



Penyuluhan Kesehatan Mengenai Gizi Pada Kelompok Lanjut Usia Sebagai Upaya Pencapaian Lanjut Usia Sehat dan Mandiri

**Dian Isti Angraini¹, Dyah Surya Agustine Sesunan², Giva Gisvandya Nurazis³, Reni
Zuraida⁴, Aila Karyus⁵**

^{1,2,3,4}Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

⁵Universitas Mitra Indonesia, Bandar Lampung, Indonesia

 Email korespondensi: riditie@gmail.com

Submit : 25/11/2024 | Accept : 25/12/2024 | Publish : 30/12/2024

Abstract

The elderly population is increasing, so it needs to be accompanied by an increase in the quality of life. Health education activities regarding nutrition for the elderly are one of the efforts to achieve independent, healthy, active and productive elderly. The purpose of this activity is to provide health education regarding nutrition for the elderly as an effort to achieve independent, healthy, active and productive elderly. The method that will be carried out is health education with lecture and interactive discussion techniques. This activity was carried out for 1 day and took place at the Gunter Elderly Posyandu in the Segala Mider Health Center, Bandar Lampung City. The participants numbered 42 elderly people. The results of the evaluation of the implementation of the community service showed that there was an increase in the understanding of participants by 90% to a good understanding of the concept of balanced nutrition for the elderly, the need for macro and micro nutrients, limiting excessive salt, sugar and fat intake, meeting fluid needs for the elderly and appropriate physical activity for the elderly. Health education activities with lecture and interactive discussion techniques have proven to be effective.

Keywords: *Elderly, Health education, Nutrition*

Abstrak

Populasi kelompok lanjut usia semakin meningkat, sehingga perlu diiringi peningkatan kualitas hidup. Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai gizi pada lansia ini merupakan salah satu upaya pencapaian lansia mandiri, sehat, aktif dan produktif. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan mengenai gizi pada lansia sebagai upaya pencapaian lansia mandiri, sehat, aktif dan produktif. Metode yang akan dilakukan adalah dengan penyuluhan kesehatan dengan teknik ceramah dan diskusi interaktif. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari dan bertempat di Posyandu Lansia Gunter di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung. Peserta berjumlah pada 42 orang lansia. Hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian didapatkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta sebanyak 90% menjadi pemahaman yang baik mengenai konsep gizi seimbang pada lansia, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, pembatasan asupan garam, gula dan lemak berlebihan, pemenuhan kebutuhan cairan pada lansia dan aktivitas fisik yang sesuai pada lansia. Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan teknik ceramah dan diskusi interaktif ini terbukti efektif.

Kata kunci: Gizi, Lansia, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan tahapan alamiah dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, biologis, dan metabolisme tubuh. Pada masa lanjut usia (lansia), terjadi penurunan fungsi organ dan sistem metabolisme yang signifikan, yang secara langsung memengaruhi kebutuhan dan status gizi individu. Perubahan-perubahan ini mencakup penurunan massa otot, penurunan kemampuan pencernaan, penurunan fungsi indra perasa dan penciuman, serta perubahan komposisi tubuh yang dapat berdampak pada risiko malnutrisi (Damanik & Hasian, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lansia sangat rentan menghadapi masalah gizi. Prevalensi malnutrisi pada kelompok usia lanjut cenderung tinggi, dengan estimasi berkisar antara 20-60% tergantung pada karakteristik populasi dan definisi malnutrisi yang digunakan. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko malnutrisi pada lansia meliputi penurunan nafsu makan, keterbatasan mobilitas, gangguan kesehatan kronis, isolasi sosial, serta kendala ekonomi. Indonesia saat ini mengalami transisi demografis yang signifikan dengan semakin meningkatnya populasi lansia (Amarya et al., 2015). Menurut data Badan Pusat Statistik/BPS (2022), jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 31,3 juta jiwa atau sekitar 11,5% dari total penduduk, dengan proyeksi akan mencapai 40 juta jiwa pada tahun 2030. Hal ini menandakan Indonesia memasuki fase penuaan penduduk (*aging population*) yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam aspek kesehatan dan gizi.

Pentingnya penyuluhan gizi pada lansia tidak dapat diabaikan mengingat status gizi yang optimal dapat secara signifikan memengaruhi kualitas hidup, memperlambat proses penuaan, serta menurunkan risiko penyakit degeneratif. Melalui intervensi edukasi gizi yang terencana dan komprehensif, diharapkan lansia dapat memahami kebutuhan nutrisi spesifik mereka, mengadopsi pola makan sehat, serta mengelola kondisi kesehatan melalui asupan gizi yang tepat. Akan tetapi tantangan dalam memberikan penyuluhan gizi pada lansia tidak sederhana. Berbagai hambatan seperti tingkat pendidikan yang beragam, keterbatasan akses informasi, kondisi kesehatan yang kompleks, serta kebiasaan makan yang telah terbentuk selama bertahun-tahun menjadi faktor yang perlu dipertimbangkan dalam merancang strategi intervensi yang efektif (Kemenkes RI, 2022; Ngadiarti dkk, 2024).

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai gizi pada lansia ini sangat penting dilakukan sebagai salah satu upaya pencapaian Lansia Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting untuk dilakukan kepada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider kota Bandar Lampung.

METODE KEGIATAN

Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 42 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider kota Bandar Lampung. Kegiatan pengabdian ini terdiri dari 2 tahapan kegiatan, yaitu (1) Penyuluhan kesehatan mengenai gizi lansia, dan; (2) Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyampaian materi dengan teknik ceramah dan diskusi interaktif; dan evaluasi hasil penyuluhan dengan metode tanya jawab dan pengisian kuesioner terpimpin. Materi yang disampaikan adalah aspek gizi pada lansia yang meliputi konsep gizi seimbang pada lansia, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, pembatasan asupan garam, gula dan lemak berlebihan, pemenuhan kebutuhan cairan pada lansia dan aktivitas fisik yang sesuai pada lansia.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu hari Jum'at tanggal 8 November 2024 pada pukul 08.00 sd 12.00. Tempat kegiatan pengabdian ini adalah di Posyandu Lansia Gunter di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lansia Gunter di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider Kota Bandar Lampung pada hari Jum'at tanggal 8 November 2024 dengan peserta 42 orang lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan perkenalan oleh tim pelaksana kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan penyampaian materi oleh tim pelaksana kegiatan, dilanjutkan dengan diskusi/ tanya jawab.

Penyuluhan kesehatan mengenai gizi kepada lansia dilaksanakan dengan menyampaikan materi tentang konsep gizi seimbang pada lansia, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, pembatasan asupan garam, gula dan lemak berlebihan, pemenuhan kebutuhan cairan pada lansia dan aktivitas fisik yang sesuai pada lansia. Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif dengan menggunakan media penyampaian materi berupa power point dan pembagian leaflet. Diskusi interaktif dimulai dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan dan meminta peserta lain menjawab dahulu kemudian jawaban secara lengkap diberikan oleh tim pelaksana. Selain itu, diskusi interaktif juga dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta sebagai bentuk *feedback* atau umpan balik dari materi yang telah disampaikan. Postes dilakukan dengan tujuan mengukur pengetahuan akhir peserta setelah diberikan penyuluhan dengan menjawab pertanyaan kuesioner secara terpimpin.

Evaluasi hasil penyuluhan kesehatan mengenai gizi didapatkan berdasarkan jawaban peserta pada saat dilakukan diskusi interaktif, dan juga hasil jawaban kuesioner terpimpin. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 90 % (38 orang) peserta lansia telah memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik mengenai konsep gizi seimbang pada lansia, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, pembatasan asupan garam, gula dan lemak berlebihan, pemenuhan kebutuhan cairan pada lansia dan aktivitas fisik yang sesuai pada lansia.

Kegiatan penyuluhan gizi pada kelompok lansia sangat penting karena dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kualitas hidup menuju lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan gizi lansia mengalami perubahan akibat penurunan fungsi tubuh, seperti metabolisme yang melambat, penurunan massa otot, dan perubahan sistem pencernaan. Penyuluhan kesehatan mengenai gizi sangat penting untuk membantu lansia memahami kebutuhan tubuh mereka dan menyesuaikan pola makan agar tetap sehat dan aktif (Amarya et al., 2015)

Malnutrisi sering terjadi pada lansia, baik dalam bentuk kekurangan gizi (*undernutrition*) maupun kelebihan gizi (*overnutrition*). Penyebabnya bisa karena nafsu makan yang menurun, keterbatasan fisik, atau akses yang sulit terhadap makanan bergizi (Kemenkes RI, 2023). Penyuluhan gizi membantu memberikan informasi dan solusi praktis untuk mencegah malnutrisi dan menjaga keseimbangan gizi. Banyak lansia menghadapi penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan osteoporosis yang memerlukan pengaturan pola makan tertentu. Penyuluhan kesehatan gizi memberikan panduan tentang makanan yang mendukung pengelolaan penyakit ini, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka (Kemenkes RI, 2023; Riddle et al., 2024).

Selain makanan, lansia perlu mengetahui pentingnya menjaga gaya hidup sehat secara keseluruhan, termasuk minum air yang cukup, olahraga ringan, dan istirahat yang cukup. Penyuluhan kesehatan gizi biasanya mencakup edukasi tentang pentingnya sinergi antara pola makan sehat dan aktivitas fisik, yang keduanya sangat penting bagi kesehatan lansia. Lansia sering mengalami gangguan pencernaan seperti sembelit atau intoleransi makanan tertentu. Penyuluhan dapat membantu mereka memilih makanan yang mudah dicerna, kaya serat, dan

sesuai dengan kondisi kesehatan mereka, sehingga mencegah masalah pencernaan yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan (Wahyuni dkk, 2022).

Ketidakseimbangan konsumsi nutrisi, seperti kelebihan garam, gula, atau lemak, dapat meningkatkan risiko penyakit serius pada lansia. Melalui penyuluhan, lansia dapat memahami pentingnya membatasi konsumsi zat-zat tertentu dan meningkatkan asupan makanan yang kaya nutrisi seperti sayur, buah, dan protein rendah lemak (Kemenkes RI, 2023). Penyuluhan gizi juga mengajarkan lansia cara memilih dan mengolah makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Contohnya, memilih makanan rendah sodium untuk penderita hipertensi atau mengganti lemak jenuh dengan lemak sehat dari ikan atau kacang-kacangan. Hal ini memberikan keterampilan praktis yang langsung bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Anna dkk, 2017).

Dengan informasi yang tepat, lansia dapat lebih mandiri dalam mengelola kesehatan mereka. Penyuluhan membantu lansia memahami kebutuhan gizi harian dan membuat pilihan makanan yang lebih baik, meskipun dengan keterbatasan fisik, finansial, atau akses ke makanan sehat. Penyuluhan gizi tidak hanya bermanfaat bagi lansia, tetapi juga bagi keluarga dan pengasuh yang mendampingi mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan lansia, keluarga dapat membantu menyediakan makanan sehat, memberikan dukungan emosional, dan memastikan lansia menjalankan pola makan yang dianjurkan (Patria dkk, 2024).



Gambar 1. Materi Leaflet.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Tim Pelaksana Bersama Peserta

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang gizi pada lansia terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai gizi seimbang, mencapai status gizi yang baik, sebagai upaya menuju lansia mandiri, sehat, aktif dan produktif.

Disarankan kepada Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung dan terutama Puskesmas Segala Mider untuk dapat menerapkan penyuluhan atau edukasi kesehatan secara berkala kepada kelompok lansia, termasuk mengenai aspek gizi lansia sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Puskesmas Segala Mider dan Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, yang telah memberikan dukungan, kesempatan dan bantuan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2015). Changes during aging and their association with malnutrition. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 6(3), 78–84. <https://doi.org/XXXX> (if applicable)
- Anna, A. N., Chusniatun, & Rudiyanto. (2017). Kegiatan penyuluhan gizi lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru, dan Anggrek Berseri Kelurahan Serengan. *Prosiding The 6th University Research Colloquium 2017*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). *Modul bahan ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Masalah gizi pada lansia dan cara mengatasinya. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1226/masalah-gizi-pada-lansia-dan-cara-mengatasinya
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Gizi seimbang untuk lansia. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2189/gizi-seimbang-untuk-lansia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pemantauan status gizi pada lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ngadiarti, I., Muntikah, Noviani, A., & Nixon, A. S. (2024). Optimalisasi kesehatan dan gizi lansia melalui penyuluhan dan pendampingan gizi di Kelurahan Cipadu Jaya. *Jurnal PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(3), 400–408.
- Patria, D. K. A., Ristanto, R., Asri, Y., & Maulana. (2024). Peningkatan kualitas kesehatan lansia dengan penyuluhan gizi lansia di Persatuan Istri Purnawirawan Batu. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 11–19.
- Riddle, E., Munoz, N., Clark, K., Scollard, T., Simon, J. R., Moloney, L., et al. (2024). Prevention and treatment of malnutrition in older adults living in long-term care or the community: An evidence-based nutrition practice guideline. *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*, 124(7), 896–916. <https://doi.org/XXXX> (if applicable)
- Wahyuni, T., Nurbani, R., Labib, M., Surjoseto, R., Basalamah, F., Hudaya, I. A., dkk. (2022). Penyuluhan menjaga pola makan untuk cegah penyakit kronis pada lansia. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ 2022*.