



OPTIMALISASI KESEHATAN LANSIA DENGAN PROGRAM PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN: PENDEKATAN CERDAS UNTUK NUTRISI SEIMBANG

Marwan^{1*}, Dhian Luluh Rohmawati¹, Pariyem¹, Aris Hartono²

¹Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, Mulyorejo, Central Karang, Ngawi, Jawa Timur 63218 Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Jl. Taman Praja No.25, Mojorejo, Madiun, Jawa Timur 63139, Indonesia

*adimarwan181@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan yang signifikan populasi lansia di seluruh dunia menjadi perhatian penting di sektor kesehatan terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang sering kali terabaikan. Intervensi gizi pada lansia adalah penting karena nutrisi memegang peranan krusial dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup di usia lanjut. Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) memegang peran penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan lansia melalui program pemberian makanan tambahan yang seimbang dan edukasi nutrisi, sehingga dapat mencegah malnutrisi dan mendukung kehidupan lansia yang lebih sehat dan aktif. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain adalah penyuluhan tentang makanan bergizi, dilanjutkan pengecekan kesehatan dan pemberian PMT. Hasil dari kegiatan ini adalah sebagian besar lansia memiliki IMT antara 18,5-24,9. Selain itu tekanan darah juga sebagian besar berada pada kategori normal. Kesimpulannya adalah kegiatan ini efektif dalam meningkatkan status nutrisi lansia sehingga diharapkan pemerintah desa bekerja sama dengan puskesmas untuk mengadakan penyuluhan bertahap dan mengevaluasi status gizi dan kesehatan lansia setelah pemberian PMT.

Kata kunci: kesehatan lansia; nutrisi seimbang; pemberian makanan tambahan

OPTIMIZATION OF ELDERLY HEALTH WITH SUPPLEMENTARY FOOD PROGRAM: A SMART APPROACH TO BALANCED NUTRITION

ABSTRACT

The significant increase in the elderly population worldwide has become an important concern in the health sector, especially in meeting nutritional needs that are often neglected. Nutritional interventions for the elderly are important because nutrition plays a crucial role in maintaining health and quality of life in old age. The Supplementary Feeding Program plays an important role in community service activities. The goal of this community service is to improve the health and well-being of the elderly through a balanced supplementary food program and nutrition education, thereby preventing malnutrition and supporting a healthier and more active life for the elderly. The methods used in this community service include counseling on nutritious food, followed by health check-ups and the provision of supplementary food. The result of this activity is that most elderly people have a BMI between 18.5-24.9. In addition, blood pressure is mostly in the normal category. In conclusion, this activity is effective in improving the nutritional status of the elderly, so it is hoped that the village government will collaborate with the community health center to conduct gradual counseling and evaluate the nutritional and health status of the elderly after the provision of supplementary food.

Keywords: balanced nutrition; elderly health; supplementary feeding

PENDAHULUAN

Peningkatan yang signifikan populasi lansia di seluruh dunia menjadi perhatian penting di sektor kesehatan terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang sering kali terabaikan (Norman, Hab and Pirlich, 2021). Masalah penuaan adalah fenomena yang serius dan berdampak pada kesehatan masyarakat, dengan tingkat malnutrisi lansia yang meningkat secara signifikan (Hickson, 2006). Pada saat mereka lansia, mereka mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan kemampuan pencernaan dan penyerapan nutrisi dan mereka cenderung memiliki asupan nutrisi yang buruk. Di lain juga, faktor sosial, termasuk keterbatasan ekonomi dan isolasi sosial, membuat sebagian besar susah untuk mendapatkan makanan sehat (Muchsin *et al.*, 2023). Hal ini menyebabkan peningkatan angka malnutrisi, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan massa otot, meningkatkan risiko penyakit kronis serta terjadinya penurunan kualitas hidup. Selain itu, lansia dengan malnutrisi memerlukan lebih banyak perawatan yang lebih intensif dari lansia yang cukup gizi, yang membahayakan sistem pelayanan kesehatan.

Intervensi gizi pada lansia sangat penting karena nutrisi memegang peranan krusial dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup di usia lanjut (Amarya, Singh and Sabharwal, 2015). Lansia sering menghadapi masalah seperti penurunan nafsu makan, perubahan metabolisme, serta kondisi medis yang mengganggu penyerapan nutrisi. Tanpa intervensi yang tepat, mereka berisiko mengalami malnutrisi, yang dapat menyebabkan kelemahan fisik, penurunan kemampuan kognitif, serta memperburuk kondisi penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Corcoran *et al.*, 2019). Oleh karena itu, pemberian makanan tambahan yang kaya nutrisi, edukasi mengenai pola makan yang benar, serta kemudahan akses terhadap makanan bergizi menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Langkah-langkah ini tidak hanya berfungsi mencegah malnutrisi, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kemandirian lansia dalam aktivitas harian.

Nutrisi yang seimbang sangat diperlukan oleh lansia untuk menjaga kondisi fisik dan mental mereka seiring bertambahnya usia (NJ Department of Health Advanced Standing, 2024). Lansia mengalami perubahan kebutuhan gizi dan sering menghadapi masalah penurunan nafsu makan serta penyerapan nutrisi yang tidak optimal. Asupan yang mencakup protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral berperan penting dalam mendukung berbagai fungsi tubuh, seperti mempertahankan kekuatan otot, menjaga kesehatan tulang, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Protein berfungsi mencegah sarkopenia atau hilangnya massa otot, sementara kalsium dan vitamin D mendukung kesehatan tulang untuk mencegah osteoporosis. Selain itu, lemak sehat baik untuk jantung dan serat membantu menjaga pencernaan yang sehat. Dengan pola makan seimbang, lansia dapat mengurangi risiko penyakit kronis, mempertahankan vitalitas, dan meningkatkan kualitas hidup di usia tua (Ramadhani, 2024).

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) memegang peran penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat, terutama dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia yang rentan terhadap malnutrisi (Relawati *et al.*, 2009). Melalui program ini, lansia diberikan akses terhadap asupan nutrisi yang lebih baik dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang sering kali tidak terpenuhi akibat berbagai kendala seperti keterbatasan ekonomi atau kondisi kesehatan. PMT tidak hanya fokus pada pemberian makanan, tetapi juga melibatkan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan seimbang bagi lansia. Program ini dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan status gizi, menurunkan angka malnutrisi, dan memperbaiki kualitas hidup

lansia. Dengan adanya kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat, PMT menjadi bagian dari upaya berkelanjutan untuk menjaga kesejahteraan lansia dan mendukung ketahanan pangan di kalangan populasi yang rentan.

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia dengan memastikan mereka mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang, terutama bagi yang kesulitan memenuhi kebutuhan gizi harian. Selain memberikan makanan, program ini juga mengedukasi tentang pentingnya pola makan sehat bagi lansia, membantu menurunkan angka malnutrisi, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah penyakit kronis. Program ini juga memberikan dukungan sosial dan emosional, sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kepedulian terhadap lansia.

METODE

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan survei awal untuk mengidentifikasi masalah kesehatan dan gizi lansia. Data yang terkumpul menjadi dasar untuk merancang program yang tepat sasaran, terutama dalam menentukan jenis makanan tambahan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi lansia. Selain itu, koordinasi dengan Puskesmas, kader kesehatan, serta tenaga ahli seperti dokter dan ahli gizi menjadi kunci penting dalam memastikan program ini berjalan lancar. Setelah merencanakan menu dan jadwal kegiatan, tim juga melakukan sosialisasi kepada lansia dan keluarganya. Mereka diberikan edukasi tentang pentingnya nutrisi seimbang untuk kesehatan lansia. Langkah ini memastikan seluruh elemen masyarakat memahami dan siap berpartisipasi aktif dalam keberhasilan program.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, program pemberian makanan tambahan untuk lansia dimulai dengan distribusi makanan bernutrisi. Makanan ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi lansia, dengan memperhatikan kandungan protein, vitamin, dan mineral esensial. Selain memberikan makanan, setiap sesi juga dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran berat badan, IMT, tekanan darah, dan gula darah, untuk memantau kesehatan lansia secara menyeluruh. Tidak hanya itu, lansia dan keluarganya juga diberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang. Edukasi ini bertujuan agar mereka dapat menerapkan pola makan sehat di kehidupan sehari-hari. Keterlibatan aktif keluarga dan komunitas dalam lingkungan lansia memiliki peran penting dalam menjamin kesinambungan dan keberhasilan program ini.

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, dilakukan pengukuran ulang kondisi kesehatan peserta, seperti berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, dan gula darah, untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah intervensi. Hasil dari kegiatan ini para lansia mendapatkan informasi tentang gizi yang lebih baik. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 1 Agustus 2023 sampai 20 Agustus 2023 di Dusun Summersari 2023. Kegiatan dilaksanakan dalam dua bentuk, yang pertama membagikan sembako dengan bahan makanan berupa beras, telur, minyak goreng, mie instan dengan gula, sedangkan kegiatan kedua melakukan pemberian makanan tambahan yang sudah dimasak oleh kader yang merupakan program dari desa jeblogan yang sudah dilaksanakan

mulai bulan juni 2024. Karakteristik warga yang mendapatkan program makanan tambahan adalah sebagai berikut :

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Usia		
40 - 50 tahun	5	16,6
50- 60 tahun	10	33,3
Lebih dari 60 tahun	15	50

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa distribusi jenis kelamin responden hampir sama dengan perempuan lebih banyak sebesar 60%. Responden mayoritas berumur lebih dari 60 tahun sebesar 50%. Kekurangan gizi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor termasuk penurunan nafsu makan, perubahan metabolisme, dan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi (Haines, Levan and Roth-Kauffman, 2020). Selain itu, seiring bertambahnya usia, tubuh mulai kehilangan kemampuan untuk menyerap nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral, meningkatkan risiko malnutrisi pada populasi ini. Kelainan ini lebih diperparah dengan masalah kesehatan kronis yang diderita lansia, seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan sistem pencernaan, yang memerlukan penyesuaian diet khusus yang membatasi jenis makanan tertentu (Norman, Hab and Pirlich, 2021). Selain itu, faktor sosial-ekonomi, termasuk isolasi sosial dan keterbatasan pendapatan, juga memainkan peran penting dalam kemampuan orang tua untuk mengakses makanan yang cukup. Jika dibiarkan tanpa pengobatan, defisiensi gizi pada lansia dapat memburuk, secara negatif mempengaruhi kualitas hidup mereka, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, menekan fungsi imun, dan mempercepat penurunan fungsi fisik dan kognitif (Kaur *et al.*, 2019). Kegiatan lain yang dilakukan adalah penimbangan berat badan, penimbangan dilaksanakan setiap minggu dan dicatat kenaikan atau penurunan berat badan lansia penerima program makanan tambahan dan hasilnya dikonversi dengan BMI :

Tabel 2.
Hasil Pemeriksaan Kesehatan (n=32)

Pemeriksaan	f	%
Penimbangan		
1 Juni 2023		
1. BMI dibawah 18,5	9	30
2. BMI antara 18,5-24,9	21	70
3. BMI antara 24,9- 29,9	-	-
Penimbangan		
19 Agustus 2023		
1. BMI dibawah 18,5	3	10
2. BMI antara 18,5-24,9	27	90
3. BMI antara 24,9- 29,9	-	-

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, didapatkan bahwa pada pengukuran berat badan pada awal sebelum pemberian makanan tambahan pada tanggal 1 Juni 2024, didapatkan hasil ada 30% lansia yang memiliki BMI (indexs masa tubuh) dibawah 18,5 atau pada kategori kurus, sedangkan pada pengukuran tanggal 19 Agustus 2024 Didapatkan hasil lansia dengan BMI dibawah 18,5 menurun tinggal 10%. Sedangkan lansia dengan BMI antara 18,5-24,9 yang pada tanggal 1 Juni 2023 ada 21 % , pada pengukuran 19 Agustus 2023 naik menjadi 90%. Artinya sebagian besar lansia berada pada BMI ideal pada akhir kegiatan. Indeks Massa Tubuh (BMI), yang sering menurun seiring bertambahnya usia, dapat ditingkatkan dengan memberi mereka makanan

tambahan (Astani, Sundu and Fatimah, 2023; Jeong *et al.*, 2023). Penurunan nafsu makan, masalah pencernaan, atau penyakit kronis sering menyebabkan penurunan berat badan yang signifikan. Makanan seperti kacang-kacangan, susu tinggi protein, dan buah-buahan yang kaya akan energi dapat membantu mereka memenuhi kebutuhan kalori harian mereka. Dengan asupan nutrisi yang cukup, seseorang dapat meningkatkan massa otot dan lemak tubuh, yang pada akhirnya akan membantu menaikkan dan menstabilkan BMI lansia ke tingkat yang lebih sehat. Untuk mempertahankan kekuatan fisik, daya tahan tubuh, dan mencegah kondisi kesehatan yang terkait dengan berat badan rendah, sangat penting untuk mempertahankan indeks massa tubuh (BMI) dalam batas yang terkendali.

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dimaksudkan untuk membantu orang dewasa yang lebih tua mempertahankan nutrisi yang baik karena perubahan metabolisme, penurunan nafsu makan, dan masalah kesehatan jangka panjang (Syukria, 2010). Tujuan PMT adalah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang seperti protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan cairan, yang mendukung fungsi tubuh dan kesehatan mental selama masa tua. Agar program ini efektif dan berkelanjutan, pendekatan yang cerdas harus melibatkan kolaborasi lintas sektor, variasi menu, dan edukasi gizi. PMT membantu orang tua dengan meningkatkan kualitas hidup mereka, menurunkan risiko malnutrisi, dan mencegah penyakit degeneratif (World Health Organization (WHO), 2023). Makanan tambahan untuk orang tua dapat membantu menstabilkan tekanan darah. Makanan tambahan yang mengandung nutrisi seperti kalium, magnesium, dan serat dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan mengatur tekanan darah. Kalium, misalnya, berfungsi untuk menetralkan efek negatif natrium, yang sering menyebabkan tekanan darah tinggi, sementara magnesium membantu melembaskan pembuluh darah, yang membuat aliran darah lebih lancar. Makanan kaya serat dari biji-bijian, buah-sayuran, dan biji-bijian juga dapat menurunkan kolesterol dan mencegah penyumbatan pembuluh darah, yang menghasilkan tekanan darah yang lebih stabil. Lansia memiliki peluang lebih besar untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal dan mencegah komplikasi hipertensi dengan makanan tambahan yang teratur dan diet yang seimbang (Untari, Wijayanti and Wardani, 2016).

Segala persiapan sarana dan prasarana untuk mendukung kelancaran kegiatan ini telah dilakukan secara matang sebelum acara dimulai. Persiapan mencakup berbagai kebutuhan teknis, peralatan, dan logistik untuk memastikan kegiatan dapat berlangsung tanpa hambatan. Dosen sebagai penanggung jawab utama dibantu oleh beberapa mahasiswa yang terlibat aktif, dan keduanya bekerja sama untuk mempersiapkan seluruh detail kegiatan. Kolaborasi antara dosen dan mahasiswa ini tidak hanya meningkatkan kualitas penyelenggaraan tetapi juga menjadi bentuk pelatihan langsung bagi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Program ini menargetkan sebanyak 30 orang lansia sebagai penerima manfaat dari pemberian makanan tambahan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi dan meningkatkan kesehatan para lansia di Desa Jeblogan. Upaya ini menjadi bagian dari program pengabdian masyarakat yang juga berfungsi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya asupan nutrisi yang cukup pada usia lanjut. Antusiasme kader desa dalam mendukung dan mengikuti program ini sangat tinggi. Mereka terlibat dalam setiap tahap kegiatan dengan semangat yang luar biasa, mulai dari membantu persiapan hingga mendampingi lansia selama kegiatan berlangsung. Peran aktif para kader tidak hanya berkontribusi pada kelancaran kegiatan tetapi juga menunjukkan dukungan masyarakat lokal terhadap inisiatif kesehatan yang diadakan di desa mereka. Dengan antusiasme dan partisipasi aktif dari berbagai pihak, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil berjalan dengan lancar, mencapai tujuannya, serta memberikan dampak yang positif bagi kesehatan lansia di desa tersebut.

SIMPULAN

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk lansia yang dilaksanakan ini berhasil membantu meningkatkan asupan gizi para lansia yang berpartisipasi. Melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi yang lebih baik, terlihat adanya peningkatan kualitas hidup dan kesehatan lansia secara keseluruhan. Edukasi gizi yang diberikan juga membantu meningkatkan pemahaman para lansia dan keluarganya mengenai pentingnya asupan makanan yang seimbang dan bergizi. Partisipasi aktif para lansia dan dukungan dari berbagai pihak menjadi kunci suksesnya pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarya, S., Singh, K. and Sabharwal, M. (2015) 'Changes during aging and their association with malnutrition', *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics*. Elsevier Taiwan LLC, 6, pp. 78–84. doi: 10.1016/j.jcgg.2015.05.003.
- Astani, A. D., Sundu, R. and Fatimah, N. (2023) 'Edukasi Optimalisasi Pelaksanaan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di Kelurahan Sei Keledang', *Jurnal Asta*, 3(1), pp. 1–13.
- Corcoran, C. et al. (2019) 'Malnutrition in the elderly'. doi: 10.1177/0036850419854290.
- Haines, J., Levan, D. and Roth-Kauffman, M. M. (2020) *Malnutrition in the Elderly: Underrecognized and Increasing in Prevalence*, Clinical Advisor. Available at: <https://www.clinicaladvisor.com/features/malnutrition-in-the-elderly-underrecognized-and-increasing-in-prevalence/>.
- Hickson, M. (2006) 'Malnutrition and ageing', pp. 2–8. doi: 10.1136/pgmj.2005.037564.
- Jeong, S. M. et al. (2023) 'Different correlation of body mass index with body fatness and obesity - related biomarker according to age , sex and race - ethnicity', *Scientific Reports*. Nature Publishing Group UK, 13, pp. 1–11. doi: 10.1038/s41598-023-30527-w.
- Kaur, D. et al. (2019) 'Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods', *Current Aging Science*, 12(1), pp. 15–27.
- Muchsin, E. N. et al. (2023) 'Tingkat stres pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga', 4(2), pp. 22–28.
- NJ Department of Health Advanced Standing (2024) *The Importance of Balanced Nutrition for Seniors*.
- Norman, K., Hab, U. and Pirlich, M. (2021) 'Malnutrition in Older Adults—Recent Advances and Remaining Challenges', *Nutrients*, 13, pp. 1–20.
- Ramadhani, O. N. (2024) *Pentingnya Asupan Nutrisi untuk Lansia*, PT Regene Artificial Intelligence. Available at: <https://regene.ai/id/articles/pentingnya-asupan-nutrisi-untuk-lansia> (Accessed: 24 June 2024).
- Relawati, P. H. et al. (2009) '*Dosen D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang Mahasiswa D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang', *Ejournal Stikes Telogorejo Semarang*.
- Syukria, S. K. (2010) *Program Pemberian Gizi Lanjut Usia di Kelurahan Terban, Kecamatan Gondokusuma Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Untari, I., Wijayanti and Wardani, D. P. K. (2016) *Buku Menu Makanan Untuk Lansia*. Sukoharjo: CV Jasmine.
- World Health Organization (WHO) (2023) *Malnutrition*.