

Edukasi dan Konsultasi Gizi Seimbang bagi Lansia di Banjar Tegal Jaya, Badung Bali

Balanced Nutrition Education and Consultation for The Elderly in Banjar Tegal Jaya, Badung Bali

**Purwaningtyas Kusumaningsih¹, Ida Bagus Yogeswara², Ni Wayan Nursini³,
Ida Bagus Mantra⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Sains, dan Teknologi,
Universitas Dhyana Pura

Jalan Raya Padang Luwih Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Bali Indonesia 80361

purwak.05@undhirabali.ac.id; agungyogeswara@undhirabali.ac.id;

nursini@undhirabali.ac.id; mantra@undhirabali.ac.id

correspondence: purwak.05@undhirabali.ac.id

Received: 11/3/2024

Revised: 5/5/2024

Accepted: 9/6/2024

DOI: <https://doi.org/10.25170/mitra.v8i1.4396>

Citation: Kusumaningsih, et al. (2024). Edukasi dan konsultasi gizi seimbang bagi lansia di Banjar Tegal Jaya, Badung Bali. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 8(1), 24-33. DOI.

<https://doi.org/10.25170/mitra.v8i1.4396>

ABSTRACT

The health problems of the elderly have become an important concern for the government and society. Especially those who have care for elderly family members at home or nursing homes. Elderly Posyandu is one way to facilitate the elderly to stay active, interact and get health services. Doing exercise, health consultations, and counseling as activities that bring togetherness for the elderly. Health problems that often arise in the elderly such as decreased their appetite and digestive disorders are characterized by difficulty on defecating or has irregular frequency. Decreased the appetite will affect on the imbalance of nutritional intake, lack of sources of fiber, which causing digestive problems, malnutrition and other health problems. The purpose of this service is to remind the elderly about the importance of maintaining a balanced diet. Answer the problems faced by the elderly on a daily basis and provide input, especially for consuming healthy food every day according to the health conditions of the elderly. At the end of the implementation of this service activity, it will help improve the quality of life of the elderly in Banjar Tegal Jaya to be healthier and happier.

Keywords: degenerative disease; healthy diet; seniors

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan kaum lansia menjadi perhatian penting oleh pemerintah, dan masyarakat. Khususnya yang memiliki pengasuhan anggota keluarga lansia di rumah ataupun panti jompo. Posyandu lansia salah satu cara untuk memfasilitasi lansia supaya tetap aktif, berinteraksi dan mendapatkan pelayanan kesehatan. Olahraga, konsultasi kesehatan, dan penyuluhan sebagai kegiatan yang mempertemukan para lansia. Permasalahan kesehatan yang sering muncul pada lansia seperti

menurunnya nafsu makan dan gangguan pencernaan ditandai dengan susah buang air besar atau tidak teratur. Penurunan nafsu makan akan mempengaruhi ketidakseimbangan asupan nutrisi, kurang sumber serat sehingga menimbulkan masalah pencernaan, malnutrisi dan gangguan kesehatan lainnya. Tujuan dari pengabdian ini untuk mengingatkan lansia pentingnya menjaga pola makan dengan gizi seimbang. Menjawab permasalahan yang dihadapi lansia sehari-hari dan memberikan masukan terutama untuk mengkonsumsi makanan sehat setiap hari sesuai dengan kondisi kesehatan para lansia. Pada akhir pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, akan membantu meningkatkan kualitas hidup para lansia di Banjar Tegal Jaya lebih sehat, dan bahagia.

Kata kunci: diet sehat; manula; penyakit degeneratif

PENDAHULUAN

Berbagai perubahan fisik dan mental dialami oleh para lansia. Perubahan tersebut disebabkan penurunan sel-sel tubuh atau fungsi dari organ-organ tubuh. Asupan makanan yang sehat berarti mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh khususnya lansia supaya sel-sel tetap dapat beregenerasi dan bekerja secara optimal. Namun tidak sedikit para lanjut usia mengalami penurunan nafsu makan menyebabkan berat badan menurun, konstipasi akibat kurang berolahraga atau berkegiatan, dan asupan serat (Pilgrim et al., 2015; Mari et al., 2020). Peran serta keluarga, masyarakat dan pemerintah sangat diperlukan dalam pendampingan kelompok lanjut usia supaya mendapatkan kualitas hidup yang baik. Perhatian keluarga, pelayanan kesehatan, interaksi sosial dan penanganan permasalahan kesehatan dan mental sedini mungkin guna menghindari lansia menjadi terabaikan atau mengalami hidup dalam kesendirian (Iwan Rusdi, 2019). Tujuan pengabdian ini untuk memberikan contoh menu sehat bagi lansia, mendengarkan permasalahan kesehatan dan memberikan solusi melalui kegiatan edukasi, tanya jawab dan konsultasi. Melalui pengabdian ini tim pengabdian bisa memberikan sumbangsih nyata kepada posyandu lansia di Banjar Tegaljaya dalam menjawab permasalahan lansia dalam hal menu sehat yang menunjang kesehatan, penanggulangan asupan gizi, konstipasi dan meningkatkan waktu tidur.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada kelompok lanjut usia di Banjar Tegal Jaya, Badung Bali, sebagai tindak lanjut permintaan mitra yaitu pengurus posyandu lansia di Banjar Tegal Jaya untuk memberikan edukasi tentang kebutuhan gizi seimbang bagi lansia. Menurut penuturan mitra, para lansia di Banjar Tegal Jaya tidak semua berpendidikan. Hanya sebagian besar merupakan pensiunan pegawai negeri ataupun swasta. Melihat kondisi ini maka perlu diberikan pembelajaran untuk memberikan pemahaman tentang kesehatan lansia. Salah satunya adalah asupan makanan yang mengandung gizi seimbang bagi lansia. Oleh karena itu mitra meminta bantuan tim pengabdian Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Dhyana Pura Bali, untuk bisa memberikan edukasi disertai tanya jawab dan konsultasi seputar gizi. Tanggapan dari permohonan mitra maka Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Dhyana Pura mengirimkan empat orang dosen dan beberapa mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan pengabdian berupa edukasi dan konsultasi gizi lansia. Mengingat yang diberikan edukasi adalah lansia yang sudah menurun daya ingat dan organ sensori seperti pendengaran dan penglihatan (Jaul & Barron, 2017), maka perlu diberikan contoh menu sehat yang bisa dilihat langsung secara dekat.

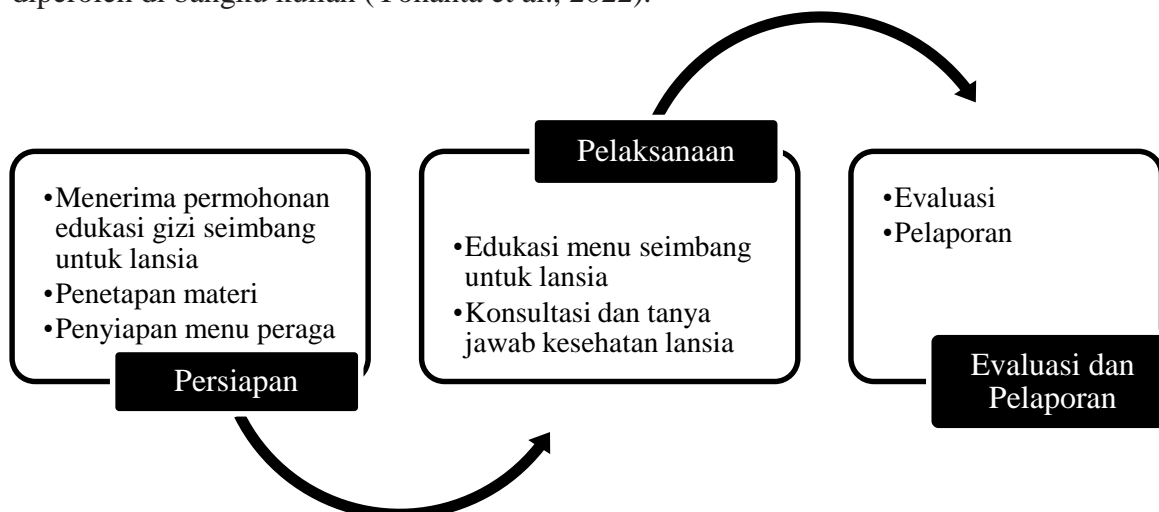
METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada mitra oleh tim adalah dengan memberikan edukasi dan pencontohan langsung menu gizi seimbang. Kegiatan ini diberikan kepada kelompok lanjut usia Banjar Tegal Jaya, Badung Bali. Total peserta

kelompok lanjut usia berjumlah 35 orang yang rutin berkumpul 3 kali seminggu untuk melaksanakan olahraga lansia dan penimbangan berat badan. Tim pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen-dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Dhyana Pura Bali. Kegiatan pengabdian meliputi:

1. Memberikan penjelasan tentang gizi seimbang dan kaitannya dengan kesehatan pencernaan.
2. Diet makanan bagi lansia yang menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes.
3. Memberikan contoh menu kaya serat dan energi dengan porsi yang tepat.
4. Konsultasi dan tanya jawab seputar kesehatan dan menu makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh lansia dan evaluasi didasarkan konteks, input, proses dan produk (Gambar 1.).

Melalui pengabdian dengan memberikan edukasi sesuai dengan keahlian dosen sebagai tenaga pendidik, mampu mengidentifikasi permasalahan serta memberikan solusi terhadap permasalahan dan mengaplikasikan pengalaman di tengah-tengah masyarakat di luar kampus (Wijaya, 2021). Keikut-sertaan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian ini sangat baik untuk meningkatkan ketrampilan dan kemampuan menerapkan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah (Yonanta et al., 2022).



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

HASIL DAN DISKUSI

Persiapan Topik Pengabdian

Populasi lansia di Indonesia tiap tahunnya meningkat sekitar 5% dan diperkirakan akan mencapai kenaikan 11% di tahun 2023. Oleh karena itu perlu dipikirkan secara bersama pemerintah dan masyarakat untuk mempersiapkan kualitas hidup lansia di Indonesia. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan adalah status gizi, kecukupan gizi yang diasup, kesehatan mental dan masalah kesehatan. Terlebih lagi setelah berlalunya pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi kondisi dan kesehatan mental lansia. Penyakit Covid-19 diketahui mudah menyerang lansia disebabkan masalah penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes dan timbulnya kecemasan berpengaruh terhadap menurunnya nafsu makan, waktu tidur dan ketahanan tubuh atau imunitas (Basrowi et al., 2021; Nugraha et al., 2022). Melihat permasalahan tersebut maka tim pengabdian menganggap perlu untuk menerima permohonan mitra dalam hal ini kelompok Posyandu Lansia di Banjar Tegal Jaya, Badung Bali. Mitra meminta untuk diberikan edukasi kepada para lansia mengenai asupan gizi seimbang lansia. Permohonan ini diajukan karena anggota lansia di Banjar Tegal Jaya

memiliki permasalahan penyakit degeneratif, kehilangan berat badan, menurunnya nafsu makan dan masalah pencernaan. Kader Posyandu lansia Banjar Tegal Jaya, memandang perlu memberikan penjelasan kepada lansia tentang penyebab munculnya penyakit degeneratif, dan permasalahan kesehatan serta cara mengatasinya, akan lebih baik dijelaskan langsung oleh pakar dibidang gizi. Atas dasar permohonan tersebut makan tim pengabdian menerima dan menyiapkan materi dengan mengangkat topik “Edukasi dan Konseling Gizi Seimbang bagi Lansia”.

Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Minggu tanggal 18 Desember 2023 di pagi hari bertempat di Balai Banjar Tegal Jaya. Kelompok Posyandu Lansia memiliki kegiatan rutin olahraga dipagi hari dan pengecekan kesehatan berupa konsultasi kesehatan dan pengecekan berat badan. Pengabdian dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan rutin tersebut dengan diawali penyuluhan tentang menu sehat dan seimbang bagi lansia dan dilanjutkan dengan konsultasi kesehatan dikaitkan dengan asupan makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh lansia. Kegiatan pengabdian ini melibatkan empat dosen tetap dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Dhyana Pura. Metode edukasi dan konsultasi dipilih oleh tim pengabdian dikarenakan keterbatasan fisik lansia agar tidak memakan waktu yang lama. Penyampaian materi disertai konsultasi dan tanya jawab lebih efektif, supaya lansia merasa dekat untuk bercerita.

Penyuluhan Menu Gizi Seimbang Lansia

Penyuluhan gizi seimbang dimulai dengan memberikan contoh menu yang dapat dikonsumsi oleh lansia (Gambar 2.). Menu tersebut meliputi sumber karbohidrat seperti nasi, umbi-umbian, nasi jagung dan roti. Sumber serat seperti mengkonsumsi urap sayur, atau sayur bening. Sumber protein hewani dan nabati berupa olahan ikan, telur, tahu dan tempe. Asupan lainnya seperti susu kedelai, hewani, berkalsium atau susu diet khusus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing lansia. Kebutuhan nutrisi lansia dijelaskan oleh tim pengabdian dapat diperoleh dari menu tersebut. Vitamin A, B1 (Thiamin), B6, B12, D, K, zink, zat besi, asam folat dan kalsium. Apabila lansia kekurangan vitamin dan mineral akan memicu timbulnya penyakit seperti osteoporosis, kegagalan jantung, penurunan imunitas, dan kanker.



Gambar 2. Edukasi menu seimbang bagi lansia

Menurunnya kemampuan penyerapan vitamin B12 disebabkan berkurangnya produksi enzim pencernaan di usus akibat penuaan, yang berfungsi melepaskan ikatan vitamin B12 dari protein. Sama halnya dengan kekurangan vitamin D pada lansia disebabkan berkurangnya aktifitas lansia diluar rumah sehingga kurang terpapar matahari yang penting bagi kulit menghasilkan vitamin D3, atau kulit lansia mengalami penurunan kemampuan memproduksi vitamin D. Supaya pemenuhan vitamin B12 dan D tetap terpenuhi maka perlu lansia mengonsumsi suplemen. Seberapa banyak karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang diperlukan oleh lansia setiap harinya sudah ditetapkan dalam *Recommended Dietary Allowances* (RDA) salah satu contohnya protein

0,66-0,8 gr per kg berat badan, vitamin A sebesar 700-900 mcg, vitamin B12 2,4 mcg dan vitamin D 20 mcg (Skully, 2014).

Tanya Jawab dan Konsultasi Kesehatan Lansia

Berdasarkan hasil konsultasi dan pertanyaan dari lansia sebagai mitra, masalah kesehatan yang sering muncul adalah berkurangnya nafsu makan, susah tidur, konstipasi atau buang air besar tidak teratur (Gambar 3.). Tentunya hal ini menyebabkan berat badan lansia berkurang, cepat lelah dan tidak nyaman. Nafsu makan menurun pada lansia disebabkan berkurangnya sensitivitas indera pengecap. Kondisi gigi yang tidak lagi utuh dan kuat menyebabkan lansia menghindari makanan berserat (Romli & Wulandari, 2020). Timbulnya stres secara psikologis memberikan efek penurunan saliva pada lansia. Mulut menjadi kering, menyebabkan otot esofagus tidak terkontrol, sehingga lansia susah menelan. Akibat proses degeneratif, mukosa lambung melemah dan menipis membuat lansia mudah menderita gastritis, disertai stres akan merangsang Nervus Vagus memproduksi asam lambung atau mengonsumsi makanan berbumbu tajam, dan pedas atau minuman seperti kopi. Rasa perih dan nyeri pada lambung akan menurunkan nafsu makan lansia dan mengubah pola tidur (Meiriyanti et al., 2022). Menjaga kebersihan mulut termasuk kebersihan gigi palsu bagi lansia yang menggunakan, hal ini bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit periodontal, karies, plak, stomatitis, gingivitis, dan glositis. *Oral hygiene* lansia yang sehat sangat baik menstimulasi sekresi saliva kaya enzim, yang membantu merangsang nafsu makan (Poernomo & Yosafat, 2016).

Tim pengabdian memberikan saran untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur, dengan dikunyah seksama dimulut supaya bercampur dengan enzim. Antioksidan, vitamin dan serat yang dikandung buah-buahan dan sayur mayur mampu mengikat radikal bebas dalam darah dan meningkatkan keragaman bakteri baik dalam usus. Meningkatkan kinerja fisik, fungsi fisik, kekuatan otot dan menurunkan resiko gangguan kognitif. Kandungan fitokimia dalam buah dan sayur dapat mencegah resorpsi tulang pada lansia. Asupan serat yang cukup bermanfaat mencegah konstipasi pada lansia usia 60 tahun keatas. Diharapkan lansia bisa buang air besar secara teratur dan regenerasi sel meningkat menambah imunitas dan kebugaran tubuh (Sulistiono & Malinti, 2019; Sukraniti et al., 2019; Hidayat, 2022).

Salah satu cara menjaga kesehatan pencernaan, tim pengabdian saat berdiskusi memberikan masukan kepada lansia selain melakukan pola makan sehat, gaya hidup sehat, maka diperlukan juga asupan probiotik. Ketika tim pengabdian menyebutkan nama produk probiotik, para lansia mengenal dan suka meminum produk tersebut. Para lansia awalnya hanya tahu produk tersebut adalah susu. Namun setelah dijelaskan manfaatnya untuk memelihara komposisi mikrobiota usus tetap sehat sejalan dengan proses penuaan (Angriani & Thamrin, 2024), lansia semakin berkeinginan untuk meminum lebih sering. Tim pengabdian menjelaskan intervensi probiotik dapat pula diberikan dengan cara berkumur. Pemakaian probiotik secara *oral* ataupun berkumur memberikan dampak positif meningkatkan Immunoglobulin A (IgA) pada saliva. Kandungan IgA pada saliva mampu mencegah terjadinya penyakit mulut, influenza, dan *alzheimer*. Mengurangi kadar kolesterol dalam serum, memperbaiki aterosklerosis, infeksi saluran kemih dan osteoporosis. Probiotik dapat memelihara kesehatan dan fungsi epitel usus, mencegah obesitas, kanker usus, dan menjaga kesehatan mental (Indraswary et al., 2021; Angriani & Thamrin, 2024).



Gambar 3. Tanya jawab dan konsultasi seputar kesehatan lansia

Konsumsi air putih minimal 2,5 liter setiap harinya selain olahraga untuk pemeliharaan otot, melancarkan peredaran darah di tubuh dan otak sehingga memperlambat kepikunan dan malam harinya dapat tidur lebih lelap, Menerapkan pola hidup sehat bisa mencegah perasaan cemas atau depresi (Widayani & Triatma, 2013; Harleli et al., 2022). Salah satu kegiatan yang efektif agar lansia memiliki kesehatan mental yang baik adalah berbagi dengan sesama, tidak menggunjing dan fokus terhadap diri sendiri. Selain itu dipandang perlu dilakukan pembinaan kepada keluarga atau para Ibu yang tinggal bersama lansia tentang cara pendampingan lansia supaya lansia mendapatkan kasih sayang, terpenuhi kebutuhan mereka secara lahiriah dan batiniah, dan dapat mengurangi beban hidup lansia (Cahyadi et al., 2021).

Mengurangi konsumsi garam dan gula bagi lansia penderita hipertensi dan diabetes. Paling penting para lansia diwajibkan rutin mengecek kesehatan ke puskesmas terdekat agar cepat diketahui penyakit pada sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, pencernaan, pernafasan dan saraf yang muncul diusia lansia akibat degeneratif. Mengetahui lebih awal penyakit yang diderita akan mengurangi keluhan, kematian dan meningkatkan perfoma hidup (Shobarina et al., 2019; Juanita et al., 2022).

Keaktifan para lansia di posyandu lansia Banjar Tegal Jaya dalam mengikuti semua program pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan, senam lansia, dan asupan makanan sehat memperlihatkan motivasi mereka dalam menjaga kesehatan diri. Oleh karena itu, pelayanan posyandu harus dilengkapi dengan peranan kader yang siap melayani kebutuhan lansia, berupa pelayanan kesehatan fisik dan psikologis. Kegiatan posyandu sebaiknya diisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan menarik. Pemberdayaan lansia yang masih mampu bekerja dan ingin bekerja, selain mengurangi kejenuhan dan mengisi waktu luang bisa diajarkan ketrampilan berupa kerajinan tangan. Kegiatan ini disebut terapi okupasi, bertujuan untuk meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial dengan kegiatan bermanfaat. Hasil yang diperoleh dari penjualan ketrampilan lansia dapat menjadi sumber pendapatan lansia (Nelson et al., 2023).

Semakin lansia bertambah umur, maka kesehatan semakin menurun dan munculnya permasalahan kesehatan. Faktor-faktor seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), status nutrisi (antropometri), aktivitas fisik, *self-care*, kualitas tidur, kemampuan kognitif, dan status fungsional memerlukan perhatian khusus dari keluarga, masyarakat dan kader Posyandu Lansia (Kusumawardani & Andanawarih, 2018; Lumowa & Rayanti, 2024).

Evaluasi Kegiatan Pengabdian Berdasarkan Kontek, Input, Proses dan Produk

Evaluasi dilakukan berdasarkan kontek yang dilihat dari aspek kebijakan tertulis bahwa Program Studi Ilmu Gizi ikut dalam pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya pemberian solusi terhadap permasalahan yang ditemukan di masyarakat. Salah satu masyarakat adalah kelompok lansia. Kegiatan pengabdian dilakukan atas dasar kesepakatan dari permintaan masyarakat dimana dalam pengabdian ini diajukan oleh kelompok Posyandu Lansia Banjar Tegal Jaya, Badung Bali. Program Studi Ilmu Gizi, Universitas

Dhyana Pura Bali diminta untuk dapat memberikan pengetahuan dan contoh serta memberikan solusi seputar gizi bagi lansia (Tabel 1.).

Permohonan sudah sesuai dengan keilmuan di bidang gizi makanan dan dapat dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa gizi. Pernyiapan contoh menu dan topik ilmu yang akan diberikan kepada lansia. Mahasiswa diberikan pembekalan agar dapat memberikan pelayanan berupa pengukuran antropometri, penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan konsultasi seputar menu sehat lansia dan hubungannya dengan kesehatan yang dihadapi lansia. Mitra menyediakan waktu dengan penambahan kegiatan rutin yang telah dijadwalkan sesuai olahraga pagi untuk menerima penyuluhan, kegiatan tanya jawab dan konsultasi tentang permasalahan kesehatan yang sedang dihadapi. Proses ditunjukkan dengan berjalannya kegiatan pengabdian dengan lancar, diterimanya pengetahuan oleh lansia, terjadi diskusi tentang menu yang disajikan, konsultasi yang diajukan lansia mengenai permasalahan kesehatan pencernaan dan penyakit degeneratif. Antara tim pengabdian dan mitra terjalin aktivitas yang dinamis.

Tabel 1.
Analisis CIPP Pengabdian Lansia

Komponen Evaluasi	Aspek/Subkomponen	Hasil
1. Kontek	1. Kebijakan	Adanya kebijakan tertulis dari pihak Program Studi Ilmu Gizi berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat
	2. Tujuan	Adanya tujuan yang ingin dicapai oleh Program Studi Ilmu Gizi melalui Pusat Pengabdian Masyarakat
	3. Sasaran	Adanya sasaran yang jelas dalam pelaksanaan PkM kelompok lansia
	4. Kebutuhan	Adanya kesepakatan antara Program Studi Ilmu Gizi dan masyarakat dalam menganalisa kebutuhan program yang sesuai dan disepakati bersama
2. Input	1. Kesiapan edukator	Adanya analisa antara potensi dosen yang ada sesuai dengan keahlian, dan dituangkan dalam bentuk struktur kerja
	2. Kesiapan mahasiswa	Adanya kegiatan pembekalan terhadap mahasiswa berkaitan dengan pelaksanaan program PkM lansia
	3. Kesiapan masyarakat	Adanya kesiapan masyarakat untuk mengikuti kegiatan PkM yang telah disepakati bersama dengan pengurus kelompok lansia
3. Proses	1. Terlaksananya kegiatan pengabdian	Kegiatan terlaksana dengan baik dan sesuai waktu perencanaan
	2. Keikutsertaan kelompok lansia dalam kegiatan pengabdian	Setiap unsur masyarakat (lansia dan pengurus) berperan aktif ditunjukkan dengan foto-foto kegiatan

4. Produk	1. Meningkatnya pemahaman lansia tentang menu sehat	Konsultasi secara intens oleh lansia tentang kesesuaian menu sehari-hari terhadap pemenuhan gizi seimbang
	2. Meningkatnya antusiasme lansia dalam kegiatan	Meningkatnya pertanyaan yang diajukan lansia selama kegiatan
	3. Meningkatnya kesadaran lansia mengkonsumsi menu sehat	Meningkatnya kesadaran lansia memulai menyediakan dan mengkonsumsi makanan sehat sesuai arahan edukator dan contoh yang diberikan

Pada akhir kegiatan mitra mendapatkan pengetahuan berupa contoh menu makanan sehat bagi lansia, menu yang sesuai dengan penyakit komorbid mitra dan jawaban atas pertanyaan permasalahan pencernaan, dan peningkatan kualitas tidur. Mitra mulai memahami tindakan yang harus dilakukan dengan tetap menjaga pola hidup sehat, mengecek kesehatan secara berkala di puskesmas, mengonsumsi buah dan sayur, tetap berkegiatan, mengerjakan ketrampilan, berolahraga, meningkatkan interaksi dan komunikasi dengan keluarga, dan sesama lansia (Gambar 4.).



Gambar 4. Foto bersama kelompok lansia Br. Tegal Jaya

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian didahului dengan pengenalan tim pengabdian kepada peserta posyandu lansia Banjar Tegal Jaya, Badung Bali yang berjumlah sebanyak 35 orang. Kegiatan meliputi edukasi mengenai asupan gizi seimbang, disertai pemberian contoh menu sehat. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian permasalahan kesehatan lansia, dan tanya jawab. Mahasiswa melakukan penimbangan berat badan dan konsultasi seputar gizi oleh para dosen. Edukasi yang diberikan meningkatkan pemahaman lansia untuk menjaga pola makan sehingga dapat mengurangi permasalahan kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa edukasi dan tanya jawab kepada kelompok lansia menggunakan evaluasi *contex*, *input*, *process* dan *product* (CIPP) memberikan hasil yang baik. Akan lebih baik jika keluarga yang merawat dan hidup bersama lansia ikut diberikan edukasi tentang menu sehat, untuk mendukung ketersediaan menu sehat didalam keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih, telah diberi kepercayaan oleh kelompok lansia di Banjar Tegal Jaya, Badung Bali bersama-sama berdiskusi seputar menu sehat bagi lansia dan permasalahan kesehatan lansia.

DAFTAR REFERENSI

- Angriani, W., & Thamrin, S. (2024). Potensi Probiotik dalam Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(9), 1494–1507.
- Basrowi, R. W., Rahayu, E. M., Khoe, L. C., Wasito, E., & Sundjaya, T. (2021). The road to healthy ageing: What has indonesia achieved so far? *Nutrients*, 13(10), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu13103441>
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Dwi Anggraini, W. (2021). Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>
- Harleli, Irma, Fithria, & Zainuddin, A. (2022). Penyuluhan Gizi Tentang Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*, 1(1), 22–27. <https://pengabmas.nchat.id/index.php/pengabmas/article/view/4>
- Hidayat, A. C. (2022). Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1), 169–172. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.21750>
- Indraswary, R., Nurenda, H. Y., & Faturrahman, H. (2021). Pengaruh Berkumur Dengan Larutan Probiotik Terhadap Kadar IgA dalam Saliva. *Mandala Of Health*, 14(1), 21–26. <https://doi.org/10.20884/1.mandala.2021.14.1.4754>
- Iwan Rusdi. (2019). Health and Social Problems in Indonesian Elderly. How Can Health Care System To Overcome ? *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 1(2), 86–89. <https://doi.org/10.32734/ijns.v1i2.2860>
- Jaul, E., & Barron, J. (2017). Age-Related Diseases and Clinical and Public Health Implications for the 85 Years Old and Over Population. *Frontiers in Public Health*, 5(335), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00335>
- Juanita, J., Nurhasanah, N., Jufriзал, J., & Febriana, D. (2022). Health related quality of life of Indonesian older adults living in community. *Enfermeria Clinica*, 32(2022), S71–S75. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2022.03.022>
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Lumowa, Y., & Rayanti, R. (2024). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372.
- Mari, A., Mahamid, M., Amara, H., Baker, F. A., & Yaccob, A. (2020). Chronic constipation in the elderly patient: Updates in evaluation and management. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(3), 139–145. <https://doi.org/10.4082/kjfm.18.0182>
- Meiriyanti, Elliya, R., & Triyoso. (2022). Stres psikologis dan gejala kekambuhan gastritis kronis pada lansia: Studi cross-sectional. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 215–222. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.1537>
- Nelson, S., Muchlis, A. F., Septri, Welis, W., & Haris, F. (2023). Pemberdayaan Lansia Melalui Germas dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas dengan Pendekatan Terapi Okupasi. *JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 46–54.
- Nugraha, S., Adawiyah, A. R., Aprilia, Y. T., Agustina, L., Handayani, T. P. A., & Rahardjo, T. B. W. (2022). Pandemic in Indonesian older people: The implication for sleep deprivation, loss of appetite, and psychosomatic complaints. *Jurnal Ners*, 17(1), 67–73. <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.33885>
- Pilgrim, A. L., Robinson, S. M., Sayer, A. A., & Roberts, H. C. (2015). An overview of appetite decline in older people. *Nursing Older People*, 27(5), 29–35. <https://doi.org/10.7748/nop.27.5.29.e697>

- Poernomo, D. I. S. H., & Yosafat, D. (2016). Gambaran Oral Hygiene Lansia Di Posyandu Lansia Rw 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Description of Oral Hygiene Elderly in Posyandu Lansia Rw 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal STIKES*, 9(1), 43–49.
- Romli, L. Y., & Wulandari, Y. F. (2020). Analisis konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 47(3), 72–81.
- Shobarina, A. S., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2019). Health Problems Among the Elderly At Majalaya Public Health Centers (Puskesmas) West Java-Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 6–13. <https://doi.org/10.33024/minh.v2i1.1164>
- Skully, R. (2014). Essential nutrient requirements of the elderly. *Nutrition and Dietary Supplements*, 2014(6), 59-68. <https://doi.org/10.2147/nds.s35381>
- Sukraniti, D. P., Kencana, I. K., & Suantara, I. M. R. (2019). Penyuluhan Gerakan Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Dewasa Tua Dan Lansia Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar Tahun 2018. *Jurnal Masyarakat Sehat*, 1(1), 33–38.
- Sulistiono, J. I. D., & Malinti, E. (2019). Frekuensi Asupan Makan Sumber Serat Dan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Advent Dan Non-Advent. *Klabat Journal of Nursing*, 1(2), 8-12. <https://doi.org/10.37771/kjn.v1i2.410>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Yuriatson, Y. (2022). Kompetensi Kader Posyandu Lansia melalui Pelatihan dan Pendampingan. *Abdimas Polsaka*, 1(2), 39–44. <https://doi.org/10.35816/abdimaaspolsaka.v1i2.15>
- 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), 53–60.