

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS
GIZI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NEGERI LAMA
KOTA AMBON**



**Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma D III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku**

**Disusun Oleh :
Meralda Latumahina
P07131023020**

**PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Imial Oleh Meralda Latumahina, NIM : P07131023020, Dengan Judul "Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Lansia Di Posyandu Negeri Lama Kota Ambon" telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 20 april 2026

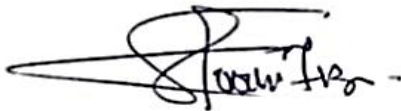
Dewan Penguji

Penguji Ketua



Octovina Soumuokil, SKM.,MPH
NIP. 197609071999032001

Penguji Anggota II



Baharudin M Subandi, SST ,M,KES
NIP. 197803112005011004

Penguji Anggota III



Muhamad Asrar, SKM.,MPH
NIP. 196907271991031002

Mengesahkan,
Direktur Politeknik kesehatan kemenkes



DR. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 197108121994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Santi Aprilian Lestalu, S.Gz., M.P.H
NIP. 198104092005012003

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian dengan judul **"Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Lansia Di Posyandu Negeri Lama Kota Ambon"** penulis mengucapkan terimakasih kepada Muhamad. Asrar, SKM.,MPH. selaku pembimbing usulan penelitian ini yang sudah memberikan motivasi dan berbagai masukan – masukan kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah

Dalam penyusunan Usulan penelitian ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian ,S.Pd.,M.kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan kemenkes Maluku yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
2. Dgr Bernadeth M. N. Marlessy selaku Kepala Puskesmas Passo dan Ibu Tia Mauluhu selaku Kepala posyandu lansia negeri lama yang telah memberikan izin penelitian.

3. Shanti Aprilian Lestaluhu, S.Gz.,M. HP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Maluku yang telah memberikan motivasi dan arahan selama penulis mengikuti pendidikan.
4. Octovina Soumokil, S.KM.,MPH selaku Penguji I yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini .
5. Baharudin M Subandi, SST ,M,Kes selaku Penguji II yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini .
6. DR. Ety Yuni Ristanti,SKM.,MPH selaku Pembimbing Akademik, yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan, serta pengarahan dalam perjalanan studi penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua tercinta saya kakak – kakak dan Keluarga terbaik saya terimakasih atas Doa, kasih sayang, dukungan moril maupun materi yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis.
8. S. A. Heluth patner saya, teman- teman dan juga sahabat – sahabat dekat saya yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, dan dorongan positif selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Karya Tulis Ilmiah dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Tuhan Yang Maha Kuasa selalu mencurahkan Rahmat-nya kepada kita semua.

Ambon, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Pengertian Lansia	7
2. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	8
3. Status Gizi Lansia	15
B. Kerangka konsep	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Waktu dan Lokasi	27
C. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	27
D. Variabel dan definisi operasional.....	29
E. Pengumpulan Data	30
1. Data Primer.....	30
2. Data Sekunder.....	30
F. Instrumen dan Bahan Penelitian	30
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	31
1. Pengolahan Data	31
2. Analisis Data.....	31

H. Penyajian Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil penelitian	33
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

1. Tabel Klasifikasi Status Gizi	17
2. Tabel Variabel dan Defenisis Operasional	29
3. Disrtibusi lansia di posyandu lansia Negeri Lama Kota Ambon berdasarkan kelompok umur	34
4. Tabel Distribusi Lansia di posyandu Negeri Lama Kota Ambon berdasarkan Tingkat Konsumsi zat gizi makro.....	34
5. Tabel Distribusi Lansia di posyandu Negeri Lama Kota Ambon Status Gizi	35
6. Tabel Distribusi Lansia di posyandu Negeri Lama Kota Ambon berdasarkan Status Gizi.....	36
7. Distribusi Lansia di posyandu Negeri Lama Kota Ambon berdasarkan Tingkat Konsumsi zat gizi makro dan Status Gizi	37

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Rumus IMT	24
2. Gambar Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Infomed konsed	53
2. Lampiran 2. Kuesioner recall 3 x 24 jam	54
3. Lampiran 3. Master table IMT dan Tingkat Konsumsi zat gizi makro	65
4. Lampiran 4. Surat izin penelitian	57
5. Lampiran 5.surat keterangan selesai penelitian	58

ABSTRAK

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NEGERI LAMA KOTA AMBON

Meralda Latumahina*) Muhamad Asrar**)

Latar belakang : Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan fisiologis, penurunan metabolisme, serta perubahan pola konsumsi makanan. Asupan zat gizi makro yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi lansia, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada lansia di Posyandu Lansia Negeri Lama Kota Ambon.

Metode penelitian: jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 34 lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Data asupan zat gizi makro diperoleh menggunakan metode food recall 3 x 24 jam, sedangkan status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan atau estimasi tinggi badan. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian: menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki asupan energi dalam kategori normal sebanyak 50,0%, protein normal 58,8%, lemak normal 44,1%, dan karbohidrat kategori lebih sebesar 47,1%. Status gizi lansia sebagian besar berada pada kategori normal yaitu 58,9%, diikuti berat badan lebih 17,6%, gemuk derajat I 8,8%, berat badan kurang 8,8%, dan gemuk derajat II 5,9%. Selain itu, lansia dengan asupan zat gizi makro normal cenderung memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan lansia dengan status gizi lebih meskipun asupan tergolong normal.

Kesimpulan: hampir sebagian besar lansia memiliki asupan zat gizi makro dan status gizi dalam kategori normal, namun masih terdapat ketidakseimbangan terutama pada asupan karbohidrat yang berlebih. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi untuk menjaga keseimbangan asupan makanan guna mempertahankan status gizi yang optimal pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi

* Mahasiswa Jurusan Gizi (Peneliti)

** Dosen Jurusan Gizi (pembimbing)