

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DIET DENGAN
PERSENTASE MASSA LEMAK TUBUH LANSIA
DI BPSTW DINAS SOSIAL DIY UNIT ABIYOSO



NATASYA WANGGI

NPM 202133032

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DIET DENGAN
PERSENTASE MASSA LEMAK TUBUH LANSIA
DI BPSTW DINAS SOSIAL DIY UNIT ABIYOSO



NATASYA WANGGI

NPM 202133032

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DIET DENGAN
PERSENTASE MASSA LEMAK TUBUH LANSIA
DI BPSTW DINAS SOSIAL DIY UNIT ABIYOSO**

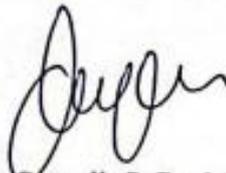
Disusun Oleh:

Natasya Wanggi

202133032

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui, dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 20 Agustus 2025

Pembimbing 1,



Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz.,M.P.H.,Dietisien

NIK 201850005

Pembimbing 2,



Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed.,Dietisien

NIK 202350001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Natasya Wanggi

NPM : 202133032

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul:
“Hubungan Antara Kualitas Diet Dengan Persentase Massa Lemak Tubuh Lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 08 Mei 2025 sampai dengan 10 Agustus 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian – bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 20 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Natasya Wanggi

SKRIPSI

**“Hubungan antara Kualitas Diet Dengan Persentase Massa Lemak Tubuh
Lansia di BPSTW Dinas Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso”**

Disusun Oleh:

Natasya Wanggi

202133032

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih

Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana

Pada tanggal 18 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji :
Ketua : Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H
NIK 201750006
Anggota : 1. Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz.,M.P.H.,Dietisien
NIK 201850005
2. Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed.,Dietisien
NIK 202350001

HALAMAN MOTTO

“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari”

(Matius 6:34)

“Orang – orang yang menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai dengan bersorak - sorai”

(Mazmur 126:5 dan 6)

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan proses penelitian hingga penulisan laporan tugas akhir yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Diet Dengan Persentase Massa Lemak Tubuh Lansia di BPSTW Dinas Sosial Unit Abiyoso”. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak:

1. Kepada keluarga penulis yang pertama papa tercinta, Anton Wanggi yang telah berjuang, rela menyampingkan rasa sakit, selalu memberikan yang terbaik, dan tiada henti mendoakan dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan mendapat gelar sarjana. Selanjutnya kepada oma terbaik dan luar biasa, Blandina Wanggi yang telah membesarkan dan merawat penulis, menjadi tempat untuk penulis berkeluh kesah, memberikan perhatian dan dukungan untuk tidak mudah menyerah dan menjadi pribadi yang kuat, serta tiada henti mendoakan penulis. Selanjutnya kepada mama Angel Dayoh, dan anggota keluarga lainnya yang memberikan perhatian, dukungan dan motivasi, serta mendoakan penulis.
2. Kepada dosen pembimbing Bapak Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz.,M.P.H dan Ibu Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed, yang telah membimbing, memberikan arahan, serta waktu dan perhatian dengan penuh ketulusan dan kesabaran hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
3. Kepada Chandra Wijaya, atas doa, dukungan, semangat, serta pengertian yang selalu diberikan. Kehadiran dan motivasi yang diberikan menjadi salah satu kekuatan besar bagi penulis untuk tetap berjuang dan menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
4. Kepada para sahabat saya, Florent, Rachel, dan Glory, atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang tak pernah putus selama proses ini. Kehadiran kalian menjadi penyemangat yang berarti dalam setiap langkah perjuangan ini.
5. Kepada diri sendiri yang sudah bertahan dan terus berjuang menyelesaikan tanggung jawab ini.

INTISARI

Nama	: Natasya Wanggi
NPM	: 202133032
Judul	: Hubungan antara Kualitas Diet Dengan Persentase Massa Lemak Tubuh Lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso
Tanggal Ujian	: 18 Agustus 2025
Pembimbing	: 1. Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz.,M.P.H.,Dietisien 2. Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed
Jumlah Pustaka	: 96 pustaka (tahun 2002 – 2025)
Jumlah Halaman	: xii, 91 halaman, table, gambar, lampiran

Kualitas diet menggambarkan keseimbangan, keragaman, dan kualitas pilihan makanan yang dikonsumsi seseorang sesuai kebutuhan gizi. Persentase massa lemak tubuh menunjukkan proporsi lemak terhadap berat total, menjadi indikator penting komposisi tubuh dan risiko penyakit metabolik pada lansia. Seiring penuaan, terjadi peningkatan massa lemak dan penurunan massa otot (sarkopenia), yang dapat memperburuk fungsi fisik dan kualitas hidup. Lansia di fasilitas sosial seperti BPSTW berisiko lebih tinggi mengalami gangguan komposisi tubuh akibat pola makan tidak bervariasi dan aktivitas fisik rendah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh pada lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso. Desain cross-sectional kuantitatif digunakan dengan 76 responden dari 95 lansia, dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan Mei–Agustus 2025. Kualitas diet dinilai menggunakan recall 2×24 jam dan Quality Eating Index (QEI), persentase massa lemak diukur dengan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), aktivitas fisik dengan kuesioner PASE modifikasi, serta dicatat jenis kelamin dan IMT. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square atau Fisher's Exact Test. Hasil menunjukkan sebagian besar lansia memiliki kualitas diet buruk (84,2%), aktivitas fisik rendah (90,8%), persentase massa lemak berisiko (76,3%), dan 39,5% obesitas menurut IMT. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara kualitas diet dan persentase massa lemak ($p = 0,110$), namun IMT menunjukkan hubungan sangat signifikan ($p = 0,002$). Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam setting institusi, faktor usia dan keseragaman pola makan mungkin mengurangi pengaruh kualitas diet terhadap komposisi tubuh. Disarankan penelitian intervensi dengan metode pengukuran asupan lebih akurat seperti food record.

Kata kunci: kualitas diet, persentase massa lemak, lansia, BPSTW, komposisi tubuh

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun laporan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Diet Dengan Persentase Massa Lemak Tubuh Lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso dengan lancar. Laporan ini disusun sebagai bagian dari pemenuhan tugas akhir dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Gizi. Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, S.T.P.,M.P selaku Ketua Prodi Gizi Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
3. Bapak Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz.,M.P.H.,Dietisien, selaku dosen pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahan.
4. Ibu Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz.,M.Biomed.,Dietisien, selaku dosen pembimbing II yang telah membantu menyempurkan laporan ini.
5. Kepala Dinas Sosial Yogyakarta dan Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Abiyoso yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Para lansia yang telah bersedia meluangkan waktu menjadi responden.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah memberikan dukungan dan membantu dalam proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa laporan akhir ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala bentuk kritikan dan saran yang dapat membangun demi perbaikan ke depannya. Semoga laporan akhir ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkepentingan, khususnya dalam bidang kesehatan dan gizi.

Yogyakarta 14 Agustus 2025

Penulis