

HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA PATI BULELENG

I Gede Ariyasa¹, I Nengah Sandi², I Made Murna³

^{1,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Sain, dan Teknologi Universitas Dhyana Pura, Bali

² PS. Magister Fisiologi Olahraga, Fak. Kedokteran Universitas Udayana

ABSTRAK

Latar belakang: Umur harapan hidup penduduk Indonesia semakin meningkat. Peningkatan tersebut diakibatkan oleh pola konsumsi dan aktivitas fisik yang seimbang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian analitik yang menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung menggunakan analisis regresi linier berbanda. Penelitian dilakukan terhadap 64 lansia Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng, Bali. Diawali dengan mewawancarai responden, kemudian meminta responden mengisi kuisioner. Selanjutnya dilakukan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). **Hasil:** Terdapat hubungan secara parsial dan positif antara pola konsumsi dengan status gizi dengan nilai $r = 0,761$ dan nilai $p = 0,000$. Terdapat hubungan secara parsial dan positif antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai $r = 0,262$ dan nilai $p = 0,000$. Di samping itu juga didapatkan ada hubungan secara simultan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi sebesar 91,5% dengan nilai $R = 0,958$. **Simpulan:** Terjadi hubungan secara parsial dan simultan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi. **Saran:** Untuk itu diharapkan pada para lansia untuk selalu menjaga pola konsumsi dan aktivitas fisik secara teratur dalam rangka memperbaiki status gizi.

Kata Kunci: Lansia, pola konsumsi, aktifitas fisik, status gizi

RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITIES ON NUTRITION STATUS ON THE ELDERLY IN SOCIAL PARTY TRESNA WERDHA JARA MARA PATI BULELENG

ABSTRACT

Background: Age of hope hidup Indonesian population is increasing. The increase is due to a balanced pattern of consumption and physical activity. **Objective:** This study aims to determine the effect of consumption patterns and physical activity on nutritional status in the elderly. **Method:** This research is an analytic study that describes the relationship between independent variables with dependent variables using linear regression analysis berbanda. The study was conducted on 64 elderly Social Home Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng District, Bali. Begin by interviewing respondents, then asked respondents to fill out questionnaires. Further measurement of body mass index (BMI). **Results:** There was a partial and positive relationship between consumption pattern and nutritional status with $r = 0,761$ and $p = 0.000$. There was a partial and positive relationship between physical activity and nutritional status with $r = 0.262$ and $p = 0.000$. In addition, there was also a simultaneous relationship between consumption patterns and physical activity on nutritional status of 91.5% with a value of $R = 0.958$. **Conclusion:** Partial and simultaneous relationship exists between consumption patterns and physical activity on nutritional status. **Suggestion:** For that it is expected in the elderly to always maintain the pattern of consumption and physical activity regularly in order to improve nutritional status.

Keywords: Elderly, consumption pattern, physical activity, nutritional status

PENDAHULUAN

Peningkatan umur harapan hidup suatu merupakan ukuran kemajuan suatu bangsa. Dengan meningkatnya umur harapan hidup maka akan menambah jumlah lansia. Penambahan jumlah lansia akan berdampak pada pergeseran pola penyakit di masyarakat.¹ Menurut Badan Pusat Statistik,² penurunan angka kematian dan peningkatan umur harapan hidup merupakan penyebab pertambahan jumlah penduduk lansia Indonesia.

Kelompok rentan gizi adalah kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, apabila kelompok masyarakat terkena kekurangan penyediaan makanan, dan lansia masuk ke dalam salah satu kelompok rentan gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang adalah diet. Bertambahnya usia seseorang, menyebabkan kecepatan metabolisme tubuh cenderung menurun. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan memberikan kebutuhan gizi yang adekuat untuk lansia.³

Konsumsi makanan yang cukup dan seimbang akan bermanfaat bagi lansia untuk mencegah dan mengurangi kemungkinan penyakit degeneratif.⁴ Makanan yang sehat juga berpengaruh terhadap perubahan fungsi tubuh pada lansia. Ketua Lembaga Pengkajian Pangan Obat-obatan dan Kosmetik Majelis Ulama Indonesia (LPPOM MUI) Jateng, perlu makan makanan sehat dan seimbang karena dapat memperbaiki perilaku seseorang, begitu sebaliknya akan berakibat sebaliknya juga. Dinyatakan bahwa seseorang berumur 45-59 tahun yang pola makanannya terjaga, dapat bergerak lebih lincah dibandingkan dengan orang yang lebih muda.⁵

Asupan makanan yang tidak seimbang menyebabkan konsumsi berlebihan yang berhubungan dengan perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup akan berpengaruh terhadap munculnya berbagai penyakit tidak menular pada lansia. Selain pemberian nutrisi yang baik, aktivitas fisik juga merupakan hal yang perlu diperhatikan pada lansia. Olahraga teratur dan istirahat yang cukup dapat memperlambat penuaan serta menurunkan risiko penyakit jantung koroner.⁶

Hasil penelitian Anggraini,⁷ terhadap 43 responden dengan status gizi lebih dari normal, didapatkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi. Juga telah dilakukan penelitian terhadap 99 orang lansia di Kecamatan Tamalanrea, didapatkan terjadi hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi.⁸

Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. Apabila permasalahan tersebut tidak diantisipasi dari sekarang, maka akan menyebabkan proses pembangunan akan terhambat. Hal tersebut menyebabkan permasalahan yang harus menjadi perhatian kita semua.⁹

Lansia merupakan bagian daripada pelaksana pembangunan yang seharusnya diberdayakan karena dapat membantu indeks pembangunan bangsa. Oleh karena itu pola makan dan aktivitas sehari-hari perlu diberdayakan dengan cara status gizinya dapat terpenuhi sesuai dengan harapan.

Penelitian tentang pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada lansia ini merupakan sebuah bentuk kepedulian terhadap lansia demi terciptanya kemajuan bangsa. Oleh sebab itu, maka perlu dilakukan penelitian dengan tujuan: pengaruh pola konsumsi terhadap status gizi lansia, pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi lansia, dan peranan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada lansia.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini bersifat analitik yaitu menggambarkan hubungan antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*) dengan alat analisis regresi linier berbanda. Penelitian dilakukan di Panti sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng, Bali, di mana sampelnya berjumlah 64 orang. Peneliti mewawancarai responden, kemudian meminta untuk mengisi kuisioner. Selanjutnya dilakukan pengukuran IMT.

Panti Werdha Jara Mara Pati terletak di desa Kaliaseh, kecamatan Banjar kabupaten Buleleng adalah binaan langsung dari Dinas Sosial Propinsi Bali, di mana para

lansia yang menghuni panti tersebut ditampung dan diberi jaminan makan dan pakaian, pemeliharaan kesehatan, rekreasi/tirta yatra, olahraga, dan keaktifan kerja tangan sesuai dengan bakat mereka, sehingga dalam mengikuti hari tuanya diliputi ketentraman lahir batin.

Sasaran penyantunan pada lansia dipanti tersebut adalah: 1). Lansia yang berusia 60 tahun keatas yang nyata-nyata terlantar baik karena tidak ada / tidak diketahui keluarga maupun oleh keluarga yang lain. 2). Lanjut usia yang karena suatu sebab tertentu, mereka tidak mau hidup dilingkungan keluarganya, melainkan disantun didalam panti penyantunan.

Masalah pemberian pola makan lansia di panti tersebut sudah diberikan subsidi dari Dinas Sosial propinsi Bali tetapi pengaturan menunya oleh petugas dapur yang ada pada panti tersebut, di sini diberikan masukan kepada petugas dapur, agar ada kesamaan dalam mengatur nutrisi lansia tersebut. Selain pengaturan pola makan, lansia selalu ada aktivitas fisik seperti menganyam sarana banten, olahraga dan lainnya.

Penelitian ini adalah proses gabungan dari deskripsi data yang terkumpul dan analisis data. Analisis data dilakukan adalah uji instrumen yang terdiri dari uji validitas dan reliabilitas, kemudian dilanjutkan dengan analisis Regresi Linier Berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah kuisisioner yang dibuat merupakan alat yang tepat untuk mengukur apa yang ingin diukur. Cara menentukan validitas adalah dengan melihat hasil korelasi antara skor tiap butir dengan skor total yang merupakan penjumlahan tiap skor butir. Menurut Sugiyono,¹⁰ syarat minimum untuk dapat memenuhi syarat validitas adalah apabila korelasi antara skor butir dengan skor total sebesar 0,3 ($r = 0,3$). Jadi kalau korelasi skor butir dengan skor totalnya kurang dari 0,3 maka angket tersebut dinyatakan tidak valid.

Uji validitas pada penelitian ini, dilakukan untuk setiap indikator pada variabel Laten yang ada. Variabel laten adalah variabel yang tidak dapat di ukur langsung, tetapi hanya bisa diukur dengan menggunakan indikatornya. Dalam penelitian ini adalah pola konsumsi dan aktivitas fisik. Oleh karena itu maka uji validitas untuk variabel laten pola konsumsi dan aktivitas fisik.

1. Uji Validitas variabel Pola Konsumsi

Hasil analisis menggunakan SPSS untuk uji validitas per indikator untuk semua indikator variabel lanten pola konsumsi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Indikator Variabel laten Pola Konsumsi

Indikator Variabel (X ₁ -Pola Konsumsi)	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
x1.1	0,473	Valid
x1.2	0,501	Valid
x1.3	0,549	Valid
x1.4	0,824	Valid
x1.5	0,398	Valid
x1.6	0,343	Valid
x1.7	0,693	Valid
x1.8	0,578	Valid
x1.9	0,835	Valid
x1.10	0,487	Valid
x1.11	0,658	Valid
x1.12	0,619	Valid
x1.13	0,840	Valid

Berdasarkan tabel 1., terlihat bahwa koefisien korelasi antara skor butir dan skor total (dapat dilihat pada kolom kedua) semuanya diatas 0,3. Misalnya pada indikator variabel X1.1, nilai koefisien korelasinya sebesar 0,473. Angka ini lebih besar dari atau diatas nilai batas ambang yaitu 0,3, sehingga dapat dikatakan bahwa indikator variabel X1.1., menunjukkan hasil yang signifikan dan valid sebagai indikator variabel. Begitu seterusnya untuk indikator variabel lainnya pada variabel laten X₁(Pola Konsumsi).

2. Uji Validitas Variabel Aktivitas Fisik

Hasil analisis menggunakan SPSS untuk uji validitas per indikator untuk semua indikator variabel lanten X₂ (Aktivitas Fisik) dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Indikator variabel laten Aktivitas Fisik

Indikator Variabel Lanten X ₂ (Aktivitas Fisik)	Corrected Item- Total Correlation	Keteranga n
x2.1	0,463	Valid
x2.2	0,675	Valid
x2.3	0,424	Valid
x2.4	0,482	Valid
x2.5	0,572	Valid
x2.6	0,334	Valid
x2.7	0,763	Valid
x2.8	0,748	Valid
x2.9	0,787	Valid
x2.10	0,787	Valid
x2.11	0,492	Valid

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa koefisien korelasi antara skor butir dan skor total (dapat dilihat pada kolom kedua) semuanya diatas 0,3. Hal ini terlihat pada indikator variabel X_{2.1} dimana nilai koefisien korelasinya sebesar 0,463. Angka ini lebih besar dari atau diatas nilai batas ambang yaitu 0,3, sehingga dapat dikatakan bahwa indikator variabel X_{2.1}, menunjukkan hasil yang signifikan sebagai indikator variabel yang valid. Begitu seterusnya untuk indikator variabel lainnya pada variabel lanten X₂ (Aktivitas Fisik).

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran handal (reliabel) bila pengukuran dilakukan berulang-ulang. Tingkat reliabilitas akan dilihat dari nilai *alpha cronbach*. Semakin besar nilainya maka semakin reliabel. Tingkat reliabilitas pada umumnya dapat diterima sebesar 0,60, test yang reliabilitasnya dibawah 0,60 dianggap tidak reliabel.¹¹

Uji reliabilitas dilakukan untuk setiap indikator pada variabel Lanten yang ada. Dalam penelitian ini adalah variabel lanten X₁ (pola konsumsi) dan variabel lanten X₂ (Aktivitas Fisik), dan hasil uji reliabilitas untuk variabel lanten X₁ (pola konsumsi) dan variabel lanten X₂ (Aktivitas Fisik).

1. Uji Reliabilitas Variabel Pola Konsumsi

Hasil analisis menggunakan SPSS untuk uji reliabilitas per indikator untuk semua indikator variabel lanten X₁ (Pola Konsumsi) dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Indikator Variabel Lanten Pola konsumsi

Cronbach's Alpha	N of Items
0,893	13

Item-Total Statistics

Indikator variabel lanten X ₁ (Pola Konsumsi)	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterang an
x1.1	0,892	Reliabel
x1.2	0,889	Reliabel
x1.3	0,888	Reliabel
x1.4	0,872	Reliabel
x1.5	0,895	Reliabel
x1.6	0,898	Reliabel
x1.7	0,881	Reliabel
x1.8	0,886	Reliabel
x1.9	0,871	Reliabel
x1.10	0,889	Reliabel
x1.11	0,883	Reliabel
x1.12	0,884	Reliabel
x1.13	0,871	Reliabel

Dari hasil pengujian diperoleh nilai *alpha cronbach* rata-rata secara keseluruhan untuk semua indikator variabel adalah sebesar 0,893. Sementara itu *alpha cronbach* pada setiap indikator variabel, menunjukkan hasil diatas 0,60. Untuk indikator variabel X_{1.1} nilai *alpha cronbach*-nya adalah sebesar 0,892, angka ini jauh diatas batas ambang nilai monimal yaitu 0,60. Karena berada di atas 0,60 maka berarti bahwa butir pertanyaan pada indikator variabel X_{1.1} adalah reliabel. Begitu seterusnya untuk semua indikator variabel yang ada di tabel 3.

2. Uji Reliabilitas variabel lanten X₂ (Aktivitas Fisik)

Hasil analisis dengan SPSS untuk uji reliabilitas per indikator untuk semua indikator variabel lanten X₂ (Aktivitas Fisik) dapat dilihat pada Tabel 4.

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai *alpha cronbach* rata-rata secara keseluruhan untuk semua indikator variabel adalah sebesar

0,870. Sementara itu *alpha cronbach* pada setiap indikator variabel, menunjukkan hasil diatas 0,60. Seperti untuk indikator variabel $X_{2.1.}$, nilai *alpha cronbach*-nya adalah sebesar 0,870, angka ini jauh diatas batas ambang nilai monimal yaitu 0,6. Oleh karena berada diatas 0,60 makadapat interpretasikan bahwa butir pertanyaan pada indikator variabel $X_{2.1.}$, adalah reliabel. Begitu seterusnya untuk semua indikator pada variabel lanten X_2 (Aktivitas Fisik) yang ada di Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Indikator variabel lanten Aktivitas Fisik

Cronbach's Alpha	N of Items
0,870	11

Item-Total Statistics		
Indikator variabel lanten X_2 (Aktivitas Fisik)	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
x2.1	0,870	Reliabel
x2.2	0,854	Reliabel
x2.3	0,869	Reliabel
x2.4	0,865	Reliabel
x2.5	0,861	Reliabel
x2.6	0,879	Reliabel
x2.7	0,847	Reliabel
x2.8	0,848	Reliabel
x2.9	0,846	Reliabel
x2.10	0,845	Reliabel
x2.11	0,865	Reliabel

Analisis Regresi Linier Berganda

Tabel 5. Hasil Analisis Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi

V. Terikat	V. Bebas	r. Parsial	B	Beta	t. hitung	Sig
Status Gizi (Y)	Pola Konsumsi (X_1)	0,761	5,443	0,790	8,864	0,000
	Aktivitas Fisik (X_2)	0,262	1,354	0,138	2,052	0,045

$R = 0,958$

$D = r^2 \times 100\% = 91,5\%$

t.tabel = 2,000 (df = n-k = 60-2)

Konstanta = 3,599

Persamaan Regresi, $Y = 3,599 + 5,443X_1 + 1,354X_2$

F.Hitung = 318,447, Sig = 0,000

F.Tabel = 4,00

Analisis ini digunakan untuk menggambarkan pengaruh variabel lanten X_1 (Pola Konsumsi) dan variabel lanten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Marapati Kabupaten Buleleng. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan program SPSS, yang abstraksinya dapat dilihat pada Tabel 5.

Dari Tabel 5, maka persamaan regresi linier berganda yang terbentuk untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

dengan memasukan angka-angka pada persamaan diatas, maka bentuk persamaan regresi liniernya adalah:

$$Y = 3,599 + 5,443X_1 + 1,354X_2$$

Dari persamaan $Y = 3,599 + 5,443X_1 + 1,354X_2$ terlihat bahwa koefisien regresi variabel lanten X_1 (Pola Konsumsi) (b_1) sebesar 5,443, dan bertanda positif. Secara statistik dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel lanten X_1 (Pola Konsumsi) (b_1) dengan Status Gizi pada Panti Sosial Werdha Jara Marapati Kabupaten Buleleng. Hal ini dapat diartikan jika terjadi perubahan dari variabel lanten X_1 (Pola Konsumsi) (b_1) sebesar satu satuan, maka Y (status Gizi) akan mengalami perubahan sebesar 5,443 dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan.

Dari persamaan $Y = 3,599 + 5,443X_1 + 1,354X_2$ terlihat bahwa koefisien regresi variabel lanten X_2 (Aktivitas Fisik) (b_2) sebesar 1,354, dan bertanda positif. Secara statistik dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel lanten X_2 (Aktivitas Fisik) (b_2) dengan Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Marapati Kabupaten Buleleng. Hal ini dapat diartikan jika terjadi perubahan dari variabel lanten X_2 (Aktivitas Fisik) (b_2) sebesar satu satuan, maka Y (Status Gizi) akan mengalami perubahan sebesar 1,354 dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan.

Analisis Korelasi Parsial

1. Analisis Korelasi Parsial antara Pola Konsumsi terhadap Status Gizi.

Untuk mengetahui kuat lemahnya hubungan secara parsial antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) terhadap Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Marapati Kabupaten Buleleng, digunakan SPSS untuk menganalisisnya. Analisis korelasi parsial yang dilakukan menggunakan asumsi bahwa variabel lainnya selain variabel variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) dianggap konstan. Hasil analisis korelasi parsial ini dapat dilihat pada tabel 5. Koefisien korelasi parsial variabel variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) sebesar 0,761. Hal ini berarti ada hubungan positif dan tinggi secara parsial antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) terhadap Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

2. Analisis Korelasi Parsial Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi.

Untuk mengetahui kuat lemahnya hubungan secara parsial antara variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Marapati Kabupaten Buleleng, dilakukan analisis korelasi parsial. Analisis ini dilakukan dengan asumsi bahwa variabel lainnya dianggap konstan. Hasil analisis korelasi parsial ini dapat dilihat pada Tabel 5. Koefisien korelasi parsial variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) sebesar 0,262. Hal ini berarti ada hubungan positif dan rendah secara parsial antara variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

Dari Tabel 5, juga terlihat bahwa tingkat signifikan masing-masing koefisien regresi tersebut 0,000 untuk variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan 0,045 untuk variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik). Karena tingkat signifikan dari koefisien regresi untuk variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) berada di bawah 5% (0,05) berarti pengaruh antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng adalah signifikan.

3. Analisis Korelasi Berganda

Analisis korelasi berganda digunakan untuk mengetahui derajat hubungan dan arah hubungan antara variabel yang diteliti, yaitu hubungan antara semua variabel bebas variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) dengan variabel Y (Status Gizi) secara simultan. Besarnya koefisien korelasi berganda dapat diketahui dari besarnya nilai R dari hasil perhitungan SPSS dan dapat dilihat pada tabel 5, Nilai R hasil perhitungan ini sebesar 0,958 yang berada pada kisaran 0,80-1,00 yang berarti berkorelasi tinggi.

4. Analisis Determinasi Berganda

Untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng, digunakan analisis determinasi. Persamaan analisis Determinasi adalah:

$$D = R^2 \times 100\% = 91,5\%$$

Pada Tabel 5, besarnya koefisien determinasi pada penelitian ini adalah 91,50%. Angka ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Marapati Kabupaten Buleleng, adalah sebesar 91,50%, atau dengan kata lain ada $(100-91,5)\% = 8,5\%$ Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng disebabkan oleh faktor lainnya yang tidak di bahas dalam penelitian ini.

5. Uji t

Uji t atau t-test digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat pada bagian sebelumnya dapat diterima atau ditolak secara signifikan atau tidak.

Uji Hipotesis Pola Konsumsi terhadap Status Gizi

Untuk hipotesis pertama yaitu diduga ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) terhadap Y (Status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

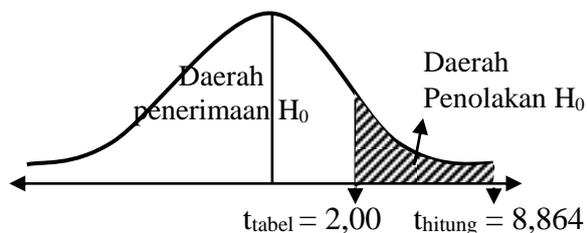
Adapun langkah-langkahnya adalah:

1. Formulasi hipotesis

$H_0 : \beta = 0$ Tidak ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

$H_a : \beta > 0$ Ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

- Menentukan tingkat kepercayaan
Tingkat kepercayaan 95%, $\alpha = 5\%$, $DF = n - k$
 $DF = \text{degrees of freedom}$
 $n =$ jumlah responden
 $k =$ jumlah variabel bebas
 $DF = 60 - 2 = 58$, jadi $t_{\text{tabel}} = 2,00$ (Tabel 5)
- Kriteria pengujian
 H_0 diterima bila $t \leq \alpha$; H_0 ditolak bila $t > \alpha$
- Menghitung nilai t
Nilai $t_{\text{hitung}} = 8,864$ (tabel 5)



Gambar 1. Kurva Uji t

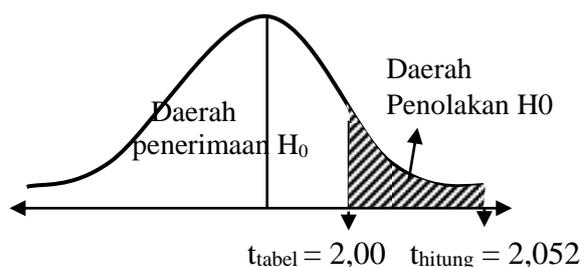
Berdasarkan analisis t-test dan gambar diatas terlihat bahwa nilai t_{hitung} didapat sebesar 8,864 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,00 dengan demikian t_{hitung} berada didaerah penolakan H_0 berarti H_0 ditolak, maka H_a diterima. Hal ini berarti bahwa memang benar terdapat pengaruh secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

Uji Hipotesis Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi

Untuk hipotesis kedua yaitu diduga ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

Adapun langkah-langkahnya adalah :

- Formulasi hipotesis
 $H_0 : \beta = 0$ Tidak ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.
 $H_a : \beta > 0$ Ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.
- Menentukan tingkat kepercayaan
Tingkat kepercayaan 95%, $\alpha = 5\%$, $DF = n - k$
 $DF = \text{degrees of freedom}$
 $n =$ jumlah responden
 $k =$ jumlah variabel bebas
 $DF = 60 - 2 = 58$, jadi $t_{\text{tabel}} = 2,000$ (tabel 3)
- Kriteria pengujian
 H_0 diterima bila $t \leq \alpha$
 H_0 ditolak bila $t > \alpha$
- Menghitung nilai t
Nilai $t_{\text{hitung}} = 2,052$ (Tabel 3)



Gambar 2. Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0

Berdasarkan analisis t-test dan gambar terlihat bahwa nilai t_{hitung} didapat sebesar 2,052 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,00 dengan demikian t_{hitung} berada pada didaerah penolakan H_0 berarti H_0 ditolak, maka H_a diterima. Hal ini berarti bahwa memang benar terdapat pengaruh secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

6. Uji F

Untuk menguji kedua hipotesis secara bersama-sama, yaitu diduga adanya pengaruh

positif secara simultan dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng digunakan uji F (F-test).

Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Formulasi hipotesis

$H_0 : \beta_1 ; \beta_2 = 0$ Tidak ada pengaruh positif dan signifikan secara simultan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

$H_a : \beta_1 ; \beta_2 \neq 0$ Ada pengaruh positif dan signifikan secara simultan antara bukti langsung (tangible), variabel variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

2. Menentukan tingkat kepercayaan

Tingkat kepercayaan 95%, $\alpha = 5\%$,

DF pembilang = $k - 1$ ($2 - 1 = 1$)

DF penyebut = $n - k$ ($60 - 2 = 58$)

Jadi $F_{tabel} = 4,00$ (tabel 3)

3. Kriteria pengujian

H_0 diterima bila $F_{hitung} \leq F_{tabel}$; H_0 ditolak bila $F_{hitung} > F_{tabel}$

4. Menghitung nilai F

$$F_h = \frac{R^2 / k - 1}{(1 - R^2) / (n - k)}$$

Dimana :

R = Koefisien korelasi berganda

$F_h = F_{hitung}$

n = Banyaknya data

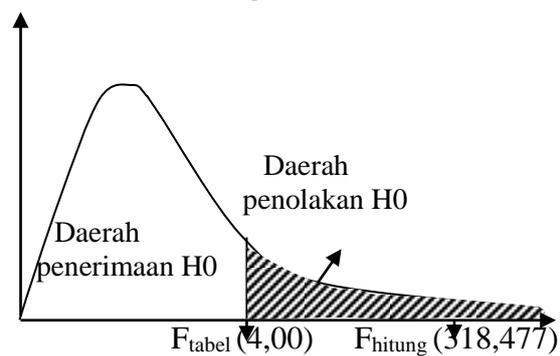
k = Banyaknya variabel

1 = Variabel terikat

Hasil perhitungan didapat nilai $F = 318,477$ (Tabel 5)

Berdasarkan uji F dan gambar di atas terlihat bahwa nilai F_{hitung} sebesar 318,477 sedangkan F_{tabel} sebesar 4,00. Dengan demikian F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , berarti H_0 ditolak, H_a diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh secara simultan dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) dan

variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.



Gambar 3. Daerah penerimaan dan penolakan H_0 Dengan uji F

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng. Hasil ini karena pada lansia sebagian yang sudah terjadi gangguan fungsional pada organ tubuhnya dan sebagian sudah sangat tua ini terjadi gangguan fungsi total.

Hasil selanjutnya yang menyatakan terdapat pengaruh secara parsial dan signifikan antara variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng, memperlihatkan bahwa olahraga adalah penunjang penting dalam mewujudkan gizi seimbang pada tubuh manusia di mana dengan olahraga maka gangguan metabolisme yang akan terjadi menurun.

Sehingga secara umum ada pengaruh secara simultan dan signifikan antara variabel laten X_1 (Pola Konsumsi), dan variabel laten X_2 (Aktivitas Fisik) terhadap Y (status Gizi) pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng. Hasil ini disebabkan karena dengan pola makan yang sesuai dan seimbang sesuai aturan dalam pola umum gizi seimbang (PUGS), disertai aktivitas yang memadai seharusnya sesuai teori ada korelasi karena berdasarkan teori dalam mewujudkan 10

program pokok gizi seimbang antara pola makan dan aktivitas fisik saling membantu meningkatkan status gizi yang baik pada manusia. Akan tetapi karena fungsi organ penting dalam tubuh sudah menurun pada beberapa orang sehingga terjadi mis korelasi.

SIMPULAN

1. Ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara Pola Konsumsi terhadap status Gizi pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.
2. Ada pengaruh positif secara parsial dan signifikan antara Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.
3. Ada pengaruh positif dan signifikan secara simultan antara Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik terhadap status Gizi pada Panti Sosial Werdha Jara Mara Pati Buleleng.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sudartinah. 2012. Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup dan Status Gizi pada Pralansia dan Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Kejiwan Kec. Wonosobo Kab. Wonosobo Tahun 2012. [cited 2017 Maret 27] Available from: <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-20315658.pdf>. Di akses pada tanggal 20 april 2015.
2. Badan Pusat Statistik. 2008. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
3. Notoatmodjo, S. 2003. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Cet. ke-2. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Depkes RI. 2003. *Pedoman Pelatihan Kader Posbindu Lanjut Usia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
5. Siaputra, H., Emmiati, A., Wibisono, EA., Widjaja, A. 2015. Pola Perilaku Hidup Sehat Pra Lansia dalam Mengonsumsi Makanan Sehari-hari di Mauren Studio. Universitas Kristen Petra. <https://www.google.com/search?q=>
6. Sharkey, BJ. 2012. *Kebugaran dan Kesehatan*. Cetakan kedua. Jakarta: Divisi Buku Sport PT Raja Grafindo Persada.
7. Anggraini, L. 2014. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah (*sripsi*). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
8. Nujumunniswah, A., Bahar, B., Salam, A. 2015. Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein dengan Status Gozi Lansia Di Kecamatan Tamalanrea. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
9. Maryam, RS., Ekasari, MF., Rosidawati. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
11. Kountur, R. 2007. *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, Jakarta: PPM.