



Penyuluhan Gizi Tentang Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat

Harleli¹, Irma^{2*}, Fithria³, Asnia Zainuddin⁴

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo; email : leli.har@gmail.com

²Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo; email: irmankedtrop15@uho.ac.id

³Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo; email : fithria@uho.ac.id

⁴ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo; email : asniaz67@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is someone who reaches the age of more than 65 years who has experienced many changes in the decline in the body's functional abilities so that they are more susceptible to various degenerative diseases and various other health problems. This service aims to improve the quality of life in the elderly through counseling on balanced nutrition patterns for the elderly which is carried out at the Geriatrik Polyclinic of Bahteramas Hospital, Southeast Sulawesi Province as the only hospital that has geriatric poly services. Subjects or participants in this outreach activity were 23 geriatric polyclinic patients. The results of the evaluation of this service indicate that there is an increase in the knowledge of respondents or the elderly about balanced nutrition patterns after counseling. Therefore, it is important to carry out the same activities in the future by focusing on other aspects..

Keywords: Elderly; Education; Diet pattern

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia lebih dari 65 tahun yang banyak mengalami perubahan penurunan kemampuan fungsional tubuh sehingga lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif dan berbagai permasalahan kesehatan lainnya. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia melalui penyuluhan pola gizi seimbang pada lansia yang dilakukan di Poliklinik Geriatrik RSU Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara sebagai satu – satunya RS yang memiliki pelayanan poli geriatrik. Subjek atau peserta dalam kegiatan penyuluhan ini adalah pasien poliklinik geriatrik sebanyak 23 orang. Hasil evaluasi dari pengabdian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden atau lansia tentang pola gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan. Oleh karena itu penting dilakukakn kegiatan yang sama dimasa – masa mendatang dengan menitikberatkan pada aspek yang lain.

Kata kunci: Lansia; Penyuluhan; Pola diet

Correspondence : Irma

Email : irmankedtrop15@uho.ac.id

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia lebih dari 65 tahun. Pada usia tersebut terjadi banyak perubahan yang salah satunya adalah penurunan kemampuan fungsional tubuh, perubahan pada sistem persarafan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, pernafasan, reproduksi, pencernaan dan genitourinari. Perubahan tersebut pasti akan terjadi dan perlu suatu upaya preventif untuk menurunkan angka kesakitan pada usia lanjut [1,2]. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan adalah melakukan penyuluhan gizi lansia [3–5].

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11.34% atau tercatat 28.8 juta orang, balitanya tinggal 6.9% yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia. Hal ini terjadi akibat adanya perubahan pola makan dan gaya hidup penduduk Indonesia disamping perubahan struktur penduduk Indonesia. Perubahan struktur penduduk Indonesia ditandai dengan meningkatnya proporsi penduduk usia produktif dan lansia serta menurunnya proporsi penduduk balita [6].

Jumlah penduduk di Sulawesi Tenggara pada tahun 2018 adalah 2.653.654 dengan jumlah lansia sekitar 6,8 % atau sekitar 180.455 jiwa. Dengan jumlah tersebut setiap hari ada saja pasien lansia yang berkunjung ke RSUD Bahteramas bagi yang menjalani rawat jalan maupun rawat inap. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa setiap hari kunjungan pasien lansia di Poli Geriatrik RSUD Bahteramas sekitar 55-60 pasien [7].

Lansia bukan penyakit, namun merupakan tahap lanjut proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis yang berkaitan dengan penurunan daya kemampuan [8].

Keluhan yang banyak dialami oleh para lansia tersebut cenderung gangguan kesehatan yang

berkaitan dengan pola hidup yang kurang baik khususnya terkait pola gizi dalam hal ini makan atau diet. Osteoporosis dan nyeri sendi adalah dua penyakit yang menyerang tulang pada bagian tertentu. Osteoporosis tidak ditangani secara intensif menjadikan tulang mudah mengalami kerapuhan tulang dan mudahnya terjadi patah tulang. Sedangkan nyeri sendi sering dirasakan sakit pada persendian dirasakan ketika bagian sendi digerakkan [9,10]. Selain itu, yang menyebabkan lansia menurun tingkat kesehatannya adalah asupan gizi yang diberikan. Semakin sering diberi asupan gizi yang baik, maka tingkat kesehatannya akan meningkat [11].

Kesehatan jasmani merupakan unsur yang menjunjung aktivitas sehari-hari. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman pentingnya kesehatan jasmani dan cara hidup sehat sehingga diperlukan suatu program untuk meningkatkan kualitas hidup [9,10,12,13]. Berdasarkan hasil wawancara awal masih banyak yang belum mengetahui pola hidup sehat dan diet pada Lansia. Untuk itu dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan gizi lansia di RSUD Bahteramas kepada Lansia diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait peningkatan kualitas hidup melalui pola hidup sehat yang terkait dengan gizi dalam hal ini diet yang sesuai.

. METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan selama 3 hari dengan peserta atau subjek pengabdian adalah lansia yang merupakan pasien pada Poli Geriatri RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. Secara ringkas kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan selama tiga hari yang diawali dengan pre-test pada hari pertama. Pre-test ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran pengetahuan peserta (lansia) tentang menu diet pada lansia. Selanjutnya pada hari kedua dilakukan intervensi dalam bentuk ceramah yang diselangi dengan tanya jawab serta demonstrasi tentang sajian menu diet lansia. Pada hari ketiga dilakukan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan lansia tentang gizi seperti menu diet lansia. Evaluasi pelaksanaan program dan

keberlanjutan program dilakukan menggunakan kuesioner yang wajib diisi oleh peserta setelah dilaksanakan post-test. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan untuk mengetahui efektifitas penyampaian dan ketepatan metode yang digunakan dalam penyampaian materi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
≥ 60 Tahun	20	87
< 60 Tahun	3	13
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	10	43.48
Perempuan	13	56.52
Pendidikan		
SMA/Sederajat	2	8.7
S1/Sarjana	21	91.3

Sumber : Data primer diolah Februari 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 23 responden (100%), terbanyak adalah kelompok umur ≥ 60 tahun yaitu sebanyak 21 orang (87%) sedangkan kelompok umur < 60 tahun terkecil adalah umur ≥ 60 tahun yaitu sebanyak 13 responden (13%). Sebagian besar responden yaitu

HASIL

Karakteristik responden yang dilihat dan dianalisis dalam penelitian ini antara lain : umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

sebanyak 15 orang (56.52%) adalah perempuan dan sebagian kecil yaitu 10 orang (43.48%) adalah laki – laki. Sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar yaitu 21 orang (91.3%) adalah S1/Sarjana dan sebgian kecil yaitu 2 orang (8.7%) adalah SMA/Sederajat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kriteria	Pengetahuan Sebelum Penyuluhan		Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	
	N	%	N	%
Kurang	21	91.3	2	8.7
Cukup	2	8.7	21	91.3

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 23 responden (100%) sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia yaitu sebanyak 22 (91.30%) dan sebanyak 2 orang (8.70%) responden yang memiliki pengetahuan yang cukup. Tabel 2 juga menunjukkan bahwa dari 23 responden sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia yaitu sebanyak 22 (91.30%) dan sebanyak 2 orang (8.70%) responden yang memiliki pengetahuan yang cukup.

Tabel 3. Analisis Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

Pengktahuan sebelum Penyuluhan	Pengetahuan sesudah Penyuluhan				Total		P-Value
	Kurang		Cukup		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	1	4.76	20	95.23	21	100	0.001
Cukup	0	0	2	100	2	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan terhadap 23 peserta, diperoleh data sebanyak 21 (92%) yang memiliki pengetahuan kurang dan 2 peserta (8%) yang memiliki pengetahuan cukup . setelah diberikan

penyuluhan gizi lansia ternyata dari 23 peserta, diperoleh sebanyak 22 peserta (95.23%) yang memiliki pengetahuan cukup dan 1 peserta (4.76%) memiliki pengetahuan kurang.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Ruang Tunggu Poliklinik Geriayatrik RSU Bahteramas sebelum terjadi penyebaran Covid-19 di Indonesia khususnya di Sulawesi Tenggara. Secara visual kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar 1, 2 dan 3.

**Gambar 1.** Situasi saat pelaksanaan pre-test**Gambar 2.** Situasi saat pemberian materi penyuluhan**Gambar 3.** Situasi saat post test

Pengetahuan datang dari pengalaman, juga bisa didapat dari informasi yang disampaikan oleh guru, buku dan surat kabar. Pengetahuan juga diperoleh dari pendidikan, media masa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi tentang peningkatan kualitas hidup pada lansia melalui penerapan pola hidup sehat terhadap pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis bivariat menggunakan uji *Mc Nemar* dan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Meningkatnya pengetahuan lansia setelah dilakukan penyuluhan dikarenakan peserta kegiatan penyuluhan mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal hingga akhir sehingga 3 hari berikutnya saat dilakukan *post test* lansia masih mengingat apa yang disampaikan oleh pemateri penyuluhan.

Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan lansia tentang gizi yang dapat memperbaiki kualitas

hidup pada lansia dengan menerapkan pola hidup sehat. Ini disebabkan karena para lansia yang menjadi responden atau peserta pada saat penyuluhan sangat antusias dan memperhatikan materi penyuluhan, oleh karena mereka merasa dan sadar bahwa seorang lansia adalah seseorang yang secara anatomis dan fungsional telah mengalami penurunan fungsi – fungsi organ tubuh yang susah tidak suka harus diterima, oleh sebab itu tentunya segala upaya untuk memperbaiki kualitas hidup harus dilakukan diantaranya seperti memperbaiki pola asupan gizi [14,15].

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa perbaikan asupan gizi pada lansia dapat memengaruhi kualitas hidupnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Azrimailaida [16], melaporkan bahwa penelitian mereka memperlihatkan bahwa asupan gizi yang baik pada lansia dapat mengurangi dan meminimalisir berbagai keluhan – keluhan metabolik seperti penyakit hipertensi. Dengan terhindarnya lansia dari berbagai keluhan atau gangguan kesehatan tersebut bahwa secara tidak langsung ini juga menunjukkan bahwa hidup lansia menjadi lebih berkualitas meskipun hal ini bukanlah satu – satunya faktor yang menentukan kualitas hidup bagi seorang lansia [1,17].

Penelitian Astiti et al [18] juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan makanan dan status gizi pada lansia. Dalam penelitian Astiti et al [18] menemukan adanya pengaruh asupan makanan dengan status gizi. Dalam penelitian ini memang tidak melihat langsung pengaruh asupan makanan dengan kualitas hidup lansia akan tetapi paling tidak ada gambaran bahwa asupan makanan ikut memengaruhi status gizi lansia. Dan kita ketahui bahwa salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah status gizinya. Artinya bahwa lansia dengan status gizi yang baik akan membentuk kondisi tubuh yang sehat pada lansia.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. Penerapan pola gizi

seimbang pada lansia merupakan salah satu aspek yang terpenting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia karena salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah status gizinya. Artinya bahwa lansia dengan status gizi yang baik akan membentuk kondisi tubuh yang sehat dan bugar..Diharapkan setiap lansia atau orang terdekat lansia seperti keluarga untuk menerapkan pola gizi seimbang pada lansia agar kualitas hidup lansia dapat dipertahankan pada kondisi yang optimal, selain itu bagi pihak RSUD Bahetramas khususnya petugas Poliklinik Geriatrik agar selalu memberikan pendidikan kesehatan tentang pola diet yang seimbang pada lansia karena pola gizi yang seimbang juga dapat mencegah munculnya berbagai penyakit berkaitan dengan asupan makanan seperti hipertensi, gout arthritis, diabetes mellitus (DM) dan penyakit degeneratif lainnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, terutama kepada Direktur RSUD Bahetramas yang telah memberikan izin kepada tim pelaksana kegiatan pengabdian dan juga kepala Poliklinik Geriatrik yang sudah mendukung dengan sepenuh hati dan meluangkan waktunya dalam kegiatan ini. Tak lupa juga kami ucapkan terimakasih dan apresiasi yang setinggi – tingginya kepada peserta/lansia yang terlibat dalam kegiatan ini yang dengan penuh kesabaran dan semangat mengikuti rangkaian kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Krismiyati M, Putrianti B, Iswantiningsih E. Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di dusun Gondang dan dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman. Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH). 2019;1(2):68–76. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Kurniati AM, Riviati N, Husin S, Alkaf S. Peningkatan kualitas hidup lansia melalui skrining risiko morbiditas dan sosialisasi penerapan pola makan sehat. Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine. 2020;1(2):86–94. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. WHO. Global Health Observatory data repository. 2015;10–2. [[Publisher](#)] [[Google](#)]

- [Scholar](#)]
4. Nurhidayati I, Suciana F, Septiana NA. Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. 2021;10(2):180–91. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 5. Novianty K, Syarah ES, Angela S. Pengetahuan Terhadap Gizi Pada Lansia. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*. 2022;1(02):75–82. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 6. Hadi H. Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. *Universitas Gaja Mada*. 2005;126–35. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 7. Statistik BP. Sulawesi Tenggara dalam angka. Badan Pusat Statistik, Sulawesi Tenggara. Kendari. 2020. [[Link](#)]
 8. Rohmawati N, Asdie AH, Susetyowati S. Sulawesi Tenggara Dalam Angka 2019. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2020;(2):64–70. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 9. Sulistyowati ET. Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*. 2020;2(1):35–40. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 10. Setyoadi S, Ahsan A, Abidin AY. Hubungan peran kader kesehatan dengan tingkat kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*. 2013;1(2):183–92. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 11. Darmojo. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Balai Penerbit FKUI Jakarta. 2015;Edisi 5:112–4. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. Santoso MDY. Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*. 2019;5(1). [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. Saida S. Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Kejadian Depresi Lansia di Panti Werdha Gau Mabaji. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*. 2021;12(2). [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Aulia M, Rahmiwati A, Sitorus RJ. Hubungan Status Gizi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2017;8(3):208–13. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Fitriahadi E, Utami I. Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo. *Proceeding of The URECOL*. 2020;200–6. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Azrimaidaliza A, Isnati I, Asri R, Annisa A, Mardina A, Sarita R. Upaya peningkatan kualitas hidup dengan penerapan pola hidup sehat pada penderita diabetes mellitus dan hipertensi dalam klub prolanis. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. 2018;2(1):48–56. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 17. Kiik SM, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2018;21(2):109–16. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 18. Astiti RD, Margawati A, Rahadiyanti A, Tsani AFA. Perbedaan Status Gizi Dan Kualitas Asupan Makanan Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Prolanis. *Journal of Nutrition College*. 2019;8(3):178–86. [[Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]