



Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia melalui Edukasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Penyakit Degeneratif

Maharani Kusuma Dewi¹, Kamila Dwi Febrianti²

^{1,2}Universitas Salakanagara

Email: maharani8a@gmail.com, kamila.dwifebrianti@unsaka.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif akibat proses penuaan dan perubahan pola hidup. Rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingginya risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoporosis, dan penyakit jantung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif melalui edukasi kesehatan berbasis komunitas. Kegiatan dilaksanakan di RW 03 Kelurahan Cikokol, Kecamatan Cikokol, Kota Tangerang pada tanggal 25 November 2024 dengan sasaran sebanyak 39 lansia. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi penyusunan menu sehat, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 28% menjadi 82% setelah diberikan edukasi. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pola makan sehat sebagai upaya preventif terhadap penyakit degeneratif. Program ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, kader kesehatan, keluarga, dan puskesmas sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat secara optimal.

Kata Kunci: lansia, edukasi gizi, gizi seimbang, penyakit degeneratif, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi fenomena global yang terjadi hampir di seluruh negara, termasuk Indonesia. Perkembangan pelayanan kesehatan, meningkatnya kualitas hidup masyarakat, serta keberhasilan program pembangunan kesehatan menyebabkan angka harapan hidup meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya jumlah populasi lansia dalam struktur penduduk nasional. Menurut World Health Organization (WHO), lansia merupakan kelompok usia yang membutuhkan perhatian khusus karena mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang memengaruhi kualitas hidup mereka.

Indonesia saat ini memasuki era aging population, yaitu kondisi ketika proporsi penduduk lansia meningkat secara signifikan dibandingkan kelompok usia lainnya. Peningkatan populasi lansia ini menjadi tantangan tersendiri dalam bidang kesehatan masyarakat karena lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penyakit degeneratif dan penurunan fungsi organ tubuh. Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke, penyakit jantung koroner, osteoporosis, serta gangguan metabolik lainnya menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada kelompok lansia.

Masalah kesehatan lansia erat kaitannya dengan status gizi dan pola konsumsi makanan sehari-hari. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan zat gizi mengalami perubahan akibat penurunan metabolisme tubuh, berkurangnya massa otot, perubahan sistem pencernaan, serta penurunan fungsi indera pengecap dan penciuman. Kondisi tersebut menyebabkan banyak lansia mengalami gangguan asupan makanan yang berdampak terhadap status kesehatan mereka.

Pola makan yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor risiko utama munculnya penyakit degeneratif pada lansia. Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan, disertai rendahnya konsumsi serat, buah, dan sayur dapat meningkatkan risiko hipertensi, diabetes, serta penyakit jantung. Selain itu, kebiasaan hidup sedentari dan rendahnya aktivitas fisik turut memperburuk kondisi kesehatan lansia.

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lansia memerlukan pola makan yang mengandung zat gizi lengkap dan seimbang untuk mempertahankan fungsi tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Namun, dalam praktiknya masih banyak lansia yang belum memahami konsep gizi seimbang serta pentingnya pengaturan pola makan sehat sesuai kebutuhan usia lanjut.

Kurangnya pengetahuan gizi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat pendidikan, keterbatasan akses informasi kesehatan, minimnya kegiatan edukasi gizi di masyarakat, serta pengaruh budaya makan yang sudah berlangsung lama. Banyak lansia masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana, makanan instan, serta makanan tinggi lemak tanpa memperhatikan kebutuhan zat gizi tubuh.

Di sisi lain, keluarga sebagai pendamping lansia juga sering kali belum memahami kebutuhan nutrisi lansia secara optimal. Kondisi ini menyebabkan pola makan lansia kurang terkontrol dan berisiko memperburuk kondisi kesehatan mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi yang tepat dan berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang bagi lansia.

Kelurahan Cikokol, Kecamatan Tangerang, Kota Tangerang merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar lansia di wilayah tersebut masih memiliki pengetahuan rendah mengenai pola makan sehat dan pencegahan penyakit degeneratif. Sebagian besar peserta belum memahami hubungan antara pola konsumsi makanan dengan kondisi kesehatan yang mereka alami.

Selain itu, keterbatasan kegiatan penyuluhan kesehatan khusus lansia menyebabkan rendahnya partisipasi masyarakat dalam menjaga pola hidup sehat. Kurangnya edukasi terkait gizi seimbang dan penyakit degeneratif menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran lansia dalam menerapkan pola makan sehat.

Sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen Program Studi Gizi Universitas Salakanagara melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif pada lansia di Kelurahan Cikokol. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pola makan sehat serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh Maharani Kusuma Dewi, S.Tr.Gz., M.K.M dan Kamila Dwi Febrianti, M.Kes., S.Gz berdasarkan surat tugas Universitas Salakanagara Nomor 394B/ST/LPPM-UNSAKA/XI/2024.

Program edukasi dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi menu sehat, serta evaluasi pre-test dan post-

test. Pendekatan ini dipilih karena dinilai lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dan mempermudah pemahaman materi oleh lansia.

Edukasi gizi bagi lansia memiliki peranan penting dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit degeneratif. Melalui peningkatan pengetahuan gizi, diharapkan lansia mampu memilih makanan sehat, mengatur pola makan yang tepat, serta menerapkan gaya hidup sehat untuk mempertahankan kualitas hidup yang optimal.

Selain memberikan manfaat bagi lansia, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran keluarga dan kader kesehatan mengenai pentingnya dukungan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi lansia. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan lansia secara berkelanjutan.

Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi langkah strategis dalam mendukung program pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif. Pendekatan partisipatif dipilih karena memungkinkan peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di RW 03 Kelurahan Cikokol, Kecamatan Cikokol, Kota Tangerang pada tanggal 25 November 2024. Sasaran kegiatan adalah 39 orang lansia yang tergabung dalam kegiatan komunitas Bugas Space.

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui survei awal dan identifikasi masalah kesehatan lansia di wilayah sasaran. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat untuk menentukan kebutuhan edukasi yang sesuai dengan kondisi masyarakat.

Selain itu, tim juga menyusun materi edukasi berupa:

- Modul gizi seimbang lansia
- Leaflet edukasi
- Poster kesehatan
- Media presentasi visual
- Instrumen pre-test dan post-test

Materi disusun menggunakan bahasa sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta lansia.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk:

- Ceramah interaktif
- Diskusi kelompok kecil
- Simulasi penyusunan menu sehat
- Tanya jawab
- Konseling singkat

Materi yang diberikan meliputi:

1. Konsep gizi seimbang pada lansia
2. Kebutuhan energi dan zat gizi lansia
3. Pola makan sehat untuk mencegah penyakit degeneratif

4. Pentingnya aktivitas fisik
5. Pengaturan konsumsi gula, garam, dan lemak
6. Pencegahan hipertensi dan diabetes melitus
7. Pentingnya konsumsi buah dan sayur

Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan melibatkan peserta secara aktif agar tercipta suasana pembelajaran yang menyenangkan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif.

Selain evaluasi tertulis, dilakukan pula observasi terhadap partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan diikuti oleh 39 lansia yang hadir secara aktif selama proses edukasi berlangsung. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Sebelum kegiatan edukasi dimulai, dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang dan penyakit degeneratif. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai pola makan sehat.

Berdasarkan hasil evaluasi awal, hanya sekitar 28% peserta yang memahami konsep dasar gizi seimbang. Sebagian besar peserta belum mengetahui pentingnya konsumsi protein, serat, vitamin, dan mineral dalam menjaga kesehatan tubuh pada usia lanjut.

Setelah dilakukan edukasi dan penyuluhan kesehatan, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, yaitu mencapai 82%.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya gizi seimbang. Penggunaan media visual dan contoh menu makanan sehat membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mencegah penyakit degeneratif. Banyak peserta mengaku mulai memahami hubungan antara pola makan dan kondisi kesehatan yang mereka alami.

Peserta juga menyadari pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Sebagian besar lansia sebelumnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan gorengan secara berlebihan tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan.

Dalam sesi diskusi, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami tekanan darah tinggi dan nyeri sendi, namun belum mengetahui bahwa pola makan dapat memengaruhi kondisi tersebut. Setelah diberikan edukasi, peserta menjadi lebih memahami pentingnya pengaturan konsumsi makanan.

Kegiatan simulasi penyusunan menu sehat juga mendapat perhatian besar dari peserta. Lansia diajarkan bagaimana menyusun menu harian sederhana dengan kandungan gizi seimbang menggunakan bahan makanan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Melalui simulasi tersebut, peserta belajar memilih sumber karbohidrat kompleks, protein rendah lemak, sayur, buah, serta membatasi konsumsi gula dan garam. Pendekatan praktis ini membantu peserta memahami penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan kader kesehatan dan keluarga peserta yang turut hadir selama kegiatan berlangsung. Keterlibatan keluarga sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku makan lansia karena keluarga berperan dalam penyediaan makanan sehari-hari.

Dari hasil observasi selama kegiatan, diketahui bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah. Lansia merasa lebih nyaman dan terbuka ketika materi disampaikan dalam suasana santai dan komunikatif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Afifah dan Yuliana (2023) yang menyatakan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pola makan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Selain itu, penelitian Rachmawati dan Prasetyo (2020) juga menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku konsumsi lansia di panti wreda.

Kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun motivasi lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri. Beberapa peserta menyatakan keinginan untuk mulai rutin mengonsumsi buah dan sayur serta mengurangi makanan tinggi gula.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan, antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan dan belum adanya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta setelah kegiatan selesai.

Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkala dan kolaborasi dengan puskesmas serta kader kesehatan setempat agar perubahan perilaku sehat dapat berlangsung secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif pada lansia di Kelurahan Cikokol berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola makan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dari 28% menjadi 82% setelah diberikan edukasi.

Metode edukasi interaktif yang melibatkan diskusi, simulasi menu sehat, dan media visual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Program edukasi gizi bagi lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, kader, dan keluarga agar kualitas hidup lansia dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., & Yuliana, R. (2023). Literasi Gizi sebagai Strategi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 35–42.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Lansia*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

Rachmawati, I., & Prasetyo, D. (2020). Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Lansia di Panti Wreda. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 99–106.

Sari, M. P., & Putri, N. W. (2022). Model Edukasi Gizi Komunitas dalam Meningkatkan Perilaku Sehat Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 150–158.

Widowati, E., Ramadhan, Y., & Lestari, S. (2019). Pendidikan Gizi dan Aktivitas Fisik sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 25–33.

World Health Organization. (2020). *Healthy Ageing and Functional Ability*. Geneva: WHO.

Artikel ini disusun berdasarkan laporan kegiatan PKM Universitas Salakanagara tentang “Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia melalui Edukasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Penyakit Degeneratif”.