

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA PANTI JOMPO KARYA KASIH MEDAN

Serlina Silalahi¹⁾, Elfrida Sianturi²⁾, Nagoklan Simbolon³⁾, Hetty Gustina Simamora⁴⁾
Pomarida Simbolon⁵⁾ Elsa Frida Tarigan⁶⁾, Margaretha Vilona Simanungkalit⁷⁾ Arjuna
Ginting⁸⁾

^{1,2,3,4,6,7)}Prodi Sarjana Gizi, STIKes Santa Elisabeth Medan

^{5,8)}Prodi Sarjana Terapan Manajemen Informasi Kesehatan, STIKes Santa Elisabeth Medan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Juni 25, 2024

Revisi, Juni 27, 2024

Disetujui, Juni 30, 2024

Kata kunci :

Pengetahuan gizi seimbang; Lansia.

ABSTRAK

Lanjut usia atau biasanya yang disebut dengan istilahnya lansia adalah seseorang atau manusia dalam kondisi yang akan mengalami turunnya daya kekebalan tubuh terhadap suatu infeksi penyakit yang berpengaruh pada penurunan fungsi kerja jaringan sel-sel otot sampai melemahnya fungsi berbagai organ tubuh seperti otak, ginjal, hati, jaringan saraf dan jantung. Penyebab penurunannya fungsi organ tubuh akan terjadi aterosklerosis yang berpengaruh pada pengerasan dan penyempitan pembuluh darah ke organ-organ tubuh. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No 28 tahun 2019 bahwa lansia dikategorikan menjadi tiga yaitu pralansia usia 50 sampai 64 tahun, lansia usia 65 sampai 80 tahun, dan lansia lanjut pada usia lebih dari 80 tahun. Proses penuaan secara fisik, biologis dan psikologis akan dialami kelompok yang rentan gizi seperti lansia, maka pentingnya asupan gizi yang seimbang dengan makanan yang sehat dimana sangat berpengaruh terhadap status gizi bagi lansia yang optimal dan mempertahankan kesehatan dengan harapan hidup yang lama, bila asupan gizi seimbang yang tepat terpenuhi status gizi lansia kategori baik. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada lansia. Edukasi ini dilakukan kepada peserta dan telah menerima informasi dengan baik dengan jawaban benar setelah diberikan edukasi yaitu 72 %

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Serlina Silalahi,

Program Studi Sarjana Gizi

STIKes Santa Elisabeth Medan.

Jl. Bunga Terompet No.118 Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Email: serlinanovember@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia atau biasanya yang disebut dengan istilahnya lansia adalah seseorang atau manusia dalam kondisi yang akan mengalami turunnya daya kekebalan tubuh terhadap suatu infeksi penyakit yang berpengaruh pada penurunan fungsi kerja jaringan sel-sel otot sampai melemahnya fungsi berbagai organ tubuh seperti otak, ginjal, hati, jaringan saraf dan jantung. Penyebab penurunannya fungsi organ tubuh akan terjadi

Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Panti Jompo ... (Serlina Silalahi, dkk)

aterosklerosis yang berpengaruh pada pengerasan dan penyempitan pembuluh darah ke organ –organ tubuh (Almatsier, 2011). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No 28 tahun 2019 bahwa lansia dikategorikan menjadi tiga yaitu pralansia usia 50 sampai 64 tahun, lansia usia 65 sampai 80 tahun, dan lansia lanjut pada usia lebih dari 80 tahun

Proses penuaan secara fisik, biologis dan psikologis akan dialami kelompok yang rentan gizi seperti lansia, maka pentingnya asupan gizi yang seimbang dengan makanan yang sehat dimana sangat berpengaruh terhadap status gizi bagi lansia yang optimal dan mempertahankan kesehatan dengan harapan hidup yang lama, bila asupan gizi seimbang yang tepat terpenuhi status gizi lansia kategori baik (Arisanti et al., 2014)

Lansia sebagian besar tinggal bersama keluarga mereka dan lainnya juga bersamaan tinggal di panti jompo. Adapun lansia yang tinggal di panti jompo lebih beresiko tinggi untuk kekurangan asupan gizi seimbang sehari-hari dalam jangka waktu yang lama. Pada lansia 58 % di Indonesia yang tinggal di panti jompo ada yang mengalami malnutrisi karena kurangnya pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari –hari (Rizka *et al.*, 2021). Lansia sering mengalami dua permasalahan gizi seperti gizi lebih karena kebiasaan asupan makanan yang sangat berlebih diikuti dengan kurangnya aktivitas fisik dan gizi kurang juga banyak dialami lansia rendahnya nafsu makan, asupan makanan yang dikonsumsi tidak adekuat serta radang anoreksia. Gizi lebih pada lansia berdampak beresiko pada penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, penurunan fungsi tubuh dan kardiovaskular. Adapun faktor permasalahan gizi pada lansia penurunan indra pengecap, penciuman dan kehilangan gigi (Nurslimi *et al.*, 2017). Kehilangan gigi pada lansia kesulitan dalam mengkonsumsi makanan sehingga asupan makanan yang masuk ketubuh berkurang akibatnya berdampak terhadap status gizi kategori gizi kurang. Berdasarkan masalah gizi bagi lansia yang sering dihadapi yaitu enzim pencernaan makanan dimana menurunnya kemampuan dalam penyerapan zat-zat gizi terutama lemak dan kalsium serta penurunan indera penciuman, perasa, pendengaran, peraba dan penglihatan. Terlebih bagi lansia yang kurang mendapat edukasi pemenuhan gizi seimbang, kesepian, dan mengalami gangguan motorik (Muthmainnah *et al.*, 2013).

Berdasarkan data sensus penduduk angka harapan hidup lansia di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai hingga usia 71 tahun (BPS, 2014). Berkaitan dengan angka tersebut bahwa peningkatan jumlah penduduk sebesar 11,34 %. Populasi lansia mencapai sebesar 20,34 juta jiwa di Indonesia sama dengan 8,03 % seluruh penduduk Indonesia. Jumlah usia harapan hidup lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat tinggi dari tahun ke tahun. Populasi lansia semakin meningkat tentunya berkaitan dengan peningkatan fasyankes dan dapat menjadi masalah baru bagi seluruh penduduk Indonesia. Penduduk Indonesia tahun 2010-2035 dari hasil data proyeksi bahwa memasuki tahapan periode lansia ada pertambahan 10 % lansia yang akan berusia 60 tahun di tahun 2020. Indonesia memiliki jumlah lanjut usia terbanyak pada posisi urutan kelima besar di dunia (Depkes, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, hasil wawancara pada beberapa lansia masih ada yang kurang pengetahuan tentang gizi seimbang pada panti jompo karya kasih Medan, sehingga hal demikian menjadi daya tarik bagi tim pengabdian untuk mengambil tema tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian memfokuskan pemberian edukasi yang bermanfaat dengan informasi yang mudah diterima di panti jompo karya kasih yaitu mengenai gizi seimbang pada lansia yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 06 April 2024, pukul 09.00-11.00 WIB dengan jumlah peserta 30 orang.

Penyuluhan disampaikan melalui media power point kepada lansia atau pengetahuan kurang diawali dengan pengkajian, kemudian peneliti melakukan penyebaran leaflet kepada responden kepada responden untuk mengikuti penyuluhan dalam pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi beberapa tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksana edukasi serta tahapan monitoring dan evaluasi

Tahap Persiapan

Tahapan persiapan ini, tim pengabdi mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Alat dan bahan yang di gunakan dalam kegiatan ini meliputi: leaflet gizi seimbang pada lansia, alat tulis dan laptop.

Pelaksanaan

Tahap Pre Test. Pada tahap ini, setiap peserta dianjurkan untuk mengisi lembar kuesioner yang berisi 10 pertanyaan berkaitan gizi seimbang pada lansia. Masing-masing peserta akan menjawab pertanyaan sesuai dengan apa yang mereka ketahui sebelum dilakukan penyuluhan/edukasi

Tahap Penyuluhan. Materi tentang gizi seimbang pada lansia. Adapun materi yang dijelaskan adalah seputaran pengelompokkan lansia, perubahan pada lansia, tips mencukupi gizi seimbang pada lansia, porsi makan dalam sehari pada lansia, bentuk makanan pada lansia, kebutuhan air, aktivitas fisik ringan pada lansia. Sebelum materi dijelaskan, tim pengabdi sudah memberikan leaflet kepada peserta dan diberikan waktu sekitar 20 menit untuk membaca leaflet tersebut supaya ketika dijelaskan nantinya lebih mudah untuk memahami. Tim pengabdi menjelaskan langsung materi gizi seimbang pada lansia secara bergantian dan diikuti beberapa pertanyaan dari peserta.

Tahap Post Test. Pada tahap ini, setiap peserta diberikan kembali mengisi kuesioner yang berisi 10 pertanyaan seputar gizi seimbang pada lansia. Masing-masing peserta akan menjawab 10 pertanyaan sesuai dengan apa yang mereka ketahui setelah dilakukan edukasi.

Tahap Evaluasi

Evaluasi yang diberikan kepada peserta adalah membuka sesi diskusi dan tanya jawab. Adapun juga melempar pertanyaan seputar gizi seimbang pada lansia kepada peserta.





Gambar 1. Tim pengabdian memberikan edukasi gizi seimbang kepada peserta



Gambar 2. Foto bersama tim pengabdian dengan peserta

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

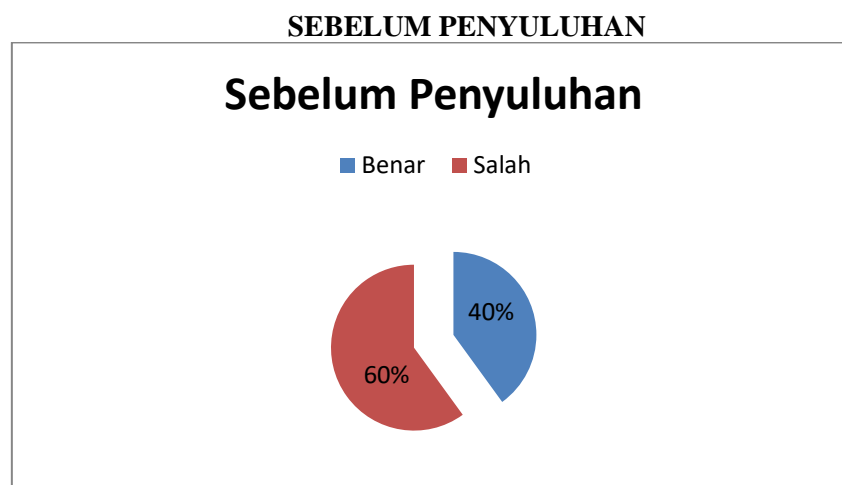
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) telah dilakukan pada hari Sabtu, 06 April 2024 pukul 09.00 WIB. Pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya memberikan untuk memberikan edukasi kepada lansia. Lanjut usia atau biasanya yang dikenal istilahnya lansia adalah seseorang atau manusia dalam kondisi yang akan mengalami turunnya daya imunitasnya terhadap suatu infeksi yang berpengaruh pada penurunan fungsi jaringan otot sampai fungsi organ tubuh seperti ginjal, hati, otak dan jantung. Penyebab penurunannya fungsi organ tubuh akan terjadi aterosklerosis yang berpengaruh pada perubahan elastisitas pembuluh darah (Almatsier, 2011). Menurut

Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Panti Jompo ... (Serlina Silalahi, dkk)

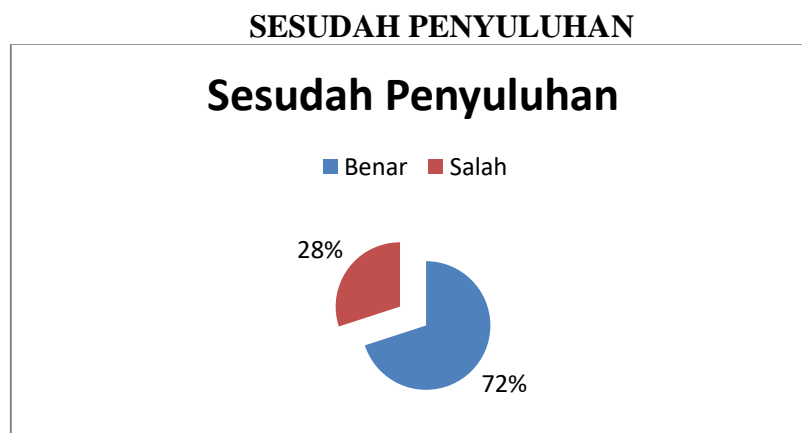
Peraturan Menteri Kesehatan No 28 tahun 2019 bahwa lansia dikategorikan menjadi tiga yaitu pralansia usia 50-64 tahun, lansia usia 65-80 tahun, dan lansia lanjut pada usia lebih dari 80 tahun.

Pengetahuan yang baik diperlukan untuk dapat mengetahui seputaran pengelompokkan lansia, perubahan pada lansia, tips mencukupi gizi seimbang pada lansia, porsi makan dalam sehari pada lansia, bentuk makanan pada lansia, kebutuhan air, aktivitas fisik ringan pada lansia

Jumlah peserta yang hadir adalah 30 orang lansia yang berusia mulai 55 tahun keatas. Sebelum melakukan penyuluhan kami memberikan soal pre test dan sesudah penyuluhan kami memberikan soal post test. Selama pelaksanaan kegiatan ini seluruh peserta mengikutinya dengan antusias dan tertib serta menanggapi respon baik. Sebelum memberikan materi kepada peserta terlebih dahulu diawali dengan salam perkenalan, menyampaikan maksud, tujuan, dan kontrak waktu sampai selesai, kemudian dilanjutkan mengedukasi berupa materi gizi seimbang pada lansia, menggali informasi dan tanya jawab berhubungan materi yang telah disampaikan. Setelah dilakukan edukasi diperoleh hasil evaluasi pengabdian masyarakat kepada lansia dengan thema “Gizi Seimbang Pada Lansia” dalam edukasi ini mendapatkan peningkatan pengetahuan pada lansia. Peningkatan pengetahuan dapat di jelaskan dan dapat di lihat dalam diagram berikut ini :



Gambar 3. Hasil jawaban peserta sebelum diberikan penyuluhan



Gambar 4. Hasil jawaban peserta sesudah diberikan penyuluhan

Berdasarkan data gambar diagram diatas bahwa sebelum dilakukan penyuluhan hasil pretest dalam kategori baik dibuktikan hanya 40%. Selama proses penyampaian materi dari narasumber, para lansia menyimak dan mendengarkan materi yang disampaikan dan memiliki respon yang sangat baik untuk bertanya terkait materi. Setelah dilakukan edukasi dan posttest kepada peserta hasil pengetahuan menunjukkan peningkatan menjadi 72%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan (Widayani dan Triatma, 2013) bahwa pengetahuan yang diperoleh semakin meningkat pada lansia akan termotivasi untuk menjalankan asupan makanan yang adekuat dan seimbang dengan membatasi gula, garam, lemak untuk pencegahan permasalahan gizi dan faktor resiko keseharan. Peningkatan pengetahuan gizi bagi lansia dapat memberikan dampak positif agar berperilaku lebih baik dalam melaksanakan tatalaksana terapi gizi untuk mewujudkan kesejahteraan kesehatan di masa tua. Pengetahuan yang diberikan bagi lansia sangat bermanfaat secara tidak langsung untuk menambah wawasannya (Sofiana dan Khusna, 2019). Menurut (Notoatmodjo, 2014) bahwa untuk mendapatkan pengetahuan diperoleh dari hasil ingin tahu melalui penginderaan sehingga seseorang tersebut dapat melaksanakan pengetahuan yang didapat dengan jangka waktu yang lebih lama (Notoatmodjo, 2014)

4. KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 06 April 2024 pukul 09.00 WIB sebanyak 30 peserta memberikan dampak positif kepada peserta. Adapun bahwa sebelum dilakukan penyuluhan hasil pretest dalam kategori baik dibuktikan hanya 40%. Selama proses penyampaian materi dari narasumber, para lansia menyimak dan mendengarkan materi yang disampaikan dan memiliki respon yang sangat baik untuk bertanya terkait materi. Setelah dilakukan edukasi dan posttest kepada peserta hasil pengetahuan menunjukkan peningkatan menjadi 72%.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, (2011). Faktor-Faktor Pemenuhan Zat Gizi Pada Lansia. Jakarta: Erlangga
- Arisanti. (2014). *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik. (2014). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014. Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia., (2015). *Data Lansia* . Bandar Lampung.
- Muthmainnah, Sofya PA, Rahmayani L. Perbedaan status gizi usia lanjut ditinjau dari pengguna gigi tiruan dengan menggunakan metode Mini Nutritional Assessment. *Caninus Denstistry*. 2017;2(1):40-7.
- Notoatmodjo, (2014). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Nurslimi, Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. (2017). Hubungan Status Gizi dan Kesehatan dengan Kualitas Relationship Nutritional and Health Status with Quality of Life of Elderly in Two Research Areas. *Jurnal MKMI*, 13(4), 369-379.
- Rizka, A., Indrapati, A., Dwimartutie, N. & Muhadi, M. (2021). Frailty among Older Adults Living in Nursing Homes in Indonesia: Prevalence and Associated Factors. *Annals of Geriatrics Medicine and Research* 25, 93–97.
- Sofiana, L dan Khusna, A. F. N.(2019). Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. *Jurnal Berdikari*, 7(2), 148-153
- Widayani, S. and Triatma, B. (2013). Penyuluhan Gizi Dan Kesehatan Serta Pembuatan Jus Sehat Untuk Lansia Agar Tetap Tampil Sehat Dan Ceria. *Jurnal Abdimas*, 17(1), 53–60.