

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU TEMPE TERHADAP KEKUATAN
OTOT PADA LANSIA DI POSYANDU WIDURI DUSUN BRAJAN
TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

**Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



ALIYATUL FIKRIYAH

20090320166

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2013

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU TEMPE TERHADAP KEKUATAN
OTOT PADA LANSIA DI POSYANDU WIDURI DUSUN BRAJAN
TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Akan diseminarkan dan diujikan pada tanggal :

28 Agustus 2013

Oleh :

**ALIYATUL FIKRIYAH
NIM : 20090320166**

Pembimbing:

drh. Zulkhah Noor, M.Kes

(.....*fu*.....)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU TEMPE TERHADAP KEKUATAN
OTOT PADA LANSIA DI POSYANDU WIDURI DUSUN BRAJAN
TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :

28 Agustus 2013


Oleh :

ALIYATUL FIKRIYAH

NIM : 20090320166


Pembimbing:

drh. Zulkhah Noor, M.kes

(..........)

Penguji :

Lisa Musharyanti, S.Kep., Ns., M.Med. Ed

(..........)

MENGETAHUI

**DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



(dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada mereka yang telah berperan besar dalam perjalanan hidup saya, kepada:

Abah Abd Karim dan Ummi Faizatul, terima kasih untuk doa, cinta kasih, serta dukungannya spiritual, moral, dan materil yang kalian berikan. Kalian harta yang paling berharga untukku. Ely sayang kalian...

Kakak tercinta Muhsaim, yang selalu memberikan motivasi untukku serta adik-adikku Mabrurotul Mustafidah dan Azimatul Sa'diyah yang selalu aku sayangi. Kalian saudara/i yang tak akan terganti...

Keluarga besar Bani Basri dan Bani Syamsul Hادي, yang jika dikumpulkan akan menjadi satu kampung...fihii

Mbak Nur Khoila Nasution yang selalu memberikan suntikan semangat dan motivasi dikala aku jenuh dalam mengerjakan KTI. Terima kasih mbak cantik...semangat untuk profesinya yakk... Para sahabat-sahabatku Dinda, Nur, Evi, Henni, Mai, Suli, Moy, Fara, Neny, Afri, Mita, Gita, Yusuf, Hery, terima kasih untuk semua kenangan yang kalian berikan dan menjadikan perjalanan hidupku lebih berwarna...

Keluarga Mahasiswa PSIR'09 good luck untuk kalian semua, dan "Jika tua nanti kita telah hidup masing-masing...ingatlah masa-masa kita bersama"

Jazakumullahi Khairan Katsir

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas karunia, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan judul ***“Pengaruh Pemberian Susu Tempe Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia Di Posyandu Widuri Dusun Brajan Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta”*** untuk memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa terselesainya penulisan proposal Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Abah H. Abdul Karim, Ummi Hj. Faizatun tercinta, Mas Zaim, Adik Mabrur dan Ziya tersayang yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan motivasi dalam hidup saya.
2. Bapak dr. H. Ardi Pramono, Sp.An.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep, Ns., M.kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.

4. Ibu drh. Zulkhah Noor, M.kes selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Lisa Musharyanti, Ns.,M.Ed.Ed selaku dosen penguji yang telah memberikan waktu luangnya untuk menguji.
6. Semua responden penelitian di Posyandu Widuri Dusun Brajan Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta yang telah bersedia mengikuti penelitian ini.
7. Mbak Nur Kholila Nasution yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Para Sahabat-sahabatku Dinda, Nur, Efri, Evi, Henni, Mai, Suli, Moy, fara, Neny, Afri, Mita, Gita, Yusuf, Hery yang selalu memberikan semangat dan warna dalam hidup penulis.
9. Semua teman-teman seperjuangan angkatan PSIK'09.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diterima, bermanfaat khususnya dalam bidang keperawatan dan bagi kita semua. Amiin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Agustus 2013

Aliyatul Fikriyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PEREMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	Vii
DAFTAR TABEL.....	X
INTISARI.....	Xi
ABSTRACT.....	Xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian Terkait.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	14
1. Lanjut Usia (Lansia).....	14
a. Definisi.....	14
b. Batasan-batasan Lanjut Usia.....	15
c. Penduduk Lanjut Usia.....	16
d. Fisiologi Menjadi Tua.....	17
e. Faktor yang Mempengaruhi Proses Menua.....	22
f. Perubahan-perubahan yang Terjadi Pada Lansia.....	24
2. Kekuatan Otot.....	26
a. Definisi	26
b. Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot.....	27

c. Pengukuran Kekuatan Otot.....	28
d. Kekuatan Otot pada Lansia.....	29
3. Susu Tempe.....	30
a. Definisi.....	30
b. Khasiat dan Kandungan.....	31
B. Kerangka Konsep.....	38
C. Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	43
E. Hubungan Antar Variabel.....	46
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Cara Pengumpulan Data.....	47
H. Alur Penelitian.....	48
I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
J. Pengolahan dan Metode Analisis Data.....	48
K. Etika Penelitian.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	51
a. Gambaran Lokasi.....	51
b. Karakteristik Responden.....	52
c. Deskriptif Kekuatan Otot Pre dan Post Test.....	54
d. Hasil Analisa Perbedaan Kekuatan Otot pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	55
B. Pembahasan.....	56
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	62
a. Kekuatan.....	62

b. Kelemahan.....	62
-------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	63
--------------------	----

B. Saran.....	63
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Kandungan Zat Gizi Kedelai dan Tempe.....	31
Tabel 2.2	: Perbandingan Kadar Protein dalam Kedelai dan Tempe...	35
Tabel 3.1	: Rancangan Penelitian.....	40
Tabel 4.1	: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Penyakit.....	53
Tabel 4.2	:Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot dan Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen (Pre test & Post test).....	56
Tabel 4.3	:Hasil Analisa Uji Mann-Whitney Test Perbedaan Kekuatan Otot pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	57