

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Praktis.....	4
2. Manfaat Keilmuan.....	5
E. Kerangka Konsep .....	5
F. Hipotesis.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Lansia .....	7
1. Pengertian .....	7
2. Makanan Seimbang Untuk Lansia .....	8
3. Contoh Makanan Seimbang untuk Lansia .....	8
B. Metabolisme Gizi Pada Lansia .....	10
C. Konsumsi Energi.....	10
1. Pengertian .....	10
2. Kebutuhan Energi Lansia .....	11
3. Manfaat Energi Bagi Lansia .....	12
D. Konsumsi Protein.....	12

1. Pengertian .....	12
2. Kebutuhan Protein Lansia .....	12
3. Manfaat Protein bagi Lansia .....	13
E. Konsumsi Lemak.....	13
1. Pengertian .....	13
2. Kebutuhan Lemak Lansia .....	14
3. Manfaat Lemak Untuk Lansia .....	14
F. Konsumsi Karbohidrat.....	15
1. Pengertian .....	15
2. Kebutuhan Karbohidrat bagi Lansia .....	15
3. Manfaat Karbohidrat bagi Lansia.....	16
G. Cara Pengukuran Konsumsi Lansia.....	16
1. Metode Kualitatif .....	17
2. Metode Kuanlitatif .....	17
3. Metode Kualitatif-Kuantitatif.....	18
H. <i>Food Frequency Method</i> (FFQ).....	18
1. Prinsip dan Kegunaan Metode FFQ .....	18
2. Jenis FFQ.....	19
3. Kelebihan Metode FFQ.....	19
4. Kekurangan Metode FFQ .....	20
I. Status Gizi .....	20
1. Pengertian .....	20
2. Masalah Gizi Pada Lansia .....	21
J. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lansia .....	22
1. Usia .....	22
2. Jenis Kelamin.....	22
3. Faktor Lingkungan .....	23
4. Penurunan Aktivitas Fisik .....	23
K. Cara Mengukur Status Gizi Lansia.....	24
1. Berat Badan .....	24
2. Tinggi Badan .....	24
3. IMT .....	24

L. Hubungan Konsumsi Energi Dengan Status Gizi Lansia .....	25
M. Hubungan konsumsi Protein Dengan Status Gizi Lansia .....	25
O. Hubungan konsumsi Lemak Dengan Status Gizi Lansia .....	26
P. Hubungan Konsumsi Karbohidrat Dengan Status Gizi Lansia .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Variabel Penelitian .....	28
E. Prosedur Penelitian.....	28
F. Definisi Operasional .....	28
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Metode Pengumpulan Data .....	32
I. Teknik pengolahan dan Analilis data .....	33
J. Etika penelitian .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
B. Gambaran Umum Program Kesehatan Lansia .....	36
C. Karakteristik Responden .....	36
1. Usia .....	36
2. Jenis Kelamin.....	37
3. Pendidikan .....	37
4. Status Perkawinan.....	38
5. Pekerjaan .....	38
D. Status Gizi Lansia.....	39
E. Tingkat Konsumsi Energi.....	41
F. Tingkat Kecukupan Protein .....	43
G. Tingkat Kecukupan Lemak.....	44
H. Tingkat Kecukupan Karbohidrat .....	46
I. Hubungan Konsumsi Energi dengan Status Gizi Lansia.....	47
J. Hubungan Konsumsi Protein dengan Status Gizi Lansia.....	48
K. Hubungan Konsumsi Lemak terhadap Status Gizi Lansia .....	50

L. Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi Lansia .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
1. Kesimpulan.....	53
2. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kebutuhan Energi Lansia .....	11
Tabel 2 Kebutuhan Protein Lansia.....	12
Tabel 3 Kebutuhan Lemak Lansia .....	14
Tabel 4 Kebutuhan Karbohidrat Lansia .....	15
Tabel 5. Kategori Status Gizi Lansia Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	25
Tabel 6. Definisi Operasional.....	28
Tabel 7 Karakteristik Responden menurut Umur .....	36
Tabel 8 Karakteristik Responden menurut Pendidikan Terakhir.....	37
Tabel 9 Karakteristik Responden menurut Status Perkawinan.....	38
Tabel 10 Karakteristik Responden menurut Pekerjaan.....	38
Tabel 11 Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi .....	39
Tabel 12 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi .....	41
Tabel 13 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Jumlah Konsumsi Energi.. .....	41
Tabel 14 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein .....	43
Tabel 15 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Jumlah Konsumsi Protein.....	43
Tabel 16 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak.....	44
Tabel 17 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Jumlah Konsumsi Lemak.....	45
Tabel 18 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	46
Tabel 19 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Jumlah Konsumsi Karbohidrat.....	46
Tabel 20 Hubungan Konsumsi Energi dan Status Gizi Lansia .....	47
Tabel 21 Hubungan Konsumsi Protein terhadap Status Gizi.....	49
Tabel 22 Hubungan Konsumsi Lemak terhadap Status Gizi .....	50
Tabel 23 Hubungan Konsumsi Karbohidrat terhadap Status Gizi .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	59
Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	60
Lampiran 3.Kuisisioner Lansia .....	61
Lampiran 4. Form Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) .....	62
Lampiran 5 Master Tabel .....	65
Lampiran 6 Hasil SPSS .....	66
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian .....	88