

EDUKASI KESEHATAN DAN GIZI UNTUK OPTIMALISASI PRODUKTIVITAS LANSIA

Tri Siswantini¹, Apriningsih^{2*}, Yoko T³, Renny H⁴, Mira R⁵, Himmatun M⁶, Aldera⁷

^{1,3,4,5}Fakultas Ekonomi dan Bisnis/Manajemen, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

^{2,6,7}Fakultas Ilmu Kesehatan/Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

apriningsih@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Jumlah lansia yang semakin meningkat di Indonesia perlu didukung dengan upaya untuk mengoptimalkan kesehatannya agar dapat produktif. Agar dapat mengoptimalkan kesehatannya, para warga lansia perlu diberikan edukasi untuk peningkatan pengetahuan terkait pola hidup sehat dan gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan motivasi warga lansia agar dapat menerapkan pola hidup sehat dan makan gizi seimbang. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan pada warga lansia Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten. Kegiatan berupa edukasi yang diberikan kepada 38 Orang lansia. Berdasarkan hasil kuesioner pre dan posttest terlihat setelah kegiatan edukasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan yang terlihat dari adanya peningkatan nilai rerata dari 53,71 menjadi 78,86 dan antusiasme peserta kegiatan edukasi.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi Seimbang; Pola Hidup Sehat; Lanjut Usia.

Abstract: The increasing number of elderly people in Indonesia needs to be supported by efforts to optimize their health so that they can be productive. To maximize their health, elderly residents need to be given education to increase knowledge related to healthy lifestyles and balanced nutrition. This activity aims to improve the knowledge and motivation of elderly residents so that they can implement a healthy lifestyle and eat balanced nutrition. Community Service activities are carried out on elderly residents of RW 010, Benda Baru, Pamulang Barat, South Tangerang, Banten. Activities in the form of education were provided to 38 elderly people. Based on the results of the pre and posttest questionnaires, it can be seen. The results after educational activities show an increase in the level of knowledge seen from an increase in the mean score from 53.71 to 78.86 and the enthusiasm of participants in educational activities.

Keywords: Education; Nutrition; Health; Elderly.



Article History:

Received: 26-07-2024

Revised : 18-08-2024

Accepted: 19-08-2024

Online : 01-10-2024



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Indonesia mengalami peningkatan presentase penduduk lanjut usia (lansia). Hal ini berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang melaporkan adanya kenaikan populasi lansia Indonesia sebesar 1,27% pada tahun 2023 (Cicuh & Agung, 2022). Peningkatan jumlah lansia ini berdampak terhadap social ekonomi keluarga, masyarakat dan negara (Fitriahadi & Utami, 2020). Berdasarkan perspektif ekonomi peningkatan jumlah penduduk lansia akan meningkatkan ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (*Old Age Ratio Dependency*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis (Wasudewa, 2022).

Lansia juga masuk dalam kelompok prioritas. Walaupun lansia, kelompok lansia harus tetap hidup secara optimal dan sejahtera. Kelompok lansia memiliki beragam masalah kesehatan, seperti penyakit degenerative (Hidayat et al., 2023). Selain itu lansia juga memiliki keterbatasan fisik dan kerentanan terhadap penyakit (Puspitasari et al., 2019). Oleh sebab itu diperlukan upaya untuk meningkatkan status Kesehatan yang optimal bagi para lansia.

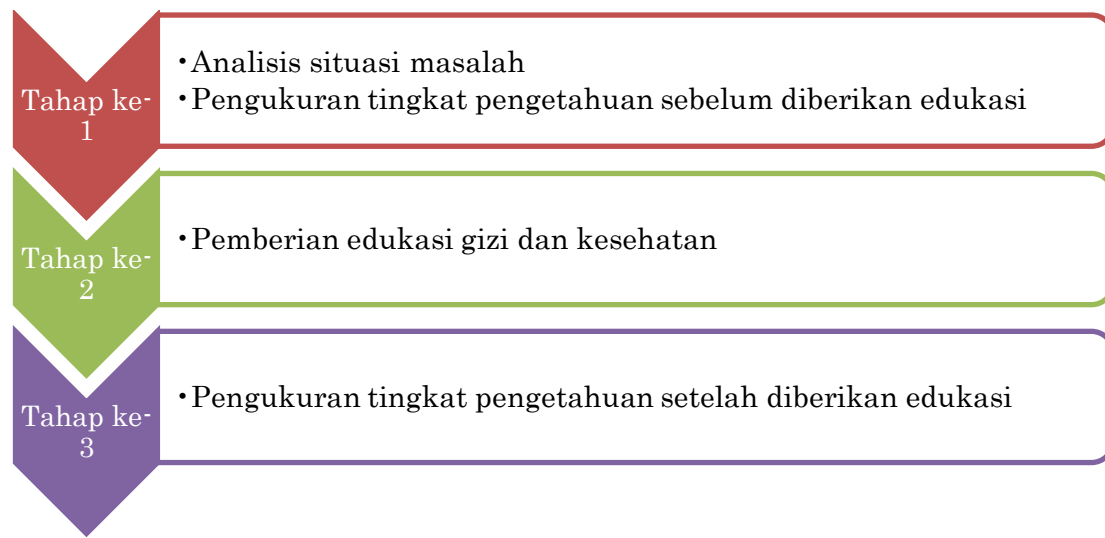
Lansia warga kelurahan Benda Baru Pamulang Barat proporsinya meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Sebagian besar dari mereka mulai memasuki masa pension. Untuk mengoptimalkan Kesehatan lansia, perlu dilakukan kegiatan edukasi tentang Kesehatan lansia di warga kelurahan Benda Baru Pamulang Barat, Banten. Edukasi pada lansia ini penting dilakukan secara konsisten dan dengan cara yang tepat agar lansia dapat terpelihara pola kesehatannya sehingga derajat kesehatan optimal dapat tercapai (Mardiono & Sidik, 2024). Selain itu posbindu yang berada di wilayah tersebut belum berjalan optimal secara periodik.

Edukasi gizi dan Kesehatan pada lansia dapat memperbaiki kondisi fisik pada lansia dan mendukung proses gaya hidup yang baik, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia (Dewanti et al., 2023). Lansia yang sering mendapatkan edukasi dapat meningkatkan perilaku yang baik seperti mengonsumsi sayur dan buah, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik dan cek kesehatan secara rutin (Nuraisyah et al., 2021).

Status kesehatan lanjut usia dipengaruhi oleh status gizi. Gizi kurang ataupun gizi lebih pada masa dewasa akhir dapat memperburuk kondisi fungsional dan kesehatan fisik. Hal ini menunjukkan pentingnya status gizi yang normal untuk meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia (Dewi Noviyanti et al., 2022). Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan wawasan lansia warga kel.Benda Baru, Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten. Kegiatan ini bermanfaat untuk optimalisasi status gizi dan Kesehatan lansia agar hidup produktif.

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra kegiatan ini adalah pengurus dan warga lansia yang berdomisili di, kel.Benda Baru, Pamulang Barat, Tangsel, Banten. Jumlah peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 35 orang lansia yang terdiri dari 5 laki-laki dan 31 perempuan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan (ceramah), diskusi atau tanya jawab kepada peserta dan kepada nara sumber. Langkah-langkah kegiatan tim pengabdian ini dilakukan melalui 3 tahapan, seperti yang ditunjukkan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan

Pada Gambar 1 terlihat pada tahap ke-1 tim melakukan analisis situasi masalah dengan mendata jumlah warga yang sudah berusia lanjut dan mendata jenis kegiatan yang biasa dilakukan warga lansia serta mendata masalah yang dihadapi warga lansia. Setelah mendapatkan ijin dari mitra yaitu pengurus rukun warga dan tentunya kelurahan, tim berkoordinasi dengan pengurus tentang penetapan jadwal dan jenis kegiatan. Sebelum diberikan edukasi, tim pengabdian masyarakat memberikan pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta edukasi.

Pada tahap ke-2 dilakukan edukasi tentang pola hidup sehat dan pentingnya penerapan gizi seimbang bagi para lansia. Dibahas juga jenis-jenis penyakit yang biasa di derita lansia. Setelah edukasi diberikan, dilakukan pengukuran kembali tingkat pengetahuan warga lansia untuk melihat dampak dari kegiatan yang diberikan, hal ini menjadi tahap ke-3 dari kegiatan pengabdian masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama kegiatan ini adalah melakukan kegiatan analisis situasi masalah yang ada pada warga lansia RW 010, Benda Baru, Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten yang dilakukan sebulan sebelum melakukan edukasi. Berdasarkan tahap pertama ini didapatkan beberapa data mitra berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin seperti yang ada di table 1.

Tabel 1. Lansia di RW010 Kel Benda Baru. Pamulang

Kelompok Usia (Tahun)	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
>70	2	4	6
60 – 70	17	23	41
50 – 59	10	43	53
Jumlah	29	70	100

Dalam Tabel 1 di atas terlihat jumlah lansia yang paling banyak di kelompok usia 59 – 60 tahun, dibandingkan dengan kelompok usia 60 – 70 yang hanya terpaut selisihnya 12 orang, sebesar 12 %, ini menunjukkan bahwa masih banyak kelompok warga RW010 masuk ke dalam kelompok usia 50-59 tahun yang membutuhkan pembekalan pengetahuan agar para Lansia tetap semangat dan sehat, serta ceria/gembira. Jika dibandingkan dengan yang berusia diatas 70 tahun hanya sedikit sekali sebesar 6 %, yang, artinya untuk usia yang sangat lanjut para Lansia memiliki keterbatasan untuk beraktifitas mengikuti kegiatan -kegiatan yang menunjang hidup sehat sangat sedikit (Boulton-Lewis, 2010).

Pada tahap pertama ini didapatkan juga informasi terkait kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan oleh para lansia warga RW 010, Kel. Benda Baru, Pamulang, Tangerang Selatan, Banten. Daftar kegiatan yang dilakukan antara lain gerakan kerja bakti, jalan sehat dalam rangka HUT kota Tangerang Selatan dan silaturahmi antar warga. Kegiatan ini memang banyak dilakukan oleh para warga termasuk lansia yang masih bisa beraktifitas dan bersosialisasi di tempat tinggalnya (Ika et al., 2023).

Sebagai salah satu implementasi tri dharma dan untuk meningkatkan motivasi dan pengetahuan para lansianya aparat RW 010 bekerja sama dengan tim dosen lintas prodi/fakultas dari UPN Veteran Jakarta berinisiatif melakukan kegiatan edukasi tentang gizi dan kesehatan untuk optimalisasi kesehatan lansia. Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 21 Mei 2024 di salah satu rumah warga RW 010. Kegiatan edukasi dimulai dengan perkenalan, sambutan dari ketua RW, dan pak Lurah, serta dari ketua tim kegiatan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bekerjasama dengan lurah, RW 10 Benda Baru, Pamulang, Tangerang Selatan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan yaitu lansia berusia 49-72 tahun. Kelompok umur peserta yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari kelompok usia 49-59 tahun (34,3%) dan usia 60-72 tahun (65,7%).

Tabel 2. Persentase Kelompok Usia Peserta

Kelompok Usia (Tahun)	Persentase (%)
49-59	34,3
60-72	65,7
Total	100

Sebelum diberikan penyuluhan, peserta mengerjakan pre-test. Pretest dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi edukasi yang akan diberikan. (Dash et al., 2014; Rosalia & Candraloka, 2023). Pretest diberikan selama 30 menit agar peserta dapat mengerjakan dengan teliti dan tidak terburu-buru. Rata rata nilai pretest yang telah dikerjakan oleh peserta yaitu 53,71. Nilai tertinggi yang diperoleh oleh lansia yaitu 80 dan nilai terendah yaitu 30. Peserta yang memiliki nilai pretest 60 ke bawah sebanyak 29 orang (82,56%) dan yang memiliki nilai di atas 60 sebanyak 6 orang (17,14%). Berikut diagram persentase nilai pretest yang telah dikerjakan oleh peserta (Tabel 3).

Tabel 3. Hasil Nilai Pre -Post Test Peserta

Nilai	Persentase Nilai Pre Test (%)	Persentase Nilai Post Test (%)	Kenaikan (%)
<60	82,56	20	62,56
>60	17,4	80	62,6

Selanjutnya kegiatan edukasi gizi dan kesehatan diberikan selama kurang lebih 45 menit dilanjutkan dengan tanya jawab. Peserta mengikuti jalannya edukasi dengan antusias dan bertanya secara aktif. Peserta diberikan pertanyaan dari pemateri (Gambar 4).

**Gambar 4.** Pemberian edukasi kesehatan dan gizi kepada warga lansia

Materi yang diberikan diantaranya termasuk tentang pengelompokan usia lansia menurut WHO dan Kemenkes RI. Lebih lanjut dijelaskan bahwa Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia dikelompokkan menjadi 3 (tiga), yaitu pra lansia, lansia dan lansia risiko tinggi. Pralansia diperuntukan bagi seseorang yang berusia 45-60

tahun, sementara lansia untuk kelompok berusia >60 tahun, sedangkan lansia risiko tinggi berusia >70 tahun (Batara & Hamzah, 2021).

Masalah kesehatan yang biasa dialami oleh lansia diantaranya yaitu Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi (57,6%), artitis (51,6%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) (8,6%), dan diabetes mellitus (4,8%%). Penyakit Tidak Menular (PTM) sangat berbahaya bagi lansia, karena apabila PTM seperti hipertensi, diabetes mellitus dan stroke tidak ditangani dengan baik berisiko menyebabkan kematian (Rahayu et al., 2021; Widiani & Yasa, 2023). Masalah lainnya yang juga sering dialami oleh lansia yaitu masalah gizi seperti Gizi Kurang (KEP/KEK), anemia, Gizi Lebih (Overweight), Asam urat (hiperurisemia), sarcopenia, dan lainnya (Devi et al., 2017).

Faktor utama penyebab penyakit gaya hidup diantaranya karena diet yang tidak sehat, ketidakaktifan fisik, merokok, dan stress (Jafari et al., 2023). Menurut teori dari Hendrik L. Blum Kesehatan dipengaruhi oleh empat factor, yaitu factor perilaku, lingkungan, pelayanan Kesehatan, dan keturunan. Faktor perilaku menjadi factor paling besar diantara empat factor tersebut. Perilaku atau pola hidup tertentu yang telah berulang kali dilakukan membuat sulit untuk dirubah karena telah menetap dan rutin dilakukan (Pitoyo et al., 2022).

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kegiatan monitoring dan evaluasi berupa pemberian pertanyaan dari pemateri kepada warga dan pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner posttest. Rata rata nilai post-test yang telah dikerjakan oleh peserta yaitu 78,86. Nilai tertinggi yang diperoleh oleh lansia yaitu 80 dan nilai terendah yaitu 50. Peserta yang memiliki nilai posttest 60 ke bawah sebanyak 7 orang (20%) dan yang memiliki nilai di atas 60 sebanyak 28 orang (80%). Berikut persentase nilai posttest yang telah dikerjakan oleh peserta, seperti terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Nilai Pre Test dan Post Test

Nilai Post Test	Frekuensi	Persentase (%)
<60	7	20
>60	28	80
Total	35	100

Peserta diberikan kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman responden terkait permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia, faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) maupun penyakit menular pada lansia, serta beragam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan pada lansia seperti pola hidup sehat. Kegiatan serupa juga dilakukan oleh Adinda dan Muthmainah (2022) di Bojonegoro dan Apriningsih et.al (2024) di Kota Depok (Adinda & Muthmainnah, 2023; Apriningsih et al., 2024).

Kendala yang dihadapi dalam menyelenggarakan kegiatan ini adalah mencari tempat pelaksanaan edukasi yang dekat dengan tempat tinggal para warga lansia agar lansia tidak kesulitan untuk menghadiri kegiatan ini. Solusinya dicarikan rumah salah satu warga yang bersedia untuk dijadikan tempat untuk pelaksanaan kegiatan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan warga lansia melalui kegiatan edukasi gizi dan kesehatan diperlukan agar para lansia dapat hidup produktif. Hasil edukasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata pengetahuan lansia terkait gizi dan kesehatan sebesar 62,6%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan motivasi untuk secara teratur ke posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Tim abdimas juga menyampaikan terimakasih kepada bapak Lurah Benda baru dan ketua RW 010 yang telah memberikan ijin kegiatan di wilayah kerjanya.

DAFTAR RUJUKAN

- Adinda, N. R., & Muthmainnah, M. (2023). Edukasi Kenali Hipertensi dan Kelola Stress Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Desa Mlinjeng. *Prosiding Seminar Nasional*, 112, 123–135.
- Apriningsih, A., Hasan, K., Izzah, R., Annajah, S., Ichsan, M., Pebriyanti, A., Yusuf, H. A., & Hanifa, F. F. (2024). *Edukasi dan pemeriksaan kesehatan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi pada warga binaan*. 8(3), 3284–3294.
- Batara, A. S., & Hamzah, W. (2021). Peningkatan Kemandirian Kesehatan Kelompok Masyarakat Lanjut Usia (Lansia). *Idea ...*, Vol.2 (1),? 37–41.
- Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and Learning for the Elderly: Why, How, What. *Educational Gerontology*, 36(3), 213–228. <https://doi.org/10.1080/03601270903182877>
- Cicuh, L. H. M., & Agung, D. N. (2022). Lansia di era bonus demografi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i1.636>
- Dash, P., Puri, R. D., Kotecha, U., Bijarnia, S., Lall, M., & Verma, I. C. (2014). Using Noninvasive Prenatal Testing for Aneuploidies in a Developing Country: Lessons Learnt. *Journal of Fetal Medicine*, 01(03), 131–135. <https://doi.org/10.1007/s40556-014-0023-x>
- Devi, L. B., Keisam, A., Singh, L. V., & Singh, H. D. (2017). Health Problems Among Elderly in an Urban Community in Imphal. *Annals of International Medical and Dental Research*, 3(6):6-11 .<https://doi.org/10.21276/aimdr.2017.3.6.cm2>
- Dewanti, S., Wijaya, A., & Ramadhani, T. A. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tulang Pada Lansia Di Puskesmas Dataran Tinggi. *Pengabdian Deli Sumatera*, 2(2), 1–6.
- Dewi Noviyanti, R., Setya Wardana, A., Tyas Anggreini, H., & Fitria, D. (2022). Edukasi Gizi dan Penilaian Status Gizi Lansia di Desa Karangasem Sukoharjo. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, 1(2), 1–09.

- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2020). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo. *Proceeding of The URECOL*, 200–206.
- Hidayat, A., Kartiningrum, E. D., & Sari, I. P. (2023). Optimalisasi Posyandu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Partisipasi dan Kualitas Hidup Lansia. *Medica Majapahit*, 15(1), 1–12.
- Ika, D., Jalantina, K., Minarsih, M. M., Wulan, H. S., Pranidana, S. A., & Pandanaran, U. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Menuju Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kelurahan Pedurungan Kidul. *Community Development Journal*, 4(Juni), 3576–3585.
- Jafari, N., Alivand, S., Molaee, H., Shahabi Rabori, V., Asadian, A., Abbasian, S., & Faramarzzadeh, R. (2023). How lifestyle factors can contribute to cardiovascular disease incidence; a review study. *Journal of Preventive Epidemiology*, 9(1), e35232. <https://doi.org/10.34172/jpe.2023.35232>
- Mardiono, S., & Sidik, B. A. (2024). Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Menjaga Status Gizi Bagi Lansia Penderita Hipertens. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, Vol.2 (10) : 38-44.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>
- Pitoyo, A. J., Saputri, A., Agustina, R. E., & Handayani, T. M. (2022). Analysis of Determinant of Stunting Prevalence Among Stunted Toddlers in Indonesia. *Populasi*, 30(1), 36. <https://doi.org/10.22146/jp.75796>
- Puspitasari, P., Rinata, E., & Salim, A. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 376–382. <https://doi.org/10.21067/jpm.v4i1.3258>
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, S., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 94. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Rosalia, S., & Candraloka, O. R. (2023). The Effect of Using Think Pair Share to Improve Students' Reading Skills. *J-Shmic Journal of English for Academic*, 10(2), 155–165. [https://doi.org/10.25299/jshmic.2023.vol10\(2\).13544](https://doi.org/10.25299/jshmic.2023.vol10(2).13544)
- Wasudewa, P. &. (2022). Aging Population and Determinants of Work Decisions for the Elderly Population in Indonesia. *Indonesian Economic Journal*, 11(2), 159–172.
- Widiani, G. A. R., & Yasa, I. M. M. (2023). Korelasi Tingkat Pengetahuan Terhadap Kemampuan Deteksi Dini Gejala Stroke dengan Sikap Keluarga Terhadap Penanganan Pre Hopsital. *Bina Generasi; Jurnal Kesehatan*, 14(2), 26–28. <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>