

Pelatihan Penyusunan Menu bagi Lansia

Siti Wahyuningsih^{1*}, Ari Tri Astuti², Fera Nofiantika³

^{1*}Prodi Gizi Program Sarjana UNRIYO, sitiwahyuningsih81@gmail.com

²Prodi Gizi Program Sarjana UNRIYO, triastuti.ari@gmail.com

³Prodi Gizi Program Sarjana UNRIYO, fera.nofiantika@mail.ugm.ac.id

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Berkaitan dengan masalah kesehatan, peningkatan jumlah lansia harus menjadi perhatian utama. Timbulnya penyakit tidak menular (PTM) adalah salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk menjaga kualitas hidup lansia dengan mengatur pola makan melalui penyusunan menu yang tepat sesuai kondisi lansia. Kader posbindu berperan penting dalam memberi edukasi mengenai penyusunan menu bagi lansia pada kegiatan posbindu. Tujuan Kegiatan meningkatkan pengetahuan kader posbindu di bidang gizi tentang cara penyusunan menu bagi lansia sesuai kondisi lansia. Metode Pelaksanaan Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) adalah kader posbindu Ngudi Husada sebanyak 10 orang. Kegiatan PKM berupa pelatihan penyusunan menu bagi lansia sesuai kondisi lansia. Kegiatan PKM dilaksanakan secara luring dan daring menggunakan media sosial grup whats app selama 4 hari pada tanggal 16 sampai 19 November 2021. Sebelum dan setelah pelatihan dilakukan pre test dan post test. Hasil pre test menunjukkan kader yang mempunyai pengetahuan tentang masalah gizi pada lansia dan patofisiologi penyakit degeneratif termasuk kategori kurang sebanyak 80% dan hasil post test menunjukkan 50% termasuk kategori baik, 30% cukup dan 20% kurang. Rerata nilai pre test pelatihan penyusunan menu bagi lansia sehat dan diabetes mellitus, hipertensi dan PJK serta gout arthritis yaitu: 62,5; 75; 83,6. Rerata nilai post test yaitu: 87,5; 94,5; 94,2. Hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan kader Posbindu Ngudi Husada setelah dilakukan pelatihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posbindu mengenai penyusunan menu bagi lansia sesuai kondisi lansia.

Kata kunci: Pelatihan; penyusunan; menu; lansia

ABSTRACT

In terms of health problems, the increase in the number of elderly people must be a major concern. The emergence of non-communicable diseases (NCDs) is one of the health problems that occurs in the elderly. One of the things that needs to be done to maintain the quality of life of the elderly is to regulate their diet by preparing an appropriate menu according to the condition of the elderly. Posbindu cadres play an important role in providing education regarding menu preparation for the elderly in posbindu activities. Objective to increase the knowledge of posbindu cadres in the field of nutrition about how to prepare menus for the elderly according to the elderly's condition. Method the target of community service activities (PKM) was the Ngudi Husada posbindu cadre of 10 people. PKM activities took the form of training in preparing menus for the elderly according to the elderly's conditions. PKM activities were carried out offline and online using the WhatsApp group social media for 4 days from 16 to 19 November 2021. Before and after the counseling a pre-test and post-test were carried out. The pretest results showed that 80% of cadres having knowledges about nutritional problems in the elderly and the pathophysiology of degenerative diseases were in the poor category and the post-test results showed that 50% were in the good category, 30% were sufficient and 20% were poor. The average pretest score for menu preparation training for healthy elderly people with diabetes mellitus, hypertension and CHD and gouty arthritis were: 62.5; 75; 83.6. The average posttest score were: 87.5; 94.5; 94.2. This showed that there has been an increase in the knowledge of Posbindu Ngudi Husada cadres after the training. This community service activity could increase cadres' knowledge and skills regarding preparing menus for the elderly according to the elderly's conditions.

Keywords: Training; preparation; menu; elderly

1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia berdampak pada meningkatnya jumlah lansia. Pada tahun 2015, 12,3% dari populasi dunia berusia 60 tahun ke atas. Jumlah ini diproyeksikan akan meningkat menjadi hampir 22 persen pada tahun 2050. Sebagian besar perkiraan pertumbuhan penduduk lanjut usia diproyeksikan terjadi di negara-negara berkembang (1). Indonesia mulai memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) pada tahun 2021, di mana sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia. Persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun di tahun 2022. Angka ini menggambarkan setidaknya setiap penduduk yang lahir di tahun 2022 berharap akan dapat hidup hingga berusia 71 s.d. 72 tahun (2).

Ageing population dapat menjadi bonus demografi kedua apabila semakin banyak proporsi lansia yang masih produktif dan dapat memberikan sumbangan bagi perekonomian Negara (3). Peningkatan populasi lansia dapat bermanfaat apabila penduduk lansia tetap sehat, aktif, dan produktif. Sebaliknya, apabila lansia tidak sehat dan tidak produktif dapat menimbulkan masalah yang harus dihadapi oleh lansia itu sendiri, keluarga, komunitas, dan pemerintah. Masalah utama yang dihadapi saat ini adalah mempertahankan kualitas hidup lansia karena bertambahnya usia biasanya disertai dengan penurunan kemampuan fisik dan status kesehatan, yang mengurangi kemampuan bekerja. Selain itu, penyakit degeneratif (seperti diabetes mellitus, hipertensi, PJK dan lain-lain) dan disabilitas lebih banyak muncul bersamaan dengan proses penuaan (4,5).

Salah satu cara mengatasi masalah kesehatan termasuk kejadian PTM pada lansia adalah dengan memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan kondisi lansia. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang sesuai diperlukan edukasi kepada lansia atau keluarga. Keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat dan perannya sangat penting dalam perawatan lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (6). Oleh karena itu, pemberdayaan keluarga terhadap lansia perlu pendampingan oleh kader sebagai garda terdepan pemberi layanan kepada lansia di posbindu.

2. PERMASALAHAN MITRA

Jumlah lansia di Padukuhan Soka Binangun adalah 35 orang. Berdasarkan observasi, masalah kesehatan yang dialami lansia di Padukuhan Soka Binangun adalah meningkatnya risiko terjadinya PTM. Hasil PKM tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 31 lansia, 43,6% mengalami hipertensi, 23,1% masuk dalam kategori prehipertensi, 28,2% mempunyai kadar asam urat tinggi, dan 3,8% mempunyai kadar gula darah sesaat di atas batas normal. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan ketrampilan tentang gizi, sehingga kebutuhan gizi untuk lansia tidak dapat terpenuhi, sehingga diperlukan intervensi pelatihan penyusunan menu bagi lansia sesuai kondisi lansia. Dalam pelayanan pada posbindu lansia, masih belum ada pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pemberian edukasi mengenai penyusunan menu sesuai kondisi lansia. Oleh sebab itu diperlukan pelatihan penyusunan menu lansia sesuai kondisi lansia bagi kader posbindu.

3. METODE PELAKSANAAN

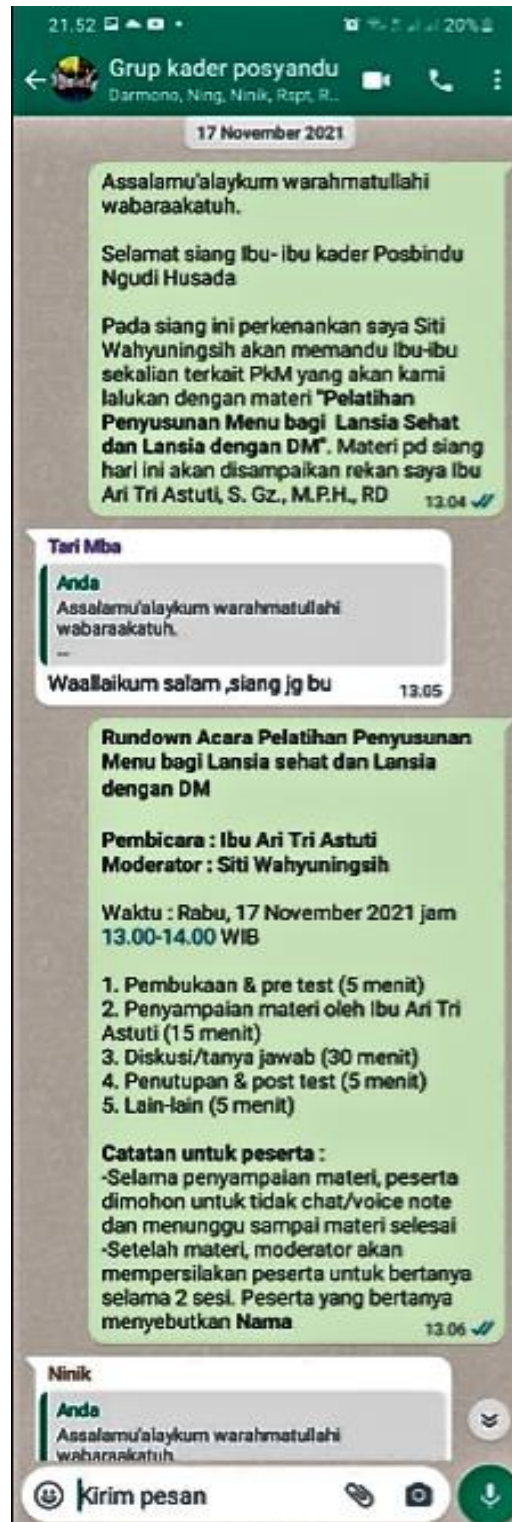
Kegiatan PKM diawali dengan mengurus perijinan ke Padukuhan Soka Binangun dilanjutkan diskusi dengan kader posbindu dalam penentuan waktu pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ditetapkan pada hari Selasa tanggal 16 November sampai dengan Jumat 19

November 2021. Peserta pelatihan adalah kader Posbindu Ngudi Husada sebanyak 10 orang. Metode yang digunakan adalah pelatihan secara luring dan daring melalui *WhatsApp* dengan membuat grup. Media edukasi yang dipakai berupa video pendek, gambar dan tulisan. Fasilitas yang digunakan meliputi: LCD, laptop, pointer, *smartphone*, kuota internet dan alat tulis. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilaksanakan dengan beberapa kegiatan yang dijabarkan sebagai berikut:

- a. Penjelasan materi mengenai masalah gizi pada lansia dan patofisiologi penyakit degeneratif
Kegiatan ini dilaksanakan secara luring pada hari Selasa, 16 November 2021 pukul 15.30-17.00 WIB di Posbindu Ngudi Husada. Kegiatan PKM ini dapat dilihat pada Gambar 1.
- b. Pelatihan Penyusunan Menu bagi Lansia Sehat dan Lansia dengan Diabetes Mellitus
Kegiatan ini dilaksanakan secara daring melalui grup *whats app* pada hari Rabu, 17 November 2021 pukul 13.00-15.00 WIB. Kegiatan PKM ini dapat dilihat pada Gambar 2.
- c. Pelatihan Penyusunan Menu bagi Lansia dengan Hipertensi dan Lansia dengan Penyakit Jantung coroner (PJK)
Kegiatan ini dilaksanakan secara daring melalui grup *whats app* pada hari Kamis, 18 November 2021 pukul 13.00-15.00 WIB. Kegiatan PKM ini dapat dilihat pada Gambar 3.
- d. Pelatihan Penyusunan Menu bagi Lansia dengan dengan Gout Arthritis dan penugasan bagi kader posbindu
Kegiatan ini dilaksanakan secara daring melalui grup *whats app* pada hari Jumat 19 November 2021 pukul 13.00-15.00 WIB. Kegiatan PKM ini dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 1. Penjelasan materi mengenai masalah gizi pada lansia dan patofisiologi penyakit degeneratif
Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021



Gambar 2. Pelatihan Penyusunan Menu bagi Lansia Sehat dan Lansia dengan Diabetes Mellitus
Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021



Gambar 3. Pelatihan penyusunan menu bagi lansia dengan hipertensi dan lansia dengan PJK

Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021



Gambar 4. Pelatihan penyusunan menu bagi lansia dengan gout arthritis dan penugasan bagi kader posbindu
Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan masih dalam masa pandemik COVID 19 sehingga salah satu kegiatan yang dilaksanakan secara luring (penyuluhan) tetap melaksanakan protokol kesehatan dengan menyediakan *hand sanitizer*. Seluruh peserta menggunakan masker dan menjaga jarak selama kegiatan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam 2 kegiatan yaitu: penyuluhan tentang masalah gizi pada lansia dan patofisiologi penyakit degeneratif dilaksanakan secara luring di Posbindu Ngudi Husada pada tanggal 16 November 2021 dan pelatihan penyusunan menu bagi lansia sesuai kondisi lansia dilaksanakan secara daring melalui grup whatsapp ap yang dilaksanakan pada tanggal 17 sampai dengan 19 November 2021. Pelaksanaan kegiatan PK M ini masih pada masa PPKM Darurat pandemi covid-19 dan disesuaikan dengan kesediaan kader posbindu.

Sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan kader posbindu diminta mengisi lembar *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan. Penilaian *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan cara mengolah hasil dalam bentuk persentase dengan perhitungan sesuai yang dimuat dalam Arikunto yaitu: Skor persentase = skor yang diperoleh responden dibagi total skor maksimum yang seharusnya diperoleh dikalikan 100%. Dari hasil tersebut, hasil perolehan nilai tingkat pengetahuan dijadikan dalam 3 kategori: tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 75\%$, kategori cukup jika nilainya 56-74% dan kategori kurang jika nilainya $\leq 55\%$ (7).

Selain itu peserta diminta untuk menyusun menu bagi lansia dengan berbagai kondisi (DM, hipertensi, gout arthritis, dan PJK) 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 dan Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Penilaian Pre Test dan Post Test Penjelasan Materi mengenai Masalah Gizi pada Lansia dan Patofisiologi Penyakit Degeneratif

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Jumlah (n)	%	Jumlah (n)	%
Baik	0	0	5	50
Cukup	2	20	3	30
Kurang	8	80	2	20
Total	10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar kader Posbindu Ngudi Husada mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberi penjelasan materi mengenai masalah gizi pada lansia dan patofisiologi penyakit degeneratif.

Tabel 2. Hasil Penilaian *pre test* dan *postest* Pelatihan Penyusunan Menu

Pelatihan Penyusunan Menu	Nilai Pre test	Nilai Post test
Lansia Sehat & DM	62,5± 4,183	87,5 ± 4,183
Lansia dengan Hipertensi & PJK	75± 4,269	94,5± 5,398
Lansia dengan Gout Arthritis	83,6± 2,170	94,2±4,377

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar kader Posbindu Ngudi Husada mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberi pelatihan penyusunan menu bagi lansia sehat dan lansia dengan DM, hipertensi, PJK dan gout arthritis. Kamus bahasa Indonesia menyampaikan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran (8). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi proses belajar meliputi faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor dari luar seperti sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah pemberian informasi. Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, tetapi ada yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi dapat diartikan sebagai transfer pengetahuan (9). Kegiatan PKM ini merupakan salah satu bentuk pemberian informasi melalui edukasi gizi berupa penyuluhan dan pelatihan dan berhasil meningkatkan pengetahuan (dapat dilihat dari peningkatan skor hasil *pre test* dan *post test*).

Kegiatan posbindu melibatkan peran serta masyarakat dalam rangka deteksi dini, pemantauan dan tindak lanjut dini faktor penyakit tidak menular secara mandiri dan berkesinambungan. Penyakit tidak menular utama adalah Diabetes Melitus (DM), Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah (PJK), Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), dan gangguan akibat kecelakaan dan tindak kekerasan. Tujuan pendirian posbindu dalam rangka peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat yang berusia > 45 tahun termasuk lansia dengan mengendalikan PTM sehingga dapat mencapai kualitas hidup yang baik. Sasaran posbindu yaitu masyarakat yang berusia 15 tahun dalam kondisi sehat, berisiko dan penyandang PTM. Posbindu dilaksanakan oleh kader kesehatan yang dilatih secara khusus, dibina atau difasilitasi untuk melakukan pemantauan faktor risiko PTM organisasinya (10). Oleh sebab itu pengetahuan dan ketrampilan kader perlu ditingkatkan. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam upaya menurunkan risiko PTM dengan pemberian edukasi tentang penyusunan menu bagi lansia sesuai kondisi lansia. Dengan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader diharapkan dapat disampaikan kepada lansia sehingga lansia dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga kualitas hidup lansia lebih baik.

Pada pelaksanaan kegiatan PKM baik penyuluhan maupun pelatihan dilakukan sesi tanya jawab dengan kader untuk mengetahui efektifitas kegiatan dalam peningkatan pengetahuan kader. Kader posbindu sangat antusias mengikuti penyuluhan dan pelatihan ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh kader kepada tim pengabdian. Contoh sesi tanya jawab dapat dilihat pada Gambar 5 dan Gambar 6.



Gambar 5. Sesi tanya jawab
Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021



Gambar 6. Sesi tanya jawab
Sumber: Dokumentasi pribadi, 2021

Selain pemberian materi mengenai penyusunan menu, masing-masing kader posbindu diberi penugasan berupa menyusun menu sehari bagi lansia dengan penyakit degenerative antara lain: DM, hipertensi, PJK dan gout arthritis. Semua kader posbindu menyusun menu sehari dan mengumpulkan kepada tim pengabdian. Berdasarkan koreksi hasil penyusunan menu sehari oleh tim pengabdian

ditetapkan 2 orang kader dengan susunan menu terbaik. Kedua kader terbaik diberi reward sebagai motivasi bagi kader yang lain agar dapat ditingkatkan keaktifannya dalam kegiatan yang akan datang.

5. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini cukup efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posbindu dalam menyusun menu bagi lansia dengan berbagai kondisi. Metode edukasi yang digunakan sudah tepat dan sesuai dengan masalah dan kebutuhan kader. Rekomendasi untuk Posbindu Ngudi Husada supaya meningkatkan kerja sama dengan pihak eksternal seperti akademisi untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader sehingga pelayanan kesehatan pada lansia dapat dilaksanakan secara optimal.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada UNRIYO yang telah memberikan hibah untuk pelaksanaan PKM dan Posbindu Ngudi Husada yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) United Nations Population Fund (UNFPA). 2016. "The Transformative Force of Population Ageing". <https://www.unfpa.org/press/transformative-forcepopulation-ageing>
- (2) Badan Pusat Statistik. 2023. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: BPS.
- (3) Heryanah. 2015. Ageing Population dan Bonus Demografi Kedua di Indonesia. *Jurnal Populasi*. Vol. 23 Nomor 2 Tahun 2015, hal. 1-16.
- (4) Adioetomo, S. M., & Pardede, E. L. 2018. *Memetik Bonus Demografi: Membangun Manusia Sejak Dini*. Depok: Rajawali Pers.
- (5) www. Depkes. go.id. 2019. *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Diakses 13 Maret 2024.
- (6) Demartoto A. 2007. *Pelayanan Sosial Non Panti Bagi Lansia (Suatu Kajian Sosiologis)*. Surakarta: UNS Press.
- (7) Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- (8) Kamus Bahasa Indonesia. 2005.
- (9) Notoatmodjo, 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- (10) Kementerian Kesehatan, RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.