

Sosialisasi Manfaat Makan Sayur dan Buah Serta Manfaat Olahraga untuk Mencegah Obesitas Pada Lansia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar

I Wayan Ambartana^{1k}; Hertog Nursanyoto¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Gizi

Email Penulis Korespondensi (^k): wayanambartana@yahoo.co.id

Abstract

The problem of obesity in the elderly has become a health and nutrition problem in the world community. Obesity does not cause death directly, but causes serious health problems that can lead to cardiovascular, kidney, metabolic, protombic and inflammatory responses. According to WHO (2013) a diet high in energy and fat and lack of movement activity are the main factors causing high rates of obesity throughout the world. Frequent consumption of various types of food that exceeds the need will increase body weight, especially if not accompanied by sufficient body activities such as exercise, obesity will be more easily occur. The results of the 2013 Riskesdas data showed that physical activity lacked the risk of obesity at 1.672 times greater than those who had enough activity. The purpose of this service is to determine the level of understanding the benefits of eating vegetables and fruit and understanding the benefits of physical activity in the elderly. The benefits of socialization are the elderly who understand the benefits of eating vegetables and fruits and the benefits of exercise so they want to consume vegetables and fruits every day and exercise 3 times a week. The target of this service is the elderly. Method: counseling was carried out during the Elderly Posyandu activities. Before counseling, a written Pre-Test / Interview was given. Dedication assisted by several students. After counseling, a post test was conducted. If the elderly are not able to do it themselves, then working on the tets will be guided by the servant.

Keywords : Vegetable and Fruit Consumption, Sports Activities, Elderly

PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan *triple burden*, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Pada era 1990, penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan

kesehatan. Namun, perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi). Tahun 2015, PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS dapat dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin.

Menurut WHO (2013) diet tinggi energi dan lemak serta kurangnya aktivitas gerak merupakan faktor utama yang berkaitan dengan tingginya angka obesitas di seluruh dunia. Sering mengonsumsi berbagai jenis makanan yang melebihi kebutuhan akan meningkatkan berat badan apalagi jika tidak disertai dengan aktivitas tubuh yang cukup seperti olahraga maka obesitas akan semakin mudah terjadi. Hasil analisis data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa aktivitas fisik kurang memiliki resiko kejadian obesitas sebesar 1,672 kali lebih besar dibandingkan dengan yang beraktivitas cukup (Sudikno, 2015).

Berbagai penelitian dibidang penyakit kardiovaskular telah dilakukan, salah satunya adalah penelitian oleh *Sudijanto Kamso (2015)* tentang prevalensi dislipidemia dan obesitas sentral, serta faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas sentral pada lansia di Padang, daerah dengan prevalensi penyakit kardiovaskular yang tinggi, menunjukkan bahwa prevalensi dislipidemia dan obesitas sentral didapatkan cukup tinggi, masing-masing lebih dari 45% pada populasi studi. Hasil ini menunjukkan bahwa promosi gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) perlu rutin dilakukan disamping pemeriksaan rutin kadar lemak darah dan pemeriksaan antropometri sederhana pada lansia sebagai pencegahan penyakit kardiovaskular.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah yang akan ditangani yaitu adakah pengaruh sosialisasi terhadap peningkatan pemahaman mengenai manfaat makan sayur dan buah serta manfaat aktivitas fisik pada lansia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kalayah sasaran dalam pengabmas ini adalah seluruh lansia yang berkunjung ke Posyandu Lansia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. Pengabmas ini menggunakan *pre test post test design*. Yaitu data pengetahuan lansia sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dikumpulkan dengan memberi quiz atau pertanyaan yang dijawab secara tertulis maupun lisan. Setelah itu diberikan penyuluhan secara berkelompok maupun individu oleh pengabdi dan oleh pembantu pengabdi. Setelah penyuluhan diberikan post test dengan cara yang sama dengan pre test. Evaluasi awal yaitu evaluasi sebelum dilakukan intervensi dengan memberikan pre test tertulis dan wawancara. Evaluasi hasil yaitu evaluasi setelah dilakukan intervensi dengan memberikan post tests, selanjutnya dianalisis perubahan pemahamannya dengan membandingkan hasil pre test dan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengetahuan Sasaran tentang Sayur dan Buah

Berdasarkan Tabel 1 pengetahuan sebelum penyuluhan, sebagian besar masih termasuk katagori kurang yaitu sebanyak 61,4 %. Setelah penyuluhan ternyata tingkat pengetahuan sebagian besar termasuk katagori baik yaitu sebanyak 68,2%. Jika dilihat dari nilai rata-rata sebelum dan setelah penyuluhan ternyata terdapat peningkatan sebesar 5,4% dari 75,8% menjadi 81,2%.

Tabel 1

Distribusi Sasaran Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Sayur dan Buah				
Tingkat Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	16	36,4	30	68,2
Cukup	1	2,2	2	4,5
Kurang	27	61,4	12	27,3
Jumlah	44	100	44	100

B. Pengetahuan Sasaran tentang Olahraga

Berdasarkan Tabel 2 pengetahuan sasaran sebelum penyuluhan, sebagian besar masih termasuk katagori kurang yaitu sebanyak 45,4 %. Setelah penyuluhan ternyata sebagian besar termasuk katagori baik yaitu sebanyak 70,5%. Jika dilihat dari nilai rata-rata sebelum dan setelah penyuluhan ternyata terdapat peningkatan sebesar 6,7% dari 76,3% menjadi 83,0%.

Tabel 2
Distribusi Sasaran Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Olahraga

Tingkat Pengetahuan Tentang Olahraga	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	13	29,6	31	70,5
Cukup	11	25	11	25
Kurang	20	45,4	2	4,5
Jumlah	44	100	44	100

C. Perilaku Sasaran Tentang Sayur dan Buah serta Aktivitas Olahraga

1. Frekuensi Konsumsi sayur setiap hari

Berdasarkan Tabel 3 sebagian besar lansia mengonsumsinya setiap hari yaitu sebanyak 84,1 %, dan hanya 15,9 % yang mengonsumsinya kadang-kadang.

Tabel 3
Distribusi Sasaran Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur

Frekuensi Konsumsi	f	%
Setiap hari	37	84.1
Kadang-kadang	7	15.9
Jumlah	44	100

2. Frekuensi konsumsi buah setiap hari

Berdasarkan Tabel 4 sebagian besar lansia mengonsumsinya kadang-kadang yaitu sebanyak 63,6 %, dan hanya 36,4 % yang mengonsumsinya setiap hari.

Tabel 4
Distribusi Sasaran Berdasarkan Frekuensi mengonsumsi Buah

Frekuensi Konsumsi	f	%
Setiap hari	16	36.4
Kadang-kadang	28	63.6
Jumlah	44	100

3. Jenis Olahraga yang dilakukan

Berdasarkan Tabel 5 sebagian besar lansia melakukan olahraga yoga yaitu sebanyak 77,3%, dan sebanyak 20,5% melakukan olahraga senam dan sebanyak 2,2% melakukan olahraga jalan.

Tabel 5
Distribusi Sasaran Berdasarkan Jenis Olahraga yang dilakukan

Jenis olahraga	f	%
Yoga	34	77,3
Jalan	1	2,2
Senam	9	20,5
Jumlah	44	100

4. Frekuensi Olahraga Perminggu

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat bahwa frekuensi olahraga perminggu, sebagian besar lansia melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu yaitu sebanyak 68,2 %, dan 27,3% melakukannya 1 kali seminggu serta 4,5% melakukannya 3 kali dalam seminggu.

Tabel 6
Distribusi Sasaran Berdasarkan Frekuensi Olahraga Perminggu

Frekuensi Olahraga	f	%
1 kali	12	27,3
2 kali	30	68,2
3 kali	2	4,5
Jumlah	44	100

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan ulasan dalam hasil dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Ada peningkatan pengetahuan sasaran tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah setelah diberikan penyuluhan sebesar 5,4% dari nilai rata-rata sebesar 75,8% menjadi 81,2%. 2) Ada peningkatan pengetahuan sasaran tentang olahraga pada lansia setelah diberikan penyuluhan sebesar 6,7% dari 76,3% menjadi 83,0%.

Dapat disarankan agar usaha-usaha untuk membiasakan kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah pada lansia perlu dilakukan oleh semua pihak mulai dari lingkungan yang paling dekat yaitu keluarga. Perlu digalakkan lagi olahraga senam lansia di setiap banjar dengan instruktur khusus senam lansia sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Almatsier, S. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Arisman, 2004. Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi. Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta.
- Depkes RI, 2003. Pedoman Tata Laksana Gizi Usia Lanjut Untuk Tenaga Kesehatan. Direktorat Gizi Masyarakat
- Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Depkes RI, 2005. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta
- Depkes RI, 2011. Buku Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia. Penerbit Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Khomsan, 2010. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Pt Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Kusumo, R.A. 2010 Sayur + Buah = Sehat ; Mengetahui Kandungan dan Khasiatnya Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh. Pioneer Media. Yogyakarta.
- Kusno, dkk. 2007. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Yrama Widya Bandung.
- Khasanah, N. 2012. Waspada Berbagai Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan. Laksana. Jogjakarta.
- Maryam, dkk. 2008. Mengetahui Usia lanjut dan Perawatannya. Salemba Medika. Jakarta
- Proverawati, dkk, 2010. Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan. Muha Medika Yogyakarta.
- Supriasa, IDN, Bakri, B.& Fajar, I. 2002. Penilaian Status Gizi. EGC. Jakarta.
- Suhardjo, 1990. Pangan, Gizi dan Pertanian, Penerbit Graha Ilmu.
- Utami, C, 2002. Pola Makan dan Status Kesehatan Pada Lansia di Perkotaan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2002. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Waryana. 2010. Gizi Reproduksi. Penerbit Pustaka Rihama
- Wesly, J, S, 2010. Perilaku Lansia Dalam Mengonsumsi Makanan Sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Batu
- Horpak Kecamatan Tantom Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2010. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Wirakusumah, 2000. Tetap Bugar di Usia Lanjut. Jakarta. Trubus Agriwidya.