

Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia dengan Penyuluhan Gizi Lansia di Persatuan Istri Purnawirawan Batu

✉ Dion Kunto Adi Patria, Riki Ristanto, Yuni Asri, Maulana
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Indonesia

ABSTRAK

Kemajuan teknologi dan kemajuan sosial dan ekonomi memberikan dampak negatif terhadap taraf hidup, yang berarti jumlah lansia juga meningkat seiring dengan menurunnya permasalahan terkait lansia. Hal ini membuat mereka rentan terhadap bahaya fisik, psikologis, dan sosial. Ketercukupan gizi yang seimbang adalah panduan utama manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tetapi kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya gizi seimbang dan mempengaruhi cara hidup sehat apalagi di usia lansia. Dari masalah tersebut diperlukan program penyuluhan gizi seimbang lansia, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi lansia sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Metode yang digunakan adalah pre dan post tes dilakukan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan gizi pada lansia. Dengan hasil Pengetahuan sebelum perlakuan cukup 11 responden (59%) dan sesudah perlakuan adalah Baik sebanyak 18 responden (100%). Yang mempengaruhi masalah gizi meliputi kurangnya pendidikan gizi di masyarakat. Tujuan gizi adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan masyarakat umum, atau orang lain, untuk mengkonsumsi makanan, menjaga kesehatan, dan merawat alat pencernaan mereka. Hal ini dijelaskan dengan cara menjelaskan, memanfaatkan, memilih, dan mengatur bahan makanan. Hasil Paired Samples Test menunjukkan ada pengaruh yang signifikan setelah pemberian perlakuan dengan hasil $\text{sig} < 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan.

Kata kunci: Lansia, Gizi, Kesehatan.

Improving the Quality of Elderly Health with Elderly Nutrition Counseling at the Batu Retired Wives Association

ABSTRACT

Technological advancements and social and economic progress have had a negative impact on living standards, which means that the number of older people has also increased along with the problems associated with older people. This makes them vulnerable to physical, psychological and social hazards. Adequate and balanced nutrition is the main guide for humans to carry out their daily activities. But the lack of knowledge and understanding of the importance of balanced nutrition and affects how to live a healthy life, especially in old age. From this problem, an elderly balanced nutrition counseling program is needed, with the aim of increasing the nutritional knowledge of the elderly in accordance with the principles of nutrition science. The method used is pre and post tests conducted before and after providing nutrition counseling to the elderly. With the results of Knowledge before treatment was 11 respondents (59%) and after treatment was Good as many as 18 respondents (100%). What affects nutrition problems includes a lack of nutrition education in the community. The purpose of nutrition is to increase the ability and willingness of the general public, or others, to consume food, maintain health, and care for their digestive organs. This is explained by explaining, utilizing, selecting, and organizing foodstuffs. The results of the Paired Samples Test showed that there was a significant effect after treatment with $\text{sig} < 0.05$. The results of this study indicate that counseling has an influence on knowledge.

Keywords: Elderly, Nutrition, Health.

PENDAHULUAN

Pengetahuan, teknologi, dan peningkatan sosial ekonomi memberikan dampak negatif terhadap taraf hidup masyarakat umum dan masyarakat umum, yang juga berdampak pada penurunan jumlah penduduk Lansia (Kuniano, 2015). Meningkatnya jumlah peserta didik lansia akan memberikan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan (Suryadi 2018). Tujuan utama dari perluasan lansia ini adalah untuk meningkatkan kepekaan lansia. Hal ini disebabkan oleh kelemahan psikologis, sosial, dan fisik. Hari-hari terakhir dalam kehidupan adalah hari-hari yang akan dialami oleh setiap orang pada suatu saat di masa depan (Dinkes Jogjakarta, 2019). Ada banyak orang yang dapat menikmati masa mudanya, namun tidak sedikit pula yang mengalami kesedihan dan akhirnya meninggal dunia sebelum sempat menikmati masa mudanya dengan bahagia. Setiap orang tentu ingin memiliki masa muda yang bahagia, namun keinginan tersebut tidak pernah benar-benar terwujud. Dalam kehidupan sehari-hari, ada banyak orang yang mengalami depresi, stres, dan penyakit kronis (Kuniano, 2015). Gizi adalah panduan utama manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Manusia terkadang lupa betapa pentingnya menjadi manusia yang berbudi luhur, terutama di Filipina (Kulonprogo, 2023). Manusia harus memperhatikan dengan seksama untuk menjaga kesehatan mereka selama periode ini, terutama gigi mereka yang sedang tumbuh. Ada banyak latihan yang harus dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh. Selain pendidikan dan kesadaran, pentingnya kebiasaan hidup sehat dan diet seimbang juga tidak dapat diabaikan, terutama di Filipina. PERIP adalah singkatan dari Persatuan Istri Purnawirawan. Sebagai purnawirawan yang sejak lama tertindas hak kebebasan berpendapat anggotanya dalam menghadapi kesulitan, maka pada tanggal 17 April 1964 didirikanlah sebuah organisasi bernama Persatuan Istri Purnawirawan. "PERIP" (Hermawan, 2023). Dari survei yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan wawancara dengan ketua PERIP Cab Batu, diketahui bahwa semakin hari anggota lansia di PERIP Batu meningkat. Namun, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan kesehatan

Lansia. Masalah pertama adalah kurangnya pengetahuan yang komprehensif tentang standar hidup Lansia. Peningkatan kesehatan masyarakat secara umum akan menghasilkan peningkatan standar hidup. Hal ini akan mengakibatkan populasi lansia menjadi lebih besar. Fase lansia merupakan tahap kehidupan yang membutuhkan pemutihan gigi karena adanya kelainan genetik yang melemahkan rambut (Cahyani dkk., 2022). Penurunan kualitas hidup terkait dengan lansia yang tidak dapat melakukan aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat melakukan aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau sosial yang lainnya (Endang, 2023). Di dalam cekungan PERIP Batu, populasi lansia cukup besar, tetapi masih banyak yang belum mengetahui apa yang dimaksud dengan gaya hidup lansia yang berkualitas tinggi (Muafiah, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah pre post design. Sampel dalam pengabdian Masyarakat ini di PERIB cabang Batu dengan jumlah anggota 20 orang. Teknik sampling menggunakan asidental sampling. Ada beberapa langkah dalam proses ini; yang pertama adalah antisipasi pekerjaan yang akan dilakukan. Proses eksplorasi meliputi penentuan kebutuhan, potensi, dan sumber daya yang tersedia; menentukan jalur perjalanan dan kegiatan yang akan dilakukan; dan membuat rencana tindakan yang terorganisir. Langkah pertama adalah survei yang dikirim ke kantor PERIB di Batu. Pada tanggal 4 Maret 2023, tim pengabdian melakukan survei lapangan. Selain itu, tim pengabdian juga berdiskusi dengan kepala cabang PERIP Batu. Tahap Kedua adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan menggunakan solusi yang telah disetujui oleh kedua belah pihak PERIB Cabang Batu. Kegiatan ini dilakukan selama dua hari. Dengan menggunakan metode Pre dan Post test, kegiatan hari pertama meliputi kegiatan gotong royong yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan untuk menentukan lokasi kegiatan, dan kegiatan hari kedua meliputi pendidikan dan pelatihan masyarakat

Lansia serta penyerahan kenang-kenangan sebagai bagian dari Timbangan Badan Tim pengabdian. Analisis data dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini adalah quisioner dengan analisis data hasil menggunakan Paired Samples Test Dimana membandingkan pre dan post penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil program Penyuluhan gizi seimbang PERIP Batu dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2023. Jumlah anggota PERIP yang hadir sejumlah 18 orang untuk ruang tempat kegiatan 1 ruangan, dengan luas sekolah 60 m². Program Penyuluhan gizi di PERIP Batu untuk memantau pengetahuan pada lansia khususnya gizi lansia. Tim pengabdian masyarakat melibatkan ketua Cabang dan mengundang ketua PERIP dari kota Batu untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan, serta berdiskusi mengenai permasalahan yang ada di lokasi pengabdian khususnya mengenai tidak adanya kegiatan yang dilaksanakan di PERIP batu dan kurangnya pengawasan gizi dan Kesehatan di anggota lansia PERIP. Pihak lahan sangat menyambut baik kegiatan ini dan bersepakat untuk dilakukan program peningkatan kualitas kesehatan lansia dengan penyuluhan gizi seimbang lansia di persatuan istri purnawirawan batu.

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Katagori Berdasarkan Umur

No	Umur (Th)	Jumlah	Prosentase
1	45-59	4	23 %
2	60-74	14	%
3	75-90	0	0 %
4	>90	0	0 %
	Jumlah	18	100 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Dari table 1 umur responden terbanyak adalah 60-74 Tahun tahun sebanyak 14 orang (76 %). Pemilihan karakteristik responden dalam pengabdian ini dikarakteristikan Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada tiga jenis kematian. 1) Kelompok usia menengah, atau usia 45–59 tahun. 2) Usia Lanjut, atau lanjut usia, yaitu usia 60-74 tahun. 3) Tua atau lanjut usia tua, berkisar antara 75-90 tahun. 4) Lebih tua dari 90 tahun, atau sangat tua (I Nengah dkk., 2020). Upaya Promotif Kegiatan promosi ditujukan kepada orang lanjut usia, teman-temannya, atau masyarakat setempat. Diantaranya adalah program pendidikan tentang hidup sehat, promosi kesehatan bagi lansia, dan proses degeneratif seperti depresi dan kecemasan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mencegah penyakit dan komplikasi apa pun yang disebabkan oleh proses degeneratif. Hal ini mencakup deteksi penyakit dan pemeliharaan kesehatan manusia jangka panjang yang dapat dilakukan di komunitas manusia jangka panjang (posyandu lansia) atau Puskesmas dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) lanjut usia (I Nengah dkk., 2020).

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Katagori Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Perempuan	14	83 %
2	Laki-laki	4	17 %
	Jumlah	18	100 %

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Dari table 2 jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 14 orang (83%). Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi (Yastirin & Dewi, 2022).

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Katagori Pengetahuan Pre dan Post Pemberian Penyuluhan Gizi Lansia

No	Pekerjaan	Sebelum	Persentase	Sesudah	Persentase
1	Baik	7	41 %	17	100 %
2	Cukup	11	59 %	0	0 %
3	Kurang	0	0 %	0	0 %
	Jumlah	17	100 %	17	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Dari table 3 Pengetahuan sebelum perlakuan cukup 11 responden (59 %) dan sesudah perlakuan adalah Baik sebanyak 18 responden (100%). Sediaoetama (2000) mengatakan bahwa sejauh mana pemahaman seseorang terhadap gizi dipengaruhi oleh sikap dan pengambilan keputusan dalam memilih makanan, Hal ini menyoroti betapa pentingnya bagi masyarakat untuk memahami nilai gizi dari makanan yang mereka makan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang sehat, sehingga status gizi yang baik juga dapat terjaga. Namun tidak semua dari mereka memiliki tingkat pemahaman gizi yang baik, sehingga kecukupan gizinya juga tidak baik. Pengetahuan gizi memiliki pengaruh pada sikap serta perilaku untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi serta dapat mengakibatkan pola makan yang tercermin pada perilaku makan yang berdampak pada status gizi (Namira, 2020).

Tabel 4
Hasil Uji Paired Samples Test Pre dan Post Pemberian Penyuluhan Gizi Lansia

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre Test - Post Test	-7.562	17	.000

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Dari table 4 terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian perlakuan dengan hasil $\text{sig} < 0,05$. Faktor eksternal yang secara tidak langsung mempengaruhi masalah gizi meliputi kurangnya pendidikan gizi di sekolah dan masyarakat, kurangnya layanan aktivitas fisik, kesehatan dan WASH yang ramah remaja dan responsif gender, keterkaitan yang lemah antara sekolah, masyarakat, fasilitas layanan dan rumah tangga (Yastirin & Dewi 2022). Menurut Supriasa (2012), penyuluhan gizi adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan sikap dan pengetahuan yang positif tentang gizi sehingga masyarakat yang mengalami masalah gizi dapat memperbaiki dan memantapkan pilihan-pilihan makanan yang sehat dalam kehidupannya sehari-hari. Secara sederhana, penyuluhan gizi mengacu pada proses membantu orang lain untuk

mengembangkan dan memiliki perilaku makan yang baik. Menurut Kamus Gizi (Persagi, 2010), penyuluhan gizi adalah pendidikan, pemanfaatan, penyiapan, dan pengadaan bahan makanan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan kapasitas masyarakat dalam mengkonsumsi makanan dengan cara yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok. Menurut Yastirin & Dewi (2022) penyuluhan gizi memiliki tujuan yaitu sebagai upaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat terutama kelompok rentan dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip-prinsip gizi. Pengetahuan adalah hasil empiris yang muncul ketika manusia melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pemahaman atau kemampuan kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk mengembangkan tindakan seseorang. Selain itu, pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmojo, 2012). Menurut Budiman (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi seberapa baik seseorang memahami suatu hal adalah sebagai berikut:

- Ketika tingkat pendidikan seseorang meningkat, maka akan lebih mudah bagi mereka untuk memproses informasi, sehingga lebih banyak pengetahuan yang diperoleh. Informasi baru dapat memberikan perspektif baru bagi pelajar untuk memahami materi pelajaran secara lebih menyeluruh.
- Kebiasaan sosial, agama, dan ekonomi juga merupakan adat istiadat yang dijalankan masyarakat tanpa harus menempuh jalur hukum, sehingga meskipun tidak dilakukan tetap akan menambah pemahamannya. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan sumber daya apa saja yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitasnya, oleh karena itu situasi sosial ekonomi mereka juga akan berdampak negatif pada pemahaman mereka.
- Lingkungan memiliki efek redaman terhadap proses transfer pengetahuan kepada mereka yang berada di dalam lingkungan tersebut. Hal ini disebabkan adanya kemungkinan terjadinya interaksi buta atau buta sebagian yang akan

ditafsirkan sebagai pengetahuan oleh masing-masing individu.

- d. Penggunaannya mengganggu hari dan kemampuan melihat seseorang. Daya tangkap dan pola pikirnya akan semakin berkembang pula sehingga pengetahuan yang ditambahkan semakin membaik.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian perlakuan dengan hasil $\text{sig} < 0.05$. Penyebaran informasi tentang gizi seimbang upaya peningkatan peserta didik agar mereka memahami dan mampu memenuhi kebutuhannya sendiri. Salah satu cara yang digunakan untuk menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat disebut “pendidikan kesehatan”, yang bertujuan untuk memberdayakan dan memberdayakan masyarakat melalui pesan-pesan kesehatan yang telah dikomunikasikan (Iyong dkk., 2020). Menurut Astuti dkk. (2012) bahwa setelah ujian, sebagian besar peserta mengalami pertumbuhan dan menjadi lebih akurat. Terdapat perbedaan penting antara penilaian kesehatan sebelum dan sesudahnya mengenai dampak kecacing pada otot rangka dan jaringan lunak (Yastirin & Rosmala, 2022).

SIMPULAN

Hasil penelitian Pengetahuan sebelum perlakuan cukup 11 responden (59 %) dan sesudah perlakuan adalah Baik sebanyak 18 responden (100%) yang dilakukan pada 18 anggota PERIP Cabang Kota Batu. Diketahui jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 14 orang (83%) dan berdasarkan umur responden terbanyak adalah 60-74 Tahun tahun sebanyak 14 orang (76 %). Hasil Paired Samples Test menunjukkan ada pengaruh yang signifikan setelah pemberian perlakuan dengan hasil $\text{sig} < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan.

PUSTAKA ACUAN

- I Nengah, B. S., Ahmad, F. A., Chrysella, R., Devi, A. S., Farah, K., Fitria., Happy, N. E. S., Hieronimus, A. N. U., Safinatunnajah, N., Wahyu, A. D., Yunita, A., Rahem, A. (2020). Hubungan Usia dengan Pengetahuan dan Perilaku Penggunaan Suplemen pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(1), 1–7.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H., Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7), 59–66.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30. <http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>.
- Kurnia, T. A., Cahyani, S. L., Wawomeo, A., Woga, R. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Memotivasi Lansia Untuk Memanfaatkan Posyandu Lansia. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 9–17. <http://dx.doi.org/10.36984/JAM.V2I1.280>.
- Maratis, J, Angkasa, D., Malabay., Amir, T. L. (2019). Peningkatan Status Kesehatan dengan Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* dan Gizi Seimbang Lansia (GISELA) di Desa Kohod Kabupaten Tangerang. *IKRAITH-ABDIMAS*, 8(5), 26-32.
- Namira, N. S., Indrawati, V. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 3(1), 215–22.

- Suryadi. (2018). Dampak Peningkatan Usia Harapan Hidup Penduduk Indonesia Terhadap Struktur Demografi dan Perawatan Lanjut Usia. *Empower : Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 3(2), 143-156.
- Wiwiek, E., Hat, B., & Ola, F. K. (2019). Meningkatkan Produktifitas Dikalangan Usia Lanjut Menuju Lansia Sehat, Produktif, Sejahtera di Paguyuban Lansia St. Simeon Paroki St. Lukas Temindung Samarinda. *Jurnal Pengabdiaan Masyarakat Kasih (JPMK)*, 1(1), 5-8.
- Yastirin, P. A., Dewi, K. R. (2022). Identification of Nutritional Status in Pre-Adolescent Group in The Integrated Islamic Elementary School Al Firdaus Purwodadi. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 2(2), 2798-8856.