

Edukasi Mengenai Asupan Protein Dan Pemeriksaan Status Gizi Lansia Di Posyandu Kenanga Desa Genjeng Weru Sukoharjo

Education About Protein Intake And Assessment Of The Nutritional Status Of The Elderly At Posyandu Kenanga, Genjeng Weru Village, Sukoharjo

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati

Prodi S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

Retno Dewi Noviyanti

Prodi S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

Tiya Wahyuningsih

Prodi S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi penulis: dewipertiwidk@itspku.ac.id

Article History:

Received: 30 Januari 2022

Revised: 22 Februari 2022

Accepted: 30 Maret 2022

Keywords: *Nutrition*

Education, Protein Intake,

Level of Knowledge,

Measurement of Nutritional Status, Elderly.

Abstract: *Balanced nutritional intake plays an important role in the long-term nutritional status and health of the elderly. Objective: to increase the nutritional knowledge of the elderly regarding protein intake and to measure the nutritional status of the elderly. This activity was carried out at the Posyandu Kenanga, Genjeng Weru Village, Sukoharjo Regency, attended by 20 elderly people ranging in age from 45-60 years. Activities: nutrition education for the elderly using leaflets and power point media and measuring nutritional status based on body weight and height, then calculating body mass index or BMI to determine nutritional status. Based on the results of the pre-test and post-test before and after providing nutrition education there was an increase in knowledge in the elderly. Most of the nutritional status categories of the elderly are obese. This is not directly proportional to the results of the pre-test and post-test which show the average knowledge level of the elderly is in the good category. It can be concluded that the provision of education and assessment of nutritional status is very important because it can improve the health status of the elderly.*

Abstrak

Asupan gizi yang seimbang memegang peranan penting dalam status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka panjang. Tujuan : meningkatkan pengetahuan gizi lansia mengenai asupan protein dan mengukur status gizi lansia. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu Kenanga Desa Genjeng Weru Kabupaten Sukoharjo diikuti oleh 20 lansia dengan rentang usia 45-60 tahun. Kegiatan : edukasi gizi pada lansia menggunakan media leaflet dan power point dan mengukur status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan, kemudian menghitung indeks massa tubuh atau IMT untuk mengetahui status gizi. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia. Sebagian besar kategori status gizi lansia adalah obesitas. Hal ini tidak berbanding lurus dengan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan tingkat pengetahuan lansia rata-rata pada kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dan penilaian status gizi sangat penting karena dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Asupan Protein, Tingkat Pengetahuan, Pengukuran Status Gizi, Lansia.

PENDAHULUAN

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. Kesehatan lansia sangat perlu diperhatikan terutama yang berkaitan dengan gizi. Penyebab masalah gizi pada Lansia yaitu : Perubahan kebiasaan makan, penurunan selera makan, penurunan sensitifitas indera perasa & penciuman, gangguan pencernaan & pengunyahan dan penyakit degeneratif serta makanan yang dikonsumsi kurang baik dari segi kuantitas dan kualitas. Dengan demikian adanya perubahan dan penurunan selera makan disertai konsumsi makanan yang kurang berkualitas maka akan memperburuk keadaan lansia yang dapat menyebabkan penyakit. 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.

Salah satu zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh lansia adalah protein. Protein merupakan zat gizi dengan fungsi utama memperbaiki jaringan sel agar dapat bekerja dengan baik. Lansia yang cukup asupan protein memiliki daya tahan tubuh yang baik dikarenakan salah satu fungsi protein adalah menjaga imunitas tubuh. Sebaliknya, jika lansia mengalami kekurangan asupan protein maka akan menimbulkan beberapa dampak seperti kerontokan rambut, gangguan kesehatan mental, anemia, kurus dan imunitas tubuh menurun.

Beberapa lansia belum paham akan pentingnya asupan protein bagi tubuh, sehingga diperlukan berbagai upaya untuk menanggulangi masalah tersebut. 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 asupan protein yang tepat untuk lansia dan mengetahui status gizi lansia untuk melakukan pencegahan dan penanganan masalah gizi.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi lansia mengenai pentingnya asupan protein 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 serta meningkatkan pemahaman lansia mengenai peran penting asupan protein.

METODE

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi dengan kepala Posyandu Kenanga , Desa Genjeng Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo dalam hal waktu kegiatan
- b. Pembuatan materi edukasi (*Leaflet* dan *powerpoint*)
- c. Pembuatan kuesioner pre-test dan post-test.
- d. Tahap persiapan alat antropometri. Pada tahap ini mempersiapkan alat mikrotoa untuk melakukan pengukuran tinggi badan dan timbangan injak digital untuk pengukuran berat badan untuk menentukan status gizi lansia.

2. Tahap Pelaksanaan

Di tahapan pelaksanaan ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Tahap proses Edukasi. Tahap ini adalah melakukan edukasi kepada lansia mengenai asupan protein yang tepat 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 pre-test dan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta.
- b. Evaluasi kegiatan pengukuran antropometri dilakukan dengan cara perhitungan status gizi peserta.

HASIL

A. Hasil Pengabdian

Para Lansia di Posyandu Kenanga mendapatkan edukasi gizi mengenai asupan protein 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 sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Kegiatan lain yang dilakukan selain pemberian edukasi gizi yaitu pengukuran antropometri. Pengukuran yang dilakukan antara lain pengukuran berat badan dan tinggi badan kepada lansia.

B. Pembahasan

1. Edukasi Gizi

Pemberian edukasi gizi mengenai asupan protein lansia di Posyandu Kenanga Desa Genjeng Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo dengan hasil pembahasan sebagai berikut:

a. Usia : 45 – 60 tahun

b. Jenis kelamin : Laki-laki dan Perempuan

c. Pengetahuan mengenai asupan protein yang tepat untuk lansia didapatkan hasil dari pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi asupan protein lansia. Berdasarkan hasil pre-test yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi asupan protein lansia, rata-rata peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Pemberian edukasi asupan protein untuk lansia merupakan sarana peningkatan pengetahuan gizi bagi lansia. Edukasi tersebut diisi oleh mahasiswa S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Setelah dilakukan edukasi penyuluhan gizi asupan protein untuk lansia dilakukan pendataan dengan hasil sebagai berikut :

Sampel yang diambil dari edukasi gizi ini adalah para lansia yang ada di posyandu Kenanga yang telah memasuki usia 45-60 tahun berjumlah 20 sampel. Setelah dilakukan pre-test sebelum pelaksanaan edukasi gizi didapatkan hasil sebanyak 11 peserta memiliki kategori baik, 5 peserta memiliki kategori cukup, dan 4 peserta memiliki kategori kurang. Berkaitan dengan hasil perhitungan skor pre-test masih terdapat 4 peserta yang memiliki kategori kurang. Oleh karena itu sangat diperlukan adanya pemberian edukasi gizi mengenai asupan protein lansia untuk menjaga kesehatan lansia dan meningkatkan pengetahuan lansia.

Setelah pemberian edukasi gizi dilakukan, para peserta kemudian mengerjakan post-test dengan hasil kategori baik sebanyak 17 peserta dan 3 peserta memiliki kategori cukup. Skor hasil pre-test dan post-test dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori baik apabila mampu menjawab dengan benar >75% 6 pertanyaan, cukup apabila pertanyaan dijawab dengan benar sebanyak 60-75%, kurang apabila menjawab pertanyaan. <60% % (Tarawan *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil skoring pre-test dan post-test yang telah dilakukan, lansia mengalami peningkatan pengetahuan. Pemberian edukasi gizi akan memberikan pemahaman mengenai jenis asupan protein yang tepat pada lansia yang akan meningkatkan derajat kesehatan lansia secara bertahap.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Gizi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

2. Status Gizi

Untuk mengetahui status gizi para lansia dapat dilakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB). Dari hasil pengukuran tersebut akan didapatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) lansia untuk menentukan kategori status gizi pada lansia. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, sebagian besar lansia memiliki postur yang tidak ideal. Oleh karena itu diperlukan adanya pemantauan status gizi lansia dengan cara pengukuran antropometri. Apabila pengukuran antropometri tidak dilakukan maka akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Untuk memperbaiki kualitas hidup lansia juga diperlukan peran petugas kesehatan dalam melakukan pemantauan status gizi secara rutin. Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan kepada lansia di Posyandu Kenanga Desa Genjeng Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi Lansia

No.	Nama	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m ²)	Kategori
1.	K	62,3	151	27,32	Obesitas
2.	Sm	59,1	147	27,36	Obesitas
3.	S	69,7	151	21,84	Normal
4.	St	50,4	155	21	Normal
5.	Wi	53,7	149	24,18	Overweight
6.	Mn	48,4	153	20,68	Normal
7.	Ka	48,8	155	20,33	Normal

8.	Tu	44,6	157	18,13	Underweight
9.	Ra	67,0	165	24,63	Overweight
10.	Da	64,1	149	28,87	Obesitas
11.	Sr	49,3	160	19,25	Normal
12.	Ir	54,7	147	25,32	Obesitas
13.	Si	67,0	169	23,5	Overweight
14.	Sp	59,4	151	26,05	Obesitas
15.	En	62,1	150	27,6	Obesitas
16.	So	73,2	170	25,32	Obesitas
17.	Th	45,8	151	20,08	Normal
18.	Pa	50,4	151	22,1	Normal
19.	Tr	43,6	150	19,37	Normal
20.	Ha	53,4	160	20,85	Normal
Rata-rata				27,32	Obesitas

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa rata-rata status gizi lansia di Posyandu Kenangan berada dalam kategori obesitas. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam resiko dan penyakit baik penyakit tidak menular ataupun penyakit menular. 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)

KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan pengaruh positif terhadap lansia karena dapat meningkatkan kesehatan dan pengetahuan lansia. Adanya edukasi gizi untuk lansia dapat memberikan pemahaman kepada lansia mengenai asupan gizi protein serta untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemilihan jenis makanan yang mengandung protein yang dapat dikonsumsi.

Kegiatan pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi lansia serta dapat memberikan gambaran kepada sasaran dalam mengetahui status gizi diri sendiri sehingga mereka dapat mengontrol diri dalam mengonsumsi makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta atas kesempatan dan kepercayaannya sehingga tim kami 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 Posyandu Kenanga Desa Genjeng Kecamatan Weru Kabupaten 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

para lansia di Posyandu Kenanga yang luar biasa sangat aktif dan telah memberikan bantuan dan dukungan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ariani, A. P. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika. (2017).
- Arisanti., Syarif, H., Husin., dan Fatmalina, F. Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2009. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. (2014) 5(1).
- Lubis dan Deny, V. Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Lansia Di Puskesmas Rambungkota Binjai Tahun 2019. *Karya Tulis Ilmiah*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan. (2019).
- Munawirah, Masrul, R. D. Martini. Hubungan Beberapa Faktor Risiko dengan Malnutrisi pada Usia Lanjut di Nagasari Sijunjung Kecamatan Sijunjung. *Jurnal Kesehatan Andalas*. (2017) 6(2).
- Pratiwi, I., Haniarti, dan Muin, H. Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2(1) (2019) 128-140.
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa CImenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(2) (2020) 129–132.