

OPTIMALISASI POSYANDU LANSIA DALAM IMPLEMENTASI STATUS GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI MENUJU LANSIA MANDIRI DI KABUPATEN KARAWANG**Tris Eryando¹, Daniah^{2*}, Nurhidayah³, Yulia Herawati⁴, Warendi⁵, Nelly Apriningrum⁶**¹Universitas Indonesia²⁻⁴STIKes Mitra RIA Husada⁵Institut Kesehatan dan Teknologi Jakarta⁶Universitas Singaperbangsa Karawang.

Email Korespondensi: 1r2ddaniah@gmail.com

Disubmit: 15 November 2022

Diterima: 30 Januari 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8379>**ABSTRAK**

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada abad ke-21 tantangan khusus bidang kesehatan dari terus meningkatnya jumlah lansia yaitu timbulnya masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa lainnya. Salah satu pencegahan penyakit degeneratif bisa dicegah dengan kebutuhan status gizi, terutama monitoring intake karbohidrat dalam tubuh pada setiap lansia dan Kesehatan Reproduksi pada lansia harus diperhatikan. Berdasarkan survey pendahuluan yang ditemukan terdapat posyandu lansia yang tidak optimal sehingga pengetahuan lansia terhadap kebutuhan status gizi lansia dan kesehatan reproduksi kurang, tidak ada aktivitas fisik pada lansia, tidak adanya kajian keagamaan yang dilakukan lansia, tidak adanya keterampilan pada lansia. Dengan demikian untuk bisa mengoptimalkan posyandu lansia harus adanya pendampingan khusus oleh para kader sesuai dengan tujuan menjadikan para lansia produktif dan mandiri. Adapun metode kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan pelatihan senam hipertensi, keterampilan dan pengukuran karbohidrat dengan aplikasi berbasis Android, memberikan materi tentang status gizi dan kesehatan reproduksi dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Dari hasil implementasi pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan dengan jumlah responden 50 lansia. Pengetahuan lansia terhadap kebutuhan status gizi dan pengetahuan kesehatan reproduksi pada lansia masih rendah terdapat 90% lansia tidak tahu tentang kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi lansia. Lansia yang mengikuti senam sebanyak 6%, jumlah lansia dalam melakukan keterampilan juga rendah sebanyak 10%, dan lansia yang mengikuti kajian keagamaan sebanyak 20%. Alat keterampilan yang digunakan dengan alat habis pakai menjadi keterampilan yang bisa dijual seperti bekas air mineral yang dikumpulkan, lalu didaur ulang hingga menjadi bahan yang bermanfaat seperti tempat air mineral, tempat pensil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat dilakukan secara optimal dan bisa dikembangkan untuk wilayah RW yang lain, dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan lansia bisa lebih produktif dan mandiri serta tidak ketergantungan dengan keluarganya.

Kata Kunci: Lansia, Posyandu Lansia, Gizi, Kesehatan Reproduksi, Keterampilan

ABSTRACT

According to WHO, in the Southeast Asian region, the elderly population is 8% or around 142 million people.² By 2050 it is estimated that the elderly population will increase 3 times from this year. In the 21st century, the specific challenges in the health sector from the continued increase in the number of the elderly are the emergence of degenerative problems and Non-Communicable Diseases (NCDs) such as diabetes mellitus, hypertension, and other mental health disorders. One of the diversions of degenerative diseases can be prevented by the need for nutritional status, especially monitoring the intake of carbohydrates in the elderly, and Reproductive Health in the elderly must be considered. Based on a preliminary survey, it was found that there are *posyandu* for the elderly that are not optimal so that the elderly's knowledge of the nutritional status needs of the elderly and reproductive health is lacking, there is no physical activity in the elderly, there is no religious study conducted by the elderly, there are no skills in the elderly. Thus, to be able to optimize the *posyandu* for the elderly, there must be special assistance by cadres to make the elderly productive and independent. The method of community service activities by conducting hypertension gymnastics training, skills, and carbohydrate measurement with an Android-based application, providing material on nutritional status and reproductive health in the form of lectures and questions and answers. From the results of the implementation of community service that has been carried out with the number of respondents 50 elderly. The elderly's knowledge of nutritional status needs and reproductive health knowledge in the elderly is still low, there are 90% of the elderly do not know about their nutritional status and reproductive health needs of the elderly. The number of elderly who participated in gymnastics was 6%, the number of elderly in performing skills was also low by 10%, and the number of elderly who participated in religious studies was 20%. Skill tools used with consumables become skills that can be sold such as used mineral water collected, then recycled into useful materials such as mineral water holders, and pencil cases. This community service activity is expected to be carried out optimally and can be developed for other RW areas, with this community service activity it is hoped that the elderly can be more productive and independent and not dependent on their families.

Keywords: Elderly, *Posyandu* Elderly, Nutrition, Reproductive Health, Skills

1. PENDAHULUAN

Saat ini penduduk lanjut usia atau lansia merupakan 9,9 % dari total penduduk Indonesia, atau sebanyak 26,8 juta orang (D., I. 2014). Lanjut usia yang biasanya disingkat Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan lansia dikelompokkan menjadi tiga: Pralansia (50-64 tahun), Lansia muda (65-80) dan Lansia lanjut lebih dari 80 tahun. Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa (Daniah, S. A. 2017). Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada abad ke-21 tantangan khusus bidang kesehatan dari terus meningkatnya jumlah lansia yaitu timbulnya masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa lainnya. Penyakit-penyakit tersebut akan

menimbulkan permasalahan akibat pola makan jika tidak diatasi atau tidak dilakukan pencegahan akan menjadi penyakit yang bersifat kronis dan multi patologis (Fay Al-Dousari, S. A.-O.-S. 2022).

Kebutuhan gizi pada lansia masih belum banyak yang memperhatikan, terutama dalam penghitungan karbohidrat. Pola asupan zat gizi terutama karbohidrat adalah salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan glukosa dalam darah (Ir.Knust, 2015). Karbohidrat merupakan salah satu unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menghasilkan energi. Karbohidrat dipecah menjadi glukosa melalui proses metabolisme di dalam tubuh. Karbohidrat akan memasok tubuh dengan glukosa, yaitu bentuk gula sederhana yang sangat dibutuhkan oleh sel-sel tubuh agar dapat berfungsi dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, I. 2020)..

Kesehatan reproduksi lansia masih dianggap sepele, perkembangan dan pertumbuhan manusia akan terhenti, sehingga berikutnya banyak perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut paling banyak pada wanita dimana proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Sebagian kecil orang menganggap sesuatu yang buruk dan bahkan menopause merupakan sesuatu hal yang tabu.

Upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan Posyandu lansia adalah Pos Binaan Terpadu (Posbindu) untuk masyarakat usia lanjut di desa yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas Busungbiu melalui Poskesdes dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Risksedas, 2018).

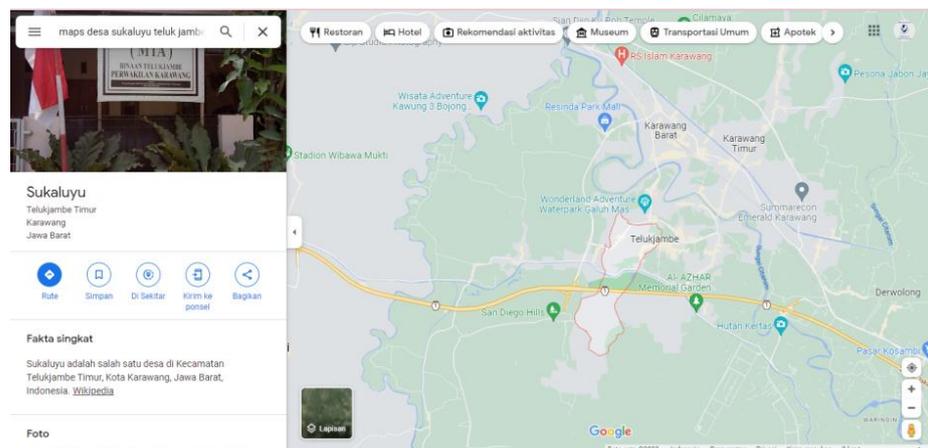
Prioritas Permasalahan yang ada di mitra , Pelayanan posyandu lansia belum optimal dan belum menyentuh aspek pemantauan kebutuhan gizi, kesehatan reproduksi dan Faktor Psikologis, posyandu lansia yang saat ini berjalan masih hanya melakukan penimbangan berat badan. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan kader dan guru majelis taklim dalam mengkoordinir lansia agar mampu mandiri. Dalam pengukuran karbohidrat perlu menggunakan aplikasi berbasis android sehingga diperlukan pelatihan penggunaan aplikasi dalam pengukuran karbohidrat dan pemberian materi tentang pengetahuan kesehatan reproduksi lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader dan guru majelis taklim.

Solusi dan target capaian dalam pengabdian kepada masyarakat adalah 1. Menjalin kerjasama antara posbindu dengan majelis taklim lansia. Targetnya adalah Terwujudnya kerjasama antara posbindu dengan majelis taklim lansia. 2. Pelatihan penghitungan karbohidrat lansia dengan menggunakan aplikasi bagi para kader kesehatan dan memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi target capaiannya pengetahuan meningkat setelah dilakukan pelatihan. 3. Pengetahuan Kesehatan Reproduksi target capainya lansia bisa mandiri dengan pengetahuan yang meningkat.

2. MASALAH

Berdasarkan latarbelakang diatas maka, dapat diketahui permasalahan mitra meliputi : Pelayanan posyandu lansia belum optimal dan belum menyentuh aspek pemantauan kebutuhan gizi, kesehatan reproduksi dan Faktor Psikologis, posyandu lansia yang saat ini berjalan masih hanya melakukan penimbangan berat badan, Tekanan darah, cek kolesterol dan cek gula darah. Keterbatasan waktu bagi tenaga kesehatan dalam pelayanan posyandu lansia menjadi salah satu penyebab permasalahan ini. Kegiatan majelis taklim lansia belum focus terhadap pendekatan psikologi lansia , kegiatan yang saat ini dilakukan hanya pengajian rutin, belun ada kajian-kajian yang bisa menenangkan jiwa lansia. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan kader dan guru majelis taklim dalam mengkoordinir lansia agar mampu mandiri, dalam status gizi seimbang terutama dalam penghitungan karbohidrat, kesehatan reproduksi dan pendampingan psikologi lansia. Posyandu lansia dan guru majelis taklim belum mempunyai aplikasi tentang penghitungan karbohidrat, penanganan kesehatan reproduksi dan cara pendampingan psikologi lansia sehingga diperlukan pelatihan penggunaan aplikasi dalam pengukuran karbohidrat dan pemberian materi tentang pengetahuan kesehatan reproduksi lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader dan guru majelis taklim. Pengetahuan kesehatan reproduksi reproduksi pada lansia bisa mempengaruhi psikologi lansia sehingga bisa menyebabkan gangguan kesehatan degeneratif sehingga perlu diperhatikan khusus oleh tenaga kesehatan melibatkan kader dan guru majelis taklim dengan dilakukannya kegiatan pemberian pengetahuan terkait dengan kesehatan reproduksi, pengajian rutin, kajian-kajian dan juga memberikan keterampilan atau kerajinan pada lansia.

Rumusan pertanyaan berdasarkan rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana pengetahuan dan keterampilan kader dan lansia yang ada di Desa Sukaluyu Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. Berikut peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Desa Sukaluyu Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang.



Gambar 1. Lokasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat wilayah Desa Sukaluyu Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang

3. KAJIAN PUSTAKA

Berdasarkan permasalahan yang ada kurangnya optimal posyandu lansia, sehingga masih banyak lansia yang masih belum produktif dan mandiri, sehingga dengan optimalnya posyandu lansia akan membantu lansia menjadi produktif dan mandiri dengan kegiatan yang bisa dilakukan seperti senam lansia setiap minggu, pengecekan pemeriksaan setiap 1 bulan sekali, pemberian pengetahuan tentang kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi. Jumlah lansia yang hadir ke posyandu lansia sebanyak 50 lansia dan 10 kader yang mendampingi para lansia.

Pada tahun 2019 sampai 2020 dilakukan penelitian oleh tris eryando dkk di Desa Sukaluyu Karawang, dengan judul pengaruh Kesejahteraan Jasmani, Spiritual dan Status gizi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Sungai Kali Citarum Kabupaten Karawang. Dari beberapa variabel yang diteliti yaitu kualitas hidup lansia, frekuensi lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik adalah responden yang usianya dalam kategori pra lansia yaitu 25 responden (59,5%), pendidikan rendah yaitu 27 responden (64,3) dan memiliki status pekerjaan tidak bekerja yaitu 29 responden (69%). Status gizi lansia 30 % yang status gizinya baik dan 70% masih kurang baik, Status sosial lansia 60% yang status lansianya baik yaitu dengan mengunjungi pasyandu lansia dan majelis taklim.

Dari hasil penelitian ini didapatkan diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum mengikuti senam adalah 147 mmHg dan setelahnya menjadi 130 mmHg. Kemudian diketahui nilai tengah sebesar 14 yang menunjukkan ada 14 responden yang sama atau tidak mengalami perubahan tekanan darah diastolik baik sebelum maupun sesudah mengikuti senam lansia. Hasil penelitian disimpulkan Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam lansia, dan sesudah melakukan senam lansia mengalami penurunan. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum senam lansia, dan sesudah melakukan senam lansia mengalami penurunan. Adanya Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah sistolik dengan besar penjelasan varian 95%. Adanya Pengaruh senam lansia terhadap TD diastolik dengan besar penjelasan varian 95% (Yankes, D. 2018).

Kader posyandu lansia merupakan sumber daya manusia (SDM) yang dapat dalam upaya meningkatkan kesehatan dan produktivitas lansia. Pengembangan SDM harus dikembangkan untuk meningkatkan produktivitasnya. Pengembangan SDM bertujuan untuk mencapai suatu organisasi pelayanan sosial yang dapat dilakukan melalui pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kinerjanya. (Bariqi, 2020). Dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa lansia sangat diperhatikan dengan pendampingan kader, karena usia harapan hidup yang panjang didukung dengan lansia yang produktif dan mandiri tentunya dengan melakukan beberapa kegiatan, posyandu lansia yang rutin, senam hipertensi dilakukan bisa setiap minggu sekali, kajian keagamaan dan keterampilan lansia. Kondisi pandemic Covid 19 merupakan tantangan untuk terus meningkatkan kesehatan para lansia.

4. METODE PELAKSANAAN

a. Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan dengan kader untuk mengaktifkan atau mengoptimalkan Posyandu lansia, dengan bekerjasama antara Lansia, masjid Taklim atau Ustazah, dan tenaga kesehatan untuk memberikan pengetahuan pada lansia khususnya kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi, dengan memberikan pelatihan untuk kader mengajarkan aplikasi untuk pengukuran karbohidrat Di Desa Sukaluyu Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang.

Persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui persiapan materi, tempat, sasaran, bahan dan alat :

- 1) Persiapan awal survey pendahuluan, koordinasi dengan kepala Desa Sukaluyu dan para kader
- 2) Persiapan sasaran melalui koordinasi dengan kader berdasarkan Lanjut Usia (Lansia)
- 3) Mempersiapkan materi dan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- 4) Koordinasi dengan Kepala desa dan Puskesmas untuk menentukan waktu kegiatan pelaksanaan

b. Sasaran

Target sasaran pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah para lansia yang usianya di atas 50 tahun, kader yang belum mengikuti pelatihan senam hipertensi, pelatihan pengukuran karbohidrat melalui aplikasi android, Lansia yang belum mengikuti kegiatan atau kajian keagamaan dalam mengoptimalkan posyandu lansia di kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Jumlah sasaran ini sekitar 50 lansia, 10 kader.

c. Implementasi

- 1) Analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi persiapan materi, bahan, alat dan tim pelaksana.
- 2) Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan stakeholder meliputi kepala Desa, bidan koordinator dan bidan desa untuk mengidentifikasi target sasaran. Target sasaran harus dalam keadaan sehat serta tetap memenuhi standar protokol kesehatan.
- 3) Tempat pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan kapasitas jumlah peserta.
- 4) Menentukan metode pelaksanaan kegiatan tahapan-tahapan kegiatan Senam hipertensi, keterampilan dengan menggunakan video
- 5) Mengukur pengetahuan dan keterampilan lansia tentang kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi lansia.
- 6) Melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pelaksana .

d. Waktu pelaksanaan

Waktu pelaksanaan atau kegiatan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat pada hari selasa sampai dengan rabu tanggal 11 - 12 Oktober tahun 2022, dan dilakukan evaluasi monitoring kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari senin tanggal 26 Desember 2022

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi beberapa kegiatan yaitu meliputi persiapan, memilih sasaran, implementasi, waktu, tempat dan bahan disiapkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari Dosen Universitas Indonesia, STIKes Mitra RIA Husada, Institut Kesehatan dan Teknologi PKP Jakarta, Universitas Singaperbangsa Karawang serta beberapa mahasiswa dari mahasiswa STIKes Mitra RIA Husada Jakarta. Hasil analisis situasi dibutuhkan alat dan bahan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi : Tensi meter, alat cek Gula darah, Asam urat, Sonsystem, laptop, kamera, video senam hipertensi, kain panel, papan untuk tatakan, tali wol , lem, dan gunting. Materi tentang Status Gizi Lansia dan Kesehatan Reproduksi lansia dari beberapa referensi, juga persiapan aplikasi penghitungan kharbohidrat pada lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan sosialisasi yang disampaikan secara langsung untuk memaparkan tujuan kegiatan serta kesempatan keterlibatan sasaran dalam kegiatan pengabdian sebagai responden. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 50 lansia, 10 kader yang mendampingi sesuai dengan criteria sasaran, dimana sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia dan kader yang belum pernah mengikuti senam hipertensi, ketrampilan, kajian keagamaan dan mengakses aplikasi penghitungan kharbohidrat. Tempat kegiatan ini ditentukan oleh ketua mitra yaitu di RW 12 Blok R Desa Sukaluyu Kecamatan Telukjambe Kabupaten Karawang.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pelatihan senam hipertensi bagi lansia dan kader, peningkatan pengetahuan melalui ceramah tanya jawab terkait pemaparan materi serta demonstrasi dan simulasi terkait keterampilan atau kreatifitas lansia, dan pelatihan dalam mengakses Aplikasi penghitungan karbohidrat pada para kader dan lansia, kegiatan ini dilakukan selama 2 hari. Waktu kegiatan dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2022 jam 08.00 -12 WIB dan tanggal 4 Oktober 2022 jam 08.00 -12 WIB. Kegiatan ini diawali sosialisasi pemaparan tujuan dan kesepakatan pelaksanaan kegiatan. Saat memasuki ruangan, peserta dipastikan dalam keadaan sehat melalui pengecekan Tensi darah, Cek gula darah dan asam urat.

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, setelah selesai pembukaan, langsung melakukan kegiatan melatih dan praktek senam hipertensi bagi lansia dan kader, setelah selesai melakukan senam dilanjutkan dengan memaparkan materi menggunakan power point dengan metode ceramah tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi ; definisi, tujuan, manfaat, langkah-langkah hidup sehat dan panjang usia. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan kajian keagamaan dengan tema perfikir positif dan rasa syukur agar hidup lebih sehat. Seluruh peserta mempraktikkan keterampilan kreatifitas dengan bahan habis pakai yaitu botol mineral dan gelas mineral, untuk dijadikan tempat air mineral, tempat pensil dipandu oleh tim dan kader pelaksana kegiatan dengan metode demonstrasi dan simulasi.

Pada akhir kegiatan ini, kader dan lansia diberikan penjelasan untuk mengulang kembali materi yang telah diberikan baik pengetahuan maupun keterampilan sebagai upaya tindak lanjut kegiatan ini. Rencana tindak lanjut pelatihan akan dilakukan evaluasi 1 bulan pasca kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Evaluasi kegiatan akan dilakukan di RW 12 Desa Sukaluyu Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. Evaluasi dilakukan pada tanggal 05 November 2021.

Tabel Hasil Analisis berdasarkan Pengetahuan, Aktifitas, Kajian Keagamaan

Kategori	Frekuensi	Presentasi (%)	Jumlah responden
Pengetahuan			
Tahu	5	10	50
Tidak Tahu	45	90	
Kebiasaan Senam			
Bisa	3	6	50
Tidak Bisa	47	94	
Kajian Keagamaan			
Aktif	10	20	50
Tidak Aktif	50	80	

Hasil analisis didapatkan nilai pengetahuan tentang status gizi dan kesehatan reproduksi 90% lansia tidak pernah mendapatkan pengetahuan. Sedangkan kebiasaan senam pada lansia mendapatkan nilai 94 % yang tidak pernah melakukan senam dan 6% melakukannya. Selain itu hasil dari Kajian keagamaan yang tidak pernah mengikuti sebanyak 80% dan yang aktif mengikuti kajian keagamaan 20 %.

b. Pembahasan

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa lansia yang mengetahui kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi masih sangat rendah yaitu 90 % lansia tidak mengetahui tentang kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi pada lansia. 94 % lansia tidak pernah melakukan senam atau aktifitas fisik, 80% lansia tidak mengikuti kajian keagamaan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi pada lansia, pelatihan keterampilan dan olahraga juga pendekatan spiritual melalui kajian keagamaan. Pemberian edukasi berdampak positif bagi lansia dalam memahami kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi pada lansia. Salah satu upaya optimalisasi posyandu lansia yaitu adanya kegiatan keterampilan dengan memberikan pelatihan-pelatihan tentang kreatifitas keterampilan yang sesuai dengan lansia.

Dilakukannya kajian keagamaan, keterampilan dan edukasi dapat membantu lansia menjadi produktif dan mandiri sehingga mengurangi beban keluarganya. Lansia yang produktif dan mandiri bisa mencegah penyakit-penyakit degeneratif bagi lansia seperti hipertensi.

Selain edukasi yang diberikan kepada lansia juga ada aplikasi pengukuran input kebutuhan gizi pada lansia sehingga kebutuhan di dalam tubuh lansia bisa dikontrol dengan aplikasi yang telah dibuat.

Aplikasi dibuat bertujuan untuk mendeteksi kebutuhan karbohidrat, protein dan vitamin dalam tubuh lansia sehingga bisa melakukan skrining lebih lanjut jika hasil temuan dengan menggunakan aplikasi bisa ditindaklanjuti.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi, pelatihan dan juga kajian kepada para lansia dan kader dapat terlaksana dengan baik yang didukung oleh berbagai pihak khususnya pihak mitra. Rangkaian kegiatan pengabdian mulai dari sosialisasi, pemaparan materi pelatihan dan mempraktikkan aplikasi yang telah dibuat, monitoring dan evaluasi telah terlaksana sesuai harapan dan target. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



Kegiatan Senam Hipertensi



Pemberian Materi



Pemeriksaan Fisik dan Penunjang



Kajian Keagamaan



Latihan Keterampilan Lansia

6. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan dengan baik atas kerjasama dari berbagai pihak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan yaitu, senam lansia, ketrampilan dengan pemanfaatan barang bekas seperti botol aqua, gelas aqua dijadikan tempat pensil bahkan tempat aqua yang bisa disajikan di meja, kegiatan selanjutnya yaitu adanya kajian keagamaan dan materi tentang status gizi dan kesehatan reproduksi sudah disampaikan kepada para lansia dan Aplikasi penghitungan intake status gizi sudah bisa diakses dengan penamaan APIZILA (Aplikasi *Intake* Gizi Lansia) dengan link <https://s.id/apizil>. Selain melakukan pengabdian kepada masarakat dilakukan mini riset seperti Pelatihan dalam kegiatan ini memberikan Pengetahuan ansia terhadap kebutuhan status gizi dan pengetahuan kesehatan reproduksi pada lansia masih rendah terdapat 90% lansia tidak tahu tentang kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi lansia. Lansia yang mengikuti senam sebanyak 6%, jumlah lansia dalam melakukan keterampilan juga rendah sebanyak 10%, dan lansia yang mengikuti kajian keagamaan sebanyak 20%. Kegiatan pengabdian telah memberikan manfaat khususnya bagi responden serta bagi seluruh masyarakat Desa Sukaluyu Kecamatan TelukJambe Timur Kabupaten Karawang. Dengan pendampingan kader terhadap lansia untuk tetap produktif dan mandiri sepanjang hidupnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dikembangkan di beberapa RW lainnya di wilayah Desa Sukaluyu maupun Desa lainnya di Kabupaten Karawang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- D., I. (2014). *Women And Men In Indonesia*. Henry James Context.
- Daniah, S. A. (2017). *Hipertensi Di Upt Gandoang Desa Mampir Kec. Cileungsi-Bogor*.
- Fay Al-Dousari, S. A.-O.-S. (2022). *Status of Nutrition and Health of*

theElderly in Kuwait-A Pilot Study. Nutrition and Food Processing.
doi:DOI:10.31579/2637-8914/091

Ir.Knust.Edu.Gh,K.-A.G.&.

[Http://Ir.Knust.Edu.Gh/Handle/123456789/6870](http://Ir.Knust.Edu.Gh/Handle/123456789/6870), A. F. (2015).
Household Cost Of Seeking Diabetic Healthcare In The Tano North
District Of The Brong Ahafo Region.

Kementerian Kesehatan RI, I. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019.
Available From:

[Https://Pusdatin.Kemkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Profil-Kesehatan-Indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.Pdf](https://Pusdatin.Kemkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Profil-Kesehatan-Indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.Pdf).

Kusumawardani D, A. P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. Siklus J Res Midwifery.

Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. .

WHO. (2015). *WHO Estimates Of The Global Burden Of Foodborne Diseases*.
Who Library Cataloguing.

Yankes, D. (2018). RI Kementerian Kesehatan. Masalah Kesehatan Pada Lansia.