

ABSTRAK

NURUL HIDAYAH, 2018. Edukasi Gizi dengan Media *Booklet* terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Kalsium dan Aktivitas Fisik untuk Mencegah Osteoporosis pada Lansia di RSIA Puri Malang. **Pembimbing Diniyah Kholidah dan Annasari Mustafa.**

Osteoporosis pada lansia dapat terjadi karena berbagai faktor, diantaranya karena kurang beraktivitas fisik dan asupan kalsium dari makanan yang rendah. Upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan adalah dengan menambah pengetahuan melalui *booklet* dan membiasakan berperilaku hidup sehat, yaitu mengonsumsi makanan tinggi kalsium dan rutin berolahraga/beraktivitas fisik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap tingkat pengetahuan, asupan kalsium dan aktivitas fisik untuk mencegah osteoporosis pada lansia di RSIA Puri Malang. Metode penelitian menggunakan *pre-eksperimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, didapatkan sampel penelitian 26 responden dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi.

Perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan responden tentang asupan kalsium dan aktivitas fisik sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi sebesar 15,77 poin yang berarti terdapat perubahan pengetahuan responden. Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Perbedaan rata-rata asupan kalsium responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi sebesar 52,95 mg yang berarti terdapat perubahan asupan kalsium responden. Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Perbedaan rata-rata aktivitas fisik responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi sebesar sebesar -0,04 poin yang berarti tidak terdapat perubahan aktivitas fisik responden. Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Edukasi gizi perlu dilakukan secara berkesinambungan dengan memberikan pendalaman materi tentang kebutuhan asupan kalsium bagi lansia disertai contoh menu makanan yang dapat diaplikasikan, memberikan motivasi agar lansia rutin mengikuti senam lansia dan melakukan olahraga sendiri serta perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk melihat gambaran asupan makanan berdasarkan kebiasaan makan responden sehari-hari.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Tingkat Pengetahuan, Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik, Osteoporosis pada Lansia