

Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi yang Baik dan Kesehatan pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung

Dewi Anggreini

Program Studi Pendidikan Matematika STKIP PGRI Tulungagung
Jl. Mayor Sujadi Timur No.7 Plosokandang Kedungwaru Tulungagung Jawa Timur
Email: anggreini_004@yahoo.com

Abstrak. Lansia merupakan proses alami yang terjadi pada semua manusia, laki maupun perempuan. Banyak orang yang menikmati masa tua dengan bahagia, tetapi tidak sedikit orang-orang mengalami sakit dan meninggal dengan tanpa menikmati masa tua yang bahagia. jenis penyakit yang rentan terkena pada usia lansia diantaranya penurunan penglihatan, osteoporosis, menurunnya ketajaman pendengaran, berkurangnya kemampuan ingatan, dan nyeri sendi. Salah satu penyebab lansia rentan terhadap penyakit tersebut adalah pemenuhan gizi. Faktor kesehatan yang berperan dalam masalah gizi adalah naiknya insidensi penyakit degeneratif dan nondegeneratif yang berakibat pada perubahan asupan. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan ini ialah supaya para lansia dapat menambah pengetahuan tentang masalah gizi dan kesehatan lansia sebagai upaya hidup sehat, sehingga dapat meningkatkan angka harapan hidup lansia, lansia yang produktif dan aktif. Akhir dari pelatihan diharapkan seluruh peserta lansia dapat mengetahui masalah gizi dan apa saja yang dapat terjadi pada kesehatan lansia sebagai upaya hidup sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi, pemberian asupan gizi secara langsung dan senam lansia. Jumlah peserta lansia sebanyak 65 orang, dari seluruh peserta tersebut merupakan wakil dari masyarakat Kecamatan Tulungagung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta sudah melakukan pola hidup sehat yang diterapkan diantaranya cek kesehatan secara rutin dan teratur, senam lansia setiap 2 minggu sekali dan memperbanyak asupan gizi dalam makanan.

Kata Kunci: kesehatan lansia, masalah gizi, upaya hidup sehat.

PENDAHULUAN

Kelurahan Jepun merupakan salah satu Kelurahan yang ada di Kecamatan Tulungagung yang memiliki 7 Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu). Kelurahan ini terdiri dari 6 RT dengan jumlah penduduk lebih dari 2.500 orang atau 910 KK. Dari jumlah ini sebagian besar para ibu rumah tangga yang ada di Kelurahan Jepun berada pada usia 45 tahun hingga sampai 73 tahun. Rata rata pendidikan lansia pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan ada beberapa yang berpendidikan sekolah dasar, sehingga pengetahuan mereka tentang masalah gizi lansia dan kesehatan lansia relatif rendah.

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam kehidupan manusia. Manusia yang memasuki tahap ini ditandai dengan menurunnya kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ-organ tubuh (Arisman, 2004). Berdasarkan WHO (Setianto, 2007) lansia dibagi menjadi tiga golongan yaitu *elderly* (60-75 tahun), *old* (76-90 tahun), dan *very old* (> 90 tahun).

Banyak orang yang menikmati masa tua dengan bahagia, tetapi tidak sedikit orang-orang mengalami sakit dan meninggal dengan tanpa menikmati masa tua yang bahagia. Proses penuaan dapat diakibatkan oleh 65% faktor genetik dan 35% lainnya disebabkan oleh faktor malnutrisi, radiasi dan faktor lainnya dan proses ini pasti akan terjadi disetiap manusia.

Masalah gizi pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan dan status kesehatan lansia itu sendiri. Faktor kesehatan yang berperan dalam masalah gizi adalah naiknya insidensi penyakit degeneratif dan nondegeneratif yang berakibat pada perubahan asupan makanan, perubahan absorpsi dan utilisasi zat-zat gizi pada tingkat jaringan serta penggunaan obat-obat tertentu yang harus diminum lansia karena penyakit yang sedang diderita (Muis 2006). Proses menua terjadi pada berbagai organ seperti komposisi tubuh, otak, jantung, paru, ginjal dan saluran kemih, gastroentestinal serta muskuloskeletal pada lansia.

Terdapat kaitan yang sangat erat antara tingkat keadaan gizi dengan konsumsi makanan (Winarno, 2002). Makanan bergizi ditentukan oleh komponen gizi yang ada dalam makanan, diantaranya karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, kesemuanya ini sangat diperlukan oleh tubuh dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisme dan juga proses pengolahan yang dilakukan. Oleh sebab itu sangat tepatlah jika pengetahuan akan kesehatan lansia diberikan sebagai bekal pengetahuan yang harus dimiliki disamping kebutuhan akan suplemen gizi makanan terpenuhi.

Asupan Zat Gizi

Gizi dilihat sebagai salah satu faktor untuk memperbaiki status kognitif. Beberapa zat gizi yang berpengaruh terhadap status kognitif antara lain:

Karbohidrat

Sebagai sumber energi utama glukosa berperan penting dalam aktifitas organ, termasuk sistem saraf pusat termasuk otak (Almatsier, 2004).

Protein

Protein merupakan bagian utama dari sel hidup dan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino.

Lemak

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15%-30% kebutuhan energi total. Asupan lemak berlebih dapat mengganggu kesehatan seperti kolesterol (Almatsier, 2004).

Vitamin A

Vitamin A berhubungan dengan penuaan, terutama pada penuaan otak, selian itu vitamin A dikenal juga sebagai antioksidan.

Vitamin B12

Asupan vitamin B12 berpengaruh pada jaringan saraf karena fungsi dari vitamin B12 penting dalam fungsi normal metabolisme jaringan saraf.

Vitamin B6

Defisiensi vitamin B6 menimbulkan gejala-gejala yang berkaitan dengan gangguan metabolisme protein seperti lemah, mudah tersinggung dan sukar tidur dan gangguan fungsi motorik.

Vitamin C

Vitamin C atau dikenal juga sebagai asan askorbat adalah bahan yang kuat kemampuan reduksinya dan mampu bertindak sebagai antioksidan

Vitamin E

Antioksidan merupakan fungsi utama vitamin E. Komponennya penting untuk mencegah perusakan otak karena reaksi oksidatif.

Zat Besi

Defisiensi Fe berpengaruh negatif terhadap fungsi otak, terutama fungsi sistem neurotransmitter. Hal ini menyebabkan kepekaan reseptor saraf dopamin berkurang dan reseptor tersebut akan hilang.

Seng

Seng berkaitan dengan berbagai aspek metabolisme. Kekurangan seng kronis dapat mengganggu sistem saraf pusat dan fungsi otak yang dihubungkan dengan fungsi Zn dalam struktur enzim antioksidan (Almatsier, 2004).

Asam Folat

Pada orang lanjut usia, asam folat berperan mencegah terjadinya kepikunan serta penurunan memori ingatan pada otak.

Minimnya pengetahuan tentang gizi makanan akan berdampak pada mutu dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Keadaan ini diperparah lagi karena di Kecamatan Tulungagung keberadaan Posyandu Lansia sudah tidak aktif lagi. Padahal keberadaan Posyandu Lansia, sangat diperlukan di tengah-tengah warga yang penduduknya memiliki lansia. Posyandu lansia belum memiliki alat untuk pemantauan kesehatan lansia terutama pemeriksaan darah sederhana dan alat

timbangan badan yang ada sudah rusak (tidak bisa digunakan).

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh para lansia, tujuan program kegiatan pengabdian ini adalah mewujudkan kehidupan lansia yang bahagia dan berdaya guna dengan memberikan pengetahuan akan kesehatan lansia dan makna pentingnya asupan gizi bagi lansia.

Target dan Luaran

Berdasarkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh para lansia. Program pengabdian ini memiliki target dan luaran yaitu mampu meningkatkan pengetahuan akan kualitas hidup para lansia dengan rincian sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan pada para lansia tentang makna gizi bagi lansia
2. Memberikan pengetahuan pada para lansia di Kelurahan Jepun Kecamatan Tulungagung tentang dampak gizi makanan dan kesehatan lansia.
3. Meningkatnya kualitas hidup bagi lansia akan penyakit yang sering menyerang diusia lansia.
4. Mampu mewujudkan masa tua yang bahagia dan berdaya guna.

Program kegiatan pengabdian ini disamping mampu meningkatkan kualitas hidup dan peningkatan pengetahuan para lansia di Kelurahan Jepun Kecamatan Tulungagung. Program pengabdian ini juga memberikan manfaat bagi para pengusul dan komunitas akademik, diantaranya adalah:

1. Sebagai wujud pelaksanaan salah satu dari tri dharma perguruan tinggi, yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat
2. Menambah wawasan keilmuan tentang penanganan permasalahan kesehatan dan penyakit lansia
3. Terjalannya komunikasi antara perguruan tinggi dengan masyarakat dalam hubungan yang saling menguntungkan

METODE PENELITIAN

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah para lansia di Kelurahan Jepun Kecamatan Tulungagung yang berusia antara 50 tahun s/d 65 tahun. Dalam pelaksanaan metode kegiatan ini diantaranya adalah:

Ceramah dan Diskusi

Kegiatan ceramah dan diskusi dilakukan untuk memberikan pemahaman peserta tentang gizi lansia dan kesehatan lansia. Materi ini akan diberikan oleh Dosen STKIP PGRI Tulungagung dibantu oleh bidan dan dokter dari Dinas Kesehatan yang ahli dalam bidang kesehatan.

Praktek

Kegiatan ini merupakan lanjutan dari ceramah dan diskusi yang secara khusus bertujuan untuk

meningkatkan kemampuan lansia di Kelurahan Jepun Kecamatan Tulungagung dalam pengetahuan tentang lansia yang menyangkut masalah gizi dan kesehatan lansia. Kegiatan ini diisi dengan pelatihan penyusunan menu makanan lansia yang berkualitas dan diadakan senam bagi lansia. Kegiatan praktek ini dibimbing staf dosen dan dokter yang ahli dalam gizi dan kesehatan.

Langkah Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi kedalam 3 tahap, yang pertama adalah persiapan, kedua adalah pelaksanaan dan yang ketiga adalah penyelesaian. Pada tahap persiapan, kegiatan pengabdian ini dimulai dengan proses koordinasi dengan anggota pengabdian, koordinasi dengan Ketua Posyandu Lansia di Kelurahan Jepun, Kecamatan Tulungagung pada Bulan Juni 2018.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian dibagi 2 kegiatan, yang *pertama*, pengadaan sarana atau alat-alat yang diperlukan untuk pelaksanaan posyandu lansia. Kegiatan pengadaan sarana dan alat-alat ini dilaksanakan pada Bulan Juli 2018, dengan membuat atau memesan papan nama di masing-masing Posyandu lansia, selanjutnya membeli alat tensimeter, timbangan, alat cek darah sederhana, pembuatan leaflet materi fisioterapi dan leaflet untuk konsultasi gizi serta poster tentang tips hidup sehat dan bugar pada lansia. *Kedua*, Ceramah dan Diskusi. Kegiatan ceramah dan diskusi juga dibarengi dengan memberikan pelayanan pada

lansia sesuai dengan jadwal pelaksanaan posyandu tersebut, yaitu hari Sabtu kedua dan keempat setiap bulannya, yaitu bulan Juni, Juli, Agustus dan September

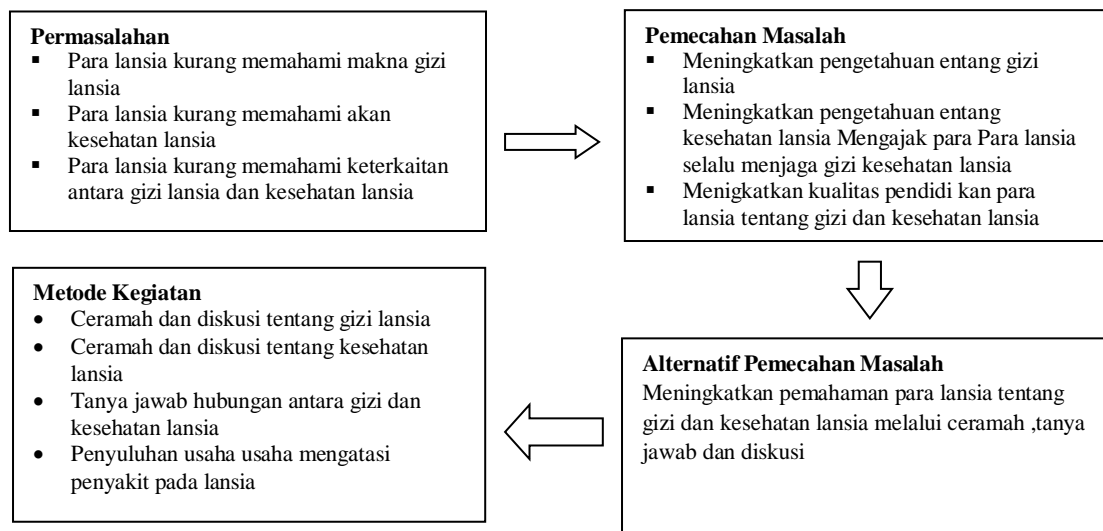
Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Peningkatan pengetahuan lansia dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan awal bulan September 2018 di Posyandu Jepun I dan III Kelurahan Jepun Kabupaten Tulungagung terhadap masalah gizi dan kesehatan lansia sebagai upaya hidup sehat.

Faktor pendukung dan penghambat

Adapun faktor pendukung dalam kegiatan pengabdian ini diantaranya adalah 1) Tersedianya sumber daya manusia yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan masalah gizi dan kesehatan lansia dalam upaya hidup sehat. 2) Saling mengisi antara anggota Pengabdian sehingga pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar. 3) Tersedianya tempat pelatihan sehingga mempermudah dalam pelaksanaan Pengabdian.

Adapun faktor penghambat diantaranya adalah: 1) Belum bisa mencakup perwakilan seluruh Kecamatan Tulungagung. 2) Waktu pelatihan yang kurang untuk mencapai suatu pemahaman bukan dalam waktu yang singkat. 3) Kemampuan peserta yang tidak sama sehingga pendekatannya harus dibedakan.



Gambar 1. Bagan Skematis Metode Pemecahan Masalah

Rancangan Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program yang akan dilaksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana, sudah barang tentu dibuat suatu evaluasi yang meliputi:

1. Dilakukan *pre tes* mengenai pengetahuan tentang gizi lansia dan juga kesehatan lansia, ini dilakukan sebelum kegiatan dilakukan dan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan para lansia tentang masalah gizi dan kesehatan lansia.

2. Dilakukan *post tes* mengenai gizi lansia dan juga kesehatan lansia, materi yang diberikan menyangkut apa yang diinformasikan saat ceramah, tanya jawab maupun diskusi

3. Praktek menyusun menu makan sehari hari dan juga kesehatannya

4. Dilakukan survei sebulan setelah dilakukan kegiatan tentang implementasi program yang telah dilakukan. Selanjutnya dibandingkan antara skor

pre tes dan *post tes*, sehingga akan dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan.

5. Diadakan senam lansia untuk menjaga kondisi tubuh dan kesehatan lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi terprogram dan dilanjutkan dengan praktek penentuan menu makan lansia dan senam lansia. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam tabel.1 di bawah ini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pertemuan ke	Kegiatan
1	Sosialisasi program dan <i>pre test</i>
2	Ceramah dan diskusi tentang lansia : pengertian, proses menua
3	Ceramah dan diskusi : Gizi lansia dan menu lansia
4	Ceramah dan diskusi : Kesehatan lansia
5	Ceramah dan diskusi : Lansia dan menopause
6	Praktek menu makan bergizi bagi lansia
7	Evaluasi (<i>Post test</i>)
8	Senam Lansia

Hasil pemberian *pre test* dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap para lansia pada awal pelatihan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai lansia menyangkut masalah pengertian apa itu lansia, pengertian gizi dan juga masalah kesehatan yang harus diperhatikan dan menjadi bahan kajian pada lansia masih relatif kurang. Dari hasil wawancara terungkap pula bahwa para lansia pada Kelurahan Jepun memiliki pengetahuan tentang lansia berkisar pada istilah definisi saja.

Tabel 2. Sampel Hasil *Pre test* dan *Post test* Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Lansia

No	Nama	Nilai	Nilai
1	Misri	6	8
2	Koesriadi	6	8
3	Siti Rofiah	6	8
4	Muryatin	8	9
5	Rusmiati	7	8
6	Moesnganah	6	9



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Hasil kegiatan berupa pelatihan tentang pengetahuan gizi dan kesehatan pada lansia menunjukkan bahwa pengetahuan peserta dan keterampilannya dalam menyusun menu gizi seimbang mengalami peningkatan yang cukup signifikan setelah diberikan ceramah oleh narasumber yang mumpuni dalam bidangnya, sehingga pada kegiatan tersebut terjadi diskusi yang sangat menarik. Peningkatan pengetahuan tentang masalah gizi dan kesehatan lansia menjadi semakin bertambah atau meningkat setelah diberikan ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi.

Dalam hal ini para lansia dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari adalah kaya akan serat, dimana serat sangat diperlukan dalam metabolisme tubuh. Komponen makanan yang dihindari dalam artian tidak banyak dikonsumsi adalah lemak. Lemak merupakan makromolekul yang dalam proses metabolismenya jika dikonsumsi berlebih akan berdampak pada penimbunan dalam tubuh dan dampak lebih jauh akan dapat menimbun pada saluran-saluran darah sehingga terjadi penyempitan pada saluran darah, proses pemompaan darah akan terhambat dan akan berdampak pada keadaan hipertensi.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mencapai kesehatan yang baik adalah rutin melakukan aktivitas berolah raga, olah raga yang tepat dilakukan dengan berjalan kaki, senam lansia. Masalah yang timbul pada Lansia diantaranya: berkurangnya cairan dalam jaringan-jaringan tubuh, meningkatnya kadar lemak tubuh, meningkatnya kadar zat kapur dalam jaringan otak dan pembuluh darah, penurunan zat kapur dalam tulang, perubahan pada jaringan ikat, menurunnya laju metabolisme basal persatuan berat badan, menurunnya aktivitas hormon, menurunnya aktivitas enzim terutama enzim pencernaan, terbentuknya pigmen ketuaan pada otot jantung, sel-sel saraf, kulit serta berkurangnya frekuensi denyut jantung sehingga menyebabkan berkurangnya peredaran darah dan zat gizi.



Rekomendasi untuk lanjut usia yang sehat memiliki pola makan yang baik dengan: meningkatkan serat, memilih makanan padat gizi, minum banyak cairan, mengurangi lemak, kolesterol, garam, batasi alkohol, hindari nikotin, tetap aktif secara fisik, mengendalikan stress, melatih otak, tetap bersosialisasi, mencari nilai-nilai sprituil, memeriksakan kesehatan secara teratur. Persepsi yang benar mengenai “lansia” Orang lanjut usia mereka adalah agen perubahan dan mampu memberikan keuntungan bukan beban masyarakat dan keluarga, mereka merupakan sumberdaya yang tidak tergantikan dalam hal kaya pengetahuan, ketrampilan, dan pengalaman.

Muara dari keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini adalah para peserta pelatihan yang terdiri dari para lansia yang berusia antara 50 hingga 65 tahun memiliki pengetahuan dan pemahaman yang meningkat tentang lansia setelah diterangkan tentang apa itu lansia, proses menua, tanda-tanda menua, menu makan lansia dan juga kesehatan lansia. Hal ini terlihat dari jawaban para lansia yang bertindak sebagai peserta pada acara wawancara setelah melakukan post tes yang telah dilakukan. Banyak peserta yang semula tidak tahu tentang pengetahuan tentang gizi dan kesehatan lansia, akhirnya menjadi mengerti tentang lansia yang menyangkut masalah gizi dan kesehatan.

Kemampuan para peserta dalam memahami tentang gizi dan kesehatan lansia menjadi lebih meningkat setelah diberikan pelatihan pengetahuan tentang masalah gizi dan kesehatan lansia. Hal ini terlihat dari kemampuan para lansia Kelurahan Jepun dalam menjawab soal tentang pengetahuan lansia yang diberikan. Hasil yang dicapai pada post tes menunjukkan adanya peningkatan pencapaian skor dalam menjawab soal.

Pada awal pelatihan ada seorang ibu yang mendapatkan skor 1 karena hanya mampu menjawab satu buah pertanyaan tetapi saat post tes dilakukan ibu tersebut telah dapat menjawab 7 soal atau memiliki skor 7,0. Secara umum dapat dikatakan bahwa jika dibandingkan antara nilai rata rata *pretest* dan *post test* maka ada peningkatan sebesar 32 % hal ini dapat dihitung dengan jalan membandingkan antara nilai rata rata *pre test* sebesar 6,30 dan hasil *post test* sebesar 8,30.

Persentase kenaikan hasil test yang relatif besar (32 %) ini disebabkan karena secara umum, tingkat pengetahuan dari para lansia di kecamatan Tulungagung adalah tamatan sekolah menengah atas. Penambahan pengetahuan tidak semuanya diserap dalam waktu singkat, perlu pemberian pengetahuan ulang lagi agar pengetahuan tersebut dapat meningkat

secara maksimal. Tetapi para lansia dengan tekun mendengarkan apa yang diuraikan oleh narasumber dan mencatat hal hal yang mereka belum pahami.

Disamping itu, respon yang sangat positif terhadap kegiatan ini juga diberikan oleh peserta yang dalam hal ini bapak dan ibu yang tergolong usia *pre* lansia dan lansia. Ini terlihat dari pertanyaan yang peserta utarakan saat diskusi. Beberapa contoh pertanyaan yang mereka lontarkan adalah mengapa menu makanan lansia yang baik adalah banyak mengandung serat, mengapa makanan yang dimakan tidak boleh mengandung lemak yang lebih dari 50% dan masih banyak pertanyaan-pertanyaan lain sekitar masalah lansia yang dilontarkan saat diskusi.

Pertanyaan-pertanyaan ini mengindikasikan bahwa para lansia memahami apa yang diberikan oleh narasumber mengenai masalah gizi dan kesehatan lansia dan merupakan hal yang positif yang merupakan pengetahuan tambahan untuk bekal bahwa disaat lansia mereka hidup dengan berkualitas dan bermanfaat.

KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, diantaranya: Pemahaman para lansia dapat meningkat melalui pemberian penyuluhan akan pengetahuan gizi lansia serta pemberian pengetahuan tentang kesehatan dan penyakit yang sering di alami oleh lansia.

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini diantaranya: Pemberian pengetahuan tentang lansia perlu dioptimalkan terutama masalah penyakit yang sering terjadi pada lansia serta usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasinya, sehingga lansia dapat hidup berkualitas. Perlu pendirian dan pengelolaan posyandu lansia yang aktif disetiap kelurahan, sehingga para lansia dapat konsultasi masalah-masalah yang berhubungan dengan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Almatsier S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Setianto. 2007. Pengaruh Aktifitas Sehari-hari Terhadap Kesimbangan Pada Lansia. Jakarta : Unit Press
- Muis. 2006. Gizi Pada Usia Lanjut. Di dalam: Matrono H. H & BoedhiDarmojo R, editor. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Winarno. 2002. Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

THIS PAGE INTENTIONALLY LEFT BLANK