

## Hubungan antara Pola Diet dengan Kejadian Sarkopenia pada Pra Lansia-lansia

Clarissa Patrecia<sup>1</sup>, Ahmad Syauqy<sup>1</sup>, Etisa Adi Murbawani<sup>1</sup>, Mohammad Sulchan<sup>1</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kebiasaan diet memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan termasuk massa otot. Mempertahankan dan menjaga massa otot dapat mengurangi kejadian sarkopenia. Hubungan antara zat gizi dengan sarkopenia tidak dapat secara akurat dilihat dari satu jenis makanan atau zat gizi. Analisis pola diet diperlukan untuk membantu mengatasi keterbatasan dalam mengevaluasi efek makanan atau zat gizi.

**Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan pola diet dengan kejadian sarkopenia pada pra lansia-lansia.

**Metode:** Penelitian dengan desain *cross-sectional* melibatkan 93 pra lansia-lansia. Variabel terikat adalah sarkopenia dengan kriteria *Asian Working Group for Sarcopenia (AWGS)* tahun 2019. Variabel bebas berupa pola diet diperoleh dengan *Semi Quantitative-Food Frequency Quantitative (SQ-FFQ)* untuk mengetahui frekuensi makan dan *Principal Component Analysis (PCA)* untuk mengidentifikasi pola diet utama. Variabel perancu adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, perilaku merokok, aktivitas fisik, dan indeks massa tubuh. Data dianalisis menggunakan *independent samples t-test, chi-square*, dan regresi logistik berganda.

**Hasil :** Prevalensi sarkopenia sebesar 38,7%. Ditemukan pola diet I (telur-ikan/seafood-unggas), pola diet II (camilan-buah-kacang-kacangan), dan pola diet III (*processed fruit-beras/tepung-teh/kopi*). Pola diet I berhubungan signifikan dengan kejadian sarkopenia pada pra lansia-lansia setelah dikontrol dengan variabel perancu (OR=0,170, 95%CI=0,042-0,682, p=0,012).

**Simpulan :** Pola diet I memiliki hubungan protektif dengan kejadian sarkopenia.

**Kata Kunci:** Pola Diet, Lansia, Sarkopenia

---

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

## ***Correlations Between Energy and Protein Intake with Sarcopenia in Middle Age-elderly***

Clarissa Patrecia<sup>1</sup>, Ahmad Syauqy<sup>1</sup>, Etisa Adi Murbawani<sup>1</sup>, Mohammad Sulchan<sup>1</sup>

### **ABSTRACT**

**Background:** *Maintaining muscle mass requires healthy dietary habits. It is possible to reduce the incidence of sarcopenia by maintaining and preserving muscle mass. Nutrients have an important role to play in preventing sarcopenia, but it cannot be determined by a single food or nutrient. In order to evaluate the effects of foods or nutrients, it is necessary to analyze dietary patterns.*

**Objective:** *The study aimed to determine whether dietary patterns are related to sarcopenia in middle age and the elderly*

**Method:** *A cross-sectional study was conducted using 93 respondents aged between middle age and elderly. Sarcopenia was the dependent variable. Dietary pattern was an independent variable. Gender, age, education, smoking status, physical activity, and nutritional status were confounding variables. Independent samples t-test, chi square, and multivariate logistic regression were used to analyze the data.*

**Result:** *Among the respondents 38,7% had sarcopenia. Three major dietary patterns were identified: dietary pattern I (eggs-fish/seafood-poultry), dietary pattern II (snacks-fruit-nuts), and dietary pattern III (processed fruit-rice/starch-tea/coffee). The prevalence of sarcopenia in middle age-older adults was significantly associated with dietary pattern I after adjusting for confounding variables (OR=0,170, 95%CI=0,042-0,682, p=0,012).*

**Conclusion:** *Dietary pattern I play an important role in preventing sarcopenia.*

**Keywords:** *Dietary Pattern, Elderly, Sarcopenia*

---

<sup>1</sup> *Nutrition Department, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang*