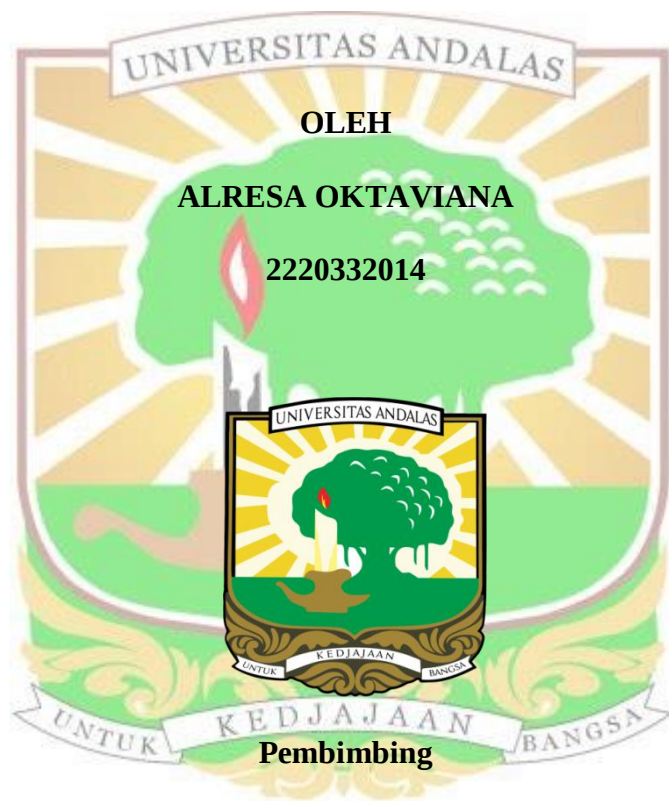


**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN KEJADIAN SARCOPENIC OBESITY PADA
PEREMPUAN LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ANDALAS TAHUN 2026**

TESIS



**Dr.dr.Desmawati, M.Gizi
Dr.Dessy Arisanty, MSc**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2026**

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN SARCOPENIC OBESITY PADA PEREMPUAN LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG

Alresa Oktaviana
2220332014

Sarcopenic Obesity (SO) adalah salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, yaitu kondisi gabungan penurunan massa dan fungsi otot dengan penumpukan lemak tubuh berlebih, yang dapat mengakibatkan risiko disabilitas, jatuh, fraktur, dan meningkatnya mortalitas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian SO pada perempuan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Sumatera Barat pada Januari-Juli 2026. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 55 orang lansia perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner FFQ untuk menilai asupan zat gizi, IPAQ untuk menilai aktivitas fisik, PSQI untuk menilai kualitas tidur, serta pengukuran kekuatan genggam tangan dan status obesitas untuk menentukan kejadian SO. Uji yang digunakan adalah *Mann whitney*.

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor asupan karbohidrat ($p=0,107$), protein ($p=0,712$), lemak ($p=0,643$), energi ($p=0,104$), maupun aktivitas fisik ($p=0,752$) dengan kejadian sarcopenic obesity. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian SO ($p=0,015$; $p<0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian SO. Disarankan bagi responden untuk menjaga kualitas tidur yang baik dengan tidur cukup dan dilakukan edukasi berupa penyuluhan gizi dan kualitas tidur.

Kata kunci: *sarcopenic obesity*, asupan makanan, aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia perempuan