Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

Edukasi Gizi Seimbang dan Penyakit Degeneratif bagi Lansia Desa Kenongrejo Kabupaten Madiun

Lukas Susanto[1], Andri Wahyu Utomo[2], Puri Ratna Kartini[3], Roy Putra[4], Desi Kusumawati[5], Mohammad Arfi Setiawan[6], Cicilia Novi Primiani[7*]
[1,2,4]Program Studi Ilmu Keolahragaan, [3,5,7*]Program Studi Farmasi - Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, [6]Program Studi Teknik Kimia - Fakultas Teknik, Universitas PGRI Madiun
*Corresponding Author. Email: primiani@unipma.ac.id

Abstract: This service aims to increase the knowledge of the elderly in Kenongrejo Village regarding balanced nutrition and degenerative diseases. The method of implementing this service was socialization and mentoring. The evaluation instrument for this activity was the help of an evaluation rubric which was then analyzed descriptively. The results of this service showed that the knowledge of the elderly regarding food menu arrangements for the elderly increased by 45%; participants' understanding of various degenerative diseases that occurred in the elderly increased by 30%; awareness of the importance of routine health control for the elderly increased by 42%; participants' motivation in participating in outreach/counseling increased 30%; and implementation of socialization/counseling programs increased 100%. Based on the service activities that had been carried out, socialization and mentoring activities were going well and could provide changes in behavior patterns for the elderly in Kenongrejo Village.

Article History:
Received: 27-06-2023
Reviewed: 15-07-2023
Accepted: 28-07-2023
Published: 19-08-2023

Key Words:
Education; Balanced Nutrition; Elderly; Degenerative Diseases.

Abstrak: Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia Desa Kenongrejo mengenai gizi seimbang dan penyakit degeneratif. Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah sosialisasi dan pendampingan. Instrumen evaluasi kegiatan ini dengan bantuan rubrik evaluasi yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat usia lansia mengenai pengaturan menu makanan bagi lansia meningkat 45%; pemahaman peserta mengenai berbagai penyakit degenertif yang terjadi pada lansia meningkat 30%; kesadaran pentingnya kontrol kesehatan rutin bagi lansia meningkat 42%; motivasi peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan meningkat 30%; dan keterlaksanaan program sosialisasi/penyuluhan meningkat 100%. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi dan pendampingan berjalan dengan baik dan dapat memberikan perubahan pola perilaku pada lansia di Desa Kenongrejo.

Sejarah Artikel:
Diterima: 27-06-2023
Direview: 15-07-2023
Disetujui: 28-07-2023
Diterbitkan: 19-08-2023

Kata Kunci:
Edukasi; Gizi Seimbang; Lansia; Penyakit Degenerative.

How to Cite: Susanto, L., Utomo, A., Kartini, P., Putra, R., Kusumawati, D., Setiawan, M., & Primiani, C. (2023). Edukasi Gizi Seimbang dan Penyakit Degeneratif bagi Lansia Desa Kenongrejo Kabupaten Madiun. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 4*(3), 533-545. doi:https://doi.org/10.33394/jpu.v4i3.8343

https://doi.org/10.33394/jpu.v4i3.8343

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Pendahuluan

Masyarakat usia lanjut yang sering disebut lansia, merupakan kelompok masyarakat dengan kondisi kesehatan yang cukup rentan terhadap berbagai penyakit dan trauma fisik, diperlukan adanya perlindungan sosial bagi lansia (Djamhari et al., 2021; Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Kelompok lansia memerlukan perhatian khusus, agar tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Kodri & Rahmayati, 2016; Rohaedi et al.,

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

2016; Sanubari & Saragih, 2021). Diperlukan adanya Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU) khusus bagi lansia, hal ini untuk menjaga kesinambungan kesehatan bagi para lansia (Abdi et al., 2017; Cahyadi et al., 2022). Keberadaan lansia banyak terdapat di masyarakat, dengan situasi dan kondisi sangat beragam. Kondisi lansia dengan fisik bugar dan sehat merupakan suatu hal yang terus menerus diusahakan oleh pemerintah, sehingga para lansia tetap menjadi lansia yang mandiri (Amelia & Butar, 2022; Massie, 2019).

Kondisi kesehatan fisik pada lansia sering kali mengalami berbagai penurunan akibat adanya penurunan metabolisme pada lansia (Hidayat & Amir, 2021; Paramurthi et al., 2021; Sitorus, 2020). Saat usia lanjut tubuh mengalami penurunan fungsi sehingga beberapa organ kurang dapat bekerja secara optimal (Kurniati, 2014; Pangaribuan & Berawi, 2016). Asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh seorang lansia juga mempengaruhi kondisi kesehatan fisiknya (Febriana, 2018; Novianty et al., 2022). Tidak semua jenis makanan dapat dikonsumsi oleh lansia karena penurunan kemampuan metabolisme.

Beberapa kelompok lansia sudah tidak dapat mengonsumsi produk makanan dengan kandungan gula dan lemak yang tinggi karena dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya penyakit diabetes dan stroke (Luthfianto et al., 2019; Nugroho et al., 2019). Kurangnya pengetahuan mengenai pembatasan jenis makanan pada lansia menyebabkan asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh lansia kurang baik. Padahal, konsumsi produk makanan dengan gizi seimbang harus senantiasa diterapkan oleh lansia agar lansia tetap hidup dengan sehat (Anna et al., 2017; Awaru, 2021). Permasalahan mengenai asupan zat gizi pada lansia juga dialami oleh lansia yang ada di Dusun Tlagan, Desa Kenongrejo, Kabupaten Madiun.

Berdasarkan data statistik, Desa Kenongorejo mempunyai luas wilayah 962,46 ha dengan jumlah penduduk 4.662 orang. Penduduk Desa Kenongorejo terbagi dalam beberapa kelompok usia, yaitu balita, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Berbagai mata pencaharian warga masyarakat Desa Kenongorejo sebagian besar adalah petani/buruh tani. Mata pencaharian lainnya adalah PNS (sebagian kecil), wiraswasta, dan guru. Warga masyarakat Dusun Tlagan Desa Kenongorejo dengan usia lansia masih mempunyai kegiatan mandiri di rumah, sudah purna tugas. Kegiatan mandiri di rumah biasanya diisi dengan kegiatan sosial kemasyarakatan.

Pemerintah Dusun Tlagan Desa Kenongorejo sangat peduli dengan warga masyarakat lansia. Bentuk kepedulian dan perhatian pemerintah terutama pada bidang kesehatan dan sosial. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan social kemasyarakatan rutin dilaksanakan berupa kegiatan pertemuan lansia dan arisan. Peningkatan kesehatan masyarakat bagi warga masyarakat lansia belum sepenuhnya dilaksanakan secara rutin. Pemeriksaan kesehatan dilaksanakan seperti pada umumnya di Poliklinik Desa (Polindes). Polindes Dusun Tlagan mempunyai tenaga medis yaitu seorang bidan desa dan mantri kesehatan. Dusun Tlagan Desa Kenongorejo belum mempunyai POSYANDU lansia.

Permasalahan kesehatan bagi lansia di Dusun Tlagan Desa Kenongorejo adalah belum terpantau dan terlayani secara rutin warga lansia dalam mengatasi permasalahan kesehatan. Warga lansia kurang mempunyai kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Hal ini sangat diperlukan karena usia lansia sangat rentan terhadap kondisi perubahan kesehatan, hal ini disebabkan karena usia lansia sudah mengalami penurunan metabolisme tubuh. Penurunan metabolisme tubuh dimungkinkan para lansia mengalami peningkatan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol. Kondisi ini perlu dipantau secara rutin, supaya tidak terjadi penurunan kondisi tubuh secara drastis.

Warga desa khususnya lansia yang ada di Dusun Tlagan Desa Kenongorejo memeriksakan kesehatannya di Puskesmas Desa yang ditangani oleh petugas kesehatan

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

setempat. Pemeriksaan kesehatan dilakukan pada saat terjadi keluhan kesehatannya. Warga lansia tidak terbiasa mengontrol kesehatannya secara rutin. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan berdasarkan adanya keluhan ketidaknyamanan serta gangguan kesehatan untuk ditentukan pengobatannya.

Berdasarkan situasi dan kondisi kesehatan warga masyarakat terutama lansia, maka diperlukan adanya program kegiatan kesehatan lansia secara berkesinambungan. Warga lansia perlu melakukan kontrol kesehatan secara rutin. Petugas kesehatan yang ada di Puskesmas juga perlu melakukan kontroling terhadap kesehatannya. Kondisi kesehatan warga lansia di Dusun Tlagan Desa Kenongorejo perlu dilakukan pemeriksaan secara rutin, sehingga kontroling kesehatannya mudah terdeteksi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia Desa Kenongrejo mengenai gizi seimbang dan penyakit degeneratif.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yakni sosialisasi dan pendampingan. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

1) Tahap persiapan dan pengurusan perijinan

   Tahap persiapan dan pengurusan perijinan merupakan tahapan awal yang dilakukan dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Berbagai kegiatan administrasi merupakan unsur penting agar supaya kegiatan dapat berjalan sesuai prosedur. Adanya permintaan dari pihak Desa Kenongorejo terkait pendampingan kesehatan bagi masyarakat usia lansia. Pendampingan kesehatan bagi masyarakat perlu dilakukan secara terus menerus, terstruktur dan perlu adanya monitoring serta evaluasi. Berdasarkan kondisi di lapangan, Desa Kenongorejo belum mempunyai POSYANDU LANSIA, sehingga pembentukan POSYANDU LANSIA sangat dibutuhkan oleh Desa Kenongorejo. Berdasarkan hal ini, maka perlu disusun persiapan struktur organisasinya kader dan pemantauannya. Permintaan dari kepala desa kepada pihak Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains. Berdasarkan surat permintaan dari Kepala Desa Kenongorejo, maka Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UNIPMA menugaskan kepada beberapa dosen dan mahasiswa untuk melaksanakan tugas pendampingan kesehatan pada masyarakat usia lansia.

2) Tahap observasi lapangan

   Tahap observasi dilakukan melalui pengamatan langsung di lapangan dan wawancara. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung megenai pengamatan a) Lingkungan Dusun Tlagan Desa Kenongorejo, b) Observasi b) Wawancara pada warga masyarakat usia lansia, Kegiatan observasi dan wawancara dilakukan menggunakan rubrik observasi dan rubrik wawancara. Observasi dilakukan untuk mengamati lingkungan sekitar rumah warga masyarakat, kondisi lingkungan rumah, dan kondisi fisik anggota Posyandu. Kegiatan wawancara dilakukan kepada Kepala Desa, Kader Posyandu, petugas kesehatan, dan anggota Posyandu. Observasi dilakukan pada Tanggal 6-7 Maret 2023.

3) Tahap sosialisasi/penyuluhan

   Kegiatan observasi dan wawancara merupakan data/temuan berupa permasalahan yang dihadapi mitra. Temuan-temuan ini selanjutnya sebagai bahan yang akan digunakan sebagai bahan menyusun materi sosialisasi/penyuluhan yang baik agar dapat diterima oleh warga masyarakat, khusunya warga masyarakat usia lansia.

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

Kegiatan sosialisasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi informasi. Media yang digunakan dalam sosialisasi adalah media LCD dan Laptop. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga masyarakat usia lansia, khususnya dalam monitoring kesehatannya sehari-hari. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengonsumsi gizi seimbang/makanan sehat bagi usia lansia. Tujuan sosialisasi/penyuluhan merupakan kegiatan edukasi monitoring kesehatan bagi warga masyarakat usia lansia, masing-masing individu perlu memahami konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Pada saat kegiatan sosialisasi/penyuluhan, peserta diberikan kuisioner/angket. Kuisioner/angket diberikan kepada peserta dengan tujuan untuk. Instrumen kuisioner/angket terdapat indikator pertanyaan yaitu: a) Kehadiran peserta dalam kegiatan sosialisasi/penyuluhan, b) Keaktifan dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan, c) Keterpahaman materi yang disampaikan. Kegiatan sosialisasi/penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2023.

4) Tahap pendampingan

Kegiatan pendampingan dilaksanakan dengan 2 (dua) kegiatan yaitu: 1) Kegiatan pembentukan struktur organisasi POSYANDU LANSIA beserta kader posyandu, 2) Kegiatan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan kadar gula darah, asam urat serta kolesterol. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dengan bekerja sama dengan pihak Puskesmas Desa Kenongorejo bersama dosen-dosen Program Studi Farmasi UNIPMA. Kegiatan pada tahap pendampingan dilakukan juga wawancara kepada setiap peserta/warga masyarakat usia lansia terkait hasil pemeriksaan kesehatannya dan konsumsi makanan sehari-hari yang dikonsumsi. Kegiatan pendampingan dilaksanakan pada tanggal 17-18 Maret 2023

5) Tahap monitoring

Tahap monitoring merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memantau keterlaksanaan kegiatan. Tujuan kegiatan monitoring adalah untuk mengkaji keterlaksanaan program kegiatan, hambatan serta rencana tindaklanjutnya. Tahap monitoring dilakukan dengan menggunakan lembar monitoring. Indikator keterlaksanaan program untuk monitoring meliputi: a) Keterlaksanaan kegiatan observasi lapangan, b) Keterlaksanaan kegiatan wawancara, c) Keterlaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan dan d) Keterlaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan. Data-data yang dikumpulkan dalam tahap monitoring merupakan data sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan monitoring dilakukan sejak awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan serta paska kegiatan. Kegiatan monitoring dilaksanakan pada tanggal 6-20 Maret 2023.

6) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahap terakhir dari serangkaian tahapan kegiatan pendampingan kesehatan warga masyarakat usia lansia. Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada akhir program kegiatan. Instrumen yang digunakan pada kegiatan evaluasi adalah menggunakan rubrik evaluasi. Hasil kegaiatan evaluasi sebagai bahan dalam pembahasan untuk didiskusikan dalam *Forum Group Discusion* (FGD). Analisis data kegiatan dilaksanakan berdasarkan hasil observasi, wawancara dan kuisioner/angket yang telah dikumpulkan dari berbagai responden. Data yang sudah didapatkan kemudian dilakukan analisis secara deskriptif. Hasil kegiatan FGD dilanjutkan dengan analisis untuk menyusun Rencana Tindak Lanjut (RTL). Diharapkan dengan adanya RTL akan menentukan keberlanjutan program. Pelaksanaan kegiatan evaluasi dilakukan pada tanggal 21 Maret 2023.

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengbdian masyarakat dilakukan dalam beberapa tahapan. Adapun hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut.

1) Kegiatan persiapan dan pengurusan perijinan

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh tim pengabdi adalah pengurusan perijinan. Berbagai kegiatan administrasi merupakan unsur penting agar supaya kegiatan dapat berjalan sesuai prosedur. Pengurusan surat menyurat merupakan hal penting supaya keseluruhan program terdokumentasi dengan baik dan legal formal. Tahap pertama, Kepala Desa Kenongorejo memberikan surat permintaan kepada Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains. Permintaan dari pihak Desa Kenongorejo terkait pendampingan kesehatan bagi masyarakat usia lansia.

Berdasarkan rumusan surat permintaan dari pihak Kepala Desa Kenongorejo, maka perlu dilakukan tindaklanjut oleh Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UNIPMA. Tindak lanjut secara administratif berupa surat penugasan dosen dan mahasiswa sebagai tim pengabdi. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan berupa sosialisasi/penyuluhan dan pendampingan kesehatan. Pendampingan kesehatan bagi masyarakat perlu dilakukan secara terus menerus, terstruktur dan perlu adanya monitoring serta evaluasi.

Berdasarkan kondisi di lapangan, Desa Kenongorejo belum mempunyai POSYANDU LANSIA, sehingga pembentukan POSYANDU LANSIA sangat dibutuhkan oleh Desa Kenongorejo. Berdasarkan hal ini, maka perlu disusun persiapan struktur organisasinya kader dan pemantauannya. Adapun struktur organisasi POSYANDU LANSIA adalah sebagai berikut: a) Ketua, b) Wakil ketua, c) Sekretaris, d) Bendahara, e) Sie gizi, f) Sie kesehatan, g) Olah raga, h) Kader POSYANDU LANSIA. Posyandu sangat dibutuhkan dalam menjamin kondisi kesehatan bagi masyarakat yang ada di desa. Posyandu menjadi sebuah lembaga kesehatan yang terletak di bagian dasar dalam sebuah masyarakat. Adanya posyandu dapat menjadi sebuah penguat dan pengatur kondisi kesehatan masyarakat (Abdi et al., 2017).

2) Kegiatan observasi lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengamati langsung di lapangan serta melakukan wawancara. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung megenai pengamatan a) Lingkungan Dusun Tlagan Desa Kenongorejo, b) Observasi b) Wawancara pada warga masyarakat usia lansia.

a) Hasil observasi terhadap lingkungan sekitar Dusun Tlagan Desa Kenongorejo

Observasi dilakukan pengamatan terhadap lingkungan sekitar rumah warga masyarakat. Konsisi fisik rumah berada di area pemukiman dengan lokasi sekitar desa banyaknya tumbuhan hutan. Pekarangan lingkungan rumah belum dimanfaatkan secara optimal untuk ditanami berbagai tanaman sayuran dan obat-obatan. Pekarangan rumah warga masyarakat sebagian besar masih ditanami tanaman keras. Rumah warga masyarakat di sekitar balai desa dekat dengan area pasar, warung, dan sekolah.

Pekarangan rumah warga memiliki potensi sebagai kebun pribadi yang dapat ditanami beberapa jenis sayuran dan tanaman obat. Adanya beberapa jenis sayuran yang ditanam di sekitar pekarangan warga dapat membantu warga dalam pemenuhan konsumsi serat harian (Mulyani et al., 2016). Beberapa tanaman obat keluarga (toga) yang ditanam di sekitar pekarangan dapat menjadi pertolongan pertama bagi warga yang sedang sakit (Ummah & Lisdiana, 2021).

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

Gambar 1. Situasi dan Kondisi Lingkungan Warga Dusun Tlagan Desa Kenongrejo

b) Hasil wawancara pada usia lansia Dusun Tlagan Desa Kenongorejo

Kegiatan wawancara dilakukan menggunakan instrumen lembar wawancara. Hasil wawancara pada warga masyarakat usia lansia khususnya dalam mengonsumsi makanan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Menu makanan yang disajikan sebagian besar merupakan menu olehan sendiri. Bahan-bahan olahannya berasal dari tanaman yang diperoleh di tanah pekarangan serta pasar. Sajian menu biasanya adalah sayuran hijau, tahu, tempe, ikan pindang, kadang-kadang daging sapi atau daging ayam, serta buah (biasanya pisang, pepaya serta beberapa buah lainnya). Masyarakat tidak memahami komposisi pangan seimbang yang sesuai dengan standar kesehatan.

Panduan pola konsumsi yang sudah ditetapkan oleh kemenkes tidak lagi menggunakan 4 sehat 5 sempurna, namun menggunakan pedoman gizi seimbang. Gizi seimbang yang dimaksud adalah adanya kecukupan sejumlah zat gizi yang masuk dalam tubuh seseorang disesuaikan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi), beban kerja dan jenis aktifitas yang dilakukan (Agnesia, 2020; Awaru, 2021). Masyarakat sering kali melupakan sejumlah kebutuhan protein dan serat dalam konsumsi harian sehingga dapat mengganggu kesehatan khususnya lansia.

3. Kegiatan sosialisasi/penyuluhan

Tujuan sosialisasi/penyuluhan merupakan kegiatan edukasi monitoring kesehatan bagi warga masyarakat usia lansia, masing-masing individu perlu memahami konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan pentingnya kontrol kesehatan. Hasil observasi dan wawancara merupakan temuan-temuan/permasalahan yang dihadapi mitra. Temuan-temuan ini selanjutnya sebagai bahan yang akan digunakan sebagai bahan menyusun materi sosialisasi/penyuluhan. Penyusunan materi dilakukan oleh tim pengabdi. Materi sosialisasi terdiri dari: a) Penyusunan pola makan dan menu bagi lansia, b) Perlunya kontrol dan cek kesehatan secara rutin, c) Penjelasan mengenai berbagai penyakit degenerative yang terjadi pada lansia.

Kegiatan sosialisasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi informasi. Media yang digunakan dalam sosialisasi adalah media LCD dan Laptop (Gambar 5.2). Sosialisasi bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga masyarakat usia lansia, khususnya dalam mengontrol kesehatannya sehari-hari. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengonsumsi gizi seimbang/makanan sehat bagi usia lansia. Pada saat kegiatan sosialisasi/penyuluhan, peserta diberikan kuisioner/angket. Kuisioner/angket diberikan kepada peserta dengan tujuan untuk. Instrumen kuisioner/angket terdapat indikator pertanyaan yaitu: a) Kehadiran peserta dalam kegiatan sosialisasi/penyuluhan, b) Keaktifan dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan, c) Keterpahaman materi yang disampaikan.

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Lansia

Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan berdasarkan indikator ketercapaian pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai dengan indikator ketercapaiannya. Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan didokumentasikan berdasarkan hasil observasi dan angket. Pelaksanaan kegiatan juga dilakukan monitoring dan evaluasi antara tim pengabdi dan mitra. Warga masyarakat usia lansia sangat antusias dengan dibentuknya POSYANDU LANSIA, serta sangat antusias dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan.

Proses kegiatan pengabdian masyarakat yang terdiri dari 6 (enam) tahapan kegiatan selalu dilakukan proses monitoring dan evaluasi. Kegiatan monitoring merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memantau keterlaksanaan kegiatan. Tahap monitoring dilakukan dengan menggunakan lembar monitoring. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan melaksanakan *Focus Grup Discussion* (FGD) bersama tim pengabdi. Diskusi dilakukan secara mendalam untuk menentukan rencana tindak lanjut program. Data data hasil observasi, pelaksanaan kegiatan dan monitoring dilakukan proses evaluasi untuk menentukan tindak lanjut program. Berdasarkan hasil angket peserta sosialisasi/penyuluhan sebelum dan sesudah keterlaksanaan program, terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisi Hasil Angket Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program

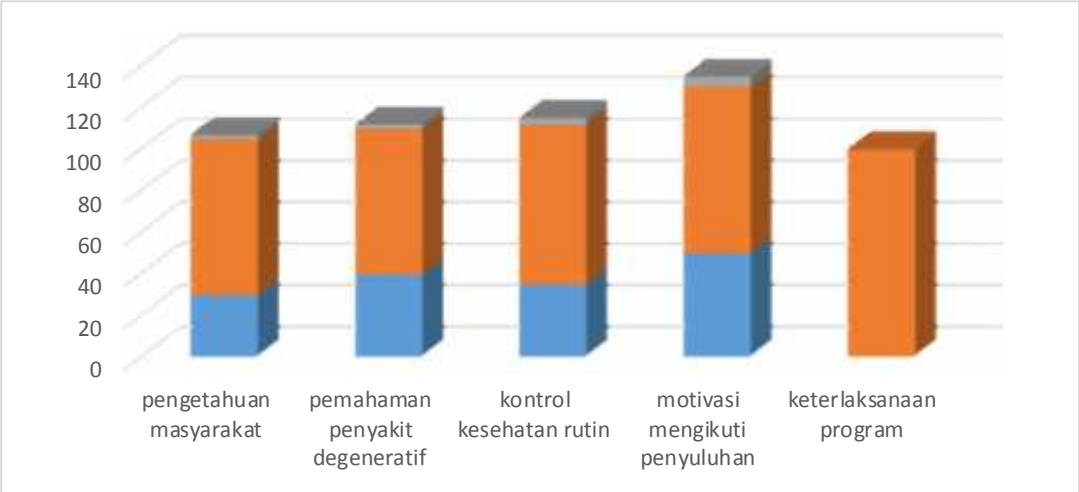
No	Aktivitas	Sebelum program penyuluhan (%)	Setelah program Penyuluhan (%)	Peningkatan (%)
1.	Pengetahuan masyarakat usia lansia mengenai pengaturan menu makanan bagi lansia	30	75	45
2.	Pemahaman peserta mengenai berbagai penyakit degenertif yang terjadi pada lansia	40	70	30
3.	Pentingnya kontrol kesehatan rutin bagi lansia	35	77	42
4.	Motivasi peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan	50	80	30
5.	Keterlaksanaan program sosialisasi/penyuluhan	0	100	100

Hasil Analisis angket peserta sosialisasi/penyuluhan dijelaskan menggunakan diagram sebagai berikut.

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545



Gambar 3. Analisi Hasil Angket Sebelum dan Sesudah Kegiatan Sosialisasi

Dilaksanakannya kegiatan sosialisasi/penyuluhan bagi masyarakat usia lansia terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat usia lansia mengenai pengaturan menu makanan bagi lansia sebesar 45%. Hal ini terjadi dengan adanya penjelasan oleh nara sumber pada saat penyampaian materi saat penyuluhan. Pemahaman peserta mengenai berbagai penyakit degenertif yang terjadi pada lansia mengalami peningkatan sebesar 30%. Sebagian besar para lansia sudah mengetahui berbagai penyakit degenerative yang biasa terjadi pada lansia, diantaranya gula darah, stroke, asam urat dan kolesterol. Berdasarkan hal tersebut, maka para peserta sangat menginginkan adanya kontrol kesehatan secara rutin. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan, dan terjadi peningkatan sebesar 30%. Secara keseluruhan, program kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan sesuai indikatornya adalah 100%.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan sangat diminati warga masyarakat lansia. Sebagian besar berpendapat bahwa materi sosialisasi/penyuluhan sangat menarik, teknik penyampaian komunikatif, disertai dengan penggunaan media LCD sehingga peserta dapat melihat tayangan video dan power point yang dibuat dengan sangat menarik. Berdasarkan hasil angket, terjadi peningkatan motivasi peserta/anggota Posyandu. Selama kegiatan sosialisasi terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi gizi seimbang. Pada mulanya masyarakat menganggap bahwa tidak perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, namun perlunya konsumsi gizi seimbang diperlukan untuk menjaga kesehatan. Masyarakat dengan usia lanjut menunjukkan adanya penurunan aktifitas metabolisme, sehingga tidak dapat mengonsumsi sembarang jenis makanan (Anna et al., 2017). Makanan yang baik dikonsumsi oleh lansia adalah jenis produk pangan yang dapat memberikan dampak kesehatan seperti pangan fungsional. Beberapa jenis pangan fungsional yang dapat dikonsumsi oleh lansia adalah tempe, tauco, dan beberapa jenis produk fermentasi lain. Produk fermentasi sudah mengalami proses perombakan oleh mikroorganisme sehingga cenderung mudah dicerna dan memiliki dampak kesehatan yang baik (Handayani et al., 2013).

4. Kegiatan pendampingan

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan. Kegiatan pendampingan berupa 2 (dua) kegiatan yaitu: 1) Kegiatan pembentukan struktur organisasi POSYANDU LANSIA beserta kader posyandu, 2)

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

Kegiatan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan kadar gula darah, asam urat serta kolesterol. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dengan bekerja sama dengan pihak Puskesmas Desa Kenongorejo bersama dosen-dosen Program Studi Farmasi UNIPMA.

Gambar 4. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia

Kegiatan pendampingan juga dilaksanakan untuk mendampingi pembentukan pengurus organisasi POSYANDU LANSIA. Kegiatan pendampingan pembentukan pengurus Posyandu ini dilaksanakan dua kali. Tim kesehatan bersama dengan tim pengabdi memberikan penjelasan mengenai pengertian POSYANDU LANSIA, fungsi dan pengembangannya. Struktur organisasi POSYANDU LANSIA yang sudah terbentuk, dilanutkan degan pengesahan oleh Kepala Desa.) Ketua, b) Wakil ketua, c) Sekretaris, d) Bendahara, e) Sie gizi, f) Sie kesehatan, g) Olah raga, h) Kader POSYANDU LANSIA. Terkain dengan Kader Posyandu, belum dapat dilaksanakan dalam waktu dekat, karena masih perlu adanya penjelasan dan pelatihan bagi para Kader.

Gambar 5. Kegiatan Musyawarah Mufakat Pembentukan Pengurus Posyandu Lansia

5. Kegiatan monitoring

Kegiatan monitoring bertujuan adalah untuk mengkaji keterlaksanaan program kegiatan, hambatan serta rencana tindak lanjutnya. Kegiatan monitoring dilakukan oleh tim pengabdi menggunakan instrument lembar monitoring. Tim pengabdi telah menetapkan Indikator keterlaksanaan program untuk monitoring yang meliputi: a)

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

Keterlaksanaan kegiatan observasi lapangan, b) Keterlaksanaan kegiatan wawancara, c) Keterlaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan dan d) Keterlaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan data monitoring yang telah dikumpulkan, maka rangkaian kegiatan pendampingan kesehatan bagi lansia dapat dijabarkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Data Hasil Monitoring

Kegiatan		Uraian hasil
Keterlaksanaan kegiatan observasi lapangan	:	a. Rumah warga masyarakat Dusun Tlagan Desa Kenongorejo berlokasi di sekitar balai desa, pasar dan beberapa berlokasi di area hutan jati. b. Tanah pekarangan rumah dengan kepemilikan luas, ditanami berbagai tanaman kebutuhan dapur. c. Pemanfaatan Puskesmas sebagai tempat pemeriksaan kesehatan dan belum dimanfaatan untuk kontrol kesehatan secara rutin.
Keterlaksanaan kegiatan wawancara	:	a. Hasil wawancara warga masyarakat usia lansia belum mengetahui dan memahami pengolahan dan pengaturan menu makan bagi lansia b. Sajian menu biasanya adalah sayuran hijau, tahu, tempe, ikan pindang, kadang-kadang daging sapi atau daging ayam, serta buah (biasanya pisang, pepaya serta beberapa buah lainnya). c. Para lansia tidak pernah melakukan kontrol kesehatan secara rutin. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan. d. Para lansia melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas apabila dirasa ada bagian tubuh yang sakit. e. Pusat layanan kesehatan hanya di Puskesmas Desa, sehingga sangat dipelukan adanya POSYANDU LANSIA.
Keterlaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan		a. Kegiatan sosialisasi/penyuluhan dapat berjalan dengan baik b. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. c. Para peserta berniat secara rutin melakukan kontroling terhadap kesehatannya.
Keterlaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan		a. Para peserta pemeriksaan kesehatan sangat antusias memeriksakan kesehatannya. b. Para peserta mengerti dan memahami

 Copyright © 2023, The Author(s)

Jurnal Pengabdian UNDIKMA:
Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/index
Email: pengabdian@undikma.ac.id

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

	menu makanan bagi lansia. c. Para peserta dengan kesadarannya untuk aktif mengontrol kesehatannya.

6. Kegiatan evaluasi

Kegiatan evaluasi merupakan kegiatan tahap terakhir dari serangkaian tahapan kegiatan pendampingan kesehatan warga masyarakat usia lansia. Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada akhir program kegiatan. Instrumen yang digunakan pada kegiatan evaluasi adalah menggunakan rubrik evaluasi. Hasil kegaiatan evaluasi sebagai bahan dalam pembahasan untuk didiskusikan dalam *Forum Group Discusion* (FGD). Kegiatan FGD dilakukan oleh tim pengabdi, kepala desa, dan tokoh masyarakat. Analisis data kegiatan dilaksanakan berdasarkan hasil observasi, wawancara dan kuisioner/angket yang telah dikumpulkan dari berbagai responden. Hasil kegiatan FGD dilanjutkan dengan analisis untuk menyusun Rencana Tindak Lanjut (RTL).

Gambar 6. Kegiatan Evaluasi Program

Beberapa temua hasil evaluasi merupakan pembahasan penting dalam menentukan keberlanjutan program. Data-data yang diperoleh dalam evaluasi sebagai pokok penting adalah: a) Adanya struktur organisasi pengurus POSYANDU LANSIA masih belum bisa bekerja secara optimal. Hal ini disebabkan karena pengurus masih baru terbentuk dan belum memahami tugas-tugas yang harus dikerjakan, khusnya setiap sie; b) Pemeriksaan kesehatan rutin selalu membutuhkan tenaga kesehatan dari Puskesmas, hal ini karena belum adanya Kader posyandu; c) Perlu dilakukan pertemuan para pengurus POSYANDU LANSIA untuk dapat saling belajar dengan mendatangkan nara sumber terkait; d) Sangat *urgent* pembentukan Kader Posyandu supaya dapat melayani para anggotanya; e) Diperlukan adanya dana untuk operasional POSYANDU LANSIA yang dapat diperoleh dari iuran para anggotanya.

Kesimpulan

Berdasakan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat disimpulkan bahwa; pengetahuan masyarakat usia lansia mengenai pengaturan menu makanan bagi lansia meningkat 45%; pemahaman peserta mengenai berbagai penyakit degenertif yang terjadi pada lansia meningkat 30%; kesadaran pentingnya kontrol kesehatan rutin bagi lansia meningkat 42%; motivasi peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan meningkat 30%; dan keterlaksanaan program sosialisasi/penyuluhan meningkat 100%.

Saran

Saran yang dapat diberikan pada pihak puskesmas dan desa adalah diperlukan adanya kesinambungan dan kotinuitas program kegiatan dan pemantauan kesehatan bagi usia lansia,

 Copyright © 2023, The Author(s)

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

sehingga dapat dicegah adanya penyakit degeneratif. Hal ini dapat dilakukan kerja sama terus menerus dengan pihak Puskesmas dan Desa.

Daftar Pustaka

Abdi, A., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). AKTIVITAS LANSIA BERHUBUNGAN DENGAN STATUS KESEHATAN LANSIA DI POSYANDU PERMADI KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *2*(3).

Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, *1*(2), 64–76.

Amelia, I., & Butar, H. F. B. (2022). Strategi Peningkatan Pelayanan Kesehatan Narapidana Lanjut Usia (Studi di Lapas Kelas IIa Curup). *JURNAL APLIKASI DAN INOVASI IPTEKS" SOLIDITAS"(J-SOLID)*, *5*(2), 193–201.

Anna, A. N., Chusniatun, C., & Rudiyanto, R. (2017). Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru, dan Anggrek Berseri Kelurahan Serengan. *URECOL*, 103–112.

Awaru, A. F. T. (2021). Edukasi Kesehatan pada Lansia untuk Menjaga Kesehatan dan Gizi di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 18–22.

Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Anggraini, W. D. (2022). Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, *1*(1).

Djamhari, E. A., Ramdlaningrum, H., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2021). *Kondisi Kesejahteraan Lansia dan Perlindungan Sosial Lansia di Indonesia*.

Febriana, D. (2018). Status Kesehatan Dan Evaluasi Asupan Nutrisi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, *3*(1).

Handayani, M. S., Dwiriani, C. M., & Riyadi, H. (2013). Hubungan komposisi tubuh dan status gizi dengan perkembangan seksual pada remaja putri di perkotaan dan perdesaan. *Gizi Dan Pangan*, *8*(3), 181–186.

Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, *1*(01), 21–25.

Kodri, K., & Rahmayati, E. (2016). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS SEHARI-HARI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, *12*(1).

Kurniati, C. H. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Kedondong Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Proceeding Seminar Hasil Penelitian LPPM*, 6.

Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). PERAN POSYANDU LANSIA TERHADAP KESEHATAN LANSIA DI PERUMAHAN BINA GRIYA INDAH KOTA PEKALONGAN. *Jurnal Research Midwifery Politeknik Tegal*, *7*(1).

Luthfianto, D., Noviyanti, R. D., & Kurniawati, I. (2019). Gambaran Kadar Gula Darah Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Prosiding University Research Colloquium*, 585–589.

Massie, R. G. A. (2019). Akses Pelayanan Kesehatan yang Tersedia pada Penduduk Lanjut Usia Wilayah Perkotaan di Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 46–56.

Mulyani, H., Widyastiti, S. H., & Ekowati, V. I. (2016). TUMBUHAN HERBAL SEBAGAI

 Copyright © 2023, The Author(s)

Vol. 4, No. 3 (Agustus 2023)
E-ISSN : 2722-5097
Pg : 533-545

JAMU PENGOBATAN TRADISIONAL TERHADAP PENYAKIT DALAM SERAT PRIMBON JAMPI JAWI JILID I. *Jurnal Penelitian Humaniora*, *21*(2), 73–91.

Novianty, K., Syarah, E. S., & Angela, S. (2022). Pengetahuan Terhadap Gizi Pada Lansia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, *1*(02), 75–82.

Nugroho, K. P., Kurniasari, R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran pola makan sebagai penyebab kejadian penyakit tidak menular (diabetes mellitus, obesitas, dan hipertensi) di wilayah kerja puskesmas cebongan, kota salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15–23.

Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh senam jantung, yoga, senam lansia, dan senam aerobik dalam penurunan tekanan darah pada lanjut usia. *Jurnal Majority*, *5*(4), 33–38.

Paramurthi, I. P., Prianthara, I. M. D., & Astari, K. L. W. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Penatih. *PREPOTIF Jurnal Kesehtan Masyarakat*, *5*(1), 103–109.

Rohaedi, S., Putri, S. T., & Kharimah, A. D. (2016). TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM ACTIVITIES DAILY LIVINGDI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SENJA RAWI. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *2*(1).

Sanubari, T. P. E., & Saragih, R. E. (2021). Berbagi dengan Panti Wreda: Pemeriksaan Kesehatan untuk Menilik Kondisi Kesehatan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 269–277.

Sitorus, E. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran. *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN MASYARAKAT AKADEMI KEPERAWATAN HUSADA KARYA JAYA*, *3*(2).

Ummah, M. S., & Lisdiana, N. (2021). Pengembangan UMKM Jamu Tradisional di Desa Sumberagung Kecamatan Klego Kabupaten Boyolali. *SENYUM Boyolali*, *2*(2), 68–71.

 Copyright © 2023, The Author(s)