

## **Edukasi Gizi Sehat Menuju Lansia Berkualitas di RW.16-2 Kebon Melati Jakarta Pusat**

Tiarlin Lavida Rahel S R  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan  
E-mail: [tiarlinstikbudikemuliaan@gmail.com](mailto:tiarlinstikbudikemuliaan@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun. Lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (>80 tahun). Dirjen Kesmas menjelaskan upaya "BAHAGIA" untuk mencapai keadaan sehat serta bahagia untuk lansia. Lansia disarankan menghindari berat badan berlebih, atur makan dengan gizi seimbang, hindari faktor risiko penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular pada pra-lansia (45-59 tahun) didapatkan obesitas (26,10%), hipertensi (21,2%), penyakit sendi (12%), diabetes melitus (4,5%). Hal yang sama juga terjadi lansia yaitu hipertensi (32,5%), penyakit sendi (18%), obesitas (14,6%) dan diabetes melitus (5,7%).

Kegiatan ini dilakukan Selasa, 9 Agustus 2022. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) di komunitas RW 16-2 Kebon Melati Jakarta Pusat. Kegiatan ini berkerjasama dengan Puskesmas Kelurahan Kebon Melati Tanah Abang, Jakarta Pusat. Kegiatan dilakukan secara luring, dihadiri oleh kader lansia, perawat dari puskesmas, masyarakat, mahasiswa dan dosen STIK Budi Kemuliaan dengan protokol kesehatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 41 pra lansia dan lansia.

Hasil edukasi gizi sehat pada lansia ini didapatkan hasil yang baik. Dari tiga materi (10 pesan gizi seimbang, bahan makanan yang dianjurkan dan dihindari) didapatkan sebagian besar lansia dapat menjawab secara lisan dengan baik. Terdapat tiga lansia memiliki kadar GDS >200mg/dl dan sudah dilakukan rujukan ke puskesmas kelurahan secara langsung. Saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan target lansia, dilakukan evaluasi pengetahuan secara tertulis menggunakan teknologi serta menambah jumlah posyandu lansia.

**Kata kunci : lansia, gizi, posyandu, diabetes**

### **ABSTRACT**

*Elderly is someone aged more than 60 years. Elderly are divided into three categories, namely young elderly (60-69 years), middle elderly (70-79 years) and old elderly (> 80 years). The Director General of Public Health explained "BAHAGIA" efforts to achieve a healthy and happy state for the elderly. The elderly are advised to avoid being overweight, manage to eat a balanced diet, avoid risk factors for non infectious diseases. Non-infection diseases in the elderly (45-59 years) founded obesity (26.10%), hypertension (21.2%), joint disease (12%), diabetes mellitus (4.5%). The same thing also happened to the elderly, namely hypertension (32.5%), joint disease (18%), obesity (14.6%) and diabetes mellitus (5.7%).*

*This activity was carried out on Tuesday, 9 August 2022. The place for community service activities (PkM) in the RW 16-2 Kebon Melati community, Central Jakarta. This activity was in collaboration with the Kebon Melati Tanah Abang Village Health Center, Central Jakarta. The activity was carried out offline, attended by elderly cadres, nurses from the health center, the community, college students and lecturer of the STIK Budi Kemuliaan with health protocols. This activity was attended by 41 pre-elderly and elderly.*

*The results of healthy nutrition education in the elderly obtained good results. Of the three materials (such as 10 messages on balanced nutrition, recommended and avoided foodstuffs) it was found that most of the elderly could answer orally well. There were three elderly people who have GDS levels > 200 mg/dl and have been referred directly to the sub-district health center. Suggestions*

*for community service activities targeting the elderly, evaluate knowledge in writing using technology and increase the number of elderly posyandu.*

**Keyword :** *elderly, nutrition, posyandu, diabetes mellitus*

## PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun, lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (>80 tahun). (BPS, 2021) Pemerintah mengatur strategi dalam peningkatan kualitas hidup lansia salah satunya dengan peningkatan status gizi dan pola hidup yang sehat. (PP RI No 88, 2021) Hasil sensus penduduk tahun 2020 didapatkan proyeksi jumlah penduduk Indonesia sebanyak 270 juta jiwa. Komposisi dari penduduk ini terdiri dari usia produktif (15-64 tahun) dan kelompok usia lanjut atau lansia. Didapatkan peningkatan penduduk kelompok lansia dalam sepuluh tahun terakhir yaitu sebesar 7,59% di tahun 2010 menjadi 9,78% di tahun 2020. Tahun 2021 didapatkan peningkatan data lansia di Indonesia sebesar 10,82% atau 29,3 juta jiwa. Kelompok ini memberikan “beban” untuk negara sebagai kelompok rentan. Disebutkan rentan meliputi dalam aspek ekonomi tidak produktif lagi, adanya masalah kesehatan dan membutuhkan pengasuh atau *caregiver*. (BPS, 2021)

Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN), Dirjen Kesmas menjelaskan upaya “BAHAGIA” untuk mencapai keadaan sehat serta bahagia untuk lansia. Lansia disarankan menghindari berat badan berlebih, atur makan dengan gizi seimbang, hindari faktor risiko penyakit tidak menular. Lansia melakukan hobi atau kegiatan yang bermanfaat, gerak badan teratur, meningkatkan iman dan taqwa serta kelola stres serta awasi dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Salah satu penyakit tidak menular adalah diabetes

mellitus. (Kemenkes RI, 2016) Pemerintah telah membuat Posyandu Lansia sebanyak 100.470, layanan ini ditujukan untuk memfasilitasi lansia. (Kemenkes RI, 2019) Pandemi Covid 19, membawa kekhawatiran pada kelompok lansia. Hal ini dijelaskan oleh pakar Geriatri UGM, dengan penurunan fisiologis seluruh sistem di tubuh lansia ditambah dengan asupan nutrisi yang kurang dan adanya penyakit penyerta (kormobid) mengakibatkan kelompok ini rentan terinfeksi Covid-19. (Kemenkes RI, 2016)

Posyandu lansia atau Pos Pelayanan Terpadu lanjut usia merupakan salah satu upaya untuk memberdayakan lanjut usia di masyarakat. Lansia dapat berinteraksi dengan kelompok sebaya, banyak manfaat dari kegiatan ini yaitu lansia lebih leluasa dalam bertukar ide, pikiran, keluhan, pendapat dengan rasa nyaman. (Dayu Widayani Pramiasih, 2019) Jenis kegiatan di posyandu lansia di fokuskan pada upaya promotif dan preventif. Upaya promotif bisa dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan sehingga kesadaran akan kesehatan-pun akan tercipta. Upaya yang dilakukan dapat berupa pelayanan olah raga, seni budaya, keterampilan lainnya selain kesehatan. (Ilyas, 2017)

Kementerian kesehatan telah membuat buku kesehatan lansia yang dapat digunakan untuk monitoring kesehatan lansia berdasarkan catatan kesehatan. Buku ini juga berisikan informasi terkait cara memelihara kesehatan pralansia dan lansia. Dalam penyelenggaraan posyandu lansia, buku ini dapat selalu di bawa dan diisi oleh kader dan petugas untuk pemantauan kesehatan lansia. (Kemenkes RI, 2016)

## PERMASALAHAN

Posyandu lansia digerakkan oleh kader kesehatan yang dibina oleh Puskesmas setempat. Rasio jumlah kader kesehatan dengan jumlah lansia dinilai secara kualitatif belum optimal. Kurangnya kemampuan kader dalam melakukan penyuluhan dengan sasarannya lansia. (Dayu Widayani Pramiasih, 2019) Penelitian tahun 2019 di salah satu Kabupaten Sidoarjo didapatkan beberapa kendala dalam pelaksanaan posyandu lansia. Adapun kendalanya yaitu kurangnya sarana dan prasarana, lansia sulit mengakses (transportasi), kurangnya tenaga kesehatan serta faktor dana. Masalah lainnya bersumber dari lansia yaitu kehadiran lansia yang kurang. Hal ini dikarenakan pengetahuan lansia yang kurang tentang kegiatan posyandu. Masalah lainnya yaitu kurangnya dukungan keluarga. (Reviani & Wulandari, 2020)

Hasil Riskesdas 2018 didapatkan lansia dengan diabetes melitus yaitu 6,29% pada usia 55-64 tahun, 6,03% pada usia 65-74 tahun dan 3,32% pada usia lebih dari 75 tahun. Penyakit hipertensi pada sua 55-64 tahun sebesar 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia lebih dari 75 tahun sebesar 69,5%. Penyakit jantung dan stroke paling banyak terjadi pada lansia di usia lebih dari 75 tahun (4,7% dan 50,2%). (Pangribowo, 2022)

Penyakit tidak menular pada pra-lansia (45-59 tahun) didapatkan obesitas (26,10%), hipertensi (21,2%), penyakit sendi (12%), diabetes melitus (4,5%). Hal yang sama juga terjadi lansia yaitu hipertensi (32,5%), penyakit sendi (18%), obesitas (14,6%) dan diabetes melitus (5,7%). (Pangribowo, 2022) Semua prevalensi penyakit tidak menular ini disebabkan oleh pola makan dan status gizi yang dimulai saat periode pra-lansia dan berlanjut sampai masuk usia lansia. Pada lansia asupan makanan akan mempengaruhi status gizi. Hal ini dipengaruhi dari proses alamiah metabolisme tubuh yang sudah berkurang fungsinya (dikarenakan penuaan

sel-sel dalam tubuh lansia). Penelitian didapatkan hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup lansia. (Nurhidayati et al., 2021)

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan kegiatan edukasi tentang gizi sehat pada lansia di Posyandu Lansia.

## METODOLOGI

Kegiatan ini dilakukan Selasa, 09 Agustus 2022. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) di komunitas RW 16-2 Kebon Melati Jakarta Pusat. Kegiatan ini berkerjasama dengan Puskesmas Kelurahan Kebon Melati Tanah Abang, Jakarta Pusat. Kegiatan dilakukan secara luring, dihadiri oleh kader lansia, perawat dari puskesmas, masyarakat, mahasiswa dan dosen STIK Budi Kemuliaan. Kegiatan ini menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung seperti penggunaan masker, menyediakan *hand sinitizer*.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan PkM adalah edukasi tentang pola hidup sehat pada lansia. Edukasi dilakukan dengan metode diskusi interaktif dengan menyesuaikan karakteristik lansia. Kegiatan ini dihadiri oleh 41 pra lansia dan lansia.

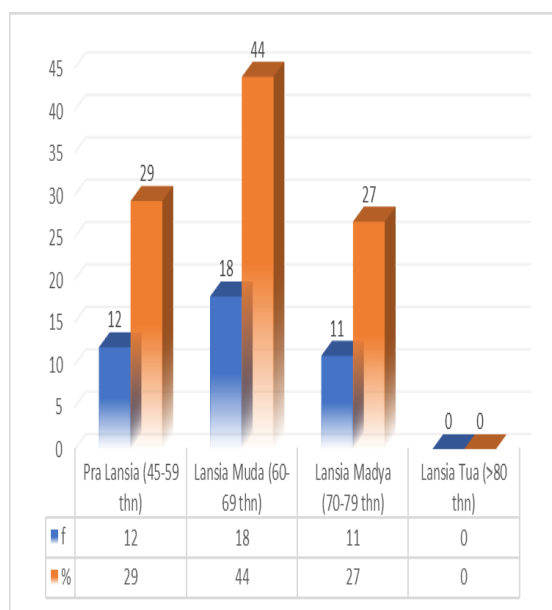
Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu

1. Meja 1, dilakukan pendataan nama, usia dan tanda tangan
2. Meja 2, dilakukan pengukuran tekanan darah
3. Meja 3, dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkar perut
4. Meja 4, dilakukan pengukuran gula darah sewaktu. Untuk pengukuran darah sewaktu dilakukan oleh pihak Puskesmas.
5. Meja 5, dilakukan pembagian makanan tambahan untuk lansia

Setelah lima tahapan di atas, kemudian dilakukan edukasi gizi sehat pada lansia. Evaluasi dari kegiatan edukasi ini dilakukan secara kualitatif dengan metode tanya jawab. Materi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi ini antara lain 10 pesan gizi seimbang, bahan makanan anjuran lansia dan bahan makanan yang dibatasi untuk lansia (lampiran 1). (Kemenkes RI, 2016)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan bersamaan dengan Posyandu Lansia di RW 16-2 Kebon Melati Jakarta Pusat.



Grafik 1. Distribusi Frekuensi Kunjungan Berdasarkan Usia

Pada grafik 1 didapatkan gambaran kunjungan berdasarkan usia didapatkan paling banyak pada usia lansia muda (44%) dan saat kunjungan tidak didapatkan lansia tua (> 80 tahun). Usia maksimal lansia yaitu 79 tahun.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kunjungan Lansia berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Usia			
	< 60 tahun		> 60 Tahun	
	f	%	f	%
Laki-laki	1	8	16	55
Perempuan	11	92	13	45

Pada tabel 1 didapatkan gambaran kunjungan lansia berdasarkan jenis kelamin didapatkan kelompok pra-lansia mayoritas perempuan (92%) dan lansia didapatkan mayoritas laki-laki (55%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi GDS

Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS)	f	%	Rata-rata (mg/dl)	Min (mg/dl)	Maks (mg/dl)
> 200 mg/dl	3	13	330	201	400
< 200 mg/dl	20	87	138	95	172

Pada tabel 2, didapatkan 23 orang yang dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu. Didapatkan 3 lansia memiliki kadar GDS >200mg/dl dengan nilai minimal 201mg/dl dan nilai maksimal 400mg/dl. Ketiga lansia ini berada pada usia 63 tahun, 65 tahun dan 68 tahun. Ketiga lansia ini dilakukan rujukan ke puskesmas untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Pada tabel 3 didapatkan evaluasi edukasi tentang 10 pesan gizi seimbang. Dari 10 materi terdapat 93% (38 orang) dapat menyebutkan kembali tentang “Biasakan membaca label pada kemasan pangan”.

Pada tabel 4, evaluasi edukasi tentang makanan yang dianjurkan untuk lansia didapatkan sebesar 93% (38 orang) dapat menyebutkan kembali tentang “Biasakan membaca label pada kemasan pangan”. Terdapat 9 materi lainnya yang

dapat diulang kembali secara lisan oleh lansia.

Pada tabel 5, evaluasi edukasi tentang makanan yang dibatasi untuk lansia terdapat 3 materi. Materi 1 (73%), materi 2 (95%) dan materi 3 (85%) yang dapat mengulang secara lisan dengan baik.

Tabel 3. Evaluasi Materi 10 Pesan Gizi Seimbang

A	10 Pesan Gizi Seimbang	Kode	Evaluasi
1	Syukur dan Nikmati aneka ragam makanan	A1	100%
2	Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan	A2	100%
3	Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi	A3	100%
4	Biasakan mengkonsumsi aneka ragam manakanan pokok	A4	100%
5	Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak	A5	100%
6	Biasakan sarapan	A6	100%
7	Biasakan minum air putih yang cukup dan aman	A7	100%
8	Biasakan membaca label pada kemasan pangan	A8	93%
9	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	A9	100%
10	Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal	A10	100%

Tabel 4. Evaluasi Materi Bahan Makanan yang di Anjurkan

B.	Bahan yang dianjurkan untuk lansia	Kode	Evaluasi
1	Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah tumbuk, beras putih dll), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum dan <i>havermut</i> )	B1	100%
2	Lauk pauk sebagai sumber protein, lemak dan mineral.		
a	Sumber makanan hewani : ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung basah dan segar dll), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur dan susu rendah lemak dan lainnya	B2	100%
b	Sumber makanan nabati : tempe, tahu dan kacang kacangan serta olahannya	B3	100%
3	Sayuran berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, dan lalapan dan sayuran segar lainnya	B4	100%
4	Buah berwarna : pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel dll	B5	100%

5	Makanan sumber zat besi seperti hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran berwarna hijau (bayam) dan kacang kacangan	B6	100%
6	Makanan sumber kalsium seperti : ikan (contoh ikan teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll) dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, <i>strawberry</i> , buah naga dll)	B7	100%
7	Minum air putih minimal 8 gelas sehari.	B8	95%

seperti ikan dan daging kalengan, minuman berkarbonasi / bersoda.		
---	--	--



Tabel 5. Evaluasi Materi Bahan Makanan yang di Batasi

C	Bahan makanan yang dibatasi untuk lansia	Kode	Evaluasi
1	Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari adalah sesuai dengan anjuran (G4GIL5), yang artinya:		
a	Konsumsi Gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari)	C1	73%
b	Konsumsi Garam maksimum 1 sendok teh (2 gram/hari ) c. Konsumsi Lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67 gram/hari)	C2	95%
2	Anjuran konsumsi makanan sumber natrium : makanan yang diawetkan	C3	85%

## KESIMPULAN

Edukasi gizi sehat pada lansia ini didapatkan hasil yang baik. Dari tiga materi (10 pesan gizi seimbang, bahan makanan yang dianjurkan dan dihindari) didapatkan sebagian besar lansia dapat menjawab secara lisan dengan baik. Terdapat tiga lansia memiliki kadar GDS >200mg/dl dan sudah dilakukan rujukan ke puskesmas kelurahan secara langsung.

Saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan target lansia, dilakukan evaluasi pengetahuan secara tertulis menggunakan teknologi serta menambah jumlah posyandu lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia. In A. S. Msutari, B. Santoso, I. Maylasari, & R. Sinang (Eds.), *Nucl. Phys.* (2021st ed., Vol. 13, Issue 1). Badan Pusat Statistik.
- Dayu Widayani Pramiasih. (2019). MASALAH-MASALAH PROGRAM POSYANDU LANJUT USIA DI PKM PADASUKA KOTA BANDUNG. In *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Ilyas, A. N. K. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 2(2). <https://doi.org/10.30870/e-plus.v2i2.2956>
- Kemenkes RI. (2016). Kemenkes. In *Kemenkes RI*. [gizikia.kemkes.go.id](http://gizikia.kemkes.go.id)
- Kemenkes RI. (2019). *Lansia Sehat Lansia Bahagia*. [https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat\\_-lansia-bahagia](https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia)
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Pangribowo, S. (2022). *Infodatin Kemenkes Lansia Berdaya Bangsa Sejahtera*. Pusat Data Dan Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Lansia-2022.pdf>
- Reviani, & Wulandari, R. D. (2020). An evaluation of the implementation of the elderly health program in indonesia: A case study. *Journal of Health and Translational Medicine*, 23(Suppl 1), 177–181.
- PP RI No 88, 1 (2021). [peraturanbpk.go.id](http://peraturanbpk.go.id)

Lampiran 1. Materi Edukasi (Kemenkes RI, 2016)

<b>A</b>	<b>10 Pesan Gizi Seimbang</b>	<b>Kode</b>
1	Syukur dan Nikmati aneka ragam makanan	A1
2	Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan	A2
3	Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi	A3
4	Biasakan mengkonsumsi aneka ragam manakanan pokok	A4
5	Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak	A5
6	Biasakan sarapan	A6
7	Biasakan minum air putih yang cukup dan aman	A7
8	Biasakan membaca label pada kemasan pangan	A8
9	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	A9
10	Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal	A10

<b>B.</b>	<b>Bahan yang dianjurkan untuk lansia</b>	<b>Kode</b>
1	Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah tumbuk, beras putih dll), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum dan <i>havermut</i> )	B1
2	Laauk pauk sebagai sumber protein, lemak dan mineral.	
a	Sumber makanan hewani : ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung basah dan segar dll), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur dan susu rendah lemak dan lainnya	B2
b	Sumber makanan nabati : tempe, tahu dan kacang kacangan serta olahannya	B3
3	Sayuran berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, dan lalapan dan sayuran segar lainnya	B4
4	Buah berwarna : pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel dll	B5
5	Makanan sumber zat besi seperti hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran berwarna hijau (bayam) dan kacang kacangan	B6
6	Makanan sumber kalsium seperti : ikan (contoh ikan teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll) dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, <i>strawberry</i> , buah naga dll)	B7
7	Minum air putih minimal 8 gelas sehari.	B8

<b>C</b>	<b>Bahan makanan yang dibatasi untuk lansia</b>	<b>Kode</b>
1	Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari adalah sesuai dengan anjuran (G4G1L5), yang artinya:	
a	Konsumsi Gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari)	C1



b	Konsumsi Garam maksimum 1 sendok teh (2 gram/hari ) c. Konsumsi Lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67 gram/hari)	C2
2	Anjuran konsumsi makanan sumber natrium : makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman berkarbonasi / bersoda.	C3