

PENDAMPINGAN GIZI LANSIA DI DESA PELEMAN

Dwi Sulistyowati¹, Suryanti², Rita Benya Adriani³
 Correspondensi e-mail: dwisulistyowati979@yahoo.com
¹Poloteknik Kesehatan Kemenkes Surakarta

ABSTRACT

Food intake will affect the aging process because all cell activities or metabolism in the body require sufficient nutrients. Meanwhile, biological changes in the elderly are internal factors that can ultimately affect nutritional status. Plenary health service efforts for the elderly need to be developed in order to improve the welfare of the elderly, including efforts to provide nutrition services for the elderly. This is also related to the increase in morbidity due to degenerative diseases, in addition to infectious diseases and malnutrition. Results: After practicing nutrition assistance skills for the elderly, the community understands how to properly present and understand nutritional value for the elderly.

ARTICLE INFO

*Submitted: 30 Juni 2023
 Revised: 27 Juli 2023
 Accepted: 10 Agustus 2023*

Keywords:
 Assistance; Counseling; Nutrition
 for the Elderly

ABSTRAK

Asupan makanan akan mempengaruhi proses menua karena seluruh aktivitas sel atau metabolisme dalam tubuh memerlukan zat-zat gizi yang cukup. Sementara itu perubahan biologis pada lanjut usia merupakan faktor internal yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi. Upaya pelayanan kesehatan paripurna bagi para lanjut usia perlu dikembangkan dalam rangka meningkatkan kesejahteraan lanjut usia, termasuk di dalamnya upaya pelayanan gizi pada lanjut usia. Hal ini juga berkaitan dengan meningkatnya angka kesakitan akibat penyakit degeneratif, disamping penyakit infeksi dan kurang gizi. Targer capean Lansia, keluarga, dan tokoh masyarakat, memahami Gizi untuk lansia. Setelah dilakukan praktek ketrampilan pendampingan gizi pada lansia, masyarakat memaham cara menyajikan dan memahami nilai gizi bagi lansia dengan benar.

DOI: 10.55080/jim.v2i2.363

Kata kunci:
 Pendampingan; Penyuluhan; Gizi
 Lansia

PENDAHULUAN

Lansia di Indonesia banyak yang mengalami gangguan pemenuhan gizi yang mengalami gizi kurang (IMT 16,5-18,49%) sebanyak 31% dan gizi lebih banyak 1,8%. Pengasuhan gizi mungkin memiliki efek positif pada asupan energy dan zat gizi yang lain serta kualitas hidup penduduk lansia dan lansia yang menderita malnutrisi. (Indraswari, Thaha dan Jafar, 2012). Adapun masalah gizi yang sering terjadi pada lansia adalah masalah gizi yang berlebih (obesitas) dan masalah gizi kurang (kurus) (Pesisir, 2009). Status gizi lansia yang abnormal dapat terjadi karena adanya perubahan- perubahan yaitu dengan penurunan air liur, kulus dalam menelan, dan menunda pengosongan perut dan kerongkongan serta menurunkan gastroin yaitu gerakan testinal dimana masalah ini dapat mempengaruhi nutrisi dan sebagai salah satu yang paling penting didalam pemeliharaan kesehatan sehingga hasilnya yaitu lansia term aksud kelompok yang berpotensi rentang resiko kekurangan gizi (Akbar & Eatall, 2020)

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya kepada masyarakat secara kelembagaan melalui metodologi ilmiah sebagai penyebaran Tri Dharma Perguruan Tinggi serta tanggung jawab yang luhur dalam usaha mengembangkan kemampuan masyarakat, sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan tercapainya tujuan pembangunan nasional (Lian, 2019) Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia berlangsung sepanjang masa, sejak dari janin, bayi, balita, remaja, dewasa hingga masa tua. Proses menua berlangsung secara alamiah, terus menerus dan berkesinambungan. Pada akhirnya akan menyebabkan perubahan anatomi, fisiologi dan biokimia pada

jaringan tubuh sehingga mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Pengabdian masyarakat memberikan pelayanan Gizi Lanjut Usia ini disusun dengan tujuan agar lansia di masyarakat mendapatkan pelayanan yang maksimal, sarana pelayanan kesehatan dalam mengoptimalkan pelayanan gizi bagi lanjut usia yang selaras dengan program kesehatan lainnya. Pertambahan jumlah lanjut usia akan menimbulkan berbagai permasalahan kompleks bagi lansia, keluarga maupun masyarakat meliputi aspek fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Seiring dengan permasalahan tersebut, akan mempengaruhi asupan makannya yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap status gizi lansia. Faktor psikologis seperti kecemasan mempunyai kontribusi yang besar dalam menentukan asupan makan dan status gizi lansia. Prevalensi malnutrisi pada lansia telah mencapai level yang signifikan (Rohmawati et al., 2015).

Kecukupan makanan sehat sangat penting bagi para usia lanjut. Orang yang berusia 70 tahun, kebutuhan gizinya sama dengan saat berumur 50-an. Sayangnya, nafsu makan mereka secara biologis cenderung terus menurun dan pola makannya menjadi tidak teratur. Karena itu, harus terus diupayakan konsumsi makanan penuh gizi. Status gizi merupakan komponen yang terdiri dari beberapa masukan makanan terhadap kecukupan gizi yang dapat dilihat dengan mempergunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Hanum, 2022).

METODE

Tahap Pertama/ Perencanaan adalah Membuat Proposal, Membuat proposal bersama team diajukan ke direktorat untuk diseleksi kelayakan materi pengabdian masyarakat, Observasi Lapangan, Setelah proposal di setujui, kami team pengabmas melaksanakan observasi lapangan bertemu dengan tokoh masyarakat, membicarakan tujuan kami dari team pengabdian masyarakat.

Tahap Kedua/ Pelaksanaan adalah Izin dan pendekatan ke Desa Peleman, Sosialisasi proposal di Desa Peleman, Menyampaikan materi penyegaran kader POSBINDU, praktek pelaksanaan di Desa peleman dan kesepakatan hari, tanggal dan jam pelaksanaan.

Tahap Ketiga/ Monitoring dan Evaluasi adalah Pembuatan laporan Pengabdian Masyarakat dan Pertanggungjawaban laporan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PELATIHAN

Kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan yang telah dilaksanakan dalam bentuk pelatihan Pendampingan dan penyuluhan gizi lansia pada kader kesehatan, keluarga dan masyarakat, sebagaimana dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel: Ketrampilan pelatihan Pendampingan gizi lansia pada masyarakat desa Peleman sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

Pengetahuan Kader	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	10	25	30	75
Sedang	20	50	10	25
Kurang	10	25	0	0
Total	20	100	20	100

Pada tabel terlihat bahwa tingkat ketrampilan kader yang diukur sebelum diberikan pelatihan gizi lansia menggunakan kuesioner pre test sebagian besar nilainya sedang 50% (20 orang), sedangkan yang nilai kemampuan Baik 25% (10 orang), dan yang nilai kemampuan kurang ada 25% (10 orang). Setelah dilakukan pelatihan tindakan tentang gizi lansia, Tingkat kemampuan masyarakat menjadi nilai kemampuan baik 75% (30 orang), dan nilainya sedang ada 25% (10 orang).

Satu minggu kemudian dilakukan evaluasi langsung ke masyarakat, dan diberikan penilaian ketrampilan yang sudah diberikan buku panduan gizi lansia bagi kader, masyarakat didapatkan data masyarakat ada yang mempraktekan gizi lansia dan ada juga yang tidak melakukan dikarenakan faktor ekonomi keluarga, kesibukan anggota keluarga.

2. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan praktek ketrampilan pendampingan gizi pada lansia, masyarakat memahami cara menyajikan dan memahami nilai gizi bagi lansia. Untuk meningkatkan pemahaman dan meningkatkan daya tahan tubuh pada masyarakat khususnya pendampingan Gizi lansia, dilakukan pelatihan dan pendampingan agar kader kesehatan, Keluarga dan PKK Desa terampil mempunyai pengetahuan kesehatan yang berkualitas, mempunyai ketrampilan memeriksa pasien lansia yang mengalami kurang gizi dengan benar, dan bisa melakukan rujukan ke Puskesmas atau ke pelayanan kesehatan lain.

Sesuai menurut pendapat yang dilakukan oleh beberapa penelitian menyatakan bahwa tingkat pengetahuan tidak berhubungan terhadap status gizi seperti penelitian Thakur yang menyatakan tidak ada perbedaan pengetahuan yang signifikan pada murid gemuk dan tidak gemuk. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang mereka miliki hanya merupakan suatu informasi yang tidak mendorong mereka untuk memiliki berat badan yang ideal.¹² Penelitian oleh Brien dan Davies di Irlandia juga menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan BMI. Pengetahuan tentang nutrisi dianggap penting, namun tidak mengubah perilaku karena perubahan perilaku lebih dipengaruhi oleh personal, kebiasaan, dan lingkungan. (Lestari & Weta, 2017)

KESIMPULAN

Terwujudnya Desa sehat binaan Poltekkes Surakarta dalam memberdayakan masyarakat dengan pendekatan pemasaran sosial melalui penyegaran pendidikan kesehatan pentingnya gizi lansia dan harus ditindaklanjuti dengan pendampingan gizi lansia oleh peran PKK Desa Peleman

Saran bagi kader kesehatan adalah jangan bosan menegur keluarga untuk memperhatikan atau pendampingan lansia khususnya nilai gizi lansia, tanpa melupakan cara merawat fisik lansia seperti cara memandikan, mengganti pakaian, olah raga ringan setiap hari di sekitar rumah dan rekreasi bagi lansia. Saran untuk Keluarga Merawat lansia harus dengan rasa ikhlas, beri gizi yang baik seperti yang sudah di contohkan di pelatihan apa yang harus dimakan dan jam berapa harus makan pagi, siang dan malam, serta mengingat kan hari dan jam olah raga. Saran untuk kami sebagai penulis dan pembaca cari data di masyarakat, dekatlah dengan masyarakat agar kita mengetahui keinginan dan kebutuhan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., & Eatall, K. (2020). Elderly Nutrition in Banua Baru Village. *Jiksh*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.193>
- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta : PT Gramedia.
- Arisman. 2010. Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arisman. 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta:EGC.
- Brown, Judith et al. 2005. Nutrition Through the Life Cycle 2nd ed. Thomson Wadsworth, USA.
- Department of Health and Human Services (US HHS). 2003. National High Blood Pressure
- Dwi Murdaningsih. 2017. 'Isi Piringku' Gantikan Slogan '4 Sehat 5 Sempurna'. Diakses dari: https://www.republika.co.id/berita/nasional/umum/17/10/31/oyoot_k368-isi-piringku-gantikan-slogan-4-sehat-5-sempurna pada tanggal 15 Juli 2018.
- Education Program The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, 27 Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. USA: NIH Publication
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Penerbit Erlangga, Jakarta

- Hanum, R. (2022). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe Factors Affecting the Nutritional Status of the Elderly in the Muara Dua Health Center Working Area Lhokseumawe City. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1–13. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2439>
- Hidayat, C. T., & Usman, A. (2020). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Status Gizi pada Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 34–39. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4855>
- Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Buku pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia, Jakarta; Kementerian Kesehatan RI, 2011 <https://dp2m.umm.ac.id/files/file/INFORMASI%20PROGRAM%20INSENTIF%20RISTEK/NUTRISI%20LAN SIA.pdf>
- Kinney, Judy S. Therapeutic Recreation Modalities and Facilitation Techniques : A National Study. Dalam: *Annual Therapeutic Recreation*, No.XIII, 2004.59-79.
- Lestari, M. W., & Weta, I. W. (2017). Status Gizi Lansia Berdasarkan Pengetahuan dan Aktivitas Fisik , di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati 1, Gianyar, Bali. *Jkk*, 4(2), 56–63.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni). 2011. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta : PB. PERKENI.
- Rigaud AS, Forette B. Hypertension in older adults. *J Gerontol* 2001;56A:M217-5.
- Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati, S. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 62. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23022>
- Syukri M. 2007. Asam Urat dan Hiperurisemia. *Majalah Kedokteran Nusantara*; 40 : 52 - 6. 13. U.S.
- TANJUNG, M. F. A. T. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Dukungan Keluarga Tentang Gizi Pada Lansia Di Kelurahan Pulau Simardan Tanjung Balai Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(1), 32–38. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v7i1.2275>