

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT ASUPAN DAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA INA-KAKA PASSO KOTA AMBON**



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

**Disusun Oleh :
OLIVIA BRIGITA NARAHAYAAN
P07131023023**

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

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Olivia Brigita Narahayaan, NIM : P07131023023,
Dengan Judul "Gambaran Tingkat Asupan Dan Status Gizi Pada Lansia Di
Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Passo" telah dipertahankan
dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 13 April 2026.

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Michran Marsaoly,SKM.,M.Kes
NIP.197407011998032002

Penguji Anggota II



Mahmud,S.Pd.,M.Kes
NIP.196108171986031004

Penguji Anggota III



Inayah,SKM.,M.Kes
NIP.197605081999032003

Mengesahkan
Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Maluku



Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd.,M.kes
NIP.197108121994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Gambaran Tingkat Asupan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ina-kaka Passo, Kota Ambon.

Ucapan terima kasih dengan tulus dan penuh rasa hormat penulis sampaikan kepada **INAMAH,SKM.,M.Kes** selaku pembimbing, yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran, dalam membantu serta membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih dan penghargaan 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 Program Studi Gizi.
2. Manum Saulatu,ST selaku Pimpinan Institusi Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Passo, Kota Ambon dan seluruh staf yang telah memberikan izin penelitian.
3. Santi Aprilian Lestaluhu, S.Gz.,M.P.H selaku Ketua Jurusan Gizi dan pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi dalam belajar dan mencapai *goals* selama perkuliahan.

4. Michran Marsaoly, SKM.,M.Kes selaku penguji I yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Mahmud,S.Pd.,M.Kes selaku penguji II yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku Jurusan Gizi yang selama ini banyak menyumbang ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis.
7. Penyampian rasa hormat dan Terima Kasih kepada kedua orang tua saya Bpk Rogerius Narahayaan, Ibu Veronika Saada, serta Opa Fransiskus, Oma Fatima dan kedua Saudara saya tercinta Farel dan Feren yang telah memberikan dukungan, motivasi, bantuan moral maupun material serta nasehat yang bermakna sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Yang teristimewa *partner* terbaik Rendy Tangibali untuk memberikan semangat, motivasi serta nasihat kepada Penulis.
9. Teman-teman Mahasiswa tingkat III Jurusan Gizi Politeknik kesehatan Kemenkes Maluku Angkatan 2023 yang telah menjadi teman seperjuangan selama kuliah serta memberikan dukungan, motivasi yang bermanfaat kepada penulis.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi Pembaca,
dan semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmat-Nya
kepada kita semua.

Ambon, 20 April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
B. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis penelitian	21
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	21
C. Populasi dan sampel penelitian	21
1. Populasi	21
2. Sampel	21
D. Variabel dan definisi operasional	22
E. Cara Pengumpulan data	22
1. Data primer	22
2. Data sekunder	23
F. Instrumen / Bahan Penelitian	23
G. Cara pengolahan dan analisis data	24
1. Pengolahan data	24
2. Analisis data	25

H. Penyajian Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Lansia	10
2.2 Klasifikasi Status Gizi.....	19
3.1 Variabel dan Defenisi Operasional.....	22
4.1 Distribusi karakteristik sampel.....	27
4.2 Distribusi Lansia berdasarkan asupan energi	28
4.3 Distribusi Lansia berdasarkan asupan Protein.....	28
4.4 Distribusi Lansia berdasarkan asupan Lemak	29
4.5 Distribusi Lansia berdasarkan asupan Karbohidrat.....	29
4.6 Distribusi Lansia berdasarkan Status Gizi	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Master Tabel	44
2. Formulir Recall 24 Jam	45
3. Surat persetujuan responden Informed Consent).....	46
4. Surat Perizinan.....	47

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT ASUPAN DAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA INA-KAKA PASSO KOTA AMBON

Olivia brigita narahayaan*) Inamah**)

Latar belakang : Lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan fisiologis, penurunan nafsu makan, gangguan penguyaan, penyakit penyerta, serta perubahan pola konsumsi. Berdasarkan data awal di Panti masih ditemukan lansia dengan status gizi kurang dan gizi lebih, sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran asupan makan dan status gizi lansia di lokasi tersebut. Berdasarkan pengambilan data awal oleh penulis ditanggal 18 Oktober 2025 pada 10 orang lansia (laki-laki 3 orang, perempuan 7 orang) menunjukkan hasil presentase Status gizi Lansia dengan prevalensi Gizi Kurang (Underweight) sebesar 50%, status gizi Normal sebesar 20% dan status gizi lebih (Overweight) sebesar 30%.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui gambaran tingkat asupan dan status gizi pada Lansia.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Ina-kaka Passo, dengan jumlah responden sebanyak 31 Lansia menggunakan metode form recall 3x24 jam untuk mendapatkan rata-rata asupan dan status gizi diukur menggunakan lingkaran lengan atas (LLA) untuk perkiraan

Hasil Penelitian : berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia memiliki asupan energi kurang sebanyak 14 orang (45%), protein normal sebanyak 14 orang (45%), asupan lemak Kurang sebanyak 17 orang (55%), dan karbohidrat kurang sebanyak 15 (48%). Berdasarkan status gizi sebagian besar Lansia berada Pada kategori normal sebanyak 19 orang (61%), overweight sebanyak 7 orang (23%) dan gizi kurang 5 (16%).

Kesimpulan : sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ina-kaka Passo memiliki asupan energi, lemak dan karbohidrat dalam kategori kurang, sedangkan asupan protein relatif baik. Meskipun demikian, mayoritas status gizi lansia masih berada pada kategori normal. Oleh karena itu, diperlukan perhatian terhadap pemenuhan asupan makan lansia secara seimbang dan pemantauan status gizi secara berkala untuk mencegah terjadinya penurunan status gizi di masa mendatang.

Kata Kunci : Lansia, asupan zat gizi *makro*, status gizi

*) Mahasiswa Jurusan Gizi (peneliti)

**) Dosen Jurusan Gizi (pembimbing)