

SUSUNAN VARIASI MAKANAN KAITANNYA DENGAN TINGKAT SELERA MAKAN LANSIA DI PANTI WERDHA YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN LABUHAN

Irnawati Tamba¹ dan Ade CH. Gultom²

¹ Jurusan PKK, FT, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar Psr. V
Medan, Indonesia 20221, Email: irnatamba@yahoo.co.id

Diterima 5 Agustus 2014, disetujui untuk publikasi 22 September 2014

Abstrak: Penelitian ini dilaksanakan di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti yang berlokasi di jalan Yos Sudarso Km. 16 Medan Labuhan. Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana susunan variasi makanan di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti, (2) Bagaimana tingkat selera makan lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti, (3) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara susunan variasi makanan dengan tingkat selera makan lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui susunan variasi makanan di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti, (2) mengetahui tingkat selera makan lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti, (3) mengetahui hubungan susunan variasi makanan dengan tingkat selera makan lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional yang meliputi hubungan antara dua variabel yaitu susunan variasi makanan (X) dan tingkat selera makan lansia (Y), populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti dengan jumlah 68 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang dalam keadaan sehat dengan jumlah 46 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik purposive sampel. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan 3 pengamat yang dianggap mampu dibidang gizi, dengan menggunakan rumus *product moment*. Pada pengamatan Tingkat Selera Makan Lansia (Y) diperoleh rata-rata (M)= 4.37 dan standart deviasi (SD)= 0.11. untuk tingkat distribusi susunan variasi makanan diperoleh bervariasi (48,39%), sedangkan tingkat kecenderungan pada tingkat selera makan lansia cenderung cukup (61%). Untuk uji normalitas data pada susunan variasi makanan berdistribusi normal, karena $6.12 < 11.07$, sedangkan variable tingkat selera makan lansia berdistribusi normal, karena $5.62 < 11.07$.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara susunan variasi

Kata kunci:

*Susunan Variasi
Makanan. Tingkat
Selera Makan
Lansia*

makanan dengan tingkat selera makan lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0.558$. dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan dalam suatu negara adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduknya. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun.

Di dalam proses kehidupan lansia terbagi atas lansia potensial dan lansia tidak potensial. Lansia potensial adalah lansia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara, serta memiliki kebijakan, kearifan dan pengalaman berharga yang dapat dijadikan teladan bagi generasi penerus. Sementara itu, lansia yang tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya dan selalu bergantung pada orang lain. BKKBN (2012) menyatakan bahwa usia harapan hidup penduduk Indonesia pada tahun 1980 hanya 52,2 tahun. Pada tahun 1990, meningkat menjadi 59,8 tahun, tahun 1995 berkisar 63,6 tahun, tahun 2000 mencapai 64,5 tahun, tahun 2010 berada pada 67,4 tahun, dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 71, 1 tahun. Bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologis dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia yaitu masalah kesehatan akibat dari proses penuaan, ditambah permasalahan lain seperti masalah keuangan, kesepian, merasa tidak

berguna, dan tidak produktif (BKKBN, 2012).

Penuaan adalah fenomena yang akan dialami oleh setiap orang yang diberi umur panjang, kejadian ini akan terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari. Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti, mempertahankan struktur dan fungsi secara normal serta ketahanan terhadap kerusakan (Paris Constantinides, 1994 dalam Meirina, 2001). Menurut Stanhope dan Lancaster (2004) definisi penuaan adalah sebagai perubahan yang terjadi pada seseorang dengan berlalunya waktu. Pengaruh bertambahnya usia pada seseorang meliputi penurunan fungsi fisiologis, psikologis, sosiologis, dan peningkatan proses spiritual. Penurunan secara fisiologis, diantaranya adalah penurunan fungsi pencernaan yang memberikan pengaruh pada sistem pencernaan yaitu beresiko menyebabkan kekurangan gizi pada lansia (Keithley, 1996 dalam Meirina, 2011). Perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu dari proses mengunyah makanan yang tidak baik disebabkan karena struktur rongga mulut yang berubah, kurangnya sensasi rasa dan keinginan untuk mengunyah makanan. Oleh sebab itu menjaga pola makan yang baik dengan mengkonsumsi makanan sumber energi yang seimbang, tidak berlebihan atau kurang, makan yang teratur sesuai dengan waktu dan jenis makanan yang sesuai sangat membantu dalam peningkatan kesehatan pada lansia.

Akibat dari keadaan penuaan pada lansia juga berhubungan dengan gangguan selera makan. Selera makan adalah sebagai preferensi seseorang terhadap jenis makanan atau keinginan makan (Oenzi Fadil, 2012). Selera makan dapat mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Adapun faktor yang mempengaruhi selera makan pada lansia adalah faktor motivasi diri, perasaan, emosi, dan dukungan keluarga (Hendro, 2009). Bagi lansia perhatian dan dukungan baik dari keluarga dan masyarakat, maka akan meningkatkan dan mempertahankan status kesehatan lansia, terutama dengan mengingatkan waktu makan, manfaat makanan yang dikonsumsi dan pantangan beberapa makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh lansia, seperti sambal yang sangat pedas, makanan cepat saji maupun makanan kaya lemak. Untuk itu semua diperlukan susunan variasi makanan untuk lansia.

Menurut Nugroho, (2008) hal terpenting dalam pemberian makanan pada lansia adalah makanan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan gizi, makanan yang disajikan diberi secara teratur dalam porsi sedikit tetapi sering, makanan harus bertahap dan bervariasi agar tidak menimbulkan kebosanan, makanan harus sesuai dengan petunjuk dokter bagi lansia tertentu dan makanan harus lunak-lunak.

Salah satu hal terpenting dalam penyusunan makanan untuk lansia agar selera makan lansia meningkat dan zat gizi lansia dapat terpenuhi maka, makanan yang disajikan harus bervariasi. Baik dari segi warna, rasa, bentuk dan teknik pengolahan makanan. Variasi makanan adalah hidangan yang terdiri dari berbagai

macam masakan yang dipadukan dan disajikan dengan warna, bentuk dan rasa yang berbeda-beda (Depkes, 1992).

Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti adalah salah satu unit pelaksanaan dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Sumatera Utara yang dalam kegiatannya memberikan pelayanan sosial kepada lansia. Berdasarkan data yang diambil dari Kepala Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti adapun jumlah lansia yang ada dipanti 68 orang dan jumlah lansia yang sehat 46 orang.

Yayasan tersebut tidak hanya memberi tempat tinggal, tetapi juga memberi pembinaan fisik, mental dan spiritual secara rutin diberikan melalui program keseharian, mulai dari senam pagi dan tersedianya tempat karaoke, serta gotong royong membersihkan halaman menjadi kegiatan rutin setiap hari.

Berdasarkan hasil observasi terhadap beberapa lansia yang ada di panti tersebut mengenai variasi makanan yang disediakan oleh pihak panti. Lansia tersebut mengatakan bahwa makanan yang disediakan di panti tidak sesuai dengan keadaan lansia, seperti makanan kurang menarik, terkadang nasi keras, pedas, dan dingin, sedangkan jenis makanan yang dianjurkan seharusnya lembut/lunak tidak pedas dan hangat. Hal tersebut tentunya akan menurunkan selera makan. Penyediaan makanan yang terjadwal, dan makanan yang kurang bervariasi membuat lansia merasa bosan.

Sesuai dengan permasalahan dan keadaan lansia diatas, peneliti tertarik untuk meneliti "Susunan Variasi Makanan Kaitannya dengan Tingkat Selera Makan Lansia di

Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan".1) Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui : Untuk mengetahui susunan variasi makanan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti. 2) Untuk mengetahui tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti. 3) Untuk mengetahui hubungan susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.

Variasi makanan lansia merupakan hidangan yang terdiri dari olahan berbagai macam masakan yang dipadukan dan disajikan dalam waktu tertentu. Makanan dapat terdiri dari dua macam hidangan atau lebih misalnya makan selingan beserta minumannya, makan lengkap (pagi, siang, malam), ataupun sebagai hidangan makanan sehari-hari secara keseluruhan (Depkes, 1992). Kegiatan makan yang sehat meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makanan, yang fungsinya untuk mempertahankan kesehatan.

Sumber karbohidrat yang baik dimakan dalam jumlah terbatas adalah sereal tumbuk, seperti beras merah, roti gandum, biskuit, havermout, dan ubi merah. Sumber protein yang dianjurkan adalah sumber protein hewani yang kurang dalam lemak seperti ikan, ayam, daging tanpa lemak, hati, telur, susu rendah lemak (susu skim) yang difortifikasi dengan kalsium dan vitamin D serta hasil olah susu seperti keju dan yoghurt, sumber protein nabati berupa kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, susu kedelai, tempe dan tahu. Sumber lemak dalam jumlah

yang terbatas diusahakan yang mengandung asam lemak tidak jenuh seperti minyak jagung, minyak kedelai, dan minyak kelapa sawit. Sumber zat pengatur berupa sayuran hijau seperti daun singkong, daun pepaya, daun katuk, daun labu siam, daun kangkung, bayam; sayuran kacang seperti kacang panjang, kapri dan buncis; sayuran berwarna merah kuning jingga seperti tomat, bit dan wortel; buah-buahan seperti pepaya, nenas, jambu biji, mangga, pisang ambon, sawo, semangka dan avokad.

Dengan memperhatikan unsur-unsur tersebut, maka dibutuhkan penyusunan variasi makanan bagi lansia.

1) Penyusunan Makanan untuk Lansia

Penyusunan makanan pada lansia harus tetap berpedoman pada padoman umum gizi seimbang. Menurut Nugroho (2008) pemberian makanan pada lansia adalah makanan yang hendak disajikan harus memenuhi kebutuhan gizi, makanan yang disajikan diberikan pada waktu yang teratur dan dalam porsi yang kecil, berikan makanan secara bertahap dan bervariasi, dan berikan makanan yang lunak untuk menghindari konstipasi serta memudahkan mengunyah, seperti nasi tim atau bubur.

Kebutuhan Gizi Lansia

Nursanyoto (2012) mengemukakan, pengaturan gizi yang baik sepanjang hidup, adalah jaminan terbaik untuk mempertahankan hidup sehat. Menurut Kus Irianto (2005) zat-zat makanan dapat diperoleh dari aneka ragam pangan (makanan) yakni sumber karbohidrat adalah beras, atau pangan penunjang lainnya seperti jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang,

sagu, gula dan aneka produk turunannya seperti roti dan mi; sumber lemak adalah minyak, margarin, mentega, kelapa dan lemak hewan; sumber protein adalah terdiri dari protein hewani dan protein nabati, protein hewani terdiri dari daging atau pangan penerus lainnya seperti ikan, telur, susu, dan protein nabati mencakup kacang-kacangan dan produk turunannya; sumber vitamin dan mineral adalah kelompok sayur-sayuran dan buah-buahan. Semua zat makanan ini dikonsumsi secara proporsional dan seimbang sesuai dengan kebutuhan. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII (2004) mengelompokkan angka kecukupan yang dianjurkan untuk usia 50-64 tahun dan di atas 65 tahun sebagai berikut:

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi pada Lansia

Angka Kecukupan Gizi		
Zat Gizi	Wanita	
	50-64 tahun	>65 tahun
Energi (kal)	1750	1600
Protein (g)	50	45
Kalsium (mg)	800	800
Fosfor (mg)	600	600
Vitamin A (RE)	500	500
Vitamin C (mg)	75	75

Sumber: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII (2004)

Pastikan seluruh pencernaan tetap sehat, aktif dan teratur. Karena itu harus makan sedikitnya 20 gram makanan mengandung serat, seperti biji-bijian, jeruk dan sayuran yang berdaun hijau tua. Menyelamatkan

penglihatan dan mencegah terjadinya katarak.

2) Jumlah Asupan Makanan

Pola makan pada lansia dalam pengaturan jumlah makanan sebagai sumber energi hendaknya harus mengandung semua unsur gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, air, dan serat dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan lansia serta harus seimbang dalam komposisinya (Maryam, 2008).

Jenis Menu Makanan

Menu adalah susunan hidangan yang dipersiapkan atau disajikan pada waktu makan. Menu seimbang bagi lansia adalah susunan makanan yang mengandung cukup semua unsur zat gizi dibutuhkan lansia. Pedoman untuk makanan bagi lansia adalah makan makanan yang beraneka ragam dan mengandung zat gizi yang cukup, makanan mudah dicerna dan dikunyah, sumber protein yang berkualitas seperti susu, telur, daging dan ikan. Sebaiknya mengkonsumsi sumber karbohidrat kompleks, makanan sumber lemak harus berasal dari lemak nabati, mengkonsumsi makanan sumber zat besi seperti hati, daging, ikan, kacang-kacangan dan sayuran daun hijau (Almatsier, 2011).

Dalam menu seimbang bagi lansia juga harus membatasi makanan yang diawetkan dan dianjurkan pada lansia untuk minum air putih 10-15 gelas sehari karena kebutuhan cairan meningkat dan untuk memperlancar proses metabolisme serta makanan sehari disajikan dalam keadaan masih panas (hangat), segar dan porsi kecil (Maryam, 2008).

3) Menu Harian untuk Lansia

Para ahli gizi menganjurkan bahwa untuk lansia yang sehat, menu sehari-hari hendaknya:

- (a) Tidak berlebihan, tetapi cukup mengandung zat gizi sesuai dengan persyaratan kebutuhan lansia.
- (b) Bervariasi jenis makanan dan cara olahannya.
- (c) Membatasi konsumsi lemak yang tidak kelihatan (menempel pada bahan pangan, terutama pangan hewani).
- (d) Membatasi konsumsi gula, dan minuman yang banyak mengandung gula.
- (e) Menghindari konsumsi garam yang terlalu banyak, merokok dan minum alkohol.
- (f) Cukup banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung serat (buah-buahan, sayuran, dan sereal) untuk menghindari sembelit atau konstipasi.
- (g) Minum yang cukup.

Susunan makanan sehari-hari untuk lansia hendaknya tidak terlalu banyak menyimpang dari kebiasaan makan. Pola makan disesuaikan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, dan menu makannya dapat disesuaikan dengan ketersediaan dan kebiasaan makan tiap daerah. Menu yang disusun disesuaikan dengan waktu makan, apakah untuk makan pagi, makan siang, makan malam, makan selingan dan lain-lain.

Untuk mendapatkan susunan menu yang baik waktu menyusun menu perlu kita perhatikan yaitu:

1. Komposisi bahan makanan
2. Komposisi Rasa Hidangan
3. Komposisi Konsistensi Hidangan

4. Komposisi Teknik Pengolahan
5. Komposisi Teksture
6. Komposisi Bumbu
7. Komposisi Hiasan
8. Komposisi warna (rupa)

(<http://aguskrisnoblog.wordpress.com/2011/06/22/kebutuhan-gizi-untuk-manula-berbasis-bahan-hayati-lokal/>).

Jumlah bahan makanan rata-rata sehari usia lanjut berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2004, seperti terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Jumlah Bahan Makanan Rata-rata Sehari

Bahan Makanan	Perempuan	
Nasi	3 ½ p	3 ¾ gls
Ikan	2 p	2 ptg
Tempe	2 p	2 ptg
Sayur	3 p	3 gls
Buah	4 p	4 ptg/bh
Susu	1 p	1 gls
Minyak	4 p	2 sdm
Gula pasir	2 p	2 sdm

Sumber: Almatsier, dkk, (2011)

Berdasarkan konsep "gizi seimbang", contoh menu lansia dalam sehari disajikan pada Tabel 3. Menu ini disusun berdasarkan kecukupan energi dan gizi lansia.

Tabel 5. Menu untuk Lansia dalam Sehari Berdasarkan Gizi Seimbang

Waktu makan	Menu	Porsi
Pagi	Roti-telur Susu	1 tangkep 1 gelas
Selingan	Papais	2 bungkus
Siang	Nasi Semur daging Pepes	1 piring 1 potong 1 bungkus

	tahu Sayur bayam Pisang	1 mangkok 1 buah
Selingan	Kolak pisang	1 mangkok
Malam	Mei baso Pepaya	1 mangkok 1 buah

Sumber : Amini Nasoetion dan Dodik Briawan (1993)

Selera makan yang dapat disebut juga dengan nafsu makan adalah suatu keadaan ingin makan makanan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007). Sedangkan menurut Guyton dan Hall, (2006) selera makan adalah sebagai preferensi seseorang terhadap jenis makanan tertentu yang ingin dikonsumsi. Selera makan muncul sebagai akibat perangsangan area di hipotalamus yang menimbulkan rasa lapar dan keinginan untuk memberi dan mendapatkan makanan. Jumlah makanan yang dapat diterima tubuh diatur oleh nukleus paraventricular, dorsomedial, dan arkuatus hipotalamus. Lesi pada daerah paraventricular akan menyebabkan pola makan yang meningkat secara eksematik, sedangkan lesi pada daerah dorsomedial akan menekan perilaku makan. Nukleus arkuatus sendiri adalah lokasi berkumpulnya hormon-hormon dari saluran gastrointestinal dan jaringan lemak yang kemudian akan mengatur jumlah makanan yang dimakan.

Pusat-pusat selera makan tersebut saling terhubung melalui sinyal-sinyal kimia sehingga dapat mengkoordinasikan perilaku makan dan rasa kenyang. Nukleus-nukleus tersebut juga mempengaruhi sekresi berbagai hormon yang mengatur

energi dan metabolisme, termasuk hormon dari kelenjar tiroid. Pusat rasa lapar dan kenyang pada hipotalamus tersebut dipadati oleh reseptor untuk neurotransmitter dan hormon yang mempengaruhi perilaku makan. Hormon dan neurotransmitter tersebut terbagi atas substansi *orexigenik* yang menstimulasi selera makan dan *anorexigenik* yang menghambat selera makan (Guyton dan Hall, 2006).

Selera makan sangatlah mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Terkadang ada saja saat – saat dimana kita kehilangan selera makan dan tidak merasa lapar meski sudah saatnya jam makan. Meski tak terlalu sering namun hal ini pasti pernah terjadi pada siapapun, namun tetap disarankan agar memaksakan makan agar tubuh kita mendapatkan asupan energi yang cukup untuk melakukan aktifitas. Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat selera makan seseorang. a) Stres, b) Gangguan Pencernaan, c) Gangguan Makan, d) Usia, e) Keadaan fisik

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada lansia yang dalam keadaan sehat di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan dan waktu penelitian mulai 03 Juli – 10 Juli 2013.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang ada di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti dengan jumlah 68 orang.

Pengontrolan variabel dilakukan untuk mendapatkan rancangan eksperimen penelitian yang cukup baik dalam rangka pengujian hipotesis dan selanjutnya yang dapat digeneralisasi terhadap populasi penelitian, maka perlu diadakan

pengontrolan validitas internal dan eksternal.

Untuk mengumpulkan data susunan variasi makananyaitu dilakukan dengan pengamatan/observasi, dan teknik pengumpulan data untuk tingkat selera makan lansia digunakan dengan pengamatan/observasi dan angket.

Sebelum lembar pengamatan dan angket digunakan untuk menjaring data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dengan menggunakan *content analysis* yang dilakukan oleh 2 orang ahli dibidangnya.

Untuk mendeskripsikan data susunan variasi makanan dan tingkat selera makan lansia berdasarkan kelompok perlakuan, maka data tersebut dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yaitu dengan cara menghitung rata-rata skor atau mean (M), simpangan baku atau Standart Deviasi (S) dan variansi (σ^2).

- a. Mean skor (M) dihitung dengan rumus:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

$$r_{pbis} = \frac{N(x_p - x_t)}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

- b. Standart Deviasi (S) dihitung dengan rumus

$$s = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - \sum(X)^2}{n(n-1)}}$$

Untuk mengetahui kecendrungan data ubahan variabel penelitian dianalisa dengan menggunakan harga rata-rata ideal (Mi) dan simpangan baku ideal (SDi). Adapun rumus mencari harga rata-rata ideal dan simpangan baku ideal adalah:

$$Mi = \frac{Stt + Str}{2}$$

$$SDi = \frac{Stt - Str}{6}$$

Untuk menganalisis data yang akan mencari pengaruh, sebelumnya perlu diketahui apakah data tersebut telah memenuhi persyaratan analisis antara lain data penelitian mempunyai distribusi yang normal dan homogen. Untuk itu dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Untuk uji normalitas digunakan rumus Chi-kuadrat (X^2).

Adapun rumus hipotesis statistik yang akan diuji dalam penelitian dengan menggunakan rumus korelasi product moment yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

(Arikunto, 2006)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian berdasarkan data yang terkumpul pada lampiran 3 dapat diketahui bahwa dari 46 orang sampel penelitian 9,68% sangat bervariasi, 48,39% bervariasi, 41,94 kurang bervariasi memiliki susunan variasi makanan. Dengan demikian yang memiliki persentase tertinggi ada pada kategori bervariasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa susunan variasi makanan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan bervariasi, dapat dilihat dalam tabel 9. Distribusi variabel susunan variasi makanan (X)

Tabel 9. Distribusi Variabel Susunan Variasi Makanan (X)

No	Keterangan	Pengamat						jumlah	%
		I	%	II	%	III	%		
1	Sangat Bervariasi	4	8,16	6	2,94	5	2,45	15	9,68
2	Bervariasi	22	45	26	53,06	27	55,00	75	48,39
3	Kurang Bervariasi	15	31	25	51,02	25	51,02	65	41,94
4	Tidak Bervariasi	-	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		41	-	57	-	57	-	155	100

Untuk mengetahui data hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji normalitas menggunakan Chi-Kuadrat (X^2) dengan taraf signifikansi = 0,05. Setelah dilakukan uji normalitas maka dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian.

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ atau $6,12 < 11,07$. Dengan demikian disimpulkan bahwa data susunan variasi makanan (X) dan tingkat selera makan lansia $5,62 < 11,07$, berdistribusi **Normal**.

Dari hasil perhitungan pada lampiran 12 menunjukkan bahwa koefisien korelasi diperoleh r_{xy} sebesar 0,558. Dengan demikian harga $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $0,558 > 0,291$. Hasil tersebut memberikan kesimpulan bahwa

terdapat hubungan yang positif antara hubungan yang positif dan signifikan antara susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan di Panti Jompo Yayasan Guna Bakti Medan Labuhan atau hipotesis penelitian yang diajukan diterima pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Pembahasan

Penyajian susunan variasi makanan yang baik dalam penelitian ini merupakan hidangan yang terdiri dari berbagai macam olahan masakan yang dipadukan dan disajikan dengan warna, aroma, rasa, pengolahan, tekstur, variasi gizi, serta penyajian makanan tersebut. Sebagai upaya yang disajikan untuk meningkatkan selera makan. Menurut hasil penelitian diketahui bahwa susunan variasi makanan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan, diketahui bahwa dari 46 orang sampel penelitian 9,68% sangat bervariasi, 48,39% bervariasi, 41,94 kurang bervariasi. Dengan demikian yang memiliki persentase tertinggi ada pada kategori bervariasi sebesar 48,39%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dessy Febryanti, (2011) menganalisis hubungan penyelenggaraan makanan dengan tingkat konsumsi pangan dan status kesehatan lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia IPB (Institut Pertanian Bogor). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 75 orang sampel penelitian didapat 45,8% sangat bervariasi dan kategori bervariasi 68,5%.

Sedangkan untuk hasil penelitian tingkat selera makan lansia (Y) diketahui bahwa dari 46 orang sampel penelitian, 28 orang (61%) cenderung cukup, 18 orang (39%) cenderung kurang. Maka secara umum

dapat disimpulkan bahwa tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan cenderung cukup (61%). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Irvinda Hadikuswardani, (2009) menganalisis hubungan tingkat selera makan dengan status gizi lansia dipanti jompo Bina Kasih Semarang didapat bahwa status gizi lansia cukup (56%). Apabila dikaitkan dengan tingkat selera makan lansia dimana responden mempunyai selera makan cukup baik (75%). Dari hasil penelitian ini ada hubungan antara status gizi dan tingkat selera makan lansia, semakin tinggi tingkat selera makan lansia, semakin baik status gizi lansia.

Hasil penelitian ini mengungkapkan terdapat hubungan antara susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan. Hal ini memberikan arti semakin tinggi antara susunan variasi makanan kaitannya maka semakin tinggi tingkat selera makan, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan.

Dari hasil korelasi sederhana dikemukakan hubungan yang positif antara susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan. Hal ini dapat terlihat dari korelasi yang memberikan nilai r_{xy} sebesar 0,558. Dengan demikian harga $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $0,558 > 0,291$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara susunan variasi makanan dengan tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan

Labuhan" teruji kebenarannya dan diterima.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Susunan variasi makanan yang terdapat di panti werdha yayasan guna budi bakti yang tergolong 9,68% cenderung sangat bervariasi, 48,39% cenderung bervariasi, 41,94 cenderung kurang bervariasi. Dengan demikian yang memiliki persentase tertinggi ada pada kategori bervariasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa susunan variasi makanan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan cenderung bervariasi.
2. Tingkat selera makan lansia di panti werdha yayasan guna budi bakti yang tergolong tinggi 0, dan yang memiliki tingkat selera makan lansia yang tergolong cukup 28 orang (61%), yang memiliki tingkat selera makan lansia yang tergolong kurang 18 orang (39%), sementara yang tergolong rendah 0.
3. Hasil ini di koefisien korelasi (r_{xy}) yang diperoleh dari analisis korelasi dari variabel susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia adalah sebesar $r = 0,558$ interval koefisien yang diperoleh adalah $0,558 > 0,291$. Hasil tersebut memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara hubungan yang positif dan signifikan antara susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan atau hipotesis penelitian yang diajukan diterima pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- [WNPG] Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII Jakarta 17-19 Mei 2004. *Ketahanan Pangan Dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Jakarta. LIPI
- Almatsier dkk. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier. 2003. *Prinsip Dasar Gizi*. Jakarta. Gramedia
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-dasar Evaluasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Edisi 3. Jakarta. EGC
- BKKBN. 2012. *Lansia Jakarta://www.bkkbn.go.id*. Diakses tanggal 10 Februari 2013
- Depkas RI. 2004. *Cara Makan Yang Baik Bagi Kesehatan*. Jakarta
- Depkes RI, 2001. *Pembangunan Kesehatan Masyarakatan Indonesia*. Jakarta
- Depkes RI, 2011. *Dirjen. Bina Kesehatan Masyarakat. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta
- Depkes RI. 2006. *Pedoman Tata Laksana Gizi Usia Lanjut Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta
- Depkes RI-WHO, 2007. *Interprestasi Indikator Pertumbuhan*. Jakarta
- Depkes. 1993. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas kesehatan*. Jilid II. Jakarta
- Fatma, Hardiansyah, Boedhihartono, Rahardjo TWB. 2008. *Model Prediksi Tinggi Badan Lansia Etnis Jawa Berdasarkan Tinggi Lutut, Panjang Depa dan Tinggi Lutut*. *Majalah Kedokteran Indonesia*
- Fatma. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta. Erlangga
- Hardiansyah, Martianto D. 1989. *Menaksir kecukupan Energi dan Protein serta Penilaian Status Konsumsi Pangan*. Jakarta
- Harris. MG. 2004. *Nutrition in Aging di dalam*. Jakarta
- Hendro. M. 2010. *Pengaruh Psikososial dengan Pola Makan Penderita Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Kab.Deli Serdang*. Medan: Tesis
- <http://aguskrisnoblog.wordpress.com/2011/06/22/kebutuhan-gizi-untuk-manula-berbasis-bahan-hayati-lokal/>. Diakses tanggal 15 Februari 2013
- <http://majalahsiantar.blogspot.com/2012/12/nafsu-makan-berkurang-ini-sebabnya.html>. Diakses tanggal 15 Februari 2013
- Kushariyadi. 2012. *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta. Salemba Medika
- Maryam, RS, Ekasari. MF. Rosidawati, Jubaidi. A. Batubara. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba
- Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta. Buku Kedokteran. EGC
- Nursanyoto Hertog. 2012. *Nutrisi Anti Penuaan Dina*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Oenzil Fadil. 2012. *Gizi Meningkatkan Kualitas Manula*. Buku Kedokteran. EGC
- Ratnasari. 2003. *Daya Terima Makanan dan Tingkat Konsumsi Energi Protein Pasien Rawat Inap Penderita Penyakit dalam di Rumah Sakit Umum (Skripsi) Jurusan Gizi Masyarakat dan*

- Sumber Daya Keluarga. Fakultas Pertanian. Bogor
- Samsadrajat, A Jus'at, & Akmal. 1992. Persepsi Pasien Terhadap Makanan Dirumah Sakit (Survey pada 10 Rumah Sakit Di Gki Jakarta) dalam Gizi Indonesia
- Sediaoetama, Djaeni A. 2000. Ilmi Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid 1. Jakarta: Dian Rakyat
- Spears, Marian C. Dkk. 1985. Foodservice Organizations. Canada: Macmilan Publishing Company
- Sugiyono.2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta. Bumi Aksara
- Supariasa, dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC
- Supariasa, dkk. 2004. Gizi dalam Daur Ulang. Jakarta: Buku Kedokteran, EGC
- Yusuf Liswarti. Dkk. 2008. Teknik Perencanaan Gizi Makanan. Jilid 3. Jakarta