

ABSTRACT

The biggest cause of death in the world in the elderly is heart disease and stroke where nutritional status is one of the risk factors for both diseases. Nutrition problem can be caused by several factors such as age, food intake, lack of knowledge, economic, and others. In elderly, body composition was also changing where the fat mass increased and the muscle mass decreased. Several recent studies have found a link between high sodium intake and high consumption of sugar sweetened beverage (SSB) with increased body fat in the elderly. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between sodium intake and consumption habits of sugar sweetened beverage with nutritional status and body fat distribution profile in elderly women in working area of Puskesmas Jagir, Wonokromo, Surabaya.

This research was an observational analytic, using cross sectional research design. The sample was 81 people and was taken randomly using simple random sampling. Data collection included measurement of body weight, height, waist circumference, food recall 3x24 hours, BEVQ and characteristics of the subjects. Data analysis used in this research was Spearman correlation and logistic regression.

The results showed there was positive correlation between sodium intake with total body fat ($p = 0.041$). It was found that the more sodium was consumed; the risk of higher total body fat would increase. There was no correlation between sodium intake with nutritional status, consumption habits of SSB with nutritional status and body fat distribution.

The conclusion of this study was higher sodium intake could increase total body fat. Educational provision should be done related to the impact of excess body fat on the elderly to prevent the occurrence of health problems and increase the awareness of the elderly.

Keywords: Sodium intake, sugar-sweetened beverage, nutritional status, body fat distribution

ABSTRAK

Penyebab kematian terbesar di dunia pada kelompok umur lansia adalah penyakit jantung dan stroke dimana kedua penyakit ini salah satu faktor risikonya adalah status gizi yang tidak normal. Masalah gizi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti umur, asupan makanan, kurangnya pengetahuan, faktor ekonomi, dan lain-lain. Pada saat lansia juga terjadi perubahan komposisi tubuh dimana masa lemak akan semakin meningkat dan terjadi penurunan masa otot. Beberapa penelitian terakhir menemukan adanya keterkaitan antara tingginya asupan natrium dan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan peningkatan lemak tubuh pada lansia. Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara asupan natrium dan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan status gizi dan profil distribusi lemak tubuh pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Jagir, Wonokromo, Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, menggunakan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian sebesar 81 orang dan diambil secara acak menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, food recall 3x24 jam, BEVQ dan data identitas responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman dan regresi logistik.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara asupan natrium dengan lemak total tubuh ($p=0,041$). Semakin meningkat asupan natrium maka risiko untuk mengalami peningkatan lemak tubuh juga semakin tinggi. Tidak ada hubungan antara asupan natrium dengan status gizi, kebiasaan konsumsi minuman manis dengan status gizi dan profil distribusi lemak.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Asupan natrium yang tinggi dapat meningkatkan lemak total tubuh. Sebaiknya perlu dilakukan pemberian edukasi terkait dampak dari kelebihan lemak tubuh pada lansia untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan meningkatkan awareness lansia.

Kata kunci: Asupan natrium, minuman manis, status gizi, distribusi lemak tubuh