

Edukasi Gizi Mengenai Asupan Karbohidrat dan Pemeriksaan Status Gizi Bagi Lansia di Desa Jetis Kadipiro Surakarta

Nutrition Education Concerning Carbohydrate Intake and Examination of Nutritional Status for the Elderly in Jetis Kadipiro Village, Surakarta

Tuti Rahmawati¹, Dewi Marfuah^{2*}, Silvia Ika Rahmawati³, Maryam Nuha Husniyah⁴

^{1,2,3,4}Prodi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta, Jalan Tulang Bawang, Kadipiro, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dewimarfuah@itspku.ac.id²

Article History:

Received: 22 November 2021

Revised: 22 Desember 2021

Accepted: 21 Januari 2022

Keywords: *Nutrition*

Education, Level of

Knowledge, Measurement of

Nutritional Status, Elderly.

Abstract: *Nutritional status is a very important element for the health of the elderly. Elderly is someone who has reached the age of 50 and over and is vulnerable to nutrition. Adequate and balanced energy intake plays a very important role in the nutritional status and long-term health of the elderly. The purpose of this activity is to increase the nutritional knowledge of the elderly and measure the nutritional status of the elderly. Socialization activities on elderly nutritional problems have been carried out in Jetis Kadipiro Village, Surakarta which were attended by 17 elderly people with an age range of 50-65 years. There are two main activities, namely nutrition education for the elderly using leaflets and power point media, and measuring nutritional status based on body weight using digital stamping scales and height using a microtoa then calculating the body mass index or BMI to determine the nutritional status of the elderly, from the pretest and posttest. carried out when providing nutrition education there was an increase in knowledge in the elderly. It was also found that the average nutritional status category of the elderly was obesity. This is not directly proportional to the results of the pretest and posttest which show the average level of knowledge of the elderly is in the good category. Efforts that need to be done are setting the type and pattern of eating according to the body's needs of the elderly. It can be concluded that the provision of education and assessment of nutritional status is very important because it can improve the health status of the elderly. The existence of nutrition education and assessment of nutritional status can provide an understanding of the types and patterns of proper nutritional intake in the elderly.*

Abstrak

Status Gizi merupakan unsur yang sangat penting bagi kesehatan lansia. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 50 tahun ke atas dan rentan terhadap gizi. Asupan energi yang cukup dan seimbang memegang peranan yang sangat penting dalam status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka panjang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi lansia dan mengukur status gizi lansia. Kegiatan sosialisasi masalah gizi lansia telah dilakukan di Desa Jetis Kadipiro, Surakarta yang diikuti oleh 17 lansia dengan rentang usia 50-65 tahun. Ada dua kegiatan utama yaitu edukasi gizi pada lansia menggunakan media leaflet dan power point, dan mengukur status gizi berdasarkan berat badan menggunakan timbangan digital stamping dan tinggi badan menggunakan mikrotoa kemudian menghitung indeks massa tubuh atau IMT untuk mengetahui status gizi lansia, dari pretest dan posttest yang dilakukan pada saat pemberian pendidikan gizi terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia. Ditemukan juga bahwa rata-rata kategori status gizi lansia adalah obesitas. Hal ini tidak berbanding lurus dengan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan tingkat pengetahuan lansia rata-rata berada pada kategori baik. Upaya yang perlu dilakukan adalah pengaturan jenis dan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh lansia. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dan penilaian status gizi sangat penting karena dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Adanya pendidikan gizi dan pengkajian status gizi dapat memberikan pemahaman tentang jenis dan pola asupan gizi yang tepat pada lansia.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Tingkat Pengetahuan, Pengukuran Status Gizi, Lansia.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok yang rentan gizi, oleh karena itu asupan energi yang adekuat dan seimbang sangat berperan terhadap status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka waktu lama, sehingga dibutuhkan perhatian khusus baik dari pemerintah maupun swasta. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan status kesehatan dan gizi lansia melalui penyelenggaraan makanan di panti-panti sosial. Dengan asupan zat gizi yang tercukupi diharapkan dapat meningkatkan status gizi lansia ke taraf yang lebih tinggi (Arisanti, dkk., 2018).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Pada tahun 2014, Riskesdas juga masih menyajikan data yang tidak berbeda dimana penyakit utama yang dialami para lansia yaitu hipertensi, radang sendi, stroke, PPOK, dan diabetes mellitus.

Pada usia 60 tahun ke atas biasanya kelompok rentan usia lanjut ini mengalami penurunan daya tahan tubuh secara fisik maupun mental sehingga dengan alamiah maka akan berbagai masalah kesehatan yang akan timbul, salah satu contohnya terjadi hipertensi, osteoporosis dan Alzheimer dan masih banyak lagi masalah-masalah penyakit lansia (Sjahriani, dkk., 2016).

Faktor risiko terjadinya malnutrisi pada usia lanjut adalah selera makan rendah, gangguan gigi geligi, disfagia, gangguan fungsi pada indera penciuman dan pengecap, pernapasan, saluran cerna, neurologi, infeksi, cacat fisik, dan penyakit lain seperti kanker. Kurangnya pengetahuan mengenai asupan makanan yang baik bagi usia lanjut, kesepian karena terpisah dari sanak keluarga dan kemiskinan juga menentukan status gizi usia lanjut. Adanya faktor psikologis seperti depresi,

kecemasan, dimensia memiliki dampak dalam menentukan asupan makanan dan zat gizi usia lanjut (Muiz dan Purohita, 2010).

METODE

1. Tahap Persiapan

Di tahapan persiapan ada beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu perijinan lokasi pengabdian dan koordinasi dengan kepala desa dan ketua PPK Desa Jetis, Kadipiro, Surakarta dalam hal waktu kegiatan. persiapan perlengkapan, penyusunan materi edukasi gizi tentang asupan karbohidrat bagi lansia dan pemeriksaan status gizi, undangan dan lain-lain.

2. Tahap Pelaksanaan

Di tahapan pelaksanaan ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

A. Persiapan Pelaksanaan

Persiapan alat pengukur skrining status gizi pada lansia seperti : timbangan digital, mikrotoa, metline serta persiapan materi edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi lansia.

B. Pelaksanaan.

1) Pembukaan

Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipimpin oleh moderator dari tim pengabdian.

2) Pengukuran antropometri.

Pengukuran antropometri pada lansia dilakukan untuk mengetahui status gizi lansia saat ini, sehingga dapat digunakan untuk skrining awal kejadian gizi kurang atau obesitas pada lansia.

Pengukuran antropometri pada lansia dilakukan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2021 pukul 08.00 WIB di Rumah Ibu Suparjo (Ibu RT), Jetis Kadipiro.

Pengukuran antropometri terdiri dari :

a) Pengukuran berat badan dan tinggi badan pada lansia

Pengukuran berat badan dan tinggi badan pada lansia dilakukan untuk mengukur IMT pada lansia yang hasilnya dapat mengetahui status gizi lansia.

b) Pengukuran lingkar pinggang dan lingkar pinggul pada lansia dilakukan untuk mengetahui risiko obesitas sentral pada lansia.

3) Pretest sebelum edukasi gizi tentang asupan karbohidrat pada lansia

Pretest ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan gizi lansia sebelum dilakukan edukasi gizi tentang asupan karbohidrat.

4) Edukasi gizi tentang asupan karbohidrat pada lansia.

Edukasi gizi ini dilakukan pada hari Minggu, 6 Juni 2021 pukul 08.00 WIB di Rumah Ibu Suparjo (Ibu RT), Jetis Kadipiro

C. Tahap Evaluasi

a. Tahap evaluasi.

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta.

b. Evaluasi kegiatan pengukuran antropometri dilakukan dengan cara perhitungan status gizi peserta.

HASIL

A. Hasil Pengukuran Antropometri Lansia

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi Lansia

Status Gizi (kg/m ²)	n	%	Mean ±SD
Under Weight	1	5.8	25.39±56.1
Normal	8	47.05	
Over Weight	6	35.2	
Obese	2	11.7	
Total	17	100	

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan hasil tabel 2, hasil pengukuran status gizi lansia menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mempunyai status gizi dalam kategori normal yaitu sebanyak 8 orang (47,05%) dengan rata – rata nilai IMT menurut umur sebesar 25.39 kg/m² dan standart deviasi sebesar 56.1 hal ini berarti secara rata – rata status gizi lansia termasuk kategori normal. Namun ada yang mempunyai status gizi overweight sebesar 6 orang (35.2%) dan obesitas sebesar 2 orang (11,7 %).

B. Edukasi Gizi Mengenai Mengenai Asupan Karbohidrat dan Pemeriksaan Status Gizi Bagi Lansia

Dari hasil pretest yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi gizi, rata-rata peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik dengan hasil skor rata-rata 74,55.

Setelah edukasi gizi dilakukan, peserta mengerjakan posttest yang memiliki kategori baik sebanyak 12 peserta dan 5 peserta memiliki kategori cukup dengan total skor rata-rata 79,4 (Baik). Skor hasil pre test dan post test dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori baik bila mampu menjawab dengan benar >75% pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab dengan benar sebanyak 60-75%, kurang bila menjawab pertanyaan <60% (Tarawan et al., 2020).

DISKUSI

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan meliputi beberapa kegiatan yang dilakukan untuk mempersiapkan kegiatan pengabdian agar berjalan dengan lancar. Adapun kegiatan pada tahap persiapan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi.

Tahap ini adalah penentuan tempat kegiatan pengabdian dan koordinasi dengan Ketua PKK Desa Jetis Kadipiro Kota Surakarta terkait edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi lansia. Tahapan kegiatan ini telah dilaksanakan dengan melakukan kunjungan untuk penyiapan lokasi pengabdian dengan mitra pada tanggal 25 Juni 2021 pada pukul 16.00 WIB. Tim pengabdian disambut oleh Ketua RT dan Ketua PKK Jetis Kadipiro. Tim berdiskusi tentang program yang akan dilakukan yaitu pengukuran antropometri, dan edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi untuk dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2021 jam 08.00 WIB.

2. Pembuatan materi penyuluhan (*leaflet* dan *power point*) dan soal *pre test post test*

Tahap ini yang dilakukan adalah pembuatan *leaflet* dan *power point* dengan mendesain dalam bentuk menarik dan merancang kalimat yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh lansia. Soal pre test dan post test dibuat sesuai dengan materi yang digunakan untuk mengukur pengetahuan lansia apakah materi yang disampaikan kepada lansia bisa dipahami.

3. Tahap persiapan alat antropometri

Tahap ini yaitu mempersiapkan alat untuk pengukuran antropometri. Alat yang dipersiapkan adalah timbangan digital, mikrotoa, dan metline.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan meliputi dua kegiatan yaitu pengukuran antropometri dan edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi lansia. Pengukuran antropometri dan edukasi gizi dilakukan pada tanggal 6 Juni 2021 pukul 08.00 WIB bertempat di Rumah Ibu Suparjo selaku Ketua PKK Desa Jetis Kadipiro pukul 08.00 WIB – 11.00 WIB.

1. Pembukaan

Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipimpin oleh moderator dari tim pengabdian.

2. Pengukuran Status Gizi

Tahap ini adalah mengukur status gizi seperti berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, dan lingkar pinggul. Pada tahap ini diharapkan untuk mengetahui status gizi lansia.



Gambar 1. Pengukuran Lingkar Pinggang



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran berat badan dan tinggi badan pada lansia dilakukan untuk mengukur IMT pada lansia yang hasilnya dapat mengetahui risiko lansia mengalami gizi kurang ataupun gizi buruk. Pengukuran lingkar pinggang dan lingkar pinggul pada lansia dilakukan untuk mengetahui risiko obesitas sentral pada lansia.

Berdasarkan tabel hasil pengukuran status gizi dapat disimpulkan bahwa rata-rata lansia memiliki status gizi *overweight*. Status gizi yang tidak normal ini dapat memicu timbulnya penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung, diabetes melitus, ginjal, hipertensi, dan lain-lain. Penyakit tidak menular merupakan penyebab sebagian besar kematian pada lansia (Mardiyanto, 2019). Status gizi memiliki hubungan dengan kualitas hidup lansia. Status gizi ini biasanya dipengaruhi oleh asupan makanan dan tingkat pengetahuan gizi lansia, sedangkan kualitas hidup dipengaruhi oleh empat domain yang salah satu didalamnya adalah kesehatan fisik (Pratiwi et al., 2019).

Status gizi dapat diketahui dengan cara melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran ini akan mengetahui bagaimana status gizi lansia. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, masih banyak terdapat lansia memiliki postur tidak ideal. Oleh karena itu diperlukan pemantauan status gizi lansia dengan cara pengukuran antropometri. Pengukuran ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat pentingnya pengukuran antropometri pada lansia. Apabila pengukuran antropometri tidak dilakukan maka akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Untuk memperbaiki kualitas hidup lansia juga diperlukan peran petugas kesehatan untuk melakukan pemantauan status gizi secara rutin.

3. Pretest sebelum edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi lansia. Pretest ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi lansia.
4. Edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi lansia.

Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia dilaksanakan di Rumah Ibu Suparjo selaku Ketua PKK Jetis, Kadipiro, Surakarta pada hari Minggu, 6 Juni 2021, kegiatan penyuluhan gizi berjalan selama kurang lebih 60 menit dengan peserta sebanyak 17. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar dengan 1 orang pemateri dan 1 orang pembawa acara.



Gambar 3. Pemberian Edukasi Gizi pada lansia

Peserta mendapatkan edukasi gizi mengenai asupan gizi yang tepat bagi lansia. Berdasarkan kegiatan pemberian edukasi yang telah dilakukan peserta telah mengikuti kegiatan dengan baik dan dapat memahami materi yang disampaikan. Peserta sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Kegiatan lain yang dilakukan selain edukasi gizi adalah pengukuran antropometri. Pengukuran yang dilakukan antara lain pengukuran berat badan dan tinggi badan kepada lansia.

Dari hasil pretest yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi gizi, rata-rata peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik dengan hasil skor rata-rata 7,45. Pemberian edukasi gizi mengenai gizi baik bagi lansia sebagai sarana peningkatan pengetahuan gizi lansia. Penyuluhan diisi oleh mahasiswa S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Setelah dilakukan edukasi penyuluhan gizi yang tepat bagi lansia dilakukan pendataan dengan hasil sebagai berikut :

Setelah edukasi gizi dilakukan, peserta mengerjakan posttest yang memiliki kategori baik sebanyak 12 peserta dan 5 peserta memiliki kategori cukup dengan total skor rata-rata 79,4 (Baik). Skor hasil pre test dan post test dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori baik bila mampu menjawab dengan benar >75% pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab dengan benar sebanyak 60-75%, kurang bila menjawab pertanyaan <60% (Tarawan et al., 2020). Berdasarkan hasil skor pretest dan post test terdapat peningkatan tingkat pengetahuan peserta. Pemberian edukasi gizi akan memberikan pemahaman mengenai jenis dan pola asupan gizi yang tepat pada lansia yang akan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

TAHAP EVALUASI DAN RENCANA TINDAK LANJUT

Pada tahap ini adalah tanya jawab dan post test edukasi gizi mengenai asupan karbohidrat bagi lansia. Tanya jawab atau diskusi dilakukan setelah pemberian materi. Post test dilakukan untuk mengetahui pemahaman lansia tentang edukasi yang diberikan untuk menilai peningkatan pengetahuan lansia. Upaya ini diharapkan ada penilaian secara objektif terhadap pengetahuan lansia baik sebelum maupun sesudah penyuluhan. Dalam pelaksanaan pengabdian ini, tim menerapkan pendekatan yang berbeda seperti metode ceramah, tanya jawab, dan refleksi yang disesuaikan dengan temuan dilapangan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak yang positif untuk masyarakat terutama lansia karena dapat meningkatkan kesehatan dan pengetahuan lansia. Adanya edukasi gizi untuk lansia dapat memberikan pengertian atau arahan kepada lansia untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan gizi seimbang serta untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Kegiatan pengukuran antropometri yang bertujuan untuk mengetahui status gizi lansia juga dapat memberikan pemahaman kepada sasaran dalam mengetahui status gizi diri sendiri sehingga dapat memonitor diri sendiri dalam mengkonsumsi makanan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta atas kesempatan dan kepercayaannya sehingga kami tim dapat melaksanakan pengabdian masyarakat ini dengan baik dan lancar. Terima kasih kepada Ketua Program Studi beserta Dosen Prodi S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta atas dukungan dan partisipasinya. Kepada Ketua PKK Jetis Kadipiro, Surakarta kami ucapkan terima kasih atas izin yang telah diberikan dan kesempatan serta partisipasinya dalam kegiatan pengabdian dan edukasi gizi yang kami berikan semoga bermanfaat dan dapat diaplikasikan. Terima kasih kepada ibu-ibu PKK yang luar biasa sangat aktif dan telah memberikan bantuan dan dukungan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Arisanti, Syarif Husin, dan Fatmalina Febry.2014.”Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2009”.*Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.Vol 5(1):25-32.
- Mardiyanto, R. T., N. Latifah, A. A. Putri. 2019. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. Prosiding Seminar Proposal Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.
- Muiz dan Purohita. 2010.*Gizi pada Lansia*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI:642.
- Pratiwi, I., Haniarti, & Muin, H. 2019. Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2(1) : 128-140.
- Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. 2020. Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(2) : 129–132.
- Sjahriani, Tessa dan Tita Yulianti. 2018. “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Soaial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018”. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Volume 5* (hlm. 155-163). Lampung