

**PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI LANSIA MELALUI PENYULUHAN DAN
PENDAMPINGAN DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA MANDALIKA DINAS SOSIAL
PROVINSI NTB**

Yusnah Haerani^{1*}, Lalu Sulaiman², Sismulyanto³

¹⁻³Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

Email Korespondensi: yusnahhaerani25@gmail.com

Disubmit: 15 Februari 2022

Diterima: 17 Maret 2022

Diterbitkan: 01 Juli 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6164>

ABSTRAK

Lansia merupakan salah satu golongan yang rentan mengalami masalah kesehatan. Salah satu penyebabnya adalah tidak terpenuhinya asupan gizi yang seimbang untuk menunjang aktivitas keseharian lansia. Kurangnya pengetahuan lansia terhadap pentingnya pemenuhan gizi di usia senja menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiko lansia mengalami gangguan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap pentingnya pemenuhan gizi di usia tua. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika. Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu dan Dinas sosial provinsi NTB. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui metode penyuluhan dan pendampingan. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 25 orang lansia di panti social. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia terhadap pentingnya gizi di usia senja. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan lansia pengetahuan gizi lansia meningkat sehingga kualitas hidup lansia semakin membaik.

Kata Kunci: Peningkatan Pengetahuan, Gizi Lansia, Panti Sosial

ABSTRACT

The elderly are one of the groups that are vulnerable to health problems. One of the causes is the lack of a balanced nutritional intake to support the daily activities of the elderly. The lack of knowledge of the elderly about the importance of fulfilling nutrition in old age is one of the factors that can increase the risk of the elderly experiencing health problems. This community service activity aims to increase the knowledge of the elderly about the importance of fulfilling nutrition in old age. The location of community service activities at the Mandalika Elderly Social Home. Partners involved in this community service activity are the University of Qamarul Huda Badaruddin Bagu and the Social Service of the province of NTB. Community service activities are carried out through counseling and mentoring methods. The number of participants in the activity was 25 elderly people in social institutions. The results of the activity indicate an increase in the knowledge of the elderly about the importance of nutrition in old age. Through this community service activity, it is hoped that the elderly's nutritional knowledge will increase so that their quality of life of the elderly will improve.

Keywords : Increasing Knowledge, Nutrition For The Elderly, Social Institutions

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan adanya perubahan usia, lansia sering mengalami masalah dengan gizi. Penurunan kecepatan metabolisme, penurunan aktivitas dan menurunnya pendapatan di usia senja menjadi salah satu factor yang menyebabkan terjadinya permasalahan gizi pada lansia (Sari & Pramono, 2014). Pada satu sisi ada lansia yang cenderung obesitas karena kebiasaan makan berlebih, memasukkan kalori melebihi kebutuhan dan kurang melakukan aktivitas fisik. Pada sisi yang lain ada lansia yang mengalami kekurangan gizi karena rendahnya nafsu makan, radang anoreksida, dan makanan yang dikonsumsi tidak cukup mengandung gizi. Beberapa faktor lain yang menjadi sumber permasalahan gizi pada lansia adalah penurunan fungsi indra pengecap, penciuman dan kehilangan gigi (Nursilmi et al., 2017). Permasalahan gigi dialami oleh sebagian besar lansia (Senjaya, 2017). Hal ini menyebabkan para lansia mengalami kesulitan dalam mengkonsumsi makanan. Implikasinya para lansia menjadi kurang gizi karena asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh berkurang. Penurunan fungsi sekresi asam dan enzim pencernaan makanan juga menjadi salah satu penyebab munculnya masalah gizi lansia. Penurunan sekresi asam dan enzim dapat mengganggu penyerapan zat-zat yang dibutuhkan tubuh sehingga menyebabkan para lansia mengalami defisiensi vitamin dan mineral. Terganggunya fungsi saluran cerna dan sering menggunakan obat-obatan dapat memicu terjadinya penurunan nafsu makan, penyerapan zat gizi berkurang yang mengakibatkan kekurangan gizi. Terlebih lagi pada lansia yang kurang mendapatkan sosialisasi tentang gizi, kesepian dan mengalami gangguan motorik cenderung akan mengalami kekurangan gizi dan penurunan berat badan, karena nafsu makan berkurang (Burhan et al., 2013).

Idealnya energi yang dibutuhkan oleh lansia laki-laki adalah 2.200 kal, sedangkan pada lansia wanita 1850 kal (Riyadi et al., 2007). Perbandingan kebutuhan protein nabati dan hewani adalah 3:1. Mengkonsumsi protein berlebih pada lansia dapat menyebabkan gangguan fungsi hati dan ginjal, tetapi pada lansia yang terinfeksi dan stress dianjurkan untuk banyak mengkonsumsi protein. Konsumsi lemak pada lansia tidak boleh melebihi $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan energy tubuh. Konsumsi lemak berlebih akan menimbulkan penumpukan lemak tubuh, akan tetapi jika kekurangan maka tubuh tidak memiliki cadangan tenaga. Konsumsi karbohidrat yang disarankan pada lansia adalah karbohidrat kompleks yang sudah mengandung vitamin dan serat. Vitamin yang dianjurkan untuk para lansia adalah vitamin A, D, dan E yang berfungsi sebagai anti oksidan untuk mencegah penyakit degenerative. Konsumsi vitamin B12, asam folat dan vitamin B1 juga sangat dianjurkan untuk mengurangi resiko penyakit jantung pada lansia. Konsumsi mineral sangat dianjurkan untuk para lansia, terutama lansia wanita (Rohmawati et al., 2015). Mineral berfungsi untuk mencegah terjadinya anemia dan keropos tulang. Air dan serat tidak kalah pentingnya dengan berbagai unsur yang disebutkan sebelumnya, karena berfungsi dalam membantu pengeluaran sisa pembakaran energy tubuh dan membantu dalam proses pembuangan air besar.

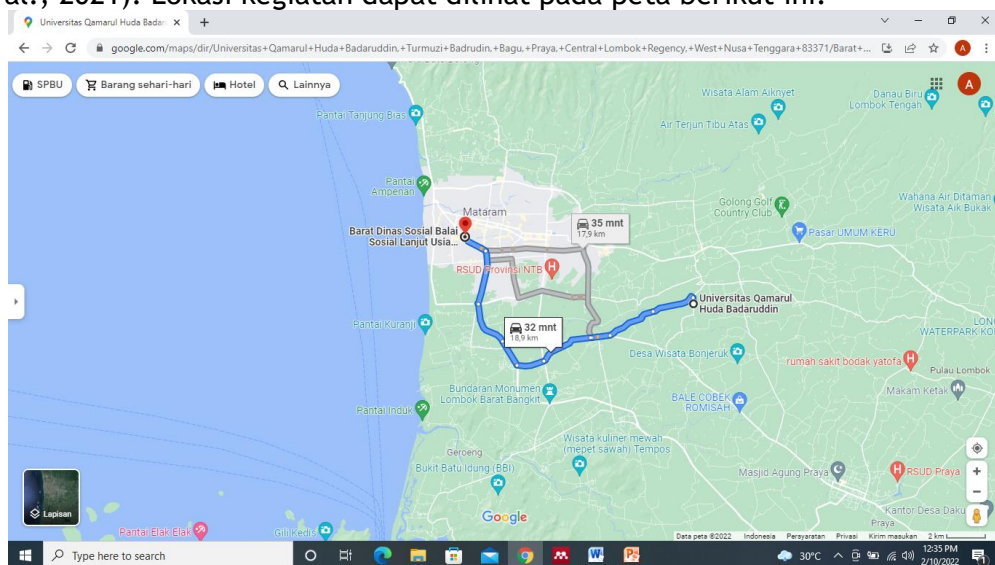
Permasalahan gizi yang sering dialami oleh para lansia antara lain obesitas, osteoporosis, anemia, gout, kekurangan energi kronis, dan kekurangan zat mikro lain (Nuhaliza et al., 2022). Obesitas yang dialami oleh para lansia berpotensi menyebabkan munculnya hipertensi, penyakit empedu dan lain-lain. Osteoporosis lebih banyak dialami oleh para lansia wanita. Salah satu penyebabnya adalah kekurangan kalsium dalam jangka

waktu yang lama. Kekurangan asupan Fe, metabolisme mengalami kemunduran dan kurang mengkonsumsi protein hewani menyebabkan lansia mengalami anemia (Pratiwi et al., 2019). Gout sering dialami lansia karena asam urat dalam darah meningkat, sehingga untuk mencegahnya konsumsi protein harus dikurangi. Kekurangan energi kronis dapat disebabkan karena berkurangnya nafsu makan, kekurangan zat gizi, terkena penyakit ganas, dan pola konsumsi yang salah (Hidayat & Usman, 2020). Pola konsumsi yang salah dapat terjadi apabila makanan yang dikonsumsi tidak beragam sehingga kebutuhan gizi menjadi tidak seimbang.

Bebagai permasalahan gizi lansia yang diuraikan di atas sering dialami oleh para lansia di panti sosial lanjut usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. Menurut sebuah penelitian, salah satu penyebab terjadinya permasalahan tersebut adalah rendahnya pengetahuan lansia terkait dengan penatalaksanaan gizi lansia (Diana, 2020). Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan penyuluhan dan pendampingan kepada para lansia terkait dengan penatalaksanaan gizi. Tujuan dari penyuluhan dan pendampingan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan gizi dan membantu lansia dalam mempertahankan kesehatan, kesejahteraan dan kapasitas secara optimal.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan gizi yang terjadi pada lansia di panti sosial lanjut usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB antara lain obesitas, osteoporosis, anemia, gout, kekurangan energy kronis dan kekurangan zat mikro lain. Kurangnya pengetahuan lansia terhadap penatalaksanaan gizi lansia menjadi salah satu faktor penyebabnya (Diana, 2020). Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait dengan permasalahan gizi. Rumusan pertanyaan dalam kegiatan pengabdian ini adalah apakah metode penyuluhan dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan gizi lansia? Kegiatan penyuluhan dan pendampingan dilakukan oleh tim pengabdian dari Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu. Kegiatan penyuluhan penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yang rata-rata masih awam terhadap kesehatan (Pakpahan et al., 2021). Lokasi kegiatan dapat dilihat pada peta berikut ini:



Gambar 1. Lokasi kegiatan

Berdasarkan gambar 1 dapat terlihat bahwa jarak antara Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu ke lokasi kegiatan sepanjang 18,9 Km, yang dapat ditempuh dalam waktu 32 menit. Lokasi kegiatan terletak di Jl. Majapahit No.31 Mataram.

3. METODE

a. Metode kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan pendampingan. Setelah mendapatkan penyuluhan dan pendampingan diharapkan peserta tidak hanya meningkatkan pengetahuannya tetapi juga dapat membentuk perilaku hidup sehat

b. Peserta kegiatan

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta penyuluhan dan pendampingan adalah 25 orang lansia. Lokasi kegiatan di panti social lanjut usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB.

c. Langkah-langkah pelaksanaan PKM

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “peningkatan pengetahuan tentang gizi lansia melalui pendampingan di panti sosial lanjut usia” antara lain: *Pertama*, Tahapan perencanaan. Pada tahapan ini tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi baik dengan internal tim maupun dengan mitra. Setelah melakukan observasi awal di lokasi kegiatan, tim pengabdian merancang kegiatan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mitra. *Kedua*, Tahapan pelaksanaan. Pelaksanaan merupakan tahapan inti dari kegiatan PKM. Kegiatan ini berisi tentang rangkaian kegiatan penyuluhan yaitu melakukan penyuluhan dengan cara penyampaian materi tentang gizi, melakukan penyuluhan dan refresh ke tiap tiap wisma, nonton bareng dan lomba (kuis) tentang gizi. *Ketiga*, Evaluasi. Tahapan evaluasi berguna untuk mengukur seberapa besar keberhasilan kegiatan penyuluhan dan pendampingan memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta kegiatan. Bentuk evaluasi yang diberikan berupa pre tes dan post tes. Pretes digunakan untuk mengukur pengetahuan dan perilaku peserta sebelum kegiatan, sedangkan post tes digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perubahan perilaku peserta setelah mengikuti penyuluhan dan pendampingan.

4. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan penyuluhan diawali dengan penyampaian materi tentang gizi sesuai dengan satuan acara penyuluhan (SAP) yang disusun oleh TIM. SAP yang disusun tim berisi tentang pokok bahasan, sub pokok bahasan, sasaran, hari/tanggal, waktu dan tempat penyampaian materi. Berdasarkan SAP yang dibuat tujuan umum dari penyampaian materi adalah Memberikan pengetahuan pada lanjut usia tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan karakteristik lanjut usia. Tujuan khususnya adalah menjelaskan pengertian lansia, menjelaskan konsep menu sehat, Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Lansia Indonesia dan menjelaskan kiat sehat lansia. Materi disampaikan dengan metode ceramah dan Tanya jawab. Langkah-langkah

penyuluhan terdiri dari pembukaan 3 menit, penyampaian materi 15 menit, diskusi/Tanya jawab 5 menit, evaluasi 5 menit dan penutup 2 menit. Evaluasi materi penyuluhan dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang telah disampaikan. Secara umum rangkaian kegiatan dapat disajikan pada gambar 1 sampai dengan gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan



Gambar 3. Nonton bareng



Gambar 4. Kuis dan lomba tentang gizi



Gambar 5. Penyuluhan dan refresh ke tiap-tiap wisma

Kegiatan selanjutnya setelah penyampaian materi adalah nonton bersama yang ditayangkan melalui LCD. Video yang ditayangkan berupa kumpulan video yang berisi edukasi tentang kesehatan gizi. Kegiatan nonton bareng dapat dilihat pada gambar 4. Setelah nonton bersama selesai peserta diajak untuk mengikuti kuis dan lomba antar kelompok. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dan diadakan perloaban untuk menjawab pertanyaan dari pemateri. Salah satu manfaat dari kegiatan kuis ini adalah peserta lebih santai dalam mengikuti kegiatan. Harapannya pengetahuan yang diajarkan oleh pemateri dapat terserap oleh peserta. Suasana kuis dan lomba tentang gizi dapat dilihat pada gambar 3. Kegiatan inti yang terakhir adalah melakukan penyuluhan kepada tiap-tiap wisma yang ditinggali oleh para lansia di panti sosial.

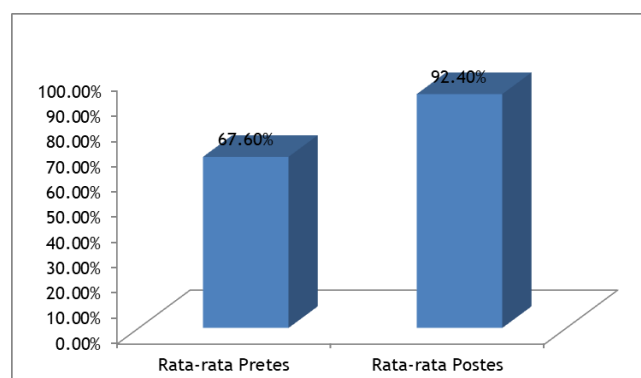
Kunjungan pada tiap wisma ini bertujuan untuk memberi penguatan dan penyegaran materi kepada lansia terkait dengan materi yang disampaikan, melakukan pendampingan dalam pemenuhan gizi, dan melihat secara langsung kondisi kelayakan wisma yang ditempati para lansia. Dalam kegiatan penyuluhan dan refresh pada masing-masing wisma para lansia diperiksa status gizinya. Apabila ada yang memiliki permasalahan serius akan segera diberikan pertolongan oleh tim PKM.

Tahapan akhir dari kegiatan penyuluhan dan pendampingan adalah melakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan sehingga keberhasilan kegiatan dapat dilihat peningkatannya. Evaluasi sebelum kegiatan berupa soal pre tes, sedangkan evaluasi setelah kegiatan berupa post test. Masing-masing peserta diberi 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan dan perilaku tentang gizi. Berikut ini dapat disajikan skor jawaban peserta kegiatan pada pretes dan post tes:

Tabel 1. Hasil pretes dan post tes kegiatan penyuluhan

No Soal	Pretes	Postest
1	15	23
2	20	25
3	18	24
4	17	25
5	17	23
6	14	20
7	19	24
8	21	25
9	18	23
10	10	19

Data pada table 1 menyajikan data hasil pre tes dan post tes pada 25 peserta penyuluhan. Jumlah soal yang diberikan kepada peserta sebanyak 10 soal. Pada soal pertama hanya ada 15 peserta yang menjawab benar, setelah dilakukan penyuluhan jawaban benar meningkat menjadi 23. Pada soal berikutnya jumlah jawaban benar pada masing-masing soal mengalami kenaikan. Untuk mengetahui rata-rata kenaikan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan dapat disajikan pada diagram berikut:



Gambar 6. Rata-rata hasil pretes dan post tes peserta penyuluhan

Berdasarkan data yang disajikan dalam diagram pada gambar 1 dapat diketahui bahwa tingkat penguasaan peserta terhadap pertanyaan yang diberikan sebesar 67.60%, sedangkan tingkat penguasaan setelah diberi pelatihan sebesar 92.40%. Data ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan terjadi kenaikan pengetahuan peserta terhadap materi gizi lansia. Kenaikan tingkat pengetahuan yang dialami oleh peserta penyuluhan adalah 24.80%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil memberikan tambahan pengetahuan kepada para lansia terkait dengan pentingnya gizi lansia. Meningkatnya pengetahuan lansia terhadap gizi diharapkan dapat merubah perilaku lansia agar memiliki gaya hidup sehat.

b. Pembahasan

Hasil penyuluhan dan pendampingan memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penatalaksanaan gizi. Hal ini dapat terlihat dari meningkatnya hasil post tes setelah mendapatkan penyuluhan dan pendampingan. Lansia lebih memahami bagaimana cara memilih makanan yang mengandung gizi seimbang. Dengan memiliki kemampuan dalam memilih asupan nutrisi dengan kandungan gizi yang seimbang para lansia diharapkan dapat mempertahankan berat badan ideal (Triatmaja et al., 2013). Kasus obesitas dan kekurangan energy kronis yang selama ini dihadapi lansia tidak akan terjadi lagi. Pemilihan makanan dengan gizi seimbang dan beragam juga bermanfaat untuk mencegah munculnya berbagai penyakit yang sering dialami lansia, seperti hipertensi, asam urat, gangguan pencernaan dan lain-lain (Rahma & Wirjatmadi, 2018). Setelah mendapatkan penyuluhan para lansia di panti sosial lebih memahami tentang pentingnya makan teratur. Para lansia juga dapat mengatasi gangguan saluran pencernaan yang dialami karena proses penuaan. Hal ini tidak terlepas dari konsistensi tim pengabdian masyarakat dalam memberikan pendampingan. Lansia penghuni wisma di panti sosial lanjut usia Mandalika dapat melakukan konsultasi dengan mudah terkait dengan masalah gizi yang dialaminya. Penyuluhan dan pendampingan cukup efektif dalam memberikan edukasi tentang pola hidup sehat yang berkaitan dengan gizi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan uraian diketahui bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di panti sosial lanjut usia Mandalika Dinas Sosial Prov. NTB dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap gizi. Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan selain untuk meningkatkan pengetahuan diharapkan dapat merubah perilaku lansia agar memiliki gaya hidup sehat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, N. I. K., A.Taslim, N., & Bahar, B. (2013). Hubungan Care Giver Terhadap Status Gizi Dan Kualitas Hidup Lansia Pada Etnis Bugis. *JST Kesehatan*, 3(3), 264-273.
- Diana, F. (2020). *Gambaran Pengetahuan, Asupan Gizi Dan Status Gizi Lansia*

Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Poltekkes Kemenkes Riau.

- Hidayat, C. T., & Usman, A. (2020). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Status Gizi pada Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 34-39. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4855>
- Nuhaliza, N., Ambo Hamsah, I., & Arfan, F. (2022). Permasalahan Gizi Lanjut Usia. *Mando Care Jurnal*, 1(1), 14-18. <https://doi.org/10.55110/mcj.v1i1.36>
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 369-379. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3159>
- Pakpahan, R. E., Lindawati Simorangkir, Agustaria Ginting, Barus, M., Tampubolon, L., Simanullang, M. S. D., Karo, M. B., & Sigalingging, V. Y. (2021). Penyuluhan Bantuan Hidup Dasar Pada Siswa/I Di Sma Yayasan Anastasia Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(5), 1062-1066.
- Pratiwi, I. G. dian, Yasin, Z., & Suprayitno, E. (2019). Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Lansia Di Pulau Gili Iyang Kecamatan Dungkek. *Jurnal ABDIRAJA*, 2(1), 12-17. <https://doi.org/10.24929/adr.v2i1.471>
- Rahma, H. H., & Wirjatmadi, R. B. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Profil Lipid Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Lansia Di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 129. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.129-133>
- Riyadi, A., Wiyono, P., & Budiningsari, R. D. (2007). Asupan gizi dan status gizi sebagai faktor risiko hipertensi esensial pada lansia di Puskesmas Curup dan Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Propinsi Bengkulu. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 4(1), 43-51. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17464>
- Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati, S. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 62-71. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23022>
- Sari, N. K., & Pramono, A. (2014). Status Gizi, Penyakit Kronis, Dan Konsumsi Obat Terhadap Kualitas Hidup Dimensi Kesehatan Fisik Lansia. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 83-89. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4535>
- Senjaya, A. A. (2017). Gigi Lansia. *JURNAL SKALA HUSADA : THE JOURNAL OF HEALTH*, 13(1). <https://doi.org/10.33992/jsh:tjoh.v13i1.76>
- Triatmaja, N. T., Khomsan, A., & Dewi, M. (2013). Asupan Kalsium, Status Gizi, Tekanan Darah Dan Hubungannya Dengan Keluhan Sendi Lansia Di Panti Werdha Bandung. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 25. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.25-32>