

INTISARI

Proses penuaan merupakan sebuah proses yang kompleks dan terus berjalan seumur hidup. Sebagian besar kualitas hidup manusia usia lanjut masih rendah. Mengonsumsi nasi merah secara rutin (selama minimal 4 minggu) dalam jangka panjang umumnya dapat membantu mengatasi beragam gangguan kesehatan dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi nasi merah terhadap perubahan kualitas hidup pada manusia usia lanjut.

Penelitian menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan *pre test-post test kontrol group design* menggunakan kuisioner WHOQOL-BREF. Populasi yang digunakan adalah manusia usia lanjut yang merupakan klien Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur, Kasihan, Bantul. Sampel penelitian berjumlah 40 orang dibagi dalam 2 kelompok, 20 orang sebagai kelompok uji (pemberian nasi merah selama 4 minggu) dan 20 orang lainnya sebagai kelompok kontrol.

Pada uji statistik terdapat perubahan kualitas hidup dari *posttest* dibandingkan dengan *pretest* pada setiap domain. Domain psikologis memiliki perbedaan yang bermakna ($p=0,005$) dan terjadi peningkatan kualitas hidup. Tiga domain kualitas hidup yang lain yakni domain kesehatan fisik, sosial, dan lingkungan tidak mengalami perubahan yang bermakna ($p>0,005$).

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian nasi merah kepada manusia usia lanjut secara rutin (selama minimal 4 minggu) dapat meningkatkan kualitas hidup khususnya pada domain psikologis.

Kata kunci : Manusia usia lanjut, kualitas hidup, nasi merah.

ABSTRACT

The aging process is a complex process and continue running for life. Most of the quality of life of the elderly is still low. Eating brown rice on a regular (during 4 weeks) basis over the long term generally can help solve a variety of health problems and can improve fitness. The purpose of this study to determine the effect of red rice consumption to changes in the quality of life in the elderly.

The study used a quasi experimental design with the design of pretest-posttest control group design using WHOQOL-BREF questionnaire. The population used is the elderly who are clients of Social Institution Tresna Werdha units Budi Luhur, Kasihan, Bantul. These samples included 40 people were divided into 2 groups, 20 people as the test group (giving red rice for 4 weeks) and 20 others as a control group.

In statistical test there is a change of quality of life compared with pretest-posttest on each domain. Psychological domain has a significant difference ($p = 0.005$) and an increase in quality of life. Three domains of quality of life is another domain that elderly physic health, social, and environment did not change significantly ($p > 0.005$).

It can be concluded that the administration of red rice to the elderly on a regular (during 4 weeks) basis can improve the quality of life, especially in the psychological domain.

Keywords: *Elderly, quality of life, brown rice.*