

PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN EDUKASI GIZI BAGI LANSIA

COUNSELING ABOUT GIFT NUTRITIONAL EDUCATION FOR THE ELDERLY

Siti Wahyuningsih¹, Fera Nofiartika², Ari Tri Astuti³, Mutia Fadhilah⁴

^{1,2,3} Dosen Prodi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO

² Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO

^{1*} sitiwahyuningsih81@gmail.com, ² fera.nofiartika@mail.ugm.ac.id, ³ triastuti.ari@gmail.com,

⁴ fadhilahmutia8@gmail.com

***penulis korespondensi**

Abstrak

Latar belakang: Peningkatan jumlah lansia perlu diperhatikan terutama berkaitan dengan masalah kesehatan. Pada lansia terjadi beberapa perubahan, keluhan dan adanya masalah kesehatan yaitu timbulnya penyakit tidak menular (PTM). Salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk menjaga kualitas hidup lansia adalah pemberian edukasi gizi. Kader posbindu mempunyai peran penting dalam pemberian edukasi gizi bagi lansia dalam kegiatan posbindu. Tujuan Kegiatan: Untuk meningkatkan pengetahuan kader posbindu di bidang gizi tentang cara pemberian edukasi gizi bagi lansia. Metode Pelaksanaan : Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) adalah kader posbindu Ngudi Husada sebanyak 10 orang. Kegiatan PKM berupa penyuluhan tentang cara pemberian edukasi gizi bagi lansia. Kegiatan PKM dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 16 November 2021 di Posbindu Ngudi Husada. Sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan *pre test* dan *post test*. Hasil: Hasil *pre test* menunjukkan kader yang mempunyai pengetahuan tentang cara pemberian edukasi gizi bagi lansia termasuk kategori kurang sebanyak 100%. Hasil *post test* menunjukkan kader yang mempunyai pengetahuan tentang cara pemberian edukasi gizi bagi lansia termasuk kategori baik sebanyak 60% dan cukup 40%. Hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan kader Posbindu Ngudi Husada tentang cara pemberian edukasi gizi bagi lansia. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan kader posbindu di bidang gizi tentang cara pemberian edukasi gizi.

Kata Kunci: Penyuluhan, kader; posbindu; edukasi; gizi; lansia

Abstract

Background: An increase in the number of elderly needs to be considered, especially with regard to health problems. In the elderly there are several changes, complaints and health problems, namely the emergence of non-communicable diseases (PTM). One of the efforts that need to be done to maintain the quality of life of the elderly is the provision of nutrition education. Posbindu cadres have an important role in providing nutrition education for the elderly in posbindu activities. Activity Objectives: To increase the knowledge of posbindu cadres in the field of nutrition on how to provide nutrition education for the elderly. Method of Implementation: The target of community service activities (PKM) was the cadre of Posbindu Ngudi Husada as many as 10 people. PKM activities were in the form of counseling on how to provide nutrition education for the elderly. PKM activities were carried out face-to-face on November 16, 2021 at Posbindu Ngudi Husada. Before and after the counseling, pre-test and post-test were carried out. Results: The results of the pre test showed that cadres who had knowledge of how to provide nutrition education for the elderly were in the less category as much as 100%. The results of the post test showed that cadres who have knowledge about how to provide nutrition education for the elderly are in the good category as much as 60% and 40% enough. This showed that there was an increase in knowledge of Posbindu Ngudi Husada cadres on how to provide nutrition education for the elderly. Conclusion: This

community service activity could increase the knowledge of posbindu cadres in the field of nutrition about how to provide nutrition education.

Keywords: Counseling; cadres; posbindu; education; nutrition; the elderly

1. PENDAHULUAN

Tantangan khusus bidang kesehatan pada abad 21 dari terus meningkatnya jumlah lansia yaitu timbulnya masalah degeneratif dan penyakit tidak menular (PTM). Hal ini akan menimbulkan permasalahan jika tidak diatasi atau tidak dilakukan pencegahan, karena akan menjadi penyakit yang bersifat kronis dan multi patologis. Apabila permasalahan lansia tidak ada yang dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan ancaman *triple burden*, yaitu jumlah kelahiran bayi yang masih tinggi, masih dominannya penduduk muda, dan jumlah lansia yang terus meningkat [1].

Sebagian besar lansia menghadapi kelemahan, keterbatasan dan ketidakmampuan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi menurun. Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat, maka keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lanjut usia untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia [2]. Oleh sebab itu perlu pemberdayaan masyarakat yang dikawal oleh kader sebagai garda depan pemberi layanan pada lansia di posbindu.

Padukuhan Soka Binangun mempunyai jumlah lansia 35 orang. Berdasarkan hasil survey dan observasi dapat diketahui lansia di Dusun Soka Binangun mengalami beberapa masalah kesehatan antara lain terdapat lansia yang beresiko mengalami penyakit tidak menular. Berdasarkan hasil PKM tahun 2019 diketahui bahwa dari 31 lansia terdapat 43,6% termasuk kategori hipertensi dan 23,1% termasuk kategori pre hipertensi. Terdapat 28,2% mempunyai kadar asam urat termasuk kategori tinggi dan 3,8% mempunyai kadar gula darah sesaat termasuk kategori di atas nilai normal. Salah satu faktor penyebab hal ini terjadi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi sehingga dalam penyediaan makanan belum sesuai dengan kondisi masing-masing lansia. Oleh sebab itu diperlukan intervensi berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan lansia dalam penyediaan makanan sesuai kondisi lansia. Hal ini diawali dengan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader posbindu lansia sebagai garda depan pemberi layanan kesehatan kepada lansia di posbindu.

Salah satu tahapan kegiatan di posbindu adalah edukasi faktor risiko PTM yang dilakukan oleh kader Posbindu [3]. Hal ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko PTM. Permasalahan di Padukuhan Soka Binangun yaitu belum optimalnya pengetahuan kader posbindu lansia di bidang gizi. Dalam pelayanan pada posbindu lansia belum ada edukasi tentang gizi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader tentang pemberian edukasi gizi pada lansia.

2. MATERIAL DAN METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan perijinan kepada Kepala Dukuh Soka Binangun dan diskusi dengan kader posbindu dilanjutkan menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ditetapkan secara luring pada hari Selasa tanggal 16 November 2021. Metode yang digunakan adalah penyuluhan. Tempat pelaksanaan di Posbindu Ngudi Husada. Fasilitas yang digunakan meliputi: LCD, laptop, pointer, dan alat tulis. Peserta penyuluhan adalah kader Posbindu sebanyak 10 orang.

3. PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan penyuluhan kader posbindu diminta kesediaannya untuk mengisi lembar *pretest*. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah pelaksanaan kegiatan peserta diminta untuk mengisi lembar *posttest*. Hal ini ditujukan sebagai penilaian terhadap tingkat keberhasilan kegiatan yang dilakukan dalam rangka peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pelaksanaan layanan kesehatan di posbindu lansia. Hasil rekapitulasi *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1. Kegiatan penyuluhan tentang pemberian edukasi gizi bagi lansia dapat dilihat pada Gambar 1. Kegiatan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 2 dan 3.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan tentang pemberian edukasi gizi bagi lansia

Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021



Gambar 2. Kegiatan pre test

Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021



Gambar 3. Kegiatan post test

Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021

Tabel 1. Hasil Penilaian *pre test* dan *posttest* penyuluhan tentang pemberian edukasi gizi bagi lansia

Kategori Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Jumlah (n)	%	Jumlah (n)	%
Baik	0	0	6	60
Cukup	0	0	4	40
Kurang	10	100	0	0
Total	10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan sebagian besar kader Posbindu Ngudi Husada mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang pemberian edukasi gizi bagi lansia. Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan sesi tanya jawab dengan kader untuk mengetahui efektifitas kegiatan dalam peningkatan pengetahuan kader. Kader posbindu sangat antusias dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh kader kepada tim pengabdian.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan pemberian edukasi bagi lansia. Hal ini diharapkan kader posbindu sebagai garda depan pelayanan kesehatan di masyarakat dapat mewujudkan lansia sehat. Informasi yang diperoleh dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (4).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa: pengabdian kepada masyarakat ini cukup efektif meningkatkan pengetahuan kader mengenai pemberian edukasi gizi bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] www. Depkes. go.id. 2019. Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020. Diakses 13 Maret 2021.
- [2] Demartoto A. Pelayanan Sosial Non Panti Bagi Lansia (Suatu Kajian Sosiologis). Surakarta: UNS Press. 2007.
- [3] Kemenkes RI. 2019. *Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Bagi Kader*. Jakarta: Kemenkes RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- [4] Anggreini, D. 2018. Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), pp. 93–100.