

Edukasi Seputar Gizi dan Obesitas pada Komunitas Geriatri di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang

Yanuarita Tursinawati¹, Bintang Tati²

^{1,2}Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

¹yanuarita_tursina@unimus.ac.id

Received: 17 September 2022; Revised: 29 Mei 2023; Accepted: 21 September 2023

Abstract

As people get older, they experience more health complaints, including nutritional problems in the elderly. Nutritional problems in the elderly cause malnutrition or obesity. Obese elderly have a high risk of metabolic disease. These various nutritional problems require prevention through educational programs carried out at the Nursing home as a form of community service for lecturers of Medical Faculty, University of Muhammadiyah Semarang. This community service activity was carried out on Saturday, May 28, 2022. The target audience in this activity was the Geriatric Community at the Pengayoman Nursing home, Semarang City and the manager of the orphanage. Educational materials were about balanced nutrition, nutritional problems, dangers and prevention. This activity was attended by 16 elderly people who underwent pretest and posttest during the implementation of the activity. Based on the results of the pretest and posttest analysis, participants got an increase in participants' knowledge on most of the questions. This educational effort went smoothly and was successful by seeing the enthusiasm of the participants and the many questions asked by the elderly participants. This can then be followed by weighing and measuring body mass index (BMI) or menu planning training by the orphanage manager.

Keywords: *nutrition; obesity; community; geriatrics*

Abstrak

Seiring dengan bertambahnya usia maka semakin banyak mengalami keluhan kesehatan termasuk masalah gizi pada lansia. Permasalahan gizi pada lansia menimbulkan malnutrisi ataupun obesitas. Lansia obese memiliki risiko tinggi terhadap penyakit metabolik. Berbagai masalah gizi tersebut memerlukan pencegahan melalui program edukasi yang dilakukan di Panti Wreda sebagai bentuk pengabdian masyarakat dosen S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Mei 2022. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah Komunitas Geriatri di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang dan pengelola Panti. Materi edukasi adalah seputar gizi seimbang, masalah gizi, bahaya dan pencegahannya. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 lansia yang menjalani pretes dan postes selama pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil analisis pretes dan posttest peserta didapatkan adanya kenaikan pengetahuan peserta pada sebagian besar pertanyaan. Upaya edukasi ini berjalan lancar dan berhasil dengan terlihat dari tingginya antusiasme peserta dan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta lansia. Selanjutnya dapat diikuti dengan penimbangan berat badan dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) ataupun pelatihan perencanaan menu oleh pengelola panti.

Kata Kunci: *gizi; obesitas; komunitas; geriatri*

A. PENDAHULUAN

Siklus hidup yang hampir selalu akan dialami manusia dalam periode lanjut usia. Lanjut usia (lansia) adalah individu dengan usia lebih dari 60 tahun (menurut UU no.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia). Menurut PMK no 28 tahun 2019, lansia dapat dibagi lagi menjadi Pralansia (50-64 tahun), Lansia (65-80 tahun) dan Lansia lanjut (lebih dari 80 tahun). Berdasarkan proyeksi penduduk, lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai seperlima dari seluruh total penduduk di Indonesia sebagai dampak dari transisi demografi (Badan Pusat Statistik, 2021b). Jumlah lansia di Indonesia sebanyak 28 juta jiwa atau sekitar 10,7% penduduk Indonesia menurut data BPS, 2018 (Badan Pusat Statistik, 2021b). Jumlah lansia di Kota Semarang mengalami peningkatan dari tahun 2016 sampai dengan 2022 yakni dari 141.000 menjadi 170.000 ribu orang (Badan Pusat Statistik, 2021a).

Seiring dengan bertambahnya usia maka semakin banyak mengalami keluhan dalam kesehatan seseorang termasuk masalah gizi pada lansia. Permasalahan gizi pada lansia menimbulkan malnutrisi yang dapat disebabkan karena perubahan biologis seperti penurunan indera pengecap sehingga menurunkan nafsu makan, gigi geligi banyak yang sudah tanggal sehingga asupan gizi berkurang, penurunan mobilitas usus sehingga sering kembung dan menurunkan nafsu makan lansia (Wirjatmadi, 2012). Penurunan nafsu makan ini dapat menyebabkan kurang gizi yang merupakan masalah gizi yang paling sering terjadi pada lansia. Dampak dari kurang gizi makro dan mikro ini menyebabkan fungsi imun lansia menurun (Nurdhahri, Ahmad, & Adamy, 2020). Malnutrisi juga dapat menyebabkan fungsi kerja otot dan penurunan masa tulang yang dapat berpengaruh pada motoric lansia. Hal ini menyebabkan gangguan keseimbangan postural lansia dan menaikkan resiko jatuh (Sofia Rhosma Dewi, 2019).

Masalah gizi lainnya yang dapat dialami lansia adalah obesitas yang ditandai dengan kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak berlebih akibat konsumsi tinggi kalori,

gula, lemak, garam dan rendah serat (Devi Cahya Sukma, 2014). Lansia obese memiliki risiko tinggi terhadap penyakit metabolik seperti penyakit jantung coroner, diabetes mellitus (DM), hipertensi dan dislipidemia. Berbagai masalah gizi yang dihadapi lansia sudah seharusnya dicegah agar tidak menimbulkan angka kesakitan dan kematian yang tinggi. Pencegahan ini dapat dilakukan melalui program edukasi yang dilakukan di Panti Wreda, tempat tinggal bagi lansia yang jauh dari anak/keluarga. Berdasarkan hal di atas, Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang bermaksud mengadakan pengabdian bagi komunitas lansia/geratri melalui kegiatan program edukasi seputar gizi dan obesitas pada komunitas geriatri di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Mei 2022, bertempat di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah Komunitas Geriatri di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang dan pengelola Panti. Bahan dan alat yang digunakan adalah LCD, power point, poster edukasi dengan metode ceramah penyuluhan. Kegiatan diawali dengan pembukaan, dilanjutkan dengan pretes untuk menggali pengetahuan awal peserta, kemudian penyuluhan dan setelahnya peserta diberikan post tes untuk mengukur pengetahuan peserta. Alur kegiatan sebagai berikut:

1. Pembukaan dan Pretes

Kegiatan ini dibuka dengan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan, dilanjutkan dengan membacakan pertanyaan yang berisi pertanyaan seputar gizi seperti tentang gizi seimbang bagi lansia, makanan yang baik dikonsumsi oleh lansia, masalah gizi lansia, dampak masalah gizi bagi lansia.

2. Penyuluhan dan pembagian pamflet

Pemaparan materi seputar gizi seimbang, masalah gizi seperti obesitas dan malnutrisi, bahaya malnutrisi dan pencegahannya.

Edukasi Seputar Gizi dan Obesitas pada Komunitas Geriatri di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang

Yanuarita Tursinawati, Bintang Tatus Nasrullah

3. Post tes

Kegiatan dengan cara membacakan pertanyaan yang sama dengan pretes. Post tes bertujuan untuk menganalisis perubahan pemahaman peserta terhadap penyuluhan. Acara kemudian dilanjutkan dengan pembagian doorprize dengan menanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan penyuluhan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) ini merupakan bagian dari kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) mahasiswa FK Unimus blok 17 yang menggali permasalahan pada komunitas geriatri. Sebelum pelaksanaan pengabmas, terlebih dahulu pengabdian yang dibantu oleh mahasiswa melakukan penggalan permasalahan yang dialami oleh lansia di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang. Hasil penggalan informasi Kesehatan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang terjadi adalah masalah gizi dan dampaknya pada lansia yang meliputi masalah obesitas dan malnutrisi.

Seorang lanjut usia yang berusia lebih dari 60 tahun mengalami kemunduran fisik dan psikologis sehingga terkadang dianggap sebagai beban keluarga atau anak. Anggapan sebagai beban ini muncul ketika lansia memerlukan pendampingan dan pengasuhan yang bergantung kepada orang lain. Hal ini mendorong lansia membutuhkan tempat berlindung dan mendapatkan kasih sayang di luar keluarga yakni di panti wreda. Panti wreda atau panti jompo dirandang untuk lansia yang menyediakan fasilitas yang dibutuhkan oleh lansia (Siti Aisyah & Achmad Hidir, 2015). Namun demikian tinggal di panti wreda juga terdapat hambatan dalam proses adaptasi seperti perbedaan karakter yang dimiliki sesama lansia, makanan, faktor keluarga. Makanan yang disajikan di panti wreda terkadang tidak sesuai dengan selera sehingga nafsu makan menurun (Ariyani, 2014). Selain itu kemunduran fungsi biologis seperti penurunan indera pengecap sehingga menurunkan nafsu makan, gigi geligi banyak

yang sudah tanggal sehingga asupan gizi berkurang, penurunan mobilitas usus sehingga sering kembung dan menurunkan nafsu makan lansia (Wirjatmadi, 2012). Penurunan nafsu makan dan kemunduran fisik ini dapat menyebabkan masalah gizi terutama yang sering dialami oleh usia lanjut seperti kurang gizi (Nurdhahri, Ahmad, & Adamy, 2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa lansia yang mengalami anoreksia dapat melemahkan otot yang berdampak pada keseimbangan lansia dan meningkatkan resiko jatuh (Leslie & Hankey, 2015). Namun pada studi lainnya menunjukkan tidak ada korelasi signifikan antara status nutrisi dan resiko jatuh (Sofia Rhosma Dewi, 2019). Malnutrisi lainnya yang dialami lansia adalah obesitas yang ditandai dengan penumpukan lemak sehingga berpengaruh pada postur lansia. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan tubuh dan mengarah pada kenaikan resiko jatuh dan aktifitas gerak sehari-hari terganggu. Data di Jawa Tengah, obesitas mencapai 28,97% dengan sebagian besar adalah perempuan sebanyak 413.447 sedangkan laki-laki sebanyak 148.295. Obesitas pada lansia terjadi akibat kebiasaan makan tidak sehat di masa lalu yang menyebabkan penimbunan lemak dan berpotensi terhadap penyakit metabolik seperti hipertensi, diabetes mellitus dan jantung koroner.

Dari permasalahan tersebut disepakati oleh pihak pengelola Panti bahwa perlu dilakukan penyuluhan tentang gizi dan dampaknya bagi lansia dalam bentuk pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 lansia di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang dan diawali dengan pembukaan serta pembacaan pertanyaan untuk menganalisis pengetahuan dasar peserta seperti yang terlihat pada Gambar 1.

Peserta diberikan pertanyaan yang berisi pertanyaan seputar obesitas dan malnutrisi seperti seperti tentang gizi seimbang bagi lansia, makanan yang baik dikonsumsi oleh lansia, masalah gizi lansia, dampak masalah gizi bagi lansia. Pretes digunakan untuk menganalisis pengetahuan dasar para peserta.

Peserta lansia menjawab pertanyaan dengan cara mengangkat tangan seperti yang terlihat pada Gambar 2.

Kegiatan dilanjutkan penyuluhan berupa pemaparan materi tentang Gizi seimbang dan dampak ketidakseimbangan gizi seperti obesitas dan malnutrisi. Materi yang disampaikan seputar pengertian malnutrisi, obesitas, dampak dan pencegahannya. Upaya edukasi ini berjalan lancar dan berhasil dengan terlihat dari tingginya antusiasme peserta dan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta lansia seperti yang tercantum pada gambar 3. Beberapa peserta menanyakan pertanyaan kepada penyuluh misalnya tentang bagaimana cara mengukur gizi seseorang dan penyakit yang akan timbul jika terjadi obesitas.

Berdasarkan hasil analisis pretes dan posttest peserta didapatkan adanya kenaikan pemahaman dan pengetahuan peserta pada sebagian besar pertanyaan. Berdasarkan hasil analisis, dari tujuh pertanyaan yang diajukan enam lima diantaranya mengalami peningkatan jumlah peserta yang menjawab benar, satu pertanyaan yang tidak mengalami peningkatan maupun penurunan dan satu pertanyaan yang mengalami penurunan jumlah peserta yang menjawab benar. Pertanyaan yang mengalami peningkatan peserta yang menjawab adalah seputar tumpeng gizi seimbang (pertanyaan no 1), pesan gizi seimbang (pertanyaan no.2), sumber protein (pertanyaan no.3), tips mencegah obesitas (pertanyaan no.6) dan dampak obesitas (pertanyaan no.7). Peningkatan yang terbesar adalah pertanyaan mengenai sumber protein yakni naik sebanyak 50 % dari peserta yang menjawab benar. Peserta mengalami penurunan pemahaman saat ditanyakan tentang masalah gizi yang tersering dialami oleh lansia (pertanyaan no.4) seperti yang tercantum pada table 1. Namun secara keseluruhan membuktikan bahwa melalui penyuluhan kepada komunitas geriatri ini dapat menyebabkan peningkatan pemahaman sebanyak 13,3 % (pretes 60 lansia menjawab benar, post tes 68 lansia menjawab benar).



Gambar 1. Anggota Tim Penyuluh Membagikan Membacakan Pertanyaan Pretes



Gambar 2. Peserta Lansia Tampak Antusias Mengikuti Pretes dengan Cara Mengangkat Tangan



Gambar 3. Suasana Saat Penyuluhan

Hasil dari pengabmas menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang gizi dan dampaknya bagi kesehatan.. Berdasarkan hasil pretes dan posttes serta pengamatan didapatkan pengetahuan yang semakin membaik terbukti dari kenaikan jumlah peserta yang menjawab benar. Lansia memiliki pemahaman tentang upaya menjaga gizi seimbang melalui pilar tumpeng gizi seimbang, yakni Konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan. Hasil ini sejalan dengan pengabmas yang dilakukan melalui penyuluhan gizi pada lansia dan pelatihan pembuatan jus buah. Lansia dalam penyuluhan tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan dengan mencoba mempratekkan

Edukasi Seputar Gizi dan Obesitas pada Komunitas Geriatri di Panti Wreda Pengayoman, Kota Semarang

Yanuarita Tursinawati, Bintang Tatius Nasrullah

membuat jus di rumah masing masing (Widayani & Triatma, 2013). Kegiatan selanjutnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan gizi pada lansia adalah pembinaan terkait perencanaan menu dan ketepatan porsi makan. Lansia di panti wreda seringkali bosan dengan makanan yang

disajikan di panti sehingga perlu upaya untuk meningkatkan selera makan. Hasil pengabmas lainnya didapatkan adanya peningkatan pengetahuan pengelola panti sehingga status gizi lansia menjadi baik (Ronitawati et al., 2021).

Tabel 1. Perubahan Pemahaman Lansia Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No	Pertanyaan	Jumlah Lansia dengan Jawaban Benar		Prosentase Kenaikan/ Penurunan
		Pretes	Postest	
1	Konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantaun berat badan termasuk 4 pilar tumpeng gizi seimbang.	8	11	Kenaikan 37,5 %
2	Membatasi Konsumsi pangan manis, asin dan berlemak termasuk 10 pesan gizi seimbang.	8	10	Kenaikan 25 %
3	Nasi merupakan sumber protein utama bagi tubuh.	4	6	Kenaikan 50 %
4	Masalah gizi yang sering terjadi pada usia lanjut adalah keadaan gizi kurang.	9	7	Penurunan 22,2 %
5	Berat badan berlebih meningkatkan risiko terkena penyakit jantung koroner.	13	13	0
6	Malas melakukan aktivitas fisik merupakan tips mencegah obesitas.	13	14	Kenaikan 7,7 %
7	Apakah obesitas merupakan factor penyebab dari OA.	5	7	Kenaikan 40 %
Total		60	68	Kenaikan 13,3 %

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabmas melalui edukasi seputar gizi dan dampak gizi baik kesehatan seperti obesitas dan malnutrisi berjalan lancar dengan hasil berupa peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Peserta komunitas geriatri dan pengelola panti tampak antusias dan meminta kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkesinambungan.

Saran

Saran dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah diperlukan kegiatan yang berkesinambungan dengan media edukasi dan materi edukasi lainnya. Penyuluhan selanjutnya dapat diikuti dengan penimbangan berat badan dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) ataupun pelatihan perencanaan menu oleh pengelola panti.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Pengurus Panti Wreda Pengayom, Kota Semarang dan Kelompok Praktik Belajar Bersama Blok 17 S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran Unimus

yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, A. M. (2014) 'Lansia Di Panti Werdha (Studi Deskriptif Mengenai Proses Adaptasi Lansia Di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya)', Antropologi FISIP - Universitas Airlangga, Surabaya, pp. 1–13.
- Badan Pusat Statistik (2021a) Profil lansia Kota Semarang 2019, Badan Pusat Statistik. Available at: <https://semarangkota.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=OTVmNTlhYjRjZmYwZDA2YmU0OGU4NjA1&xzmn=aHR0cHM6Ly9zZW1hcmFuZ2tvdGEuYnBzLmdvLmlkL3B1YmVpY2F0aW9uLzIwMjAvMTA1MTUvOTVmNTlhYjRjZmYwZDA2YmU0OGU4NjA1L3Byb2ZpbC1sYW5zaWEta290YS1zZW1hcmFuZy0yMDE5Lmh>.
- Badan Pusat Statistik (2021b) Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021, Badan

- Pusat Statistik.
- Devi Cahya Sukma, A. M. (2014) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Brebes', *Journal of Nutrition College*, 3(4), pp. 862–70.
- Leslie, W. & Hankey, C. (2015) 'Aging, nutritional status and health', *Healthcare*, 3(3), pp. 648–658. doi: 10.3390/healthcare3030648.
- Nurdhahri, N., Ahmad, A. & Adamy, A. (2020) 'Faktor Risiko Malnutrisi Pada Lansia Di Kota Banda Aceh', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), p. 893. doi: 10.33143/jhtm.v6i2.1069.
- Ronitawati, P. et al. (2021) 'Edukasi perencanaan menu dan ketepatan pemorsian berdasarkan prinsip gizi seimbang di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng', *Kacanegara Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(2), p. 213. doi: 10.28989/kacanegara.v4i2.874.
- Siti Aisyah & Achmad Hidir (2015) 'Kehidupan Lansia Yang Dititipkan Keluarga Di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru', *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 1(1), pp. 1–14.
- Sofia Rhosma Dewi (2019) 'Status Nutrisi Lansia Dan Risiko Jatuh Pada Lansia', *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), pp. 22–9.
- Widayani, S. & Triatma, B. (2013) 'Penyuluhan Gizi Dan Kesehatan Serta Pembuatan Jus Sehat Untuk Lansia Agar Tetap Tampil Sehat Dan Ceria', *Jurnal Abdimas*, 17(1), pp. 53–60.
- Wirjatmadi, A. dan (2012) *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.