

**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*

**Retno Dewi Noviyanti^{1*}, Agung Setya Wardana², Hervina Tyas Anggreini³,
Dewiyanti Fitria⁴**

^{1,2,3} Prodi S1 Gizi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta,
Jalan Tulang Bawang, Kadipiro, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

*retnodewin@itspku.ac.id

Article History:

Received: 30 April 2022

Revised: 22 Mei 2022

Accepted: 30 Juni 2022

Keywords: Nutrition
Education, Level of
Knowledge, Measurement of
Nutritional Status, Elderly.

Abstract: *Nutritional status is a very important element for the health of the elderly. Old age is an aging process that is a natural phenomenon. Elderly is someone who has reached the age of 50 years and over and is vulnerable to nutrition, therefore adequate and balanced energy intake plays a very important role in the nutritional status and health of the elderly in the long term, therefore special attention is needed from both the government and the private sector. The purpose of this activity is to increase the nutritional knowledge of the elderly and to measure the nutritional status of the elderly. Like the activities we have done in Karangasem Village, Sukoharjo, with topics that discuss nutrition education and assessment of the nutritional status of the elderly. This activity method is carried out with nutritional education for the elderly using leaflets and power point media, measuring nutritional status by measuring body weight using digital stamping scales and height using microtoa then calculating body mass index or BMI to determine nutritional status in 29 elderly with a range of age 50-65 years. Based on the results of the pretest and posttest that was carried out at the time of providing nutrition education, there was an increase in knowledge in the elderly. The average nutritional status category of the elderly is obesity. So it can be concluded that education and assessment of nutritional status is very important because it can improve the health status of the elderly. We need efforts to be made are setting the type and pattern of eating according to the body's needs of the elderly. The existence of nutrition education and assessment of nutritional status can provide an understanding of the types and patterns of appropriate nutritional intake in the elderly.*

Abstrak

Status Gizi merupakan unsur yang sangat penting bagi kesehatan lansia. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 50 tahun ke atas dan rentan terhadap gizi. Asupan energi yang cukup dan seimbang memegang peranan yang sangat penting dalam status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka panjang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi lansia dan mengukur status gizi lansia. Kegiatan sosialisasi masalah gizi lansia telah dilakukan di Desa Karangasem, Sukoharjo yang diikuti oleh 29 lansia dengan rentang usia 50-65 tahun. Ada dua kegiatan utama yaitu edukasi gizi pada lansia menggunakan media leaflet dan power point, dan mengukur status gizi berdasarkan berat badan menggunakan timbangan digital stamping dan tinggi badan menggunakan microtoa kemudian menghitung indeks massa tubuh atau IMT untuk mengetahui status gizi di. dari pretest dan posttest yang dilakukan pada saat pemberian pendidikan gizi terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia. Ditemukan juga bahwa rata-rata kategori status gizi lansia adalah obesitas. Hal ini tidak berbanding lurus dengan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan tingkat pengetahuan lansia rata-rata berada pada kategori baik. Upaya yang perlu dilakukan adalah pengaturan jenis dan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh lansia. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dan penilaian status gizi sangat penting karena dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Adanya pendidikan gizi dan pengkajian status gizi dapat memberikan pemahaman tentang jenis dan pola asupan gizi yang tepat pada lansia.

Kata kunci : Edukasi Gizi, Tingkat Pengetahuan, Pengukuran Status Gizi, Lansia.

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup merupakan salah satu dampak dari perbaikan kualitas kesehatan dan kondisi sosial masyarakat dan tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun. Peningkatan angka harapan hidup serta menurunnya mortalitas merupakan dampak dari upaya pencegahan dan penyembuhan penyakit yang disertai peningkatan kebersihan, sanitasi, kondisi kehidupan dan meningkatnya pelayanan kesehatan. Salah satu keberhasilan usia rata-rata angka harapan hidup yaitu ditandai dengan bertambah banyaknya masyarakat atau penduduk jumlah lanjut usia. Usia lanjut adalah seseorang yang memiliki usia mulai dari 50 tahun keatas. Prevalensi lansia pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta orang atau 11,34% dari total jumlah penduduk Indonesia. Berdasarkan data kependudukan di Kabupaten Sukoharjo, prevalensi lansia di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2019 sejumlah 152.223 orang sedangkan prevalensi lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo sejumlah 6.683 orang. World Health Organisation (WHO) menjelaskan bahwa di usia lanjut khususnya ditingkat kecemasan yaitu mencapai dengan 2,5% pertahunnya dengan perbandingan 0,07% terdapat pada laki-laki dan 2,43% terdapat pada wanita, jadi pervelensi lansia khususnya ditingkat kecemasan keseluruhan yaitu 34,92%. Dalam hal ini masyarakat sangat berpengaruh untuk memberikan contoh kepada orang-orang

di sekitarnya sehingga dalam peningkatan harapan hidup pada lanjut usia akan bertambah karena salah satu suksesnya angka harapan hidup pada lansia yaitu dengan melihat pada bertambahnya masyarakat lanjut usia.

Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan yang meliputi perubahan fisik, ekonomi, dan psikososial. Perubahan fisik yang terjadi pada tubuh akan mengakibatkan berbagai dampak pada fungsi dan respon tubuh seperti sarcopenia atau penurunan massa otot tubuh dan penurunan kemampuan indra pengecap. Perubahan fisik, ekonomi ataupun psikososial akan berdampak pada status gizi lansia.

Kondisi fisik yang baik pada lansia akan mendukung proses gaya hidup yang baik, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia. Status kesehatan lanjut usia dipengaruhi oleh status gizi. Gizi kurang ataupun gizi lebih pada masa dewasa akhir dapat memperburuk kondisi fungsional dan kesehatan fisik. Hal ini menunjukkan pentingnya status gizi yang normal untuk meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia.

Status gizi merupakan kondisi akibat tubuh mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Intake asupan nutrisi yang tidak seimbang akan mempengaruhi status gizi lansia. Keadaan ini disebut dengan malnutrisi. Penyakit yang sering terjadi pada lansia berkaitan dengan status gizi baik gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Kondisi ini dapat memicu berbagai penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, batu empedu, gout (rematik), ginjal dan kanker.

Faktor risiko terjadinya malnutrisi pada usia lanjut adalah selera makan rendah, gangguan gigi geligi, disfagia, gangguan fungsi pada indera penciuman dan pengecap, pernapasan, saluran cerna, neurologi, infeksi, cacat fisik, dan penyakit lain seperti kanker. Kurangnya pengetahuan mengenai asupan makanan yang baik bagi usia lanjut, kesepian karena terpisah dari sanak keluarga dan kemiskinan juga menentukan status gizi usia lanjut. Adanya faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, dimensia memiliki dampak dalam menentukan asupan makanan dan zat gizi usia lanjut.

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Pola makan sehat yang dianjurkan yaitu terdiri dari sayuran segar dan buah-buahan, sedikit daging dan karbohidrat. *The American Heart Assosiation* menganjurkan pola makan sehat dengan pedoman sebagai berikut :

- a. Asupan lemak kurang dari 30% total energi.
- b. Asupan lemak jenuh kurang dari 10% total energi.
- c. Asupan kolesterol tidak lebih dari 300 mg/hari.
- d. Asupan karbohidrat 50% dengan porsi lebih banyak pada karbohidrat kompleks.
- e. Asupan protein merupakan sisa kebutuhan energi.
- f. Asupan sodium (garam) harus dibatasi kurang dari 3 gram/hari.
- g. Minuman keras atau beralkohol dan berkarbonasi tidak dianjurkan.

Bagi lanjut usia perlu diperhatikan seperti, makan dengan makanan yang mudah dicerna, hindari makanan yang terlalu manis, gurih, dan goreng-gorengan. Sangat dianjurkan untuk mengolah makanan dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang. Bila kesulitan mengunyah karena gigi rusak atau gigi palsu kurang baik, makanan harus lunak atau dicincang. Dan tidak lupa makanan selingan atau snack, susu, buah, dan sari buah sebaiknya diberikan.

Upaya promosi kesehatan dan pencegahan masalah gizi telah dilakukan oleh berbagai pihak dan diberikan dalam berbagai bentuk di setiap tingkatan wilayah dengan koordinasi dari berbagai institusi/ lembaga/ organisasi pemerintah maupun swasta. Penyuluhan yang kami lakukan ini berorientasi pada upaya pemberian pencegahan primer, sekunder, dan tersier terhadap masalah gizi pada lansia. Upaya tersebut dilakukan dengan memberikan edukasi gizi mengenai pentingnya pemahaman terhadap asupan gizi dan mengetahui status gizi lansia untuk melakukan pencegahan dan penanganan masalah gizi.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi lansia agar dapat mencegah dan menanggulangi masalah gizi serta dapat mengatur jenis dan pola makan yang tepat bagi diri sendiri. Dengan adanya pemberian edukasi gizi ini dapat mengajarkan lansia untuk mengatur jenis dan pola makan lansia.

METODE

1. Tahap Persiapan

Di tahapan persiapan ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi dengan kepala desa dan ketua PPK Desa Karangasem, Bulu, Sukoharjo dalam hal waktu kegiatan
- b. Pembuatan materi penyuluhan (leaflet dan *powerpoint*)
- c. Pembuatan kuesioner *pretest* dan *posttest*.
- d. Tahap persiapan alat antropometri. Tahap ini yaitu mempersiapkan alat mikrotoa untuk melakukan pengukuran tinggi badan dan timbangan injak digital untuk pengukuran berat badan guna menentukan status gizi lansia.

2. Tahap Pelaksanaan

Di tahapan pelaksanaan ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Tahap proses penyuluhan. Tahap ini adalah melakukan penyuluhan kepada masyarakat tentang gizi yang baik untuk lansia.
- b. Tahap pengukuran antropometri. Tahap ini merupakan tahapan pengukuran tinggi badan dan berat badan peserta yang hadir yang bertujuan untuk menentukan status gizi peserta yang hadir.

3. Tahap Evaluasi

- a. Tahap evaluasi. Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan kuesioner *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta.
- b. Evaluasi kegiatan pengukuran antropometri dilakukan dengan cara perhitungan status gizi peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Warga Desa Karangasem Kabupaten Sukoharjo mendapatkan edukasi gizi mengenai gizi yang tepat bagi lansia. Berdasarkan kegiatan pemberian edukasi yang telah dilakukan peserta telah mengikuti kegiatan dengan baik dan dapat memahami materi yang disampaikan. Pada sesi tanya jawab peserta antusias dalam mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Kegiatan lain yang dilakukan selain edukasi gizi adalah pengukuran

antropometri. Pengukuran yang dilakukan antara lain pengukuran berat badan dan tinggi badan kepada lansia.

B. Pembahasan

1. Edukasi Gizi

Pemberian edukasi gizi mengenai gizi yang tepat bagi lansia di Desa Karangasem Kabupaten Sukoharjo dengan hasil pembahasan :

- a. Usia : 50 – 65 tahun
- b. Jenis kelamin : Perempuan
- c. Pengetahuan mengenai gizi yang tepat untuk lansia didapatkan hasil dari *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi, peserta memiliki pengetahuan dasar mengenai gizi.

Dari hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi gizi, rata-rata peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik dengan hasil skor rata-rata 77,2. Pemberian edukasi gizi mengenai gizi baik bagi lansia sebagai sarana peningkatan pengetahuan gizi lansia. Penyuluhan diisi oleh mahasiswa S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Setelah dilakukan edukasi penyuluhan gizi yang tepat bagi lansia dilakukan pendataan dengan hasil sebagai berikut :

Sampel yang diambil dari penyuluhan gizi ini adalah ibu-ibu PKK yang sudah masuk dalam usia 50-65 tahun yang berjumlah 29 sampel. Setelah dilakukan *pretest* sebelum pelaksanaan edukasi gizi didapatkan hasil sebanyak 19 peserta memiliki kategori baik, 8 peserta memiliki kategori cukup, dan 2 peserta memiliki kategori kurang. Berkaitan dengan hasil perhitungan skor *pre test* masih terdapat 2 peserta yang memiliki kategori kurang dengan total skor rata-rata 77,2 (Baik). Oleh karena itu sangat tepat apabila kami melakukan edukasi mengenai gizi baik bagi lansia untuk menjaga kesehatan lansia dan meningkatkan pengetahuan lansia.

Setelah edukasi gizi dilakukan, peserta mengerjakan *post test* yang memiliki kategori baik sebanyak 25 peserta dan 4 peserta memiliki kategori cukup dengan total skor rata-rata 82 (Baik). Skor hasil *pre test* dan *post test* dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori baik bila mampu menjawab dengan benar >75% pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab dengan benar sebanyak 60-75%, kurang bila menjawab pertanyaan <60% (Tarawan *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil skor *pretest* dan *post test* terdapat peningkatan tingkat pengetahuan peserta. Pemberian edukasi gizi akan memberikan pemahaman mengenai jenis dan pola asupan gizi yang tepat pada lansia yang akan meningkatkan derajat kesehatan lansia.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Gizi pada lansia



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

2. Status Gizi

Status gizi dapat diketahui dengan cara melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran ini akan mengetahui bagaimana status gizi lansia. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, masih banyak terdapat lansia memiliki postur tidak ideal. Oleh karena itu diperlukan pemantauan status gizi lansia dengan cara pengukuran antropometri. Pengukuran ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat pentingnya pengukuran antropometri pada lansia. Apabila pengukuran antropometri tidak dilakukan maka akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Untuk memperbaiki kualitas hidup lansia juga diperlukan peran petugas kesehatan untuk melakukan pemantauan status gizi secara rutin. Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan kepada 29 ibu-ibu PKK Desa Karangasem Kabupaten Sukoharjo adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi Lansia

No.	Nama	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m ²)	Kategori
1.	SL	62,4	145	29,67	Overweight
2.	Y	58,9	147	27,25	Overweight
3.	W	69,7	155	29,01	Overweight
4.	K	61,8	149,5	27,65	Overweight
5.	D	70,7	154	29,81	Overweight
6.	A	69,5	156	28,55	Overweight
7.	H	56,8	151	24,91	Normal
8.	Sp	58	150	25,77	Overweight
9.	Y	51	156	20,95	Normal
10.	N	75	163,5	28,05	Overweight
11.	St	69	165	25,34	Overweight
12.	A	70	162	26,67	Overweight
13.	G	46,5	153	19,86	Normal
14.	E	51,9	153	22,17	Normal
15.	H	57,6	149	25,94	Overweight
16.	S	62,8	150	27,91	Overweight
17.	A	54,3	161	20,94	Normal
18.	N	55,7	153	23,79	Normal
19.	Gs	64,1	140	32,70	Obesitas
20.	TA	70,6	153	30,15	Obesitas
21.	T	70,4	150	31,28	Obesitas
22.	H	51,3	149	23,10	Normal
23.	P	50,3	157	20,40	Normal
24.	M	56	154	23,61	Normal
25.	NA	65,5	149	29,50	Overweight
26.	E	52,6	151	23,06	Normal
27.	A	59,4	146	27,86	Overweight
28.	S	58,5	152	25,32	Overweight
29.	L	63,7	158	25,51	Overweight
Rata-rata				26,09	Obesitas

Berdasarkan tabel hasil pengukuran status gizi dapat disimpulkan bahwa rata-rata lansia memiliki status gizi Obesitas. Status gizi yang tidak normal ini dapat memicu timbulnya penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung, diabetes melitus, ginjal, hipertensi, dan lain-lain. Penyakit tidak menular merupakan penyebab sebagian besar kematian pada lansia (Mardiyanto, 2019). Status gizi memiliki hubungan dengan kualitas hidup lansia. Status gizi ini biasanya dipengaruhi oleh asupan makanan dan tingkat pengetahuan gizi lansia, sedangkan kualitas hidup dipengaruhi oleh empat domain yang salah satu didalamnya adalah kesehatan fisik (Pratiwi *et al.*, 2019)



Gambar 3. Pengukuran Berat Badan



Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak yang positif untuk masyarakat terutama lansia karena dapat meningkatkan kesehatan dan pengetahuan lansia. Adanya edukasi gizi untuk lansia dapat memberikan pengertian atau arahan kepada lansia untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan gizi seimbang serta untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi.

Kegiatan pengukuran antropometri yang bertujuan untuk mengetahui status gizi lansia juga dapat memberikan pemahaman kepada sasaran dalam mengetahui status gizi diri sendiri sehingga dapat memonitor diri sendiri dalam mengkonsumsi makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta atas kesempatan dan kepercayaannya sehingga kami tim dapat melaksanakan pengabdian masyarakat ini dengan baik dan lancar. Terima kasih kepada Ketua Program Studi beserta Dosen Prodi S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta atas dukungan dan partisipasinya. Kepada Kepala Desa Karangasem, Bulu Sukoharjo kami ucapkan terima kasih atas izin yang telah diberikan dan kesempatan serta partisipasinya dalam kegiatan pengabdian dan edukasi gizi yang kami berikan semoga bermanfaat dan dapat diaplikasikan. Terima kasih kepada ibu-ibu PKK yang luar biasa sangat aktif dan telah memberikan bantuan dan dukungan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

Kontribusi Penulis

Penulis Pertama melakukan pengumpulan data pustaka dan menyiapkan draft naskah ; Penulis Kedua melakukan pengambilan data dan analisis data ; Penulis Ketiga melakukan pengambilan data dan analisis data ; Penulis keempat melakukan pengambilan data dan analisis data ; Penulis Terakhir sebagai pengarah dan desain kegiatan serta penyelesaian naskah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha R. 2019. Asupan Natrium Dan Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Tekanan Darah Anggota Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. *ARGIPA*. 4(2) : 107-116.
- Abdurrachim, R., Hariyawati, I. and Nany, S. 2017. Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan: *Gizi Indonesia*.
- Ariani, A. P. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Burhan, N. I. K., Taslim, N. A. and Bahar, B. 2019. Hubungan Care Giver Terhadap Status Gizi Dan Kualitas Hidup Lansia Pada Etnis Bugis: *Jst Kesehatan*.
- Fauziyah, A. N., R. B. Soemanto., Rita B. A. 2020. Contextual Effect of Integrated Health Post, Socioeconomic and Physical and Mental Health Determinants on the Quality of Life among Elderly in Klaten, Central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*. 5(1) : 15-25.
- Mardiyanto, R. T., N. Latifah, A. A. Putri. 2019. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Proposal Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Munawirah, Masrul, R. D. Martini. 2017. Hubungan Beberapa Faktor Risiko dengan Malnutrisi pada Usia Lanjut di Nagasari Sijunjung Kecamatan Sijunjung. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 6(2).

10

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)

Vol. 1, No. 2 Juni 2022

e-ISSN: 2963-5519; p-ISSN: 2963-5055, Hal 01-09