Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat
Volume 4 Nomor 2, Oktober 2024
e-ISSN 2808-327X; p-ISSN 2808-3288
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM

EDUKASI GIZI SEHAT LANSIA (GISELA) PADA KELOMPOK LANSIA MUTIARA SEJAHTERA LANSIA DI YOGYAKARTA

Endang Tri Sulistyowati*, Pritta Yunitasari, Hernawan Isnugroho, Tiara Hananda, Fahmi Baiquni
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Jl. Tentara Rakyat Mataram No.11B, Bumijo, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55231, Indonesia
*endangts80@gmail.com

ABSTRAK

Asupan nutrisi yang seimbang pada lansia sangat bermanfaat untuk mencegah penyakit degenerative dan penurunan fungsi fisiologis, untuk itu lansia diharapkan mampu mengonsumsi nutrisi sesuai kebutuhan tubuh dengan cukup dan teratur. Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh lansia diatas dan mencapai derajat Kesehatan setinggi-tingginya. Salah satunya dengan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang status gizi sehat lansia yang disebut GISELA, merupakan upaya untuk meningkatkan gizi lansia agar lansia mampu tetap produktif dan menolong dirinya sendiri.Tujuan penelitian: memberikan edukasi dan pembekalan dalam Kesehatan khususnya bagi lansia guna meningkatkan pengetahuan lansia tentang status gizi sehat lansia (GISELA).Metode: Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2024, di Perum Jati Sawit Asri Timur, Balecatur , Gamping Sleman dengan melibatkan tim pengabdian Masyarakat terdiri dari 3 dosen Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta yang berkoordinasi dengan Kepala dukuh dan Ketua RT setempat. Total sasaran sebanyak 53 orang pada kelompok lansia Mutiara Sejahtera. Implementasi dari program pengabdian Masyarakat ini antara lain pemberian edukasi tentang gizi sehat lansia (GISELA) menggunakan powerpoint dilanjutkan dengan diskusi dan permainan tebak kata bersama lansia.Hasil: Pentingnya edukasi gizi bagi lansia tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan tetapi juga pada perubahan perilaku yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis.Kesimpulan: Penyuluhan ini tidak hanya relevan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang, tetapi juga dapat membantu mencegah malnutrisi dan mengurangi risiko penyakit kronis yang sering dialami oleh lansia. Selain itu, program ini turut menciptakan ikatan sosial yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik para peserta

Kata kunci: edukasi gizi lansia; gizi lansia; pengetahuan lansia

HEALTHY NUTRITION EDUCATION FOR THE ELDERLY (GISELA) IN THE MUTIARA SEJAHTERA ELDERLY GROUP IN YOGYAKARTA

ABSTRACT

Balanced nutritional intake in the elderly is very beneficial for preventing degenerative diseases and decreased physiological function, for that the elderly are expected to be able to consume nutrients according to the body's needs sufficiently and regularly. Various efforts are made to overcome the problems faced by the elderly above and achieve the highest level of health. One of them is by providing Health Education on the healthy nutritional status of the elderly called GISELA, which is an effort to improve the nutrition of the elderly so that the elderly can remain productive and help themselves. Research objectives: to provide education and provision in Health, especially for the elderly in order to increase the knowledge of the elderly about the healthy nutritional status of the elderly (GISELA).Method: This Community Service Activity was carried out in August 2024, at Perum Jati Sawit Asri Timur, Balecatur, Gamping Sleman by involving a Community Service team consisting of 3 lecturers from the Karya Husada Yogyakarta Health Polytechnic who coordinated with the Head of the Hamlet and the Head of the local RT. The total target was 53 people in the Mutiara Sejahtera elderly group. The implementation of this community service

program includes providing education on healthy nutrition for the elderly (GISELA) using powerpoint followed by discussions and guessing games with the elderly.Results: The importance of nutrition education for the elderly lies not only in increasing knowledge but also in changing behavior that can reduce the risk of chronic diseases.Conclusion: This counseling is not only relevant to increasing understanding of balanced nutrition, but can also help prevent malnutrition and reduce the risk of chronic diseases that are often experienced by the elderly. In addition, this program also creates social bonds that are beneficial for the mental and physical health of the participants

Keywords: knowledge for the elderly; nutrition for the elderly; nutrition education for the elderly

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lansia secara cepat diseluruh dunia sebagai dampak dari Pembangunan berkelanjutan baik dari sisi jumlah maupun proporsi. diperkirakan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025. Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami peningkatan jumlah lansia sangat pesat. Pada tahun 2023 data proyeksi penduduk di Indonesia menunjukkan bahwa prosentase jumlah penduduk lanjut usia sebesar 11,75 % . Angka tersebut naik 1,27 % dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 10,48 %. Sebanyak 63,59 % tergolong lansia muda (60-69 tahun), 27,76 % lansia madya (70-79 tahun), dan 8,65 % lansia tua (80 tahun ke atas). Yogyakarta merupakan propinsi dengan proporsi lansia terbesar 16,69 % disusul Jawa Timur dan Jawa Tengah (Badan Pusat Statistik, 2011).Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (nutrisi). Asupan nutrisi yang seimbang pada lansia sangat bermanfaat untuk mencegah penyakit degenerative dan penurunan fungsi fisiologis, untuk itu lansia diharapkan mampu mengonsumsi nutrisi sesuai kebutuhan tubuh dengan cukup dan teratur. Untuk mendapatkan status gizi yang optimal lansia harus mengonsumsi nutrisi yang baik sehingga dapat meningkatkan pemeliharaan Kesehatan dan membantu lansia terhindar dari penyakit dan mempercepat penyembuhan bila lansia terserang penyakit (Amran dkk., 2012).

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penurunan fungsi pencernaan, penurunan nafsu makan, serta perubahan dalam metabolism tubuh adalah beberapa faktor yang sering terjadi pada lansia. Selain itu banyak lansia yang menderita penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi dan penyakit jantung yang memerlukan perhatian khusus terhadap pola makan dan asupan nutrisi.Menurut WHO, lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas dan merupakan kelompok manusia yang memasuki tahapan akhir fase kehidupan. Seiring dengan bertambahnya usia maka lansia akan mengalami masalah Kesehatan. Masalah Kesehatan yang sering dialami lansia meliputi sindroma geriatric seperti immobility (kurang bergerak), instability (mudah jatuh), incontinence, intellectual impairment (gangguan intelektual), immune deficiency (penurunan kekebalan tubuh), malnutrition (kurang gizi). Malnutrisi merupakan salah satu masalah Kesehatan yang sering dialami oleh lansia. Malnutrisi pada lansia dapat berdampak negative pada kualitas hidup dan Kesehatan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Peningkatan status gizi lansia memerlukan pendekatan multidimensional yang melibatkan edukasi, pemantauan kesehatan, serta dukungan sosial. Dengan memberikan informasi yang tepat dan pengawasan rutin, diharapkan dapat mencegah masalah gizi serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Lansia sering mengalami masalah gizi yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan fisiologis yaitu seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi organ,

kehilangan massa otot, serta penurunan indera perasa dan penciuman yang mempengaruhi nafsu makan dan asupan nutrisi (Yunieswati et al., 2023).Lansia juga rentan mengalami malnutrisi yang dapat terjadi baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Banyak lansia mengalami obesitas akibat pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik (Putriantini, 2023). Hal lain yang menyebabkan masalah gizi pada lansia adalah kondisi sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka (Yunieswati et al., 2023). Penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi juga dapat membatasi pilihan makanan dan mengubah metabolisme, sehingga meningkatkan risiko malnutrisi pada lansia (Yunieswati dkk., 2023).

Edukasi gizi merupakan langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai kebutuhan nutrisi mereka. Menggunakan media seperti leaflet dan presentasi untuk memberikan informasi tentang pola makan seimbang dan pentingnya asupan nutrisi yang tepat (Dewi Noviyanti dkk., 2022; Yunieswati dkk., 2023).Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh lansia diatas dan mencapai derajat Kesehatan setinggi-tingginya. Salah satunya dengan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang status gizi sehat lansia yang disebut GISELA, merupakan upaya untuk meningkatkan gizi lansia agar lansia mampu tetap produktif dan menolong dirinya sendiri. Oleh sebab itu pemberian edukasi ini diberikan kepada kelompok lansia Mutiara Sejahtera Perum jati sawit asri Timur, Balecatur,Gamping sleman. Edukasi ini bertemakan "Upaya peningkatan status gizi sehat lansia".

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2024, di Perum Jati Sawit Asri Timur, Balecatur , Gamping Sleman dengan melibatkan tim pengabdian Masyarakat terdiri dari 3 dosen Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta yang berkoordinasi dengan Kepala dukuh dan Ketua RT setempat. Total sasaran sebanyak 53 orang pada kelompok lansia Mutiara Sejahtera. Implementasi dari program pengabdian Masyarakat ini antara lain : pemberian edukasi tentang gizi sehat lansia (GISELA) menggunakan powerpoint, dilanjutkan dengan diskusi Bersama lansia. Dalam pelaksanaan program ini tim pengabdi menggunakan metode penyuluhan dengan menggunakan powerpoint dan gambar-gambar yang menarik yang bertujuan agar mempermudah lansia memahami tentang materi penyuluhan yang diberikan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab atau diskusi yang diselingi dengan pembagian doorprize untuk memeriahkan acara serta memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar gizi sehat lansia dengan tujuan untuk menguatkan Kembali pemahaman lansia tentang gizi sehat lansia.

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahapan, tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini tim pengabdi melakukan survey pendahuluan untuk melihat permasalahan yang terjadi di Padukuhan Jati Sawit khususnya bagi lansianya. Tahap selanjutnya merupakan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat. Dalam tahap ini tim pengabdi melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan mengenai gizi sehat lansia (GISELA), memberikan pertanyaan-pertanyaan dan pemberian doorprice bagi lansia. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang dicapai oleh lansia. Data diambil dengan menyimpulkan pemahaman lansia tentang gizi sehat lansia. Pelaksanaan kegiatan ini dikemas dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab.
Adapun Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sebagai berikut :
Langkah 1 : lansia di kumpulkan di rumah kepala dukuh.
Langkah 2 : Lansia diberikan materi mengenai Pendidikan status gizi sehat lansia.

Langkah 3 : Lansia diberikan kesempatan bertanya tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang belum dimengerti oleh lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Edukasi Gizi Kesehatan Lansia merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2024, di Kelompok Lansia Mutiara Sejahtera, Perum Jati Sawit Asri Timur, Balecatur, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Peserta kegiatan ini terdiri dari 53 orang lansia yang aktif dalam kelompok tersebut.Kegiatan tersebut dimulai pada pukul 15.00 WIB dan berlangsung hingga 18.00 WIB. Kegiatan dibuka dengan perkenalan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari mahasiswa Program Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan. Tim menjelaskan tujuan dari penyuluhan ini, yaitu untuk memberikan informasi mengenai gizi sehat yang diperlukan lansia agar tetap bugar dan sehat.
Selanjutnya, materi mengenai gizi sehat lansia dipresentasikan oleh mahasiswa. Dalam pemaparan tersebut, mahasiswa menjelaskan berbagai aspek gizi yang penting bagi lansia, termasuk:

- Pentingnya asupan gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral beserta jenis-jenis makanannya.
- Kebutuhan kalori yang menurun seiring bertambahnya usia dan penyesuaian pola makan yang diperlukan.
- Makanan yang dianjurkan dan yang perlu dihindari untuk menjaga kesehatan jantung, tekanan darah, dan gula darah.

Setelah pemaparan materi, sesi tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta lansia untuk bertanya dan berdiskusi tentang materi yang telah disampaikan. Hal ini memungkinkan interaksi dua arah antara mahasiswa dan lansia, serta memberikan pemahaman yang lebih baik tentang topik yang dibahas.

Kegiatan diakhiri dengan permainan "Tebak Kata". Salah satu lansia diminta untuk memperagakan kata-kata yang berkaitan dengan gizi sehat, sementara peserta lainnya menebak kata tersebut. Permainan ini bertujuan untuk memperkuat ingatan lansia mengenai materi yang telah dipelajari sekaligus memberikan suasana yang menyenangkan.Sebagai bentuk apresiasi, doorprize berupa perlengkapan rumah tangga diberikan kepada lansia yang berhasil menjawab pertanyaan atau menebak kata dengan benar. Hal ini tidak hanya memberikan motivasi bagi peserta untuk berpartisipasi aktif, tetapi juga menciptakan ikatan sosial yang lebih baik di antara anggota kelompok.Tim pengabdian masyarakat melakukan observasi selama kegiatan berlangsung dan melakukan wawancara dengan peserta setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi pemaparan materi dan aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Hal tersebut terlihat dari peserta yang memperhatikan pemaparan materi dan aktif bertanya saat sesi tanya jawab.Selain itu, melalui permainan yang dilakukan, kegaitan ini berhasil menciptakan suasana yang hangat dan akrab di antara lansia dan tim pengabdian masyarakat, serta mempererat keakraban antar lansia tersebut.

Penyuluhan Edukasi Gizi Kesehatan Lansia yang dilaksanakan pada 10 Agustus 2024 di Kelompok Lansia Mutiara Sejahtera, Yogyakarta, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ini melibatkan 53 peserta lansia yang aktif dan berlangsung dari pukul 15.00 hingga 18.00 WIB. Pentingnya edukasi gizi bagi lansia tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan tetapi juga pada perubahan perilaku yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis. Penelitian lain menunjukkan bahwa

pendidikan nutrisi yang baik dapat membantu mencegah malnutrisi di kalangan lansia (Karthikeyan dkk., 2021; Ortiz Segarra dkk., 2023). Dengan demikian, kegiatan seperti penyuluhan ini sangat relevan dalam konteks meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemahaman yang lebih baik tentang pola makan sehat.

Hasil observasi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dapat secara signifikan meningkatkan status gizi lansia. Misalnya, sebuah studi di Ethiopia menemukan bahwa intervensi berbasis teori kognitif sosial (Social Cognitive Theory) berhasil meningkatkan keberagaman diet dan status gizi pada kelompok lansia (Shuremu dkk., 2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam program edukasi gizi dapat mengubah perilaku makan lansia secara positif.Hal itu menunjukkan bahwa program ini juga menciptakan ikatan sosial di antara anggota kelompok lansia, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental dan fisik mereka. Lansia yang bermain bersama teman atau anggota keluarga cenderung memiliki modal sosial yang lebih tinggi, baik dalam konteks bonding (ikatan emosional) maupun bridging (koneksi dengan kelompok lain) (Regalado dkk., 2023). Interaksi sosial yang terjadi selama bermain game membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, permainan digital menciptakan peluang bagi lansia untuk terhubung dengan orang lain, baik secara lokal maupun jarak jauh, sehingga memperluas jaringan sosial mereka (Janssen dkk., 2023). Permainan tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan fungsi kognitif, tetapi juga berperan dalam pendidikan dan pelatihan keterampilan baru (Gutiérrez-Pérez dkk., 2023). Oleh karena itu, penyuluhan seperti ini harus terus dilakukan dan diperluas ke komunitas lain untuk mencapai dampak yang lebih luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penyuluhan edukasi gizi kesehatan lansia yang dilaksanakan di Kelompok Lansia Mutiara Sejahtera menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku sehat lansia. Penyuluhan ini tidak hanya relevan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang, tetapi juga dapat membantu mencegah malnutrisi dan mengurangi risiko penyakit kronis yang sering dialami oleh lansia. Selain itu, program ini turut menciptakan ikatan sosial yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik para peserta.

DAFTAR PUSTAKA

Amran, Y., Kusumawardani, R., & Supriyatiningsih, N. (2012). Determinan Asupan Makanan Usia Lanjut. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 6(6), 255–260. https://media.neliti.com/media/publications/39473-ID-determinan-asupan-makanan-usia-lanjut.pdf

Badan Pusat Statistik. (2011). Penduduk Indonesia menurut Provinsi 1971, 1980, 1990, 1995, 2000 dan 2010. Kependudukan. http://www.bps.go.id/tab_sub/view.php?kat=1&tabel=1&daftar=1&id_subyek=12&notab=1

Dewi Noviyanti, R., Setya Wardana, A., Tyas Anggreini, H., Fitria, D., Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta, G., Tulang Bawang, J., & Tengah, J. (2022). Edukasi Gizi dan Penilaian Status Gizi Lansia Di Desa Karangasem Sukoharjo Nutrition Education And Assessment Of The Nutritional Status Of The Elderly In

Karangasem Village, Sukoharjo. In Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI) (Vol. 1, Issue 2). https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/jppmi

Gutiérrez-Pérez, B.-M., Martín-García, A.-V., Murciano-Hueso, A., & de Oliveira Cardoso, A.-P. (2023). Use of serious games with older adults: systematic literature review. Humanities and Social Sciences Communications, 10(1), 939. https://doi.org/10.1057/s41599-023-02432-0

Janssen, J. H. M., van Es, V. E., Châtel, B. D. L., Tieben, R., Deen, M., Olde Rikkert, M. G. M., & Peeters, G. M. E. E. (2023). Improving the Social Connectedness of Older Adults Through Digital Social Gaming - A Pilot Study. Journal of Technology in Behavioral Science, 9(3), 463–473. https://doi.org/10.1007/s41347-023-00344-z

Karthikeyan, M. S., Vijaykumar, P., Chandana, L., & Paul, A. B. (2021). Impact of nutritional education in malnourished elderly patients with the comparison of Mini nutritional assessment (MNA) score. Journal of Family Medicine and Primary Care, 10(3), 1167–1170. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1363_20

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Masalah Kesehatan Pada Lansia. Bakti Husada.

Ortiz Segarra, J., Freire Argudo, U., Delgado López, D., & Ortiz Mejía, S. (2023). Impact of an Educational Intervention for Healthy Eating in Older Adults: A Quasi-Experimental Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(19), 6820. https://doi.org/10.3390/ijerph20196820

Putriantini. (2023). Kebutuhan Gizi pada Lansia. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2354/kebutuhan-gizi-pada-lansia

Regalado, F., Ortet, C. P., Costa, L. V., Santos, C., & Veloso, A. I. (2023). Assessing Older Adults' Perspectives on Digital Game-Related Strategies to Foster Active and Healthy Ageing. Media and Communication, 11(3), 88–100. https://doi.org/10.17645/mac.v11i3.6796

Shuremu, M., Abate, K. H., & Belachew, T. (2023). Effect of nutrition education intervention to improve dietary diversity practice and nutritional status of the older people: A cluster randomized controlled trial. Food Science & Nutrition, 11(11), 7383–7395. https://doi.org/10.1002/fsn3.3667

Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 8(1), 96–102. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193