

EDUKASI LANSIA DENGAN PENDEKATAN *HEALTH BELIEF MODEL*: LANSIA “SERASI” (SEHAT DENGAN MAKAN SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI)

Rosyanne Kushargina^{1*}, Nunung Cipta Dainy², Inne Indraaryani Suryaalamah³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

rosyanne.kushargina@umj.ac.id¹, nunung.ciptadainy@umj.ac.id², inne.indraaryani@umj.ac.id³

ABSTRAK

Abstrak: Asupan serat pada lansia sangat penting untuk dipenuhi. Namun faktanya di lapangan asupan serat pada lansia masih rendah. Oleh karena itu dibutuhkan edukasi tentang pentingnya konsumsi serat untuk mewujudkan lansia SERASI (Sehat dengan Makan Sayur dan Buah Setiap Hari). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada 37 lansia di Poslansia Subadra, Desa Sinarsari, Kecamatan Dramaga, Bogor. Kegiatan yang dirancang berupa kegiatan pengukuran status gizi dan asam urat, edukasi, demo pembuatan jus SERASI, dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Materi edukasi mencakup manfaat serat, pangan sumber serat, berbagai olahan sayuran dan buah-buahan yang dapat diterapkan di rumah untuk dikonsumsi dari bahan-bahan yang mudah ditemui sehari-hari, serta penyakit akibat kurang konsumsi serat. PMT diberikan berupa biskuit yang aman dan dapat dikonsumsi oleh lansia. Hasil kegiatan ini sebanyak 80% lansia mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dengan perbedaan nilai pre-test dan post-test yang signifikan ($p < 0.05$). Diharapkan dengan kegiatan yang sudah dilakukan dengan pendekatan HBM terjadi perbaikan asupan serat pada lansia.

Kata Kunci: Buah; Jus; Lansia; Sayur; Serat.

Abstract: Consumption of fiber is important for the elderly. However, the elderly continue to consume a little amount of fiber. As a consequence, education about the need for a fiber-rich diet is necessary to attain elderly's SERASI (healthy by eating vegetables and fruits every day). 37 elderly citizens benefitted from this community service initiative in Poslansia Subadra, Sinarsari Village, Dramaga District, Bogor. The activities designed are in the form of measuring nutritional status and uric acid, education, demonstration of making SERASI juice, and Supplementary Food Provision (PMT). The educational materials included information about the health benefits of fiber, diseases linked with a lack of fiber intake, fiber-rich meals, and various processed vegetables and fruits made at home using easily available ingredients. The PMT was given to the elderly in the form of safe-to-eat cookies. The results of this exercise showed that 80% of elderly participants acquired knowledge after teaching, with a significant change in pre-and post-test scores ($p < 0.05$). The HBM approach was expected to result in an increase in fiber intake among the elderly.

Keywords: Elderly; Fiber; Fruit; Vegetable; Juice



Article History:

Received: 06-12-2021

Revised : 04-01-2022

Accepted: 05-01-2022

Online : 14-02-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Populasi orang lanjut usia (lansia) terus meningkat dan menjadi fenomena yang serius bagi seluruh negara di dunia (Buvneshkumar et al., 2018). Data *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2015 hingga 2050 diperkirakan jumlah populasi lansia akan meningkat sebesar 22% dibandingkan populasi lansia saat ini (World Health Organization, 2018). Peningkatan ini merupakan hasil yang baik dari berbagai upaya dari setiap negara dalam meningkatkan angka harapan hidup penduduk baik terutama dalam bidang kesehatan. Sisi positif dari peningkatan tersebut hendaknya disertai dengan peningkatan kualitas kesejahteraan fisik dan mental penduduk lansia dengan cakupan yang lebih luas sehingga pergeseran demografi ini memiliki dampak yang baik bagi pembangunan negara dan bangsa. Akan tetapi prediksi WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2050 nanti, 80% lansia yang diperkirakan hidup tersebut merupakan lansia yang tinggal di negara berpenghasilan menengah sampai rendah (World Health Organization, 2018).

Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan bahwa pada tahun 2045, Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta penduduk lanjut usia (lansia) atau hampir mencapai 20 persen populasi. Bahkan, proyeksi PBB juga menyebutkan bahwa persentase lansia Indonesia akan mencapai 25 persen pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia (Badan Pusat Statistik, 2018). Membangun lansia yang memiliki pemikiran yang baik terhadap pengelolaan hari tuanya akan menjadi tantangan tersendiri bagi pemerintah sehingga tercipta kualitas lansia yang sehat dan sejahtera fisik, mental, psikosial, dan spiritual pada saat pergeseran demografi ini tiba.

Salah satu fokus dari kesehatan dan kesejahteraan lansia ada pada faktor fisik dan mentalnya. Asupan gizi dan gaya hidup memberikan pengaruh pada kesehatan fisik lansia, lansia yang menjaga pola tidurnya, memperhatikan makanannya, menghindari rokok dan melakukan aktivitas fisik rutin akan lebih sehat secara fisik dibandingkan yang tidak melakukannya (Leslie & Hankey, 2015) (Woo et al., 2002) (Poda et al., 2019). Berdasarkan penelitian Kushargina & Afifah (2021), diketahui bahwa asupan gizi lansia belum terpenuhi dengan baik. Meskipun status gizi subjek sebagian besar adalah normal, namun tingkat kecukupan energi dan zat gizi belum baik. Rata-rata kecukupan energi dan karbohidrat subjek baik laki-laki (48,77% dan 50.15%) maupun perempuan (51.06% dan 50.25%) berada pada kategori defisit berat. Tingkat kecukupan serat berada pada kategori kurang baik untuk subjek laki-laki (17.16%) maupun perempuan (17.02%)(Kushargina & Afifah, 2021).

Asupan serat pada lansia sangat penting untuk dipenuhi. Sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi, kecukupan serat untuk kelompok usia lansia (usia 50 s.d lebih dari 80 tahun) berkisar dari 22-30 gram/hari untuk laki-laki dan 20-25 gram/hari untuk perempuan. Serat pada lansia membantu mencegah atau meringankan gejala sembelit serta menurunkan kadar

kolesterol, tekanan darah, dan peradangan yang terjadi di dalam tubuh. Mengonsumsi serat yang cukup bisa mengarah pada jantung yang lebih sehat. Serat juga dapat mengontrol kadar gula darah dan menurunkan risiko diabetes (Kimura et al., 2021). Lansia juga banyak mengalami penyakit asam urat. Penyakit asam urat adalah artritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang di serang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya (Mediawati & Setyarini, 2020). Berdasarkan data asam urat di dunia sebanyak 47.150 jiwa orang di dunia menderita asam urat dan kejadian asam urat terus meningkat pada tahun 2005. Jumlah penderita asam urat bertambah banyak dari tahun 2004 dan menyerang pada usia pertengahan 40-59 tahun (World Health Organization, 2018) WHO mengemukakan Hiperurisemia terjadi pada 5-30% populasi umum dan prevalensi dapat lebih tinggi pada beberapa kelompok etnik tertentu.

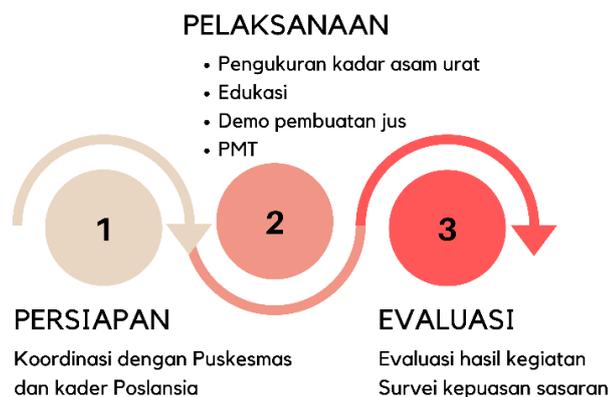
Prevalensi gout belakangan ini menunjukkan peningkatan di seluruh dunia, diduga karena peningkatan prevalensi dan penggunaan obat-obatan, terutama pada lansia wanita (Wang et al., 2018). Prevalensi nasional penyakit sendi adalah 30,3% (berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala). Sebanyak 11 provinsi mempunyai prevalensi penyakit sendi diatas persentase nasional, yaitu Nanggroe Aceh Darussalam, Sumatera Barat, Bengkulu, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Selatan dan Papua Barat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013)). Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi penyakit gout berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di indonesia 11,9% dan berdasar diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Data riskesdas juga menunjukkan bahwa penderita wanita juga lebih banyak (27,5%) dibandingkan dengan pria (21,8%) (Riskesdas, 2013). Mengingat pentingnya asupan gizi dan pemantauan kesehatan pada lansia maka Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (Prodi Gizi FKK UMJ) melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat merancang dan melakukan kegiatan edukasi tentang pedoman gizi seimbang, khususnya pada penekanan konsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat dan kalsium untuk kesehatan tulang pada lansia di Poslansia Subadra Desa Sinarsari Kecamatan Dramaga, Bogor, Jawa Barat.

Dibutuhkan edukasi pada lansia tentang pentingnya asupan serat. Materi edukasi lebih ditekankan pada pentingnya mengonsumsi serat, jenis-jenis sayuran, manfaat sayuran, dan berbagai olahan sayuran yang dapat diterapkan di rumah untuk dikonsumsi dari bahan-bahan yang

mudah ditemui sehari-hari. Melalui kegiatan edukasi tersebut diharapkan pengetahuan lansia dan pendamping lansia di rumah meningkat, sehingga pada akhirnya dapat berdampak positif pada kesehatan lansia. Selain edukasi, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan juga pemeriksaan kadar asam urat, dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada lansia.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberi nama Lansia “Serasi” (Sehat Dengan Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari). Mitra adalah Lansia yang berada di Poslansia Subadra Desa Sinarsari Kecamatan Dramaga, Bogor, Jawa Barat. Poslansia tersebut berada di wilayah Puskesmas Kecamatan Dramaga. Terdapat lima orang kader yang ada di Poslansia Subadra yang melakukan pemantauan kesehatan pada 125 lansia di wilayah tersebut. Rincian pelaksanaan kegiatan ditampilkan pada Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan dan tidak menimbulkan kerumunan karena masih dalam situasi Pandemi Covid-19. Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan pelaksanaan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Program

1. Persiapan

Pada tahap persiapan, Tim melakukan koordinasi dengan Puskesmas dan kader Poslansia Subandra, Desa Sinarsari, Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor. Kegiatan dilakukan di Aula Desa yang posisinya berdekatan dengan Poslansia Subadra. Kader membantu menentukan lansia sasaran. Lansia yang menjadi sasaran merupakan berusia 60 tahun ke atas, bisa baca tulis, mampu berkomunikasi dengan baik, tidak dalam kondisi sakit, dan masih dapat aktif beraktivitas tanpa bantuan orang lain. Kader poslansia dilibatkan pada rangkaian kegiatan ini. Sebanyak 5 orang kader pada ditugaskan pada bagian pendaftaran dan pengukuran status gizi dan asam urat. Dua orang kader pada bagian pendaftaran untuk

pencatatan kehadiran peserta, pengecekan suhu tubuh, dan melakukan pemantauan protokol Kesehatan lainnya sesuai protokol kesehatan Covid-19 yang berlaku.

2. Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari kegiatan pengukuran status gizi dan status asam urat sasaran, edukasi pada lansia, demo pembuatan jus SERASI, dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk lansia. Pengukuran status asam urat menggunakan Easy Touch GCU®. Pengukuran berat badan sasaran menggunakan timbangan omron® dengan ketelitian 0.5. Tinggi badan lansia diukur menggunakan *microtoise* yang divalidasi menggunakan lingkaran betis (Ervira, 2018).

Materi edukasi yang diberikan mencakup manfaat serat untuk lansia, pangan sumber serat, berbagai olahan sayuran dan buah-buahan yang dapat diterapkan di rumah untuk dikonsumsi dari bahan-bahan yang mudah ditemui sehari-hari, dan penyakit akibat kurang konsumsi serat. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Alat bantu yang digunakan adalah LCD dan laptop. Jus SERASI dibuat dari campuran beberapa jenis sayur dan buah. Setelah dilakukan demo pembuatan jus, masing-masing lansia mendapatkan satu gelas jus SERASI. Pada akhir kegiatan sebelum lansia pulang diberikan biskuit sebanyak 300 gram sebagai makanan tambahan.

3. Evaluasi Kegiatan

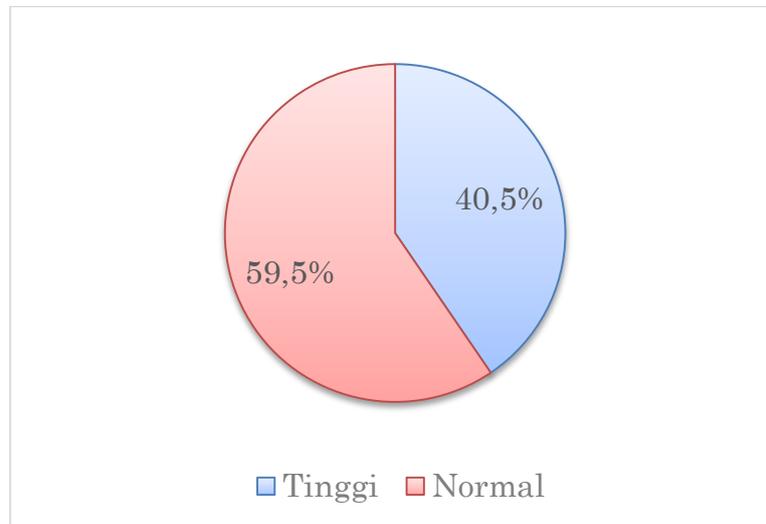
Terdapat dua bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu evaluasi hasil kegiatan dan evaluasi kepuasan sasaran. Evaluasi hasil dilakukan sebagai bentuk penilaian perubahan pengetahuan sasaran. Identifikasi pengetahuan awal sasaran sebelum dilakukan edukasi (*pre-test*), menggunakan kuesioner dan ditanyakan secara langsung melalui wawancara pada setiap lansia. Identifikasi pengetahuan sasaran setelah dilakukan edukasi (*post-test*), menggunakan kuesioner dan ditanyakan secara langsung melalui wawancara pada setiap lansia. Proses berjalan dengan lancar, 100% lansia (37 orang) di Poslansia Subadra mengikuti kegiatan edukasi dari awal sampai selesai dengan mengikuti semua protokol kesehatan. Evaluasi juga dilakukan untuk kepuasan sasaran. Ditanyakan beberapa pertanyaan menggunakan wawancara berdasarkan pertanyaan dalam kuesioner pada sasaran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengukuran Status Gizi dan Kadar Asam Urat Lansia

Gambar 2 menunjukkan hasil pengukuran asam urat dari lansia. Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kadar asam urat normal (59.6%). Kadar asam urat normal untuk perempuan maksimal adalah 6 mg/dl. Sebanyak 40.5% lansia memiliki kadar asam urat yang

tinggi. Pada penyuluhan disampaikan bahwa penderita asam urat masih boleh mengonsumsi sayur dengan kadar purin yang sedang hingga rendah. Sayur-sayuran selain jenis sayuran daun yang hijau masih boleh dikonsumsi oleh penderita asam urat (Nasir, 2019), seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Distribusi asam urat pada lansia (%)

2. Kegiatan Edukasi pada Lansia

Kegiatan edukasi dilakukan di Aula Desa Sinarsari yang berdekatan dengan Poslansia Subadra. Sebanyak 37 lansia mengikuti kegiatan ini. Metode ceramah dan diskusi dipilih untuk penyampaian materi dalam kegiatan ini (Gambar 3). Metode ini adalah metode yang paling populer di Indonesia bahkan Metode ceramah adalah metode memberikan uraian atau penjelasan kepada sejumlah orang/peserta pada waktu dan tempat tertentu. Metode ceramah ini hanya mengandalkan indera pendengaran sebagai alat belajar yang paling dominan, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Edukasi Lansia SERASI

Dengan kata lain metode ini adalah sebuah metode penyuluhan dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah orang/peserta yang pada umumnya mengikuti secara pasif. Pemberian penyuluhan dilakukan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh lansia. Materi edukasi terdiri dari: pentingnya mengonsumsi serat, jenis-jenis sayuran, manfaat sayuran, dan berbagai olahan sayuran yang dapat

diterapkan di rumah untuk dikonsumsi dari bahan-bahan yang mudah ditemui sehari-hari.

Edukasi dilakukan sebagai salah satu upaya membentuk *Health Belief Model* (HBM). *Health Belief Model* (HBM) adalah suatu teori yang menjelaskan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related behavior*). Health Belief Model (HBM) merupakan salah satu dari sekian banyak model dalam pendidikan kesehatan yang dapat dijadikan dasar dalam program promosi kesehatan (Luquis & Weston S, 2018). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa HBM merupakan prosedur yang bermanfaat untuk meningkatkan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, yang telah diakui sebagai faktor risiko independen. HBM mungkin menjadi alat yang berguna untuk memprediksi kesehatan perilaku. HBM dikembangkan pada tahun 1950-an untuk menjelaskan penyebab terjadinya penurunan keterlibatan publik dalam program skrining dan pencegahan kesehatan (Bennett et al., 2018).

HBM digunakan salah satunya oleh konselor dalam proses konseling kesehatan untuk membangun komitmen dengan klien agar dia mau melaksanakan apa yang disarankan. Konselor bisa menggunakan teori HBM untuk membangun komitmen dari klien/pasien agar dengan sadar mau dan mampu melaksanakan saran dan nasehat dari konselor. Teori perilaku individu HBM merupakan teori perilaku yang paling populer dan paling luas digunakan di bidang kesehatan. Perilaku mencari kesehatan dan perilaku sehat lainnya dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu (Sukraniti et al., 2018):

- a. Persepsi tentang kerentanan. Dalam hal ini individu menganggap diri mereka rentan terhadap kondisi atau masalah.
- b. Persepsi tentang keparahan penyakit. mereka percaya hal itu akan memiliki konsekuensi yang serius.
- c. Persepsi tentang manfaat suatu tindakan.
- d. Persepsi tentang penghalang dalam melakukan tindakan tersebut.

Melalui kegiatan edukasi ini, lansia mendapatkan informasi mengenai manfaat serat untuk lansia, pangan sumber serat, berbagai olahan sayuran dan buah-buahan yang dapat diterapkan di rumah untuk dikonsumsi dari bahan-bahan yang mudah ditemui sehari-hari, dan penyakit akibat kurang konsumsi serat.

3. Demo pembuatan Jus Serasi

Kegiatan demo pembuatan jus dilakukan setelah kegiatan edukasi dan dilakukan di Aula Desa Subadra. Sebanyak 37 orang lansia mengikuti kegiatan ini. Jus serasi menggunakan bahan sayuran dan buah-buahan yang mudah ditemukan sehari-hari. Hal ini dimaksudkan agar lansia dapat membuat jus ini masing-masing setelah kegiatan berlangsung. Bahan-bahan dan cara membuat Jus Serasi dapat dilihat pada Gambar 4. Jus

terbuat dari jambu biji merah, tomat, timun, nanas madu, air, dan menggunakan madu sebagai pemanis. Melalui kegiatan ini diharapkan konsumsi serat lansia dapat meningkat dan bervariasi tidak hanya dari konsumsi sayuran saat makan, namun juga dalam bentuk minuman.

Madu adalah salah satu produk alami bergizi yang tidak hanya memberi asupan gizi yang sehat tetapi juga berpotensi positif untuk berbagai patologi dari infeksi mikroba hingga penyakit metabolik. Madu adalah produk sampingan dari sirup bunga yang dihasilkan oleh lebah madu dan memiliki komposisi kimia yang bervariasi menurut sumber dan lokasi geografis (Zakaria, 2019). Madu memiliki banyak aktivitas biologis, seperti antioksidan, anti-mikroba, anti-inflamasi, anti-proliferasi, anti-kanker, dan efek anti-metastasis, menunjukkan peran terapeutik potensial dalam banyak patologi manusia (Samarghandian et al., 2017). Flavonoid dan polifenol dalam madu adalah dua bahan aktif, yang memiliki kepentingan terapeutik dalam banyak penyakit (Ahluwalia et al., 2020). Nanas diketahui dapat membantu menurunkan kadar asam urat dan baik dikonsumsi untuk lansia (Risa, 2019), seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Bahan dan Cara Membuat Jus SERASI

Demo pembuatan jus dilakukan setelah sesi edukasi dilakukan. Mahasiswa yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi penyaji demo tersebut (Gambar 5). Pembuatan dilakukan dengan praktis dan higienis. Mahasiswa yang mendemokan pembuatan jus juga mematuhi protokol kesehatan dengan mencuci tangan terlebih dahulu dan tetap menggunakan masker dengan baik dan benar. Setiap lansia mendapatkan satu gelas jus SERASI setelah dilakukan demo pembuatan jus. Selain jus SERASI, jus berbahan dasar buah sirsak juga dapat dikonsumsi lansia dan terbukti efektif untuk menurunkan kadar asam urat (Risa, 2019), seperti terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Demo Pembuatan Jus SERASI dan Pembagian Jus pada Lansia

4. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk Lansia

PMT diberikan berupa biskuit. Pembagian biskuit dilakukan di akhir kegiatan. Semua lansia yang menjadi sasaran yaitu 37 orang lansia mendapatkan 300 gram biskuit untuk dibawa pulang. Biskuit yang digunakan sebagai untuk PMT adalah biskuit komersil yang dijual secara bebas dan umum dan biasa dikonsumsi masyarakat. Kandungan gizi biskuit yang diberikan, seperti terlihat pada Gambar 6.

Informasi Nilai Gizi		
Jumlah Sajian Per Kemasan	± 11	
Jumlah Per Sajian	(27 g)	
		% AKG*
Energi	130 kkal	6.05 %
Lemak total	5 g	7.46 %
Lemak jenuh	2 g	10 %
Gula	6 g	-
Vitamin B12	0 mcg	0 %
Kolesterol	0 mg	0 %
Karbohidrat total	19 g	5.85 %
Protein	2 g	3.33 %
Natrium	90 mg	6 %

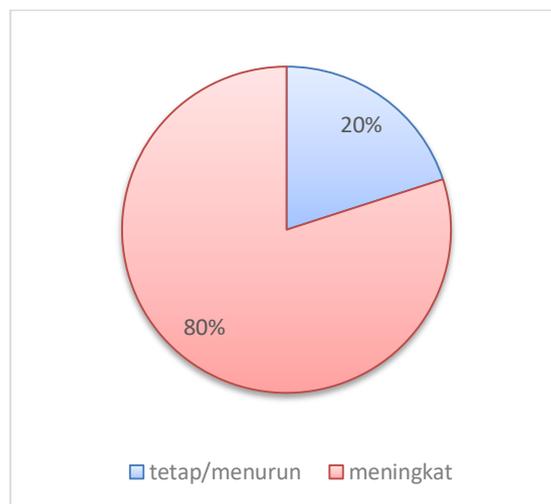
* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Gambar 6. Dokumentasi Pembagian Biskuit dan Informasi Nilai Gizi Biskuit untuk PMT

5. Evaluasi Kegiatan

a. Evaluasi Hasil Kegiatan

Dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan akibat penyuluhan. Pertanyaan *pre-test* dan *post-test* sebanyak 5 soal dan dibuat dalam bentuk soal benar dan salah. Pengisian *pre-test* dan *post-test* dilakukan menggunakan metode wawancara karena lansia tidak bisa baca dan tulis. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan dan dianalisis menggunakan *paired sample t test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Distribusi nilai pre dan post-test (%)

Sebanyak 80% lansia mengalami peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan lansia akibat penyuluhan yang dilakukan. Penyuluhan berpengaruh signifikan pada peningkatan pengetahuan lansia. Ini terlihat dari hasil analisis *paired sample t-test* yang signifikan ($p < 0.05$). Hasil utama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia khususnya pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi serat, jenis-jenis sayuran, manfaat sayuran, dan berbagai olahan sayuran yang dapat diterapkan di rumah untuk dikonsumsi dari bahan-bahan yang mudah ditemui sehari-hari

b. Kepuasan Sasaran

Penilaian kepuasan sasaran dilakukan sebagai bentuk monitoring dan evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan dilakukan. Terdapat tiga komponen yang dievaluasi, komponen yang dievaluasi adalah konsep kegiatan secara keseluruhan, penampilan narasumber/pemateri, dan materi yang disampaikan secara keseluruhan, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kepuasan Sasaran (%)

Komponen Evaluasi	Kurang Puas	Puas	Sangat Puas
Konsep kegiatan secara keseluruhan	0	20	80
Penampilan narasumber/pemateri secara keseluruhan	0	80	20
Materi yang disampaikan secara keseluruhan	0	80	20
Rata-Rata	0	60	40

Sebagian besar sasaran memberikan penilaian puas (60%) dan sangat puas (40%). Pada form kuesioner juga diberikan kolom saran (Gambar 8). Terdapat beberapa saran yang diberikan, dua diantaranya yang paling dominan adalah pengembangan kegiatan tidak hanya

untuk lansia namun juga dapat dilakukan untuk balita dan ibu hamil melalui kegiatan posyandu. Sebanyak 60% sasaran mengharapkan kegiatan edukasi lansia seperti ini terus dilanjutkan, Seperti terlihat pada Gambar 8.



Gambar 8. Saran dari Sasaran (%)

Terkait edukasi tentang manfaat serat dari sayur dan buah, saat kegiatan terdapat beberapa lansia yang menanyakan kaitan antara konsumsi sayur dengan kekambuhan asam urat yang diderita. Penyakit asam urat membuat beberapa lansia takut untuk mengonsumsi sayur karena dihubungkan dengan kadar purin yang ada pada sayuran hijau. Sayuran jenis daun yang hijau memang memiliki kadar purin yang termasuk dalam kategori sedang (Hapendatu et al., 2016), namun lansia masih dapat mengonsumsi sayuran jenis lain yang rendah kandungan purinnya, seperti labu siam, terong, timun, kol, wortel, dan lain-lain.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan setelah diberikan edukasi lansia SERASI tentang manfaat serat untuk lansia, sumber serat, berbagai olahan sayuran dan buah-buahan yang dapat diterapkan di rumah untuk dikonsumsi dari bahan-bahan yang mudah ditemui sehari-hari, dan penyakit akibat kurang konsumsi serat. Jus SERASI dapat dipraktekkan dan dikonsumsi lansia. Diharapkan dengan kegiatan yang sudah dilakukan dengan pendekatan HBM terjadi perbaikan asupan serat pada lansia. Melalui kegiatan ini diketahui juga bahwa lansia takut mengonsumsi sayuran karena dapat memicu kekambuhan penyakit asam urat yang sudah diderita. Untuk kegiatan selanjutnya dapat dilakukan sosialisasi mengenai kadar purin dari berbagai jenis pangan termasuk sayuran dan pilihan pangan yang aman dikonsumsi untuk lansia dengan penyakit asam urat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kader Poslansia Subadra, yang telah bersedia menyediakan tempat kegiatan dan membantu mengkoordinir lansia di wilayah tersebut untuk menjadi sasaran kegiatan. Terima kasih kepada lansia di wilayah kerja Poslansia Subadra, yang telah bersedia mengikuti semua rangkaian kegiatan dengan aktif. Ucapan terima kasih juga Penulis haturkan kepada Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta atas hibah pengabdian kepada masyarakat yang telah diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahluwalia, M., Ahluwalia, P., Dhandapani, K. M., & Vaibhav, K. (2020). Honey: A Sweet Way to Health. In *Therapeutic Applications of Honey and its Phytochemicals*. https://doi.org/10.1007/978-981-15-6799-5_4
- Azman, K. F., & Zakaria, R. (2019). Honey as an antioxidant therapy to reduce cognitive ageing. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, *22*(12). <https://doi.org/10.22038/ijbms.2019.14027>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*. <https://doi.org/10.24127/laporan.nasional.2013> Desember 2013
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*. Badan Pusat Statistik.
- Bennett, B., Sharma, M., Bennett, R., Mawson, A. R., Buxbaum, S. G., & Sung, J. H. (2018). Using Social Cognitive Theory to Predict Medication Compliance Behavior in Patients with Depression in Southern United States in 2016 in a Cross-Sectional Study. *Journal of Caring Sciences*, *7*(1). <https://doi.org/10.15171/jcs.2018.001>
- Buvneshkumar, M., John, K. R., & Logaraj, M. (2018). A Study on Prevalence of Depression and Associated Risk Factors among Elderly in a Rural Block of Tamil Nadu. *Indian Journal of Public Health*, *2*(62), 89–94. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_33_17
- Hapendatu, C. P., Assa, Y. A., & Paruntu, M. E. (2016). Gambaran Asam Urat Serum pada vegetarian Lacto - ovo. *Jurnal E-Biomedik*, *4*(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11059>
- Kimura, Y., Yoshida, D., Hirakawa, Y., Hata, J., Honda, T., Shibata, M., Sakata, S., Uchida, K., Kitazono, T., & Ninomiya, T. (2021). Dietary fiber intake and risk of type 2 diabetes in a general Japanese population: The Hisayama Study. *Journal of Diabetes Investigation*, *12*(4), 527–536.
- Kushargina, R., & Afifah, A. N. (2021). Gambaran Tingkat Kecukupan Gizi Lansia dengan Depresi di Kecamatan Pondok Jagung. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *2*(1), 24. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.24-31>
- Leslie, W., & Hankey, C. (2015). Aging, Nutritional Status and Health. *Health Care Journal*, *3*(3), 648–658. <https://doi.org/10.3390/healthcare3030648>
- Listyaningsih, E., & Risa, K. M. (2019). Efektivitas Jus Sirsak dan Jus Nanas terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia di RW 13 Malanganm Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, *7*(1). <https://doi.org/10.35913/jk.v7i1.129>
- Luquis, R. R., & Weston S, K. (2018). Applying the Health Belief Model to assess prevention services among young adults. *International Journal of Health Promotion and Education*, *57*(2), 1–11. <https://doi.org/10.1080/14635240.2018.1549958>
- Mediawati, M., & Setyarini, A. I. (2020). Studi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

- Pada Lansia Dan Gangguan Yang Menyertainya. *Jurnal Idaman*, 4(1).
- Muhammad, I., & Desty Ervira, P. (2018). *Penilaian Status Gizi: ADCD*. Penebit Salemba Medika.
- Nasir, M. (2019). Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.32382/mak.v8i2.842>
- Poda, G. G., Hsu, C.-Y., Rau, H.-H., & Chao, J. C.-J. (2019). Impact of socio-demographic factors, lifestyle and health status on nutritional status among the elderly in Taiwan. *Nutrition Research and Practice*, 13(3), 222–229.
- Samarghandian, S., Farkhondeh, T., & Samini, F. (2017). Honey and health: A review of recent clinical research. In *Pharmacognosy Research* (Vol. 9, Issue 2). <https://doi.org/10.4103/0974-8490.204647>
- Sukraniti, D. P., Taufiqurrahman, T., & Iwan, S. S. (2018). *Konseling Gizi*. PPSDM Kesehatan, Kemenkes RI.
- Wang, H. J., Shi, L. Z., Liu, C. F., Liu, S. M., & Shi, S. T. (2018). Association between uric acid and metabolic syndrome in elderly women. *Open Medicine (Poland)*, 13(1). <https://doi.org/10.1515/med-2018-0027>
- Woo, J., Ho, S. C., & Yu, A. L. M. (2002). Lifestyle Factors and Health Outcomes in Elderly Hong Kong Chinese Aged 70 Years and Over. *Gerontology*, 48(4), 234–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000058356>
- World Health Organization. (2018). WHO | Ageing and health. In *Website: WHO: Media centre*.