

PEMBERDAYAAN LITERASI GIZI MELALUI SOSIALISASI BOOKLET PANDUAN KOMBINASI MENU SEHAT SEDERHANA DALAM RANGKA PENINGKATAN ANGKA HARAPAN HIDUP LANSIA

Suciati, Supurwoko, Ramli M., Khasanah A. N., Wati I. K., Sari M. W., Fakhrudin I. A.,
Antrakusuma B.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Sebelas Maret Surakarta
Jl. Ir. Sutami No.36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
E-mail : suciati.sudarisman@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman gizi yang ideal bagi lansia, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan lansia melalui sosialisasi dan memberikan panduan dalam membuat menu yang sehat sederhana bagi masyarakat terutama para lansia khususnya di lingkungan PKK Desa Demakan dan Desa Joho, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode survey dengan menyebar angket terhadap dua puluh lima anggota PKK di desa Demakan yang memenuhi kategori lanjut usia dengan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan 85% peserta bertambah pengetahuan dan pemahamannya tentang gizi lansia *booklet* panduan dalam membuat menu yang sehat sederhana sangat bermanfaat bagi masyarakat terutama para lansia khususnya di lingkungan PKK Desa Demakan dan Desa Joho, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo dan literasi gizi peserta 100% meningkat dilihat dari pernyataannya bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat. Sosialisasi menu sehat dan sederhana memberikan dampak positif bagi lansia pada aspek pengetahuan dan literasi gizi.

Kata kunci : Pemberdayaan Literasi Gizi, Peningkatan Angka Harapan Hidup Lansia

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi khususnya gizi lansia merupakan permasalahan yang menjadi perhatian bagi dunia. Permasalahan pemenuhan gizi lansia di tingkat dunia masih tergolong tinggi. Jumlah populasi lansia di dunia yang cenderung mengalami peningkatan dominan dibandingkan dengan peningkatan populasi penduduk kelompok usia lainnya. Pada tahun 2015 terjadi peningkatan populasi lansia mencapai 12 % dan diprediksi meningkat pada angka 24 % di tahun 2050 (United Nations, 2015). Di Indonesia peningkatan populasi lansia juga cenderung meningkat. Berdasarkan data di tahun 1995 terjadi peningkatan sebesar 6,9 %, di tahun 2000 sebesar 7,9 %, di tahun 2010 sebanyak 23,9 juta jiwa, dan di tahun 2017 sebesar 9,03 %.

Di Indonesia peningkatan populasi lansia juga terjadi, bahkan di tahun 2020 diprediksi mencapai 11,4 % (KemenKes RI, 2017). Khusus di wilayah Kecamatan Mojolaban, Sukoharjo data menunjukkan bahwa jumlah populasi lansia relatif tinggi yaitu sebesar

10,729 % dari jumlah penduduk yang mencapai angka 95.059 jiwa dengan rincian: lansia usia 60-64 tahun sebanyak 3588 orang, lansia usia 65-69 tahun sebanyak 2592 orang, lansia usia 70-74 tahun sebanyak 1593 orang, lansia usia 75 tahun ke atas sebanyak 2426 orang. Sementara kondisi perekonomian khususnya di dua lokasi menunjukkan 319 jiwa di Desa Joho dan 259 jiwa di Desa Demakan atau sebesar 4,699 % termasuk kategori keluarga pra-sejahtera (Kantor Statistik Kec. Mojolaban, 2017).

Permasalahan gizi pada beberapa negara memberikan efek kepada kualitas sumber daya manusia dan bahkan kuantitas sumber daya manusia. Kondisi lansia yang lemah, tersisihkan, tak berdaya, berpenyakit menahun dan susah disembuhkan berpotensi menimbulkan berbagai masalah seperti ekonomi, sosial, budaya, dan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Permasalahan yang menyebabkan kondisi lansia yang kurang

sehat diakibatkan karena kurangnya pemahaman terhadap gizi yang tepat untuk dikonsumsi oleh lansia (Suciati, dkk, 2018). Sementara Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki sumber daya alam yang melimpah. Hal ini memunculkan pertanyaan yang perlu ditemukan jawabannya. Banyak faktor penyebab permasalahan gizi lansia. Salah satu aspek yang dapat menjawab permasalahan gizi lansia adalah optimalisasi pemahaman masyarakat terhadap gizi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Pemenuhan kebutuhan gizi lansia dengan baik dapat membantu proses adaptasi dari kondisi kurang sehat ke sehat dan dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh yang rusak sehingga dapat memperpanjang usia (Benarroch, 2013). *Booklet* kombinasi menu sehat sederhana sebagai media pemahaman gizi yang ideal bagi lansia diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan lansia yang merupakan bagian dari konsep *active aging*. Untuk itu, dalam rangka upaya optimalisasi pemahaman terhadap gizi lansia, tim pengabdian masyarakat Program Studi Pendidikan IPA FKIP UNS melakukan kegiatan sosialisasi melalui *booklet* kombinasi menu sehat sederhana di wilayah Desa Demakan dan Desa Joho, Kabupaten Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey angket dan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling* sebanyak 25 anggota PKK yang sudah lanjut usia. Angket tersebar sebanyak 25 dan terdata sebanyak 25. Respon dari responden adalah 100 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat yang merupakan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memberdayakan literasi gizi lanjut usia melalui sosialisasi *booklet* panduan kombinasi menu sehat sederhana dalam rangka peningkatan angka harapan hidup lansia PKK Desa Demakan dan Desa Joho, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

Istilah literasi tidak cukup diartikan sebagai aktivitas membaca dan menulis saja, lebih dari itu literasi mencakup kemampuan

berpikir kritis dalam memahami segala sesuatu diberbagai bidang. Membaca dan menulis adalah bagian dari aktivitas literasi itu sendiri. The Literacy and Numeracy Secretariat (2009) menyatakan bahwa literasi pada akhirnya mampu membentuk masyarakat yang kritis dan membantu mempersiapkan seseorang hidup dalam masyarakat berpengetahuan. Pengetahuan yang disampaikan pada kegiatan ini adalah gizi lanjut usia.

Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia berlangsung sepanjang masa, sejak dari janin, bayi, balita, remaja, dewasa hingga masa tua. Proses menua berlangsung secara alamiah, terus menerus, dan berkesinambungan. Proses menua sangat individual dan berbeda perkembangannya pada tiap individu karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi proses menua adalah asupan makanan. Pengetahuan akan pentingnya memperhatikan gizi usia lanjut diharapkan ketika proses menua terjadi pada individu masyarakat tidak mempengaruhi aspek kehidupan mereka, antara lain perubahan-perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial, dan munculnya penyakit.

Menurut Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA (2012) asupan makanan sangat mempengaruhi proses menua karena seluruh aktivitas sel atau metabolisme dalam tubuh memerlukan zat-zat gizi yang cukup. Melalui kegiatan penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan minat masyarakat terhadap literasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya gizi lanjut usia.

Kegiatan penelitian dimulai dengan presentasi tentang batasan usia untuk lanjut usia, kondisi lanjut usia yang dapat mempengaruhi status gizi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi, bagaimana gizi yang seimbang pada lanjut usia, bahan makanan yang dianjurkan untuk lanjut usia, jam yang paling tepat untuk makan. Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah memberikan *booklet* panduan kombinasi menu sehat sederhana diikuti dengan pemberian sampel menu makanan sehat sederhana yang terdiri dari nasi merah (karbohidrat), tumis buncis tempe (sayur dan protein nabati), bacem ati ampela (protein hewani), pepaya (buah), serta salad buah sebagai makanan pendamping untuk *snack* siang. Sambutan anggota PKK sangat baik dalam mengikuti kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini. Hal ini dibuktikan dengan

antusiasme peserta dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan, mereka secara aktif bertanya dan saling menanggapi pendapat antar peserta.

Salah satu keluhan yang dirasakan oleh anggota PKK di usia mereka antara lain berat badan yang sulit turun, keriput, susah buang air besar, dan lain-lain. Hal ini wajar dirasakan oleh anggota PPK karena itu merupakan salah satu ciri proses perubahan biologis pada lanjut usia. Menurut Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA (2012) proses perubahan biologis pada lanjut usia ditandai dengan pengurangan massa otot dan bertambahnya massa lemak, dapat menurunkan jumlah cairan tubuh sehingga kulit terlihat mengerut dan kering, wajah berkeriput dengan garis-garis yang menetap serta penurunan mobilitas usus dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan seperti perut kembung, nyeri perut, dan susah buang air besar sehingga nafsu makan menurun dan terjadinya wasir.

Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi peserta dan 100 % menyatakan puas dengan adanya kegiatan ini Hasil wawancara dengan peserta setelah kegiatan menunjukkan 85% peserta menyatakan bertambah pengetahuan dan wawasannya tentang gizi lansia. Berdasarkan hasil wawancara juga didapatkan 100% peserta literasi gizinya meningkat dilihat dari pernyataannya bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat.

Adapun evaluasi dalam kegiatan ini yaitu dibutuhkan alokasi waktu yang lebih banyak untuk berdiskusi dengan anggota PKK dan mendemonstrasikan salah satu kombinasi menu sehat sederhana. Serta diadakan pendampingan program pasca kegiatan pengabdian sehingga anggota PKK mampu mempraktekkan gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi kombinasi menu sehat sederhana sesuai panduan di *booklet*.

SIMPULAN

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat disimpulkan dan diajukan beberapa saran sebagai berikut:

Kesimpulan

1. 85% peserta bertambah pengetahuan dan pemahamannya tentang gizi lansia.
2. *Booklet* panduan dalam membuat menu yang sehat sederhana sangat bermanfaat bagi masyarakat terutama para lansia khususnya di lingkungan PKK Desa

Demakan dan Desa Joho, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

3. Literasi gizi peserta 100% meningkat dilihat dari pernyataannya bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat.

Saran

1. Waktu pelaksanaan pengabdian perlu ditambah waktunya agar bisa mendemonstrasikan salah satu kombinasi menu sehat sederhana secara lengkap terutama dalam demonstrasi pembuatan salad buah.
2. Adanya kesinambungan program pasca kegiatan pengabdian ini sehingga para lansia dapat mempraktekkan gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi kombinasi menu sehat sederhana sesuai panduan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Ayu Putri Ariani. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistik. (2016). Sensus Penduduk 2016. <http://www.bps.go.id>, diakses tanggal 31 Januari 2019.
- Boedhi Darmojo. (1999). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Christopher, M. (2014). *Relationships Among Body Image, Eating Behavior, and Screening Index, Is a Significant Predictor of Mortality in Chronic*.
- Cornelia. (2016). *Konseling Gizi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Darmojo, B. (2010). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-4. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. 2012. *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Drewnowski, A, Shultz, JM. (2001). *Impact of Aging on Eating Behaviors, Food Choices, Nutrition, and Health Status*, Jurnal. Eropa: European Union Geriatric Medicine Society.
- Emmelia Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Endang Mulyatiningsih. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga: Jakarta.
- Forner, Nancy. 1984. *Ages in Conflict*. New York: Columbia University Press.
- Hugo Graeme. 1982. *Aging in Indonesia: A Neglected Area of Policy Concern Population and Human Resources Program*. Australia: Finders University.
- Ikuue Kobayashi. (2017). *Geriatric Nutritional Risk Index, A Simplified Nutritional Psychological Health of University of Grana Students*, Jurnal. Legon: University of Graha Students School of Medicine.
- Jill. S. Quadgano. 1980. *Aging The Individual and Society*. New York: St. Martin Press.
- Jones Gavin, W. 1990. *Concequences of Rapid Fertility Decline for Old Age Security in Asia*. Canberra: The Australian National University.
- Jonwesly Siregar. (2010). *Perilaku lansia dalam mengkonsumsi makanan sehat di wilayah kerja puskesmas Batu Horak Kecamatan Tantom Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2010*, Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Jusup, Lenny. 2011. *Kiat Menghadapi Masalah Kesehatan Lansia (Usia Lanjut) + 35 Resep Pilihan Hidangan Sehat*. Jakarta: Gramedia.
- Khomsan, Ali. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rina Fitriana. (2015). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan Kabupaten Jember)*, Jurnal. Jember: Universitas Jember.
- The Literacy and Numeracy Secretariat. 2009. *Capacity Building Series*. Ontario: The Literacy and Numeracy Secretariat. (Online), (<http://edu.gov.on.ca/eng/literacynumeracy/inspire/html>), diakses 10 Desember 2019.
- Tim Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI.