



ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

URL Artikel: <https://ejournal.poltekkesjayapura.org/index.php/asmata>

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PENYULUHAN PENERAPAN GIZI
SEIMBANG PADA LANSIA UPTD PELAYANAN SOSIAL LANSIA
TRESNA WERDHA**

Dewi Woro Astuti¹, Radella Hervidea², Tubagus Erwin³, Ajib Jayadi⁴

^{1,2,4}**Prodi Gizi Universitas Mitra Indonesia**

³**Prodi Keperawatan Universitas Mitra Indonesia**

Email Penulis Korespondensi (^K): dewiwo@umitra.ac.id

Diterima: 12 Maret 2022

Genesis Naskah

Disetujui: 8 Juni 2022

Dipublikasikan: 26 Juni 2022

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang rentan gizi hal tersebut disebabkan karena adanya proses penuaan secara biologis, fisik, dan psikologis pada lansia, oleh karena itu asupan gizi yang adekuat dan seimbang sangat berperan terhadap status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka waktu lama, dengan asupan zat gizi yang tercukupi diharapkan dapat meningkatkan status gizi lansia ke taraf yang lebih tinggi (Arisanti dkk, 2014). Pemberian gizi pada lansia perlu mendapat perhatian karena berpengaruh karena meningkatkan gizi lansia agar tetap berada dalam kondisi yang sehat dan terhindar dari risiko terjadinya kurang gizi. Khususnya pada lanjut usia dengan masalah multi patologinya yang secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi asupan zat gizi dan menimbulkan berbagai macam masalah gizi (Purba, 2005). Masalah kesehatan pada lansia, seperti kekurangan gizi dan obesitas akan semakin meningkat mengingat jumlah penduduk lansia yang semakin bertambah dari tahun ke tahun, oleh karena peningkatan masalah kesehatan gizi pada lansia harus diperhatikan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini diharapkan setelah mengikuti sosialisasi (penyuluhan gizi pada lansia) lansia mampu memahami makanan yang baik dan memiliki gizi seimbang. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji kesehatan lansia terkait gizi yang berjudul “Asupan Gizi Seimbang untuk Lansia” Di Panti Jompo Tresna Werdha Natar Kabupaten Lampung Selatan.

Kata kunci : Lansia, Gizi, Masalah Gizi Lansia, Gizi pada Lansia

ABSTRACT

The elderly are a group that is vulnerable to nutrition, this is due to the biological, physical, and psychological aging process in the elderly, therefore adequate and balanced nutritional intake plays a very important role in the nutritional status and health of the elderly in the long term, with adequate intake of nutrients. fulfilled is expected to improve the nutritional status of the elderly to a higher level (Arisanti et al, 2014). The provision of nutrition to the elderly needs attention because it has an effect because it improves the nutrition of the elderly so that they remain in a healthy condition and avoid the risk of malnutrition. Especially in the elderly with multi-pathological problems that will directly or

indirectly affect nutrient intake and cause various kinds of nutritional problems (Purba, 2005). Health problems in the elderly, such as malnutrition and obesity will increase considering the number of elderly population is increasing from year to year, therefore increasing nutritional health problems in the elderly must be considered. Based on this description, researchers are interested in studying the health of the elderly related to nutrition, entitled "Balanced Nutritional Intake for the Elderly" at the Tresna Werdha Nursing Home.

Keywords : Elderly, Nutrition, Elderly Nutrition Problem, Nutrition in elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lebih dikenal dengan istilah lansia merupakan suatu kondisi dimana manusia akan kehilangan daya imunitasnya terhadap infeksi yang berakibat menurunnya fungsi jaringan otot hingga fungsi organ tubuh seperti jantung, hati, otak, dan ginjal. Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ jantung adalah terjadinya pengendapan zat-zat yang bersifat aterosklerosis yang dapat menyebabkan perubahan elastisitas pembuluh darah (Almatsier, 2011).

Lansia merupakan kelompok yang rentan gizi hal tersebut disebabkan karena adanya proses penuaan secara biologis, fisik, dan psikologis pada lansia, oleh karena itu asupan gizi yang adekuat dan seimbang sangat berperan terhadap status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka waktu lama, dengan asupan zat gizi yang tercukupi diharapkan dapat meningkatkan status gizi lansia ke taraf yang lebih tinggi (Arisanti dkk, 2014). Pemberian nutrisi pada lansia perlu mendapat perhatian karena berpengaruh karena meningkatkan gizi lansia agar tetap berada dalam kondisi yang sehat dan terhindar dari risiko terjadinya kurang gizi. Khususnya pada lanjut usia dengan masalah multi patologinya yang secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi asupan zat gizi dan menimbulkan berbagai macam masalah gizi (Purba, 2005).

Secara demografi dapat diketahui bahwa pada masa lansia seringkali menderita sedikitnya satu atau lebih penyakit kronis, terjadinya penurunan fungsi tubuh, peningkatan faktor kerentanan yang memungkinkan resiko terjadinya distress spiritual pada lansia (Stanley, 2007). Distres spiritual yang berkelanjutan akan mempengaruhi kesehatan lansia secara menyeluruh dimana terjadi gejala-gejala fisik berupa penurunan nafsu makan, gangguan tidur, serta peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi lantaran di masa lansia individu akan mengalami beberapa perubahan terkait dengan menurunnya beberapa fungsi diantaranya adalah penurunan fungsi fisik, kognitif, penurunan fungsi dan potensi seksual serta perubahan aspek psikososial dan spiritual (Urbayanti 2006).

Kesehatan lansia pada dasarnya terletak pada status gizinya. Permasalahan gizi yang sering terkait dengan lansia adalah malnutrisi, malnutrisi dikategorikan menjadi 2 yaitu gizi lebih dan gizi

kurang. Gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada lansia. Masalah gizi kurang pada lansia dapat dilihat melalui penampilan umum, yakni rendahnya berat badan lansia dibandingkan dengan standar atau berat badan ideal seseorang. Hal ini sebagai akibat tidak tercukupi asupan makronutrien seperti energi, karbohidrat, protein dan lemak (Almatsier, 2016). Masalah kekurangan gizi sering dialami oleh usia lanjut sebagai akibat dari menurunnya nafsu makan karena

penyakit yang dideritanya dan kesulitan menelan. masalah kurang gizi juga banyak terjadi pada usia lanjut seperti Kurang Energi Protein yang Kronis (KEK), anemia, dan kekurangan zat gizi mikro lain. Selain masalah kekurangan gizi, masalah gizi lebih/obesitas (kegemukan) juga sering dialami oleh usia lanjut, yang dapat timbul karena aktivitas pada kelompok ini sudah berkurang sementara asupan makanan tidak dikurangi atau bahkan berlebihan. Obesitas pada usia lanjut berdampak pada peningkatan resiko penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, hipertensi, dan penurunan fungsi tubuh.

Berdasarkan sensus penduduk yang dilakukan angka harapan hidup di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai usia 71 tahun (BPS, 2014). Angka tersebut tentunya diiringi dengan kenaikan jumlah penduduk dengan proporsi kenaikan 11,34%. Populasi lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan bahwa usia harapan hidup penduduk di Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Semakin meningkatnya populasi lansia mencerminkan adanya peningkatan pelayanan kesehatan, sekaligus dapat menjadi problematika baru bagi Indonesia sendiri. Hasil proyeksi penduduk 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (ageing), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, di tahun 2020. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia (Depkes, 2015).

Studi awal didapatkan data bahwa jumlah lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Natar Bandar Lampung adalah 155 lansia terdiri dari lansia perempuan sebanyak 89 orang dan lansia laki-laki sebanyak 66 orang. Permasalahan yang sering muncul adalah masalah fisik, gangguan kognitif sebanyak 31 lansia (data tahun 2019) dan masalah kurang pengetahuan tentang gizi seimbang untuk lansia sebanyak 60 lansia rata-rata setelah dilakukan survei mereka sering mengeluh jika sayur tidak asin dan teh yang kurang manis yang mengakibatkan lansia mengalami hipertensi ringan (data tahun 2021).

Masalah kesehatan pada lansia, seperti kekurangan gizi dan obesitas akan semakin meningkat mengingat jumlah penduduk lansia yang semakin bertambah dari tahun ke tahun, oleh karena peningkatan masalah kesehatan gizi pada lansia harus diperhatikan. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji kesehatan lansia terkait gizi yang berjudul "Asupan Gizi Seimbang untuk Lansia" Di Panti Jompo Tresna Werdha.

METODE

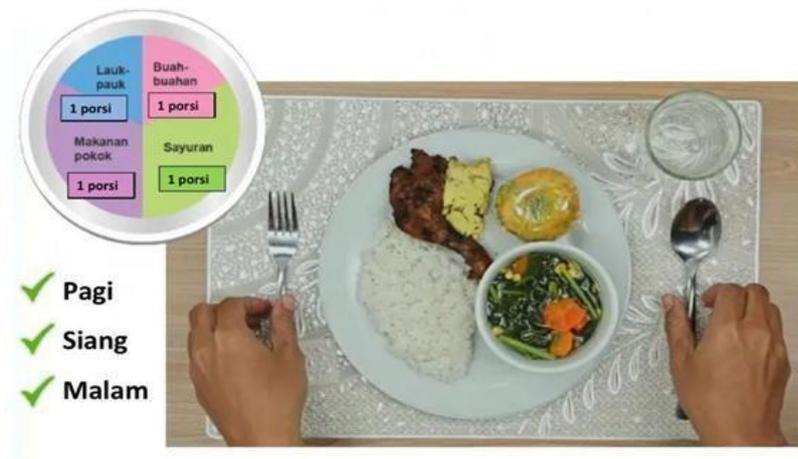
Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tanda vital dan antropometri. Penyuluhan disampaikan melalui media power point dan demonstrasi. Materi yang disampaikan adalah tentang kondisi kesehatan lansia di panti tresna werdha Natar Lampung Selatan. Adapun metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Panti Werdha diuraikan pada tabel 1.1 sebagai berikut:

Tabel 1.1: Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Tanggal	Yang Terlibat	Kegiatan	Metode
1	10 Januari 2022	Dosen Prodi Gizi dan mahasiswa Prodi Gizi	Pertemuan dengan petugas Panti untuk Penyesuaian persepsi	Diskusi
2	13 Januari 2022	Dosen Prodi Gizi dan mahasiswa Prodi Gizi	Identifikasi masalah melalui survey panti	Diskusi
3	18 Januari 2022	Penyuluhan kesehatan	Penyuluhan Gizi seimbang pada Lansia	Diskusi, Tanya jawab
4	18 Januari 2022	Mahasiswa Prodi Gizi	Mempersiapkan bahan dan alat	Demonstrasi
5	18 Januari 2022	Dosen dan mahasiswa prodi gizi	Pengukuran tanda vital dan antropometri	Diskusi Tanya jawab
6	18 Januari 2022	Dosen dan mahasiswa prodi gizi	Hasil dan dampak yang dirasakan oleh lansia	Diskusi Tanya jawab

HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa, 18 Januari 2022 pukul 08.00 WIB dilakukan secara langsung yaitu dengan menggunakan Pendidikan penyuluhan kesehatan tentang “Gizi Seimbang Pada Lansia”. Kegiatan ini berjalan dengan baik. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan untuk memberikan materi mengenai pengetahuan dasar mengenai perilaku hidup sehat yang mempengaruhi gizi seimbang pada lansia. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 50 orang lansia. Yaitu 50-60 tahun 20 orang, dan yang berusia diatas 60 tahun 30 orang. Sebelum dilakukan penyuluhan kami melakukan pretes dari 20 yang memberikan tanggapan tentang gizi seimbang pada lansia mereka kurang memahami apa arti gizi seimbang dan pemenuhannya di masa lansia, setelah dilakukan penyuluhan mereka memahami bahwa di masa lansia perlu mencukupi dan memperhatikan gizi seimbang bagi lansia, serta bisa menyebutkan contoh makanan apa saja yang baik untuk pemenuhan gizi seimbang.



Gambar 1: Sajian Makanan dalam 1 hari

Pokok bahasan yang disampaikan oleh tim kami yaitu pengertian perilaku hidup sehat dan gizi seimbang pada lansia yang meliputi tentang pengertian perilaku hidup sehat, pengertian Lansia, pengertian gizi seimbang pada lansia Tahap Persiapan dengan melakukan rapat koordinasi dengan tim, dari hasil rapat disepakati untuk melakukan studi pendahuluan. Setelah studi pendahuluan lalu dilakukan rapat koordinasi untuk disepakati persiapan penyuluhan dengan persiapan materi. Kegiatan ini dibantu oleh para petugas panti untuk menyebarkan informasi. Pesan Gizi Seimbang untuk usia lanjut, Masalah Gizi Pada Usia Lanjut, Penatalaksanaan masalah gizi lanjut usia, Makanan Gizi Seimbang Pra lansia /lansia, Masalah yang sering yang di hadapi lansia yang dapat menimbulkan masalah gizi, Aktivitas Fisik bagi PRA Lansia/ Lansia. Metode atau media yang kelompok kami gunakan yaitu dengan cara penyuluhan menggunakan media Power Point. Kemudian sesi tanya jawab dibuka dan peserta sangat antusias dalam memberikan pertanyaan kepada kelompok kami.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Lansia



Gambar 3: Proses penutupan penyuluhan

Kemudian pada tahap selanjutnya kami melakukan pengukuran tinggi dan berat badan untuk mengetahui nilai IMT yang dimiliki oleh setiap Lansia di Panti Werdha Natar Lampung Selatan. IMT atau Indeks Massa Tubuh merupakan instrument yang telah ditetapkan oleh WHO sebagai perbandingan berat badan terhadap kuadrat tinggi badan. Dalam sebuah jurnal yang di tulis oleh Marhapsan Situmorang pada tahun 2015 menjelaskan bahwa nilai IMT memiliki hubungan erat terhadap kesehatan.

Porsi makan memiliki peran penting dalam mempengaruhi nilai IMT dengan mengonsumsi makanan sesuai dengan konsep isi piringku maka nilai IMT yang dimiliki akan normal, nilai IMT dapat dihasilkan dari perhitungan tinggi badan dan berat badan yang dimiliki seseorang. Nilai IMT terbagi menjadi 5 kriteria yaitu: kurus berat atau kurus kelas II ($<17 \text{ kg/m}^2$), kurus ringan atau kurus kelas I ($17,0 - 18,4 \text{ kg/m}^2$), Normal ($18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$), Obesitas ringan atau obesitas kelas I ($25,1 - 27,0 \text{ kg/m}^2$) dan Obesitas berat atau obesitas kelas II ($>27 \text{ kg/m}^2$).



Gambar 4 dan 5. Penyerahan Doorprise kepada peserta yang bisa menjawab pertanyaan

DISKUSI

Panti Werda yang menjadi sarana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah Pelayana sosial Lansia Werdha Natar Lampung Selatan. Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat para lansia sangat antusias dan bahkan kegiatan tersebut mendapat dukungan dari Ka.UPTD Panti Werdha. Pelaksanaan kegiatan dilakukan untuk meningkatkan kognitif lansia dengan metode ceramah, pemeriksaan status gizi, konsultasi dan game.

Gangguan gizi rentan dialami oleh lansia sebagai akibat penurunan fungsi fisiologisnya sebagaicontoh karena penurunan fungsi pencernaan dan dan pencernaan (mengunyah dan menelan) lansiacenderung memilih makanan rendah serat dari karbohidrat sederhana dan lemak (Wu, 2011). Selain gangguan gizi makro, gangguan gizi mikro juga sering terjadi sebagaimana yang dilaporkan oleh Setiati(2013) bahwa angka kecukupan gizi protein dan kalsium rendah pada lansia .

Pola konsumsi yang kurang tepat mengakibatkan kelebihan atau kekurangan energy protein pada lansia menyebabkan kelebihan berat bahkan obesitas atau sebaliknya menyebabkan kurus, kurangnya asupan sumber kalsium menyebabkan meningkatnya risiko osteoporosis, dan sebagainya.

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh lansia yang merupakan lansia penghuni panti werdha Natar Lampung Selatan. Kegiatan didahului dengan penjelasantentang kondisi lansia berdasarkan hasil pemeriksaan fisik. kemudian dilanjutkan denganpenjelasan tentang asupan gizi yang penting untuk mencegah factor risiko tersebut berkembang menjadipenyebab di kemudian hari.Lansia diberikan gambaran tentang keseimbangan antara kalori yang masuk dengan aktivitas fisikeratur seperti jalan kaki dan senam yang rutin sehingga factor risiko obesitas sentral bisa dikurangi.Beberapa jenis makanan sangat penting untuk diasup pada kondisi lansia sebagaimana di atas semisalbuah dan sayur yang mengandung vitamin dan mineral yang tinggi antioksidan untuk memperbaiki kadarHDL dan menurunkan kadar trigliserida (PERKI, 2013). Kebiasaan masyarakat dalamkonsumsi makanan dengan penambahan garam juga menjadi kebiasaan yang harus dikurangi untukmenurunkan angka kejadian hipertensi dengan perubahan pola makan (Widyaningrum, 2013).Kegiatan berjalan lancar dengan respon peserta yang cukup bagus ditandai dengan banyaknyapertanyaan yang diajukan terkait hasil pemeriksaan yang diterima oleh peserta dan masalah individualyang dialami oleh peserta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan di Panti Werdha Natar Lampung Selatan dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta kegiatan sudah melaksanakan pola hidup yang sehat dikarenakan Di panti Werdha Natar Lampung Selatan yang ada sudah dikelola dengan baik. Adapun pola hidup sehat yang selama ini diterapkan diantaranya adalah cek kesehatan secara teratur, dan senam

lansia yang rutin setiap 1 bulan sekali. Walaupun demikian masih ada beberapa kekurangan diantaranya seperti pengetahuan tentang gizi yang minim, dan jumlah tenaga kesehatan yang minim. Sebagian besar lansia memiliki risiko penyakit degeneratif dan masalah kesehatan yang ditemukan adalah hipertensi dan anemia. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti berupa kegiatan penelitian dan pengabdian selanjutnya untuk mengetahui factor risiko kelainan gizi dan intervensinya pada lansia di panti sosial tresna wredha Natar Lampung Selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Mitra Indonesia yang telah mendanai kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Panti Sosial Tresna Wredha Natar Lampung Selatan beserta seluruh staf yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih berikutnya kepada Mahasiswa prodi Gizi Universitas Mitra Indonesia yang telah bersedia membantu dalam kegiatan ini dan para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini.

RUJUKAN

- Almatsier, 2011 .*Faktor-Faktor Pemenuhan Zat Gizi Pada Lansia*. Jakarta: Erlangga
- Amelia. 2017. Gizi Seimbang Untuk Lansia. <http://repository.pkr.ac.id/1096/6/BAB%20I.pdf>. Diakses Pada Tanggal 16 Desember 2021.
- Arisanti.,dkk 2014. *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia., 2015. *Data Lansia* . Bandar Lampung.
- Dewi. 2019. Makalah Gizi Lansia. <http://nonaajar.blogspot.com/2017/11/makalah-gizi-lansia.html>. Diakses Pada Tanggal 16 Desember 2021.
- Purba, 2004. “*Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecukupan Zat Gi Pada Lansia di Panti Werdha Jawa Barat*” Skripsi Fakultas Kesehatan Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Panti Tresna Werdah.,2019 Data Kesehatan Panti Tresna Werdha. Natar Lampung Selatan Bandar Lampung.
- Santika. 2016. Pengertian Lansia. http://eprints.ums.ac.id/27114/2/BAB_I.pdf. Diakses Pada Tanggal 16 Desember 2021.
- UPI. 2018. Gizi Lansia. http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR._PEND._KESEJAHTERAAN_KELUARGA/198007012005012-CICA_YULIA/GIZI_SEIMBANG_LANSIA.pdf. Diakses pada Tanggal 16 Desember 2021.