adalah status gizi dan stres. Lansia yang memiliki status gizi buruk atau kurang, akan lemah dalam melakukan aktifitas fisiknya. Sama halnya stres pada lansia menyebabkan sel-sel tubuh lelah dipakai. Jika hal ini berlangsung terus menerus maka dapat mempengaruhi aktifitas fisik lansia. Sehingga keduanya yaitu status gizi dan stres dapat mempengaruhi skor *Activity Daily of Living*. Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara status gizi dan stres dengan

kemampuan *Activity Daily of Living* pada lansia di wilayah kerja Posyandu lansia Puskesmas Sumbersari.

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dan berdasarkan waktu penelitiannya merupakan penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Posyandu lansia Puskesmas Sumbersari dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Proporsional Random Sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu status gizi dan stres sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan *Activity Daily of Living* pada Lansia. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan pengukuran, sedangkan alat pengumpulan data berupa lembar kuisioner untuk mengetahui karakteristik lansia tingkat pengetahuan gizi, *bathroom scale*, pita meteran untuk mengetahui status gizi dan indeks *Katz* untuk mengetahui kemampuan *Activity Daily of Living*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar usia lanjut di wilayah kerja puskesmas Sumbersari termasuk golongan lansia dengan kategori *Young Elderly*, berjenis kelamin wanita, memiliki tingkat pendidikan rendah, memiliki tingkat pendapatan keluarga rendah, tidak bekerja dan memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Tingkat konsumsi energi, protein, dan karbohidrat sebagian besar adalah defisit. Sedangkan tingkat konsumsi lemak berdasarkan Angka Kecukupan Gizi termasuk dalam kategori baik. Status gizi lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari sebagian besar mempunyai status gizi yang normal. Lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari sebagian besar mengalami stres. Kemampuan *Activity Daily of Living* pada lansia di wilayah kerja Puskemas Sumbersari sebagian besar termasuk mandiri total. Hasil analisis uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai pada kolom *sig* adalah 0,01 ($p < 0,05$) bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan *Activity Daily of Living* pada lansia. Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kemampuan *Activity Daily of Living* pada lansia dengan uji *Rank Spearman* didapatkan nilai *sig* adalah 0,01 ($p < 0,05$).

Bagi Puskesmas Sumbersari, perlu ditambah lagi kegiatan-kegiatan yang ada di Posyandu lansia misalnya kegiatan yang mengurangi tingkat stres pada lansia. Kegiatan yang dapat dilakukan misalnya pembuatan kerajinan tangan oleh lansia, selain menyenangkan dan dapat membantu mengurangi stres juga dapat meningkatkan produktifitas dengan menghasilkan barang-barang yang nantinya dapat dijual dan mendapatkan uang. Bagi lansia, perlu adanya peningkatan pengetahuan gizi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkategorikan variabel stres ke dalam tingkatan (ringan, sedang dan berat).

PRAKATA

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan antara Status Gizi dan Stres dengan Kemampuan *Activity Daily of Living* pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Posyandu Lansia Puskesmas Summersari Kabupaten Jember**". Skripsi ini disusun untuk melakukan penelitian guna memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Husni Abdul Gani, MS., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember;
2. Ibu Sulistyani S.KM., M.Kes selaku ketua Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat;
3. Ibu Leersia Yusi Ratnawati, S.KM., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Umum;
4. Ibu Farida Wahyu Ningtyias, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing Anggota;
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember yang telah memberikan data-data dan informasi demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Kepala Puskemas Summersari, Ibu Bidan wilayah kerja Puskesmas Summersari, dan para kader yang membantu selama proses penelitian;
7. Ibundaku Surti dan Ayahandaku Sutiyo yang sudah percaya padaku dan selalu mendoakanku demi terselesaikannya skripsi ini;

8. Adek-adekku Ulil Absor dan Tri Prastio yang selalu mendukungu dan memberiku semangat karena kalianlah sebenarnya tujuanku menyelesaikan skripsi ini;
9. Semua guru-guruku dari TK sampai dengan SMA serta bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmunya di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember;
10. Teman-teman di rumah Jember Wulan, Dewi S.KM, Ulpha S.Tp, Revi S.Farm, Yuni, Evita, Lusi, Azizah, Siska, Putri, Fiska.
11. Riefka Aulia, teman-teman Gizi 2007 (Vely, Yeni, Meta, Lely, Hindri, Widya, Dian, Agni, Yoppi, Nancy) dan angkatan 2007, yang telah sama-sama berjuang sejauh ini.
12. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, demi kesempurnaan skripsi ini. Atas perhatian dan dukungannya, penulis menyampaikan terima kasih.

PENULIS

Jember, Oktober 2011

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PEMBIMBINGAN	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN	vii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Lansia	6
2.1.1 Definisi Lansia	6

2.1.2	Perubahan pada Lansia.....	6
2.1.3	Status Gizi Lansia.....	9
2.1.4	Penentuan Status Gizi Lansia.....	14
2.1.5	Stres pada Lansia.....	20
2.2	Kemampuan Melakukan <i>Activity Daily of Living</i> pada Lansia	24
2.2.1	Definisi	24
2.2.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketergantungan Lansia dalam Aktivitas Sehari-hari	24
2.2.3	Macam-macam <i>Activity Daily of Living</i> pada Lansia	26
2.2.4	Pengukuran Kemandirian dalam <i>Activity Daily of Living</i>	27
2.3	Hubungan antara Status Gizi dengan Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i> pada Lansia.....	29
2.4	Hubungan antara Stres dengan Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i> pada Lansia	31
2.5	Kerangka Konseptual.....	33
2.6	Hipotesis Penelitian.....	34
BAB 3.	METODE PENELITIAN.....	35
3.1	Jenis Penelitian.....	35
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.3.1	Populasi Penelitian	36
3.3.2	Sampel Penelitian.....	36
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	38
3.4.1	Variabel Penelitian	38
3.4.2	Definisi Operasional.....	39
3.5	Data dan Sumber Data	41
3.6	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	42

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.6.2 Alat Pengumpulan Data	44
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	44
3.7.1 Uji Validitas	45
3.7.2 Uji Reliabilitas	45
3.8 Teknik Penyajian dan Analisis Data	46
3.7.1 Teknik Penyajian Data.....	46
3.7.2 Teknik Analisis Data	47
3.9 Kerangka Alur penelitian	48
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil.....	49
4.1.1 Karakteristik Lansia.....	49
4.1.2 Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat Lansia.....	50
4.1.3 Status Gizi Lansia	51
4.1.4 Stres Lansia.....	52
4.1.5 Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i> Lansia.....	52
4.1.6 Status Gizi lansia berdasarkan kemampuan <i>Activity Daily of Living</i>	53
4.1.7 Stres Lansia berdasarkan Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i>	54
4.2 Pembahasan.....	54
4.2.1 Karakteristik Lansia.....	54
4.2.2 Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Karbohidrat, Lemak	58
4.2.3 Status Gizi Lansia	62
4.2.4 Stres Lansia.....	63
4.2.5 Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i> Lansia	64
4.2.6 Hubungan antara Status Gizi dengan Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i> pada Lansia.....	65

4.2.7 Hubungan antara Stres dengan Kemampuan <i>Activity Daily</i> <i>of Living</i> pada Lansia	66
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Kategori Ambang Batas IMT.....	15
3.1 Perhitungan Sampel pada Tiap Kelurahan.....	37
3.2 Definisi Operasional.....	39
4.1 Distribusi Karakteristik Lansia	49
4.2 Distribusi Lansia berdasarkan Tingkat Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat	50
4.3 Distribusi Status Gizi Lansia	51
4.4 Distribusi Stres Lansia	52
4.5 Distribusi Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i> Lansia	52
4.6 Distribusi Status Gizi Lansia berdasarkan Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i>	53
4.7 Distribusi Stres pada Lansia berdasarkan Kemampuan <i>Activity Daily of Living</i>	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	33
3.1 Kerangka Alur Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. <i>Informed Consent</i>	78
B. Kuisisioner Penelitian	79
C. Uji Validitas dan Reliabilitas	89
D. Rekapitulasi Kuisisioner	90
E. Contoh dan Perhitungan <i>Recall 2x24 Jam</i>	99
F. Uji Statistik	101
G. Dokumentasi Penelitian.....	102
H. Surat Izin Penelitian	105

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti Lambang

%	= Persentase
-	= Sampai dengan
:	= Perbandingan
.	= Titik
,	= Koma
()	= Tanda Kurung
“ ”	= Tanda Kutip
≤	= Kurang dari sama dengan
>	= Lebih dari

Daftar Singkatan

SUPAS	= Survei Penduduk Antar Sensus
ISPA	= Infeksi Saluran Pernafasan Akut
TBC	= <i>Tuberculosis</i>
Posyandu	= Pos Pelayanan Terpadu
Puskesmas	= Pusat Kesehatan Masyarakat
ADL	= <i>Activity Daily of Living</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
Lansia	= Lansia
WHO	= <i>World Health Organization</i>
IU	= Incontinensia Urine
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
FAO	= <i>Food and Agriculture Organisation</i>
BMI	= <i>Body Mass Index</i>
DKBM	= Daftar Komposisi Bahan Makanan