

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI LANSIA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Yolanda Ruth Febrany Simanungkalit, Tony Arjuna, Mirza Hapsari

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan  
Universitas Gadjah Mada

**Latar Belakang:** Di DIY, persentase penduduk lansia mengalami peningkatan. Beberapa perubahan kesehatan yang umum ditemukan pada lansia adalah penurunan sistem pencernaan dan muskuloskeletal. Proses penuaan berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas dan mempengaruhi kemandirian lansia sehingga menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain.

**Tujuan:** Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap status gizi lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini merupakan studi analitik/observasional yang bersifat deskriptif dengan rancangan penelitian potong-lintang (*cross-sectional study*). Data dilihat normalitas distribusinya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman, Chi-Square, *independent sample t-test*, dan *One-Way ANOVA* untuk menguji signifikansi variabel bebas dan variabel perancu (usia, asupan energi dan protein) terhadap variabel terikat.

**Hasil:** Lansia di wilayah perkotaan memiliki tingkat aktivitas fisik dan status gizi yang lebih baik daripada lansia di wilayah pedesaan. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ( $p < 0,05$ ;  $r = 0,185$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan variabel lain. Asupan energi dan protein aktual berhubungan signifikan dengan status gizi. Asupan protein jangka panjang berhubungan signifikan dengan status gizi dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dan usia sangat tua pada lansia juga berhubungan signifikan secara negatif.

**Kesimpulan:** Lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki aktivitas fisik lebih tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik.

**Kata kunci:** hubungan, lansia, aktivitas fisik, status gizi, Yogyakarta

## ABSTRACT

### THE ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND THE NUTRITIONAL STATUS OF THE ELDERLY IN THE SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA

Yolanda Ruth Febrany Simanungkalit, Tony Arjuna, Mirza Hapsari

Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing

Universitas Gadjah Mada

**Background:** In DIY, the percentage of the elderly population has increased. Several health changes that are commonly found in the elderly are a decrease in the digestive and musculoskeletal systems. The aging process has an impact on the limitations of the elderly in carrying out activities and affects the independence of the elderly so that they become easily dependent on the help of others.

**Purpose:** This study generally aims to determine the relationship between the level of physical activity and the nutritional status of the elderly in the Special Region of Yogyakarta.

**Methods:** This research is a descriptive analytic/observational study with a cross-sectional study design. The normality of the data distribution was seen using the Kolmogorov-Smirnov test. Data were analyzed using the Spearman correlation test, Chi-Square, independent sample t-test, and One-Way ANOVA to test the significance of the independent variables and confounding variables (age, energy and protein intake) on the dependent variable.

**Results:** Elderly in urban areas have better levels of physical activity and nutritional status than elderly in rural areas. Physical activity has a significant relationship with nutritional status ( $p < 0.05$ ;  $r = 0.185$ ). There is no significant relationship between age and other variables. Actual energy and protein intake is significantly related to nutritional status. Long-term protein intake is significantly related to nutritional status and physical activity. Physical activity and very old age in the elderly are also negatively significant.

**Conclusion:** Elderly people in the Special Region of Yogyakarta who have higher physical activity tend to have better nutritional status.

**Keyword:** association, elderly, physical activity levels, nutritional status, Yogyakarta