

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Lansia Di Desa Botoputih, Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan, Jawa Timur

Riezky Faisal Nugroho ^{a*}, Nurul Hindaryani ^b, Khristine Saputri ^c
^{a,b,c} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia
^{*}corresponding author: riifan7@gmail.com

Abstract

Lansia tergolong golongan atau populasi yang memiliki resiko (*population at risk*) yang jumlahnya mengalami peningkatan setiap tahunnya (Kiik dkk., 2018). Populasi berisiko (*population at risk*) merupakan kelompok yang tergolong bermasalah dalam kesehatan dan berpotensi untuk berkembang menjadi lebih buruk akibat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi (Allender *et al.*, 2014). Lansia dalam menjalankan fungsi fisiologis pada tubuhnya juga tetap membutuhkan energi. Penurunan aktivitas selaras dengan usia yang semakin bertambah pada lansia, sehingga lansia tetap membutuhkan asupan gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang lengkap (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Program edukasi gizi seimbang bagi lansia dilaksanakan di desa Botoputih, Kecamatan Tikung, Kabupaten Lamongan Jawa Timur. Kegiatan yang bekerjasama dengan pihak Puskesmas Tikung, Kabupaten Lamongan Jawa Timur melewati beberapa tahapan, yaitu: perijinan, persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Program ini dilakukan selama 1 bulan dan kegiatan dilakukan 2 kali. Program ini mempunyai beberapa kegiatan yakni: pengukuran status gizi dan penyuluhan gizi seimbang bagi lansia dan konseling gizi. Jumlah lansia yang menjadi peserta sebanyak 44 orang. Ketercapaian kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi lansia, sehingga lansia mampu untuk hidup sehat yang secara tidak langsung membantu meningkatkan status kesehatan lansia. Pengetahuan atau kognitif pada individu dipengaruhi oleh terbentuknya sikap dan perilaku individu tersebut. Pengetahuan merupakan faktor yang memiliki pengaruh dalam pemenuhan asupan nutrisi bagi lansia. Pengetahuan yang tinggi atau cukup pada lansia dapat mempengaruhi perilakunya untuk memenuhi nutrisinya. Dari hasil pengamatan edukasi gizi seimbang dari tim pengabdian, lansia mengalami peningkatan pengetahuan gizi sebesar 87 %. Rekomendasi dari kegiatan ini adalah diperlukan kegiatan serupa yang dilakukan secara rutin untuk mendukung program pemerintah, serta jenis kegiatan lain yang mendukung program gizi bagi lansia.

Keywords: Lansia; Edukasi; Pengetahuan; Gizi; Seimbang

1. Pendahuluan

Lansia tergolong golongan atau populasi yang memiliki resiko (*population at risk*) yang jumlahnya mengalami peningkatan setiap tahunnya (Kiik dkk., 2018). Populasi berisiko (*population at risk*) merupakan kelompok yang tergolong bermasalah dalam kesehatan dan berpotensi untuk berkembang menjadi lebih buruk akibat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi (Allender *et al.*, 2014). Lansia yang tergolong kelompok berisiko dapat

digolongkan tiga karakteristik risiko kesehatan: risiko biologi (usia), risiko sosial dan lingkungan serta resiko perilaku atau gaya hidup (Stanhope dan Lancaster, 2016)

Penduduk lansia diperkirakan akan meningkat di tahun 2010 sebesar 18 juta jiwa (7,56%) menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) di tahun 2019 dan semakin mengalami peningkatan sebesar 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Persentase lansia di negara- negara maju sebesar 10% lebih dan di Jepang sebesar 30% lebih (Kemenkes, 2019). Populasi lansia di Indonesia menderita penyakit tidak menular, seperti : hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke dan penyakit menular, seperti: ISPA, diare, dan pneumonia (Risksedas, 2018).

Lansia dalam menjalankan fungsi fisiologis pada tubuhnya juga tetap membutuhkan energi. Penurunan aktivitas selaras dengan usia yang semakin bertambah pada lansia, sehingga lansia tetap membutuhkan asupan gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang lengkap (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Asupan zat gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia (Oenzil, 2011).

Asupan nutrisi seimbang yang terpenuhi bagi lansia sangat berguna dalam menunda fungsi fisiologis yang menurun dan pencegahan dalam penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, ginjal, aterosklerosis dan lain-lain (Bahri, Putra, & Suryanto, 2017). Kelompok lansia diharapkan menerapkan pola makan yang sehat, sehingga bermanfaat untuk peningkatan pemeliharaan kesehatan, terhindar dari penyakit, membuat penyembuhan apabila sakit menjadi lebih cepat (Amran, Kusumawardani, & Supriyatiningih, 2010).

Pengetahuan atau kognitif pada individu dipengaruhi oleh terbentuknya sikap dan perilaku individu tersebut. Pengetahuan merupakan faktor yang memiliki pengaruh dalam pemenuhan asupan nutrisi bagi lansia. Pengetahuan yang tinggi atau cukup pada lansia dapat mempengaruhi perilakunya untuk memenuhi nutrisinya. (Makhfudli, 2009 dalam Bahri et al., 2017). Tingkat pengetahuan gizi berpengaruh pada perilaku diet yang dilihat secara langsung atau dengan kata lain lewat sikap gizi orang tersebut usia (Lin dan Lee, 2005). Tingkat pengetahuan yang kurang akan memiliki efek pada perilaku lansia dalam pemenuhan nutrisinya, sehingga timbul masalah malnutrisi pada lansia (Martono, 2010). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukanlah pengabdian masyarakat untuk

membantu para lansia memecahkan permasalahan hidupnya supaya tetap sehat. Bentuk pengabdian yang diberikan berupa pemberian edukasi gizi seimbang.

2. Metode

Program edukasi gizi seimbang sebagai upaya hidup sehat bagi lansia dilaksanakan di desa Botoputih, Kecamatan Tikung, Kabupaten Lamongan Jawa Timur. Kegiatan yang bekerjasama dengan pihak Puskesmas Tikung, Kabupaten Lamongan Jawa Timur melewati beberapa tahapan, yaitu: perijinan, persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Program ini dilakukan selama 1 bulan dan kegiatan dilakukan 2 kali. Program ini mempunyai beberapa kegiatan yakni: penyuluhan gizi seimbang bagi lansia dan konseling gizi. Jumlah lansia yang menjadi peserta sebanyak 44 orang.

Metode yang terkait dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

a. Cara melakukan Kegiatan berupa:

- 1) Pengukuran status gizi lansia
- 2) Memberikan penyuluhan dan konseling gizi seimbang bagi lansia.
- 3) Membagikan leaflet gizi seimbang

b. Metode Kegiatan

Dosen tim pengabdian Poltekkes Kemenkes Surabaya beserta mahasiswa mengkoordinir sasaran, merancang leaflet, memberikan penyuluhan dan konseling pada sasaran. Masyarakat sasaran (lansia yang mengikuti Program Inovasi Nenek Asuh) responsif terhadap program kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian dilaksanakan 2 kali selama Bulan Oktober 2021 di desa Botoputih wilayah kerja Puskesmas Tikung, Kabupaten Lamongan Jawa Timur yang diawali dengan pembukaan oleh Kepala Desa Botoputih dan Kepala puskesmas Tikung. Kegiatan dilakukan pada pertemuan pertama dilakukan pengukuran Status Gizi lansia (pengukuran berat badan

dan tinggi badan), evaluasi kegiatan berupa pre test dengan pembagian kuesioner kepada lansia yang berkaitan dengan gizi seimbang (Gambar 1)



Gambar 1. Kegiatan Pre Test Lansia

Pada pertemuan kedua, lansia diberikan edukasi gizi tentang gizi seimbang dengan media power point dan leaflet (Gambar 2). Evaluasi kegiatan berupa post test dengan pembagian kuesioner kepada lansia yang berkaitan dengan gizi seimbang. Kuesioner pre test dan post test berisi 5 pertanyaan tentang gizi seimbang dan penyakit yang umum dijumpai pada lansia (Gambar 3).



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi Lansia

Berdasarkan kegiatan tersebut diperoleh hasil bahwa sebagian besar lansia tergolong berusia 40-50 tahun (86.4%), berusia diatas 50 tahun sebesar 11.3% dan 2.3 % berusia kurang dari 40 tahun. Hasil pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi lansia menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong memiliki status gizi normal sebesar 91 %, dan tergolong gemuk sebesar 9 %.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lansia

Kategori	Jumlah	
	n	%
1. Usia		
<40 Tahun	1	2,3
40-50 Tahun	38	86,4
>50 Tahun	5	11,3
2. Status Gizi (IMT)		
< 18,5	0	0
18-25	40	91
>25	4	9

Berdasarkan hasil evaluasi pre dan postes pada Tabel 2. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi gizi seimbang, sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang tergolong kurang yakni sebesar 95% dan setelah lansia diberikan edukasi mengalami peningkatan tingkat pengetahuan baik sejumlah 87%.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Lansia yang diberikan Penyuluhan

Pengetahuan Lansia	Jumlah			
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	42	95	7	13
Baik	2	5	38	87
Jumlah	44	100	44	100

Edukasi pada lansia bermanfaat secara tidak langsung untuk memberikan pengetahuan mengenai lansia (Sofiana dan Khusna, 2019). Pengetahuan diperoleh dari hasil tahu yang timbul setelah penginderaan seseorang digunakan pada suatu objek tertentu. Perilaku yang berasal dari pengetahuan akan menjadi lebih langgeng daripada yang tidak berasal dari pengetahuan (Notoatmodjo, 2014).

informasi yang diperoleh dari penyuluhan akan memberikan manfaat jangka pendek, sehingga dapat menciptakan pengetahuan yang meningkat (Anggreini, 2018). Pengetahuan yang semakin meningkat bagi lansia akan mendorong lansia untuk berperilaku lebih baik di masa tuanya, seperti membatasi asupan makanan yang berkalori tinggi, melakukan pencegahan timbulnya masalah dan faktor resiko Kesehatan. Dampak positif bagi lansia akan peningkatan pengetahuan gizi adalah lansia mampu melaksanakan tatalaksana masalah kesehatan untuk mewujudkan kesejahteraan di masa tua (Widayani dan Triatma, 2013).

4. Kesimpulan

Lansia tergolong golongan atau populasi yang memiliki resiko (*population at risk*) yang jumlahnya mengalami peningkatan setiap tahunnya (Kiik dkk., 2018). Populasi berisiko (*population at risk*) merupakan kelompok yang tergolong bermasalah dalam kesehatan dan berpotensi untuk berkembang menjadi lebih buruk akibat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi. Pengetahuan atau kognitif pada individu dipengaruhi oleh terbentuknya sikap dan perilaku individu tersebut. Pengetahuan merupakan faktor yang memiliki pengaruh dalam pemenuhan asupan nutrisi bagi lansia. Pengetahuan yang tinggi atau cukup pada lansia dapat mempengaruhi perilakunya untuk memenuhi nutrisinya. Dari hasil pengamatan edukasi gizi seimbang dari tim pengabdian, lansia mengalami peningkatan pengetahuan gizi sebesar 87 %. Rekomendasi dari kegiatan ini adalah diperlukan kegiatan serupa yang dilakukan secara rutin untuk mendukung program pemerintah, serta jenis kegiatan lain yang mendukung program gizi bagi lansia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Tikung, Kepala Desa Botoputih beserta perangkat desa, kader posyandu lansia dan seluruh masyarakat desa Botoputih Kecamatan Tikung yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Allender, J. A., Rector, C., & Warner, K. D. (2014). *Community Dan Public Health Nursing Promoting The Public's Health (8th Ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Amran, Y., Kusumawardani, R., & Supriyatiningih, N. (2010). Food Intake Determinant Factor Among Elderly. *Kesehatan Masyarakat Nasional*, 6(6), 255-260.
- Anggreini, D. (2018). Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), 93-100.
- Bahri, A. S., Putra, F. A., & Suryanto, M. S. (2017). Lansia Dengan Status Gizi Di Posyandu Lansia, 10(1).

- Kemenkes. (2019). *Analisis Lansia Di Indonesia*. Pusat Data Dan Informasi Kemenkes.
- Kiik, S. M. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109-116.
- Lin, W., & Lee, Y. (2005). Nutrition Knowledge, Attitudes And Dietary Restriction Behavior Of The Taiwanese Elderly. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 14(3), 221-229.
- Martono, H. (2010). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lansia)*. Jakarta: FKUI.
- Notoatmodjo. (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Oenzil F. (2011). *Gizi Meningkatkan Kualitas Manula*. Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2018). *Ringkasan Hasil Riset Kesehatan Dasar*.
- Sofiana, L dan Khusna, A. F. N. (2019). Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. *Jurnal Berdikari*, 7(2), 148-153.
- Stanhope Lancaster. 2016. *Public Health Nursing: Population Centered Health Care In The Community*. USA Mosby.
- Widayani, S. and Triatma, B. (2013). Penyuluhan Gizi Dan Kesehatan Serta Pembuatan Jus Sehat Untuk Lansia Agar Tetap Tampil Sehat Dan Ceria. *Jurnal Abdimas*, 17(1), 53-60.