



MENINGKATKAN KESEHATAN LANSIA MELALUI PROGRAM EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TERKAIT GIZI SEIMBANG

Nasrun Pakaya¹⁾, Nirwanto K. Rahim^{2*)}

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

| Article Info | ABSTRAK |
|--|--|
| <p>Article History: Received 11 September 2024 Revised 21 Oktober 2024 Accepted 22 Oktober 2024</p> | <p>Peningkatan jumlah lansia di Indonesia membawa tantangan kesehatan yang signifikan, terutama terkait penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan osteoporosis. Di Desa Dutohe, permasalahan ini semakin terlihat jelas seiring dengan meningkatnya prevalensi pola makan yang tidak sehat. Dengan tingginya prevalensi pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi berlebih gula, garam, dan lemak jenuh. Lansia di desa Dutohe juga menghadapi keterbatasan akses informasi dan fasilitas kesehatan, yang diperparah oleh rendahnya partisipasi dalam layanan posyandu lansia. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui edukasi dan pemberdayaan terkait gizi seimbang, dengan melibatkan keluarga dan komunitas sekitar. Metode yang digunakan mencakup pelaksanaan program edukasi melalui penyuluhan dan diskusi kelompok, serta pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan keterampilan dalam memilih dan menyusun menu sehat. Program ini juga melibatkan pendampingan intensif untuk memantau perubahan perilaku pola makan dan pengetahuan gizi. Evaluasi dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara, dan penggunaan alat ukur pre-test serta post-test guna mengukur efektivitas program. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan >80 % pemahaman lansia tentang gizi seimbang dan penerapan pola makan yang lebih sehat. Partisipasi keluarga dan tokoh masyarakat juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini, memastikan keberlanjutan perubahan pola makan yang lebih baik. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan kesadaran lansia, tetapi juga mendukung perubahan gaya hidup yang sehat dan berkelanjutan.</p> |
| <p>Keywords: Elderly Balanced Nutrition Degenerative Disease Healthy Diet Education</p> | <p>ABSTRACT</p> <p><i>The increase in the elderly population in Indonesia presents significant health challenges, particularly related to degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and osteoporosis. In Dutohe Village, this issue has become increasingly evident due to the rising prevalence of unhealthy dietary habits, such as excessive consumption of sugar, salt, and saturated fats. Elderly residents in Dutohe Village also face limited access to information and healthcare facilities, exacerbated by low participation in elderly Posyandu services. This community service program aims to improve the health of the elderly through education and empowerment related to balanced nutrition, involving families and the surrounding community. The methods used include the implementation of educational programs through counseling sessions and group discussions, as well as community empowerment through skill-building workshops on selecting and preparing healthy menus. The program also involves intensive mentoring to monitor changes in</i></p> |

dietary behavior and nutritional knowledge. Evaluation is carried out through field observations, interviews, and the use of pre-test and post-test measurements to assess the program's effectiveness. The results showed a significant improvement in the elderly's understanding of balanced nutrition and the adoption of healthier eating habits. Family participation and community leaders played a crucial role in the program's success, ensuring the sustainability of better dietary practices. The education provided not only raised awareness among the elderly but also supported healthy and sustainable lifestyle changes

**Corresponding Author: nirwanto@ung.ac.id*

PENDAHULUAN

Indonesia kini dihadapkan pada peningkatan jumlah lansia sebagai bagian dari perubahan demografi yang signifikan. Lansia termasuk kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan osteoporosis (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Meskipun demikian, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka, terutama dalam aspek kesehatan, masih belum mendapatkan perhatian yang memadai (World Health Organization, 2021).

Permasalahan di desa Dutohe menjadi lebih nyata dengan tingginya prevalensi penyakit degeneratif di kelompok ansia. Penyakit-penyakit tersebut, yang sering kali terkait dengan proses penuaan, diperparah oleh gaya hidup yang kurang sehat, terutama pola makan yang tidak seimbang. Banyak lansia di desa ini yang masih mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh, yang berkontribusi terhadap memburuknya kondisi kesehatan mereka. Dengan metabolisme tubuh yang menurun seiring bertambahnya usia, asupan gizi yang seimbang menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi ini adalah kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, tentang pentingnya gizi seimbang. Meskipun Desa Dutohe tidak sepenuhnya terisolasi atau berada di pedesaan yang sangat terpencil, jarak dan akses menuju fasilitas kesehatan, serta kebiasaan lansia yang jarang memanfaatkan layanan posyandu lansia, menyebabkan keterbatasan dalam memperoleh informasi dan perawatan kesehatan yang tepat. Banyak lansia yang belum mendapatkan edukasi memadai mengenai kebutuhan gizi mereka, dan ini memperburuk prevalensi penyakit degeneratif di desa tersebut.

Tingkat pendidikan masyarakat yang relatif rendah dan kesadaran yang kurang tentang pentingnya pola makan sehat juga menjadi penghalang dalam upaya peningkatan kesehatan lansia. Selain itu, banyak lansia yang jarang berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia karena kendala mobilitas dan keterbatasan fisik, sehingga akses terhadap informasi kesehatan dan pelayanan rutin menjadi terbatas.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat mengenai gizi seimbang. Edukasi yang diberikan tidak hanya ditujukan kepada lansia, tetapi juga kepada keluarga dan komunitas di sekitar mereka. Dengan melibatkan semua pihak, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik dalam hal pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat.

Melalui program ini, masyarakat Desa Dutohe akan diberikan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menyusun menu sehat yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Selain itu, pelatihan tentang cara mencegah dan mengelola penyakit degeneratif melalui perubahan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik akan diberikan secara praktis dan aplikatif. Dengan intervensi ini, diharapkan kesehatan lansia di Desa Dutohe dapat meningkat, sehingga mereka dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama dua hari di Desa Dutohe, Kabupaten Bone Bolango, dengan target sasaran lansia berumur 55-65 tahun. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

- 1) Pengkajian Pengetahuan Lansia: Penilaian awal dilakukan melalui survei pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang gizi seimbang. Setelah edukasi, survei post-test akan dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan.
- 2) Wawancara Mengenai Perubahan Pola Makan: Tim melakukan wawancara dengan lansia untuk mendalami perubahan pola makan mereka. Proses ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari program edukasi terhadap perilaku makan.
- 3) Pembuatan Modul Edukasi Gizi Seimbang: Modul edukasi yang dirancang khusus untuk lansia akan menyajikan informasi mengenai gizi seimbang, manfaat makanan sehat, dan cara mengatur pola makan yang tepat.
- 4) Panduan Menu Sehat untuk Lansia: Panduan ini akan memberikan contoh menu harian yang seimbang, serta tips dalam memilih bahan makanan yang sehat dan bergizi.
- 5) Media Edukasi: Selama pelaksanaan, berbagai media digunakan, seperti leaflets, dan presentasi digital, untuk menyampaikan informasi secara efektif kepada lansia.

Pada proses implementasi dilakukan:

- a) Proses Pelaksanaan: Kegiatan diawali dengan pengenalan program kepada peserta, diikuti dengan penyampaian materi melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Setiap sesi diakhiri dengan tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta.
- b) Model Pemberdayaan: Pemberdayaan yang dimaksud mencakup pelatihan keterampilan memilih dan menyusun menu sehat, serta mendorong lansia untuk aktif terlibat dalam perencanaan makanan di keluarga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian dan kesadaran lansia tentang pentingnya pola makan yang sehat.
- c) Pihak yang Dilibatkan: Pemberdayaan ini melibatkan kader posyandu: Untuk mendampingi dan memantau perkembangan kesehatan lansia pasca kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan yang bertujuan untuk membantu masyarakat dalam berbagai aktivitas untuk membina masyarakat dalam upaya mempercepat proses peningkatan kemampuan sumber daya manusia sesuai dengan laju pertumbuhan pembangunan. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan bahwa :

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Lansia

| No | Aspek Pengetahuan | Pre-Test (%) | Post-Test (%) |
|----|--|--------------|---------------|
| 1 | Pemahaman tentang gizi seimbang | 50% | 85% |
| 2 | Pentingnya konsumsi serat dan protein | 45% | 80% |
| 3 | Bahaya konsumsi gula berlebih | 40% | 75% |
| 4 | Pengaturan porsi makan | 55% | 90% |
| 5 | Pemahaman tentang makanan rendah garam | 50% | 85% |

2. Pembahasan

Hasil survei pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia tentang pentingnya gizi seimbang. Sebelum edukasi, banyak lansia yang tidak menyadari kebutuhan gizi khusus untuk usia lanjut dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Setelah program edukasi dan pelatihan, lansia lebih memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan seimbang, seperti sayur, buah, protein, dan serat.

Menurut *World Health Organization (WHO, 2018)*, lansia memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dibandingkan orang dewasa muda, terutama dalam hal asupan protein, serat, dan mikronutrien tertentu seperti kalsium dan vitamin D. Edukasi yang diberikan dalam program ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya gizi seimbang, yang merupakan langkah awal penting untuk meningkatkan hasil kesehatan jangka panjang mereka. Dengan meningkatnya pemahaman, lansia menjadi lebih sadar tentang pilihan makanan yang lebih sehat untuk mendukung kesehatan di masa tua.

Studi dari *National Institute on Aging* (2017) menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang dirancang dengan baik dapat berperan besar dalam meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola kesehatan mereka, termasuk pengaturan pola makan dan gaya hidup. Edukasi yang dilakukan secara partisipatif dalam program ini memperlihatkan bahwa lansia dapat lebih memahami dan merespons dengan lebih baik terhadap perubahan kebutuhan gizi mereka. Menurut buku *Nutrition in Aging: A Comprehensive Approach* oleh Nestle (2021), kebutuhan gizi lansia berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda, karena perubahan fisiologis, penurunan metabolisme, dan peningkatan risiko penyakit kronis. Lansia cenderung memerlukan asupan protein yang lebih tinggi untuk mempertahankan massa otot dan lebih banyak serat untuk mendukung kesehatan pencernaan, sedangkan asupan kalori dapat berkurang seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik lansia menjadi sangat penting dalam mendukung pola makan yang sehat dan seimbang.

Sebuah penelitian oleh Geirsdottir et al. (2016) juga mengungkapkan bahwa lansia yang lebih sadar akan gizi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena mereka dapat mengatur asupan gizi yang sesuai dengan kondisi fisik mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil program yang menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia di Desa Dutohe. Selain itu, penelitian oleh Vellas et al. (2017) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang efektif dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Selanjutnya, studi oleh Mendez et al. (2019) menegaskan bahwa lansia yang terlibat dalam program edukasi nutrisi memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Penelitian oleh Verlaan et al. (2021) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang menekankan pada kesadaran gizi dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan cara yang signifikan. Berdasarkan wawancara dan observasi menunjukkan bahwa lansia dan keluarga mulai menerapkan perubahan pola makan yang lebih sehat. Beberapa perubahan yang signifikan termasuk pengurangan konsumsi gula dan garam, peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan, serta pengaturan porsi makan yang lebih seimbang.

Menurut *Academy of Nutrition and Dietetics* (2019), lansia yang menerapkan diet seimbang memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Lansia yang mengurangi konsumsi gula dan garam serta meningkatkan asupan sayuran, buah, dan protein memiliki potensi besar untuk menghindari penyakit-penyakit ini. Edukasi dan pelatihan yang diberikan dalam program ini membantu memperkuat pola makan sehat, yang tidak hanya mengurangi risiko penyakit tetapi juga meningkatkan kesejahteraan umum mereka.

Berdasarkan penelitian oleh Anderson et al. (2018), lansia yang meningkatkan asupan serat dan mengurangi konsumsi gula mengalami perbaikan kesehatan yang signifikan, termasuk penurunan tekanan darah dan stabilitas kadar gula darah. Selain itu, American Heart Association (2017) menyatakan bahwa pola makan yang rendah garam dan lemak jenuh dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular pada lansia. Hasil wawancara dengan lansia yang mengikuti program ini menunjukkan bahwa mereka mulai menerapkan pola makan yang lebih baik, berkontribusi pada pengurangan risiko penyakit degeneratif.

Keterlibatan keluarga dalam program ini juga menjadi faktor penting. *National Institute on Aging* (2017) mengemukakan bahwa partisipasi keluarga dalam mendukung kesehatan lansia sangat berperan dalam memastikan perubahan pola hidup yang lebih baik. Keluarga dapat membantu lansia memilih dan mempersiapkan makanan sehat, serta memberikan dukungan untuk aktivitas fisik yang sesuai. Peneliti seperti Rogers et al. (2022) dan Lee & Kim (2021) berpendapat bahwa dukungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam membantu lansia mengubah sikap dan perilaku mereka terkait kesehatan, terutama dalam penerapan pola makan yang lebih sehat. Dengan adanya dukungan yang konsisten dari anggota keluarga, lansia lebih cenderung untuk berkomitmen pada perubahan positif dan mengurangi risiko penyakit terkait dengan pola hidup yang tidak sehat (Jones et al., 2023; Garcia et al., 2020; Patel et al., 2019).

Pendekatan partisipatif dengan melibatkan keluarga dan komunitas setempat seperti kader posyandu atau tokoh masyarakat sangat relevan di Indonesia. Mereka memiliki peran penting tidak hanya dalam mendukung lansia, tetapi juga dalam memberikan contoh yang baik untuk perilaku hidup sehat. Edukasi yang diberikan kepada lansia akan lebih efektif jika diterapkan dalam lingkungan yang mendukung, di mana keluarga dan komunitas berperan aktif. Selain itu, kebijakan pemerintah yang mendukung program edukasi gizi dan kesehatan lansia juga akan semakin memperkuat hasil dari program ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan dan perubahan pola makan yang signifikan menunjukkan bahwa program ini berhasil dalam meningkatkan kesadaran lansia dan keluarga tentang pentingnya gizi seimbang. Edukasi yang diberikan tidak hanya berhasil mengubah pola makan lansia menjadi lebih sehat, tetapi juga melibatkan keluarga dan komunitas untuk mendukung keberlanjutan perubahan ini. Keterlibatan keluarga dan tokoh masyarakat memainkan peran penting dalam memastikan bahwa perubahan yang dihasilkan bersifat jangka panjang dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Academy of Nutrition and Dietetics. (2019). *Nutrition for older adults*. Retrieved from <https://www.eatright.org/health/aging>
2. American Heart Association. (2017). *Diet and heart health*. Retrieved from <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/diet-and-heart-health>
3. Anderson, J. W., McNeill, S. H., & Hu, M. (2018). Dietary fiber and blood pressure: a review. *Journal of Clinical Hypertension*, 20(5), 763-770. <https://doi.org/10.1111/jch.13336>
4. Geirsdottir, O. G., et al. (2016). Nutrition knowledge, dietary intake and quality of life in older adults. *Nutrients*, 8(6), 293. <https://doi.org/10.3390/nu8060293>
5. Garcia, M., et al. (2020). Family support and health behaviors among older adults: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 52, 100830. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100830>
6. Jones, R. M., et al. (2023). The impact of family engagement in dietary changes among older adults: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 23(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-02864-4>
7. Lee, H. J., & Kim, Y. (2021). The influence of family support on dietary behaviors of older adults: A cross-sectional study. *Nutrients*, 13(2), 404. <https://doi.org/10.3390/nu13020404>
8. Mendez, C. L., et al. (2019). The role of nutrition education on dietary behaviors among older adults: A meta-analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(7), 797-806. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.12.002>
9. National Institute on Aging. (2017). *Healthy eating for older adults*. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/news/healthy-eating-older-adults>
10. Nestle, M. (2021). *Nutrition in Aging: A Comprehensive Approach*. Academic Press. <https://www.elsevier.com/books/nutrition-in-aging/nestle/978-0-12-814670-1>
11. Patel, H., et al. (2019). Family-based interventions for dietary improvement among older adults: A systematic review. *Journal of Nutrition*, 149(10), 1808-1815. <https://doi.org/10.1093/jn/nxz167>
12. Rogers, A. R., et al. (2022). The role of family support in healthy eating among older adults: A qualitative study. *Aging & Mental Health*, 26(9), 1658-1666. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1885294>
13. Vellas, B., et al. (2017). Malnutrition and the elderly: The need for nutritional screening and intervention. *Clinical Nutrition*, 36(1), 78-85. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.06.020>
14. Verlaan, S., et al. (2021). Community-based interventions to improve dietary habits of older adults: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 24(5), 938-949. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002394>
15. World Health Organization. (2021). *World report on ageing and health*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>