

EDUKASI TENTANG GIZI DAN KESEHATAN LANSIA DI PANTI WERDHA BUDHI SEJAHTERA BANJARBARU

Meilya Farika Indah dan Muhammad Febriza Aquarista
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
E-mail : *meifkm@gmail.com*

ABSTRAK

Upaya kesehatan usia lanjut adalah upaya kesehatan paripurna dasar dan di bidang kesehatan usia lanjut yang meliputi peningkatan kesehatan, pencegahan, pengobatan dan pemulihan. Memerhatikan asupan nutrisi seimbang merupakan bagian penting untuk menjaga kesehatan lansia (orang lanjut usia). Hal tersebut tidak hanya membantu [lansia mengontrol berat badan](#) dan mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan, pola makan sehat juga akan menurunkan risiko berbagai komplikasi penyakit seperti penyakit jantung dan diabetes. Masalah gizi pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan dan status kesehatan lansia itu sendiri. Secara alamiah, lansia akan mengalami suatu fase kemunduran (degenerasi) dari fungsi organ-organ tubuh. Pengetahuan tentang masalah gizi dan kesehatan lansia perlu ditingkatkan dengan salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan kegiatan edukasi. Kegiatan ini berupa pemberian informasi mengenai gizi dan kesehatan serta mengedukasi lansia dengan metode yang memudahkan lansia untuk dapat memahami. Manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan lansia mengenai pentingnya asupan makanan yang bergizi dan menjaga kondisi kesehatan tubuh dengan menjalankan pola hidup yang sehat agar kualitas hidup menjadi lebih baik.

Kata kunci : edukasi, gizi, kesehatan, lansia

ABSTRACT

Old-age healthcare is a basic healthcare effort and in the field of elderly health covering health, prevention, treatment and recovery. Keeping the intake of balanced nutrition is an important part to maintain the health of the elderly. It not only helps the elderly to control the weight and get the nutrients they need, a healthy diet will also reduce the risk of various complications of diseases such as heart disease and diabetes. Nutritional problems in the elderly can be caused by changes in the environment and the health status of the elderly themselves. Naturally, the elderly will experience a phase of degeneration of the function of the organs of the body. Knowledge of nutrition and health problems of elderly need to be improved with one effort that can be done with education activity. This activity is giving information about nutrition and health as well as educate elderly with method that enable elderly to understand. The benefits of this activity are expected to increase the knowledge and insight of the elderly on the importance of

nutritious food intake and maintain the health condition of the body by living a healthy lifestyle in order to improve the quality of life.

Keywords : Education, Nutrition, Health, Elderly

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni, mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk. Menurut proyeksi Bappenas jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 18.1 juta pada tahun 2010 menjadi dua kali lipat (36 juta) pada tahun 2025 (BPS, 2009). Peningkatan umur harapan hidup ini tergambarkan pada semakin meningkatnya jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun (Balitbang Kemenkes RI, 2013).

Pemerintah, masyarakat dan keluarga bertanggung jawab secara bersama-sama dalam upaya penanganan usaha kesejahteraan sosial untuk lanjut usia yang terlantar. Program pelayanan dalam Panti Sosial Tresna Werdha adalah salah satu usaha pemerintah dalam penanganan lanjut usia terlantar, dengan harapan lanjut usia dapat menikmati hidupnya dengan rasa aman, tentram lahir batin. Adapun jenis pelayanan lanjut usia dalam panti werdha ini adalah berupa pelayanan pengasramaan, jaminan hidup seperti makan minum dan pakaian, pemeliharaan kesehatan, pengisian waktu luang termasuk rekreasi, bimbingan sosial, mental, agama serta latihan keterampilan (Dinas Kesejahteraan Sosial Propinsi Kalimantan Selatan, 2005).

Upaya kesehatan usia lanjut adalah upaya kesehatan paripurna dasar dan di bidang kesehatan usia lanjut yang meliputi peningkatan kesehatan, pencegahan, pengobatan dan pemulihan (Darmojo, 2009). Memerhatikan asupan nutrisi seimbang merupakan bagian penting untuk menjaga kesehatan lansia (orang lanjut usia). Hal tersebut tidak hanya membantu [lansia mengontrol berat badan](#) dan mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan, pola makan sehat juga akan menurunkan risiko berbagai komplikasi penyakit seperti penyakit jantung dan diabetes.

Masalah gizi pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan dan status kesehatan lansia itu sendiri. Secara alamiah, lansia akan mengalami suatu fase kemunduran (degenerasi) dari fungsi organ-organ tubuh. Sari (2006) menambahkan dengan semakin bertambahnya usia maka kemampuan indera penciuman dan pengecapan mulai menurun seiring dengan waktu. Selain itu, hilangnya sebagian geligi sering menimbulkan lansia tidak nafsu makan dan menyebabkan berkurangnya asupan makanan pada lansia.

Faktor kesehatan yang berperan dalam masalah gizi adalah naiknya insidensi penyakit degeneratif dan nondegeneratif yang berakibat pada perubahan asupan makanan, perubahan absorpsi dan utilisasi zat-zat gizi pada tingkat jaringan serta penggunaan obat-obat tertentu yang harus diminum lansia karena penyakit yang sedang diderita (Muis 2006).

Penelitian Mykel B.Mainake dari FKM Universitas Sam Ratulangi Manado tentang hubungan antara tingkat asupan energi dengan status gizi lansia di Kelurahan Mapanget Barat Kecamatan Mapanget Kota Manado didapatkan hasil yaitu tingkat asupan energi lansia tergolong lebih sebesar 14,5%, yang cukup sebesar 76,3%, dan yang kurang sebanyak 9,2%. Secara statistik ada hubungan antara tingkat asupan energi dengan status gizi lansia di Kelurahan Mapanget kecamatan Mapanget Kota Manado.

Kemudian hasil penelitian Rahmianti, dkk dari Universitas Hasanuddin yang meneliti tentang hubungan pola makan, status gizi dan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia suku Bugis didapatkan data bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan energi, lemak dan asupan protein dengan status gizi lansia dan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi lansia.

Penelitian Wesly (2010) juga mengungkapkan tentang perilaku lanjut usia dalam pola konsumsi makanan sehat yang masih kurang, dimana rendahnya tingkat pendidikan lansia menyebabkan berbagai keterbatasan dalam pemilihan, pengolahan dan penyiapan bahan makanan sekalipun di daerah tempat tinggalnya banyak tersedia bahan makanan. Dalam studi yang dilakukan Fatmah (2006)

dalam Ananda (2009) resiko penurunan status gizi kelompok lanjut usia juga bisa disebabkan karena penurunan asupan makanan zat gizi yang tidak memadai, tidak berselera terhadap makanan dan lanjut usia yang kurang dalam berolah raga juga menjadi masalah kesehatan karena dapat meningkatkan angka kesakitan.

Hasil penelitian di Panti werdha Budhi Sejahtera Banjarbaru diketahui sebagian besar memiliki kondisi fisik yang baik seperti pendengaran, melihat, bicara, bergerak dan lainnya, hanya saja untuk kemampuan gerak lansia sebesar 57% kurang baik. Selain itu studi antropometri penghuni menunjukkan rata-rata ukuran tubuh penghuni (laki-laki: 149,6 cm; perempuan 138,9 cm) berada di bawah rata-rata tubuh orang indonesia sebagaimana tercantum dalam standard pemerintah (170 cm). (Hartono dan Indah, 2015).

Tujuan dari pengabdian ini yaitu sebagai upaya tindak lanjut dari kegiatan penelitian mengenai kondisi fisik lansia, dimana kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gizi dan kesehatan agar kondisi fisik dan tentunya mental lansia tetap terjaga dengan baik dan pada ahirnya kualitas hidup lansia di Panti Werdha Budhi Sejahtera meningkat.

KHALAYAK SASARAN

Khalayak yang dijadikan sasaran dalam kegiatan ini ialah para lansia yang mampu diajak berkomunikasi berusia antara 65 tahun – 75 tahun dan saat itu menghadiri kegiatan keagamaan di Langgar Panti Werdha. Keterlibatan mereka dalam kegiatan edukasi ini dapat tergambar melalui pemberian informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan gizi lansia, pemberian motivasi agar para lansia semangat dan selalu bersyukur akan rahmat Allah Subhanallahuwata'ala atas panjangnya umur mereka dan karuniaNya atas kesehatan mereka.

Motivasi juga dilakukan agar para lansia selalu mematuhi aturan yang telah dijalankan oleh pihak panti dan menjaga kualitas hidup mereka. Sasarannya para lansia dapat meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi yang telah diberikan oleh pihak panti dan menjaga

kesehatan mereka dengan mengikuti kegiatan seperti olahraga dan kegiatan lainnya.

METODE

Metode kegiatan pengabdian ini melalui dua tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut:

1. Survei dan wawancara

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia yang dilakukan di Poliklinik Panti Werdha Budhi Sejahtera. Dari kegiatan ini diperoleh data mengenai kasus penyakit tertinggi dalam dua tahun terakhir.

Selain itu survei dapur untuk memperoleh daftar menu harian untuk lansia dan mewawancarai petugas dapur dalam memberikan pelayanan asupan gizi terhadap lansia. Wawancara juga dilakukan kepada lansia mengenai keluhan kesehatan yang dialami dan makanan apa yang mereka gemari.

Dari hasil wawancara tersebut, lansia sebagian besar menyukai buah anggur. Kegiatan pengabdian ini juga berupa pembagian buah anggur kepada para lansia, dimana buah anggur sendiri memiliki banyak kandungan yang tinggi manfaat bagi lansia. Diantaranya sebagai antioksidan tinggi, mengendalikan penyakit hipertensi dan mengendalikan gangguan jantung dan lain sebagainya.

2. Edukasi mengenai Gizi dan Kesehatan

Kegiatan edukasi merupakan kegiatan utama dalam pengabdian ini, yaitu melalui ceramah kepada para lansia setelah selesai acara keagamaan di Langgar Panti Werdha. Adapun lansia yang berhadir saat acara keagamaan yang dijadikan sebagai sampel terpilih.

FOTO KEGIATAN



KESIMPULAN

Respon petugas panti dan para lansia sangat antusias terhadap kegiatan edukasi karena dapat menjadi faktor motivasi bagi lansia agar hidup sehat dan memperhatikan pola makan yang sehat. Kunjungan dan pendekatan interpersonal kepada para lansia sangat penting sehingga kesehatan fisik pun akan lebih terjaga dan resiko terjadinya penyakit degeneratif akan berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, C, 2009. *Gambaran Status Gizi dan Pola Penyakit Pada Lanjut Usia di Panti Jompo Hisosu Binjai*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan

Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI

- Darmojo dan Martono. 2006. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Dinas Kesejahteraan Sosial Propinsi Kalimantan Selatan. 2005. *Laporan Tahunan Kegiatan Panti Werdha "Budi Sejahtera"* . Banjarbaru.
- Hartono dan Indah, 2015. *Study on the scale antropometry the elderly as a basis for design of elderly homes at panti social tresna werdha "Budi Sejahtera"* Banjarbaru. Asian Conference Safety and Education in Laboratory. Disaster Research and Response Center-Universitas Indonesia
- Mainake, Mykel. *Hubungan Antara Tingkat Asupan Energi Dengan Status Gizi Lansia di Kelurahan Mapanget Barat Kecamatan Mapanget Kota Manado*. Jurnal. FKM Universitas Sam Ratulangi Manado. 2012
- Muis Fatimah, S. 2006. *Buku Ajar Geriatri*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Jakarta.
- Sari. 2012. *Gambaran Tingkat Depresi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur*. UNPAD-Skripsi.
- Rahmianti, dkk. *Hubungan Pola Makan, Status Gizi, Dan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Suku Bugis Kabupaten Pangkep*. Jurnal. Makasar. Universitas Hasanuddin. 2014
- Profil Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2013. Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Selatan
- Wesly, J, S, 2010. *Perilaku Lansia Dalam Mengonsumsi Makanan Sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Horpak Kecamatan Tantom Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.