



**Edukasi Gizi Seimbang pada Lansia di Desa Mpanau
Kecamatan Sigi Biromaru Kabupaten Sigi**

Lilik Sofiatius Solikhah¹, Nurul Maghfira², Muhammad Arif Nursin³, Syahda Jatsya Putri⁴
^{1,2,3,4}Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Sulawesi Tengah
Email: 202104059@stikeswnpalu.ac.id

Abstrak

Penyakit degeneratif seringkali terjadi pada usia lanjut. Penyakit degeneratif adalah kondisi menurunnya fungsi organ-organ tubuh. Penyakit degeneratif telah mewakili 63% dari semua kematian per tahun. Pedoman gizi seimbang merupakan kumpulan pangan sehari-hari yang terdiri dari zat gizi dalam kualitas dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan harian, dengan tetap memperhatikan prinsip keberagaman pangan, aktivitas fisik, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan pemantauan berat badan secara teratur. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pedoman gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Adapun media yang digunakan adalah *Power Point* (PPT). Hasil dari penyuluhan ini dibuktikan dengan keaktifan lansia dalam bertanya dan menyampaikan pendapatnya masing-masing. Kesimpulannya adalah penyuluhan pedoman gizi seimbang pada lansia ini telah berhasil dilakukan. Selain itu, tenaga gizi dan kader posyandu setempat juga diharapkan untuk tetap memberikan edukasi gizi terhadap lansia dan seluruh masyarakat.

Kata kunci: Edukasi gizi, Gizi seimbang, Lansia

Abstract

Degenerative diseases often occur in the elderly. Degenerative diseases are conditions of declining function of the body's organs. Degenerative diseases already represent 63% of all deaths per year. Balanced nutrition guidelines are a collection of daily food consisting of nutrients in quality and quantity that follow daily needs, while still paying attention to the principles of food diversity, physical activity, Clean and Healthy Living Behaviour, and regular weight monitoring. This community service aims to increase the knowledge of the elderly about balanced nutrition guidelines. The methods used were lectures, discussions, and questions and answers. The media used is PowerPoint (PPT). The activeness of the elderly evidences the results of this counseling in asking questions and expressing their respective opinions. The conclusion is that this counseling on balanced nutrition guidelines for the elderly has been successfully carried out. In addition, nutritionists and local posyandu cadres are also expected to continue to provide nutrition education to the elderly and the entire community.

Keywords: Nutrition education, Balanced nutrition, Elderly

I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari daur kehidupan manusia. Menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia dapat dibagi menjadi 4 kategori, yaitu lansia pertengahan (*middle age*) dengan usia mulai dari 45-59 tahun, lansia pertama (*elderly*) dengan kelompok usia 60-74 tahun, lansia tua (*old*)

dengan usia 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (*very old*) dengan usia > 90 tahun. Lansia memiliki beberapa ciri-ciri, di antaranya adalah mengalami penurunan fisik, gigi mulai tanggal, rambut memutih, penglihatan dan pendengaran makin memburuk, gerakan melambat, kulit mulai mengendur, dan postur tubuh yang tidak sesuai dengan

sebelumnya (Nasrullah, 2016). Seiring dengan peningkatan usia, maka fungsi tubuh pun akan ikut menurun. Hal inilah yang mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, osteoporosis, sembelit, dan hiperuresemia.

Penyakit degeneratif atau Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kondisi menurunnya fungsi organ-organ tubuh. PTM telah mewakili 63% dari semua kematian per tahun. PTM yang paling banyak menyebabkan kasus kematian adalah kardiovaskular dengan kejadian sebanyak 17,3 juta orang per tahun, kanker sebanyak 7,6 juta orang per tahun, penyakit pernafasan sebanyak 4,2 juta orang per tahun, dan diabetes melitus sebanyak 1,3 juta orang per tahun (Sudayasa et al., 2020). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2022, kasus penyakit hipertensi menduduki peringkat pertama di Sulawesi Tengah, yaitu sebanyak 81.946 kasus, sedangkan kasus diabetes melitus menduduki peringkat keempat di Sulawesi Tengah, yaitu sebanyak 18.235 kasus. Kabupaten Sigi sendiri memiliki kasus hipertensi sebanyak 1.325 dan kasus diabetes melitus sebanyak 492 (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022).

Pencegahan penyakit degeneratif pada lansia dapat dimulai dengan menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan

sehari-hari. Pedoman gizi seimbang merupakan kumpulan pangan sehari-hari yang terdiri dari zat gizi dalam kualitas dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan harian, dengan tetap memperhatikan prinsip keberagaman pangan, aktivitas fisik, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan pemantauan berat badan secara teratur (Ahmad et al., 2023). Penerapan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan lansia tentunya tidak terlepas dari adanya dukungan dari anggota keluarga. Dukungan keluarga adalah bentuk hubungan interpersonal, seperti tindakan, perilaku, dan penerimaan terhadap anggota keluarga (Sundari et al., 2023). Penelitian Putri & Karinah (2023) menyebutkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan status gizi pada lansia. Makin baik dukungan keluarga, maka motivasi lansia untuk menerapkan pedoman gizi seimbang pun akan semakin meningkat.

Peningkatan pengetahuan lansia mengenai pedoman gizi seimbang dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan. Penyuluhan adalah metode yang secara umum digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Penyuluhan kesehatan dilakukan bagi individu, keluarga, ataupun kelompok masyarakat. Manfaat dari penyuluhan kesehatan adalah dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan untuk

memperoleh kesehatan secara optimal (Seprian et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, tim pengabdian tertarik untuk memberikan penyuluhan terkait pedoman gizi seimbang pada lansia agar status gizi dan derajat kesehatan lansia menjadi lebih baik. Penyuluhan ini dapat menjadi sebuah upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia maupun anggota keluarga lainnya mengenai pedoman gizi seimbang dan penyakit degeneratif.

II. METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada November 2023 di Posyandu Lansia, Desa Mpanau, Kecamatan Sigi Biromaru, Kabupaten Sigi. Sasaran dari penyuluhan ini adalah 40 lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan pedoman gizi seimbang pada lansia. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab, sedangkan media yang digunakan adalah media visual dalam bentuk *PowerPoint* (PPT).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pedoman gizi seimbang ini dilakukan secara bertahap, mulai dari persiapan, pelaksanaan kegiatan (penyuluhan), dan evaluasi.

A. Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan kunjungan ke posyandu

yang bertujuan untuk memberikan surat undangan sekaligus menyampaikan tujuan kegiatan penyuluhan. Tim pengabdian juga melakukan persiapan dengan membuat *Power Point* (PPT) sebagai media penyuluhan. Materi yang akan disampaikan adalah pedoman gizi seimbang pada lansia, yakni pengertian lansia, kebutuhan lansia, masalah kesehatan pada lansia, tumpeng gizi seimbang, isi piringku, serta tujuan dan manfaat pedoman gizi seimbang.

B. Pelaksanaan dan Evaluasi

Pada pelaksanaannya, materi yang disampaikan dengan metode ceramah dengan bantuan PPT bergambar berlangsung dengan baik. Kegiatan ini ditutup dengan diskusi dan tanya jawab. Indikator keberhasilan kegiatan ini ditinjau dari keaktifan para peserta dalam sesi tanya jawab. Mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan terkait materi gizi seimbang. Kemampuan menjawab pertanyaan membuktikan bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi pada lansia. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh penggunaan metode dan media pada saat penyuluhan berlangsung. Metode penyuluhan yang digunakan pada saat proses penyuluhan adalah metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Metode ceramah merupakan metode penyampaian

pengetahuan dan informasi secara lisan kepada peserta penyuluhan dalam bentuk monolog atau hubungan yang hanya searah (Dafid Fajar Hidayat, 2022). Metode diskusi merupakan proses penyampaian materi antara penyuluh dengan peserta maupun sesama peserta dengan cara berdiskusi atau bertukar pendapat (Sujarwati & Karang Sari, 2023). Metode tanya jawab adalah di mana peserta diberikan pernyataan oleh penyuluh dan peserta menjawabnya ataupun sebaliknya (Arlina et al., 2023). Adapun media yang digunakan pada saat proses penyuluhan pedoman gizi seimbang adalah PPT. PPT adalah media presentasi yang dibuat secara khusus untuk menyajikan program multimedia dan merupakan bagian dari program *Microsoft Office* (Arlina et al., 2023). Metode dan media yang digunakan dalam proses penyuluhan ini dapat menjadi sarana bagi lansia untuk memperoleh informasi mengenai pedoman gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1 Penyuluhan pedoman gizi seimbang pada lansia di posyandu

IV. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pedoman gizi seimbang yang dilakukan di posyandu telah berhasil dilakukan oleh tim pengabdian. Jumlah lansia yang hadir juga telah sesuai dengan sasaran dan sebagian besar lansia aktif dalam bertanya dan memberikan pendapatnya. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi sebuah motivasi bagi lansia dalam menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupannya sehari-hari. Tenaga gizi beserta semua kader posyandu juga diharapkan dapat menjadi *role model* dan senantiasa dapat memberikan

pengetahuan baru tentang gizi dan kesehatan kepada seluruh masyarakat tanpa terkecuali.

V. UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara yang telah mendanai kegiatan ini.

VI. DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.2>

Arlina, A., Khalifah, S. N., Sipahutar, S. N., Gajah, N. A., & Shifa, M. (2023). Kemampuan Guru Al-Qur'an Hadis Dalam Menerapkan Metode Pembelajaran di MTS Al-Washliyah Bangun Purba. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 797–803. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v3i3.2995>

Dafid Fajar Hidayat. (2022). Desain Metode Ceramah Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(2), 356–371. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i2.300>

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. In *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*.

Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). CV. TRANS INFO MEDIA.

Putri, N. E., & Kartinah. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Status Nutrisi pada Lansia. *Journal of*

Telenursing (JOTING), 5(2), 1571–1580.

Seprian, D., Hidayah, N., Masmuri, M., & Fachruddin, M. S. (2023). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua tentang Masalah Kesehatan Jiwa Remaja di Pulau Lemukutan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 176–183. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8091>

Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, Parawansah, Alifariki, L. O., Arimaswati, & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 153–160.

Sujarwati, O., & Karang Sari, S. N. (2023). Penerapan Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Memahami Ciri-Ciri Makhluk Hidup Kelas III SDN Karang Sari. *Journal of Elementary School Education*, 3(1), 192–201.

Sundari, B., Rizqiawan, A., Amelia, W. R., Leoni, A. P., Syauqy, A., Laksmi, P. W., Wijayanti, A., & Nofi, L. S. (2023). Hubungan Status Fungsional dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pasien Penyakit Dalam di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta. *Gizi Indonesia*, 46(1), 35–42. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v46i1.756>