



## **PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI LANSIA MELALUI SOSIALISASI KESEHATAN DI KOMPLEKS PASAR SUNGGUMINASA KABUPATEN GOWA**

**Sumaifa<sup>1</sup>, Isaeny<sup>2</sup>, Nuramirah<sup>3</sup>, Nabila<sup>4</sup>, Nurfadillah<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa, Gowa, Indonesia

E-mail Author: [sumaifa.ifa@gmail.com](mailto:sumaifa.ifa@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, permasalahan kesehatan utama pada lansia yaitu masalah gizi. Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengedukasi atau sosialisasi terkait gizi pada lansia di Kompleks pasar Sungguminasa Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan. Metode pengabdian ini adalah dengan mengedukasi kepada Masyarakat yang ada di sekitar kompleks pasar Sungguminasa kabupaten Gowa dengan pembagian leaflet tentang gizi lansia. Jumlah sampel pada pengabdian ini yaitu 15 orang lansia yang memiliki rentang usia 50-60 tahun. Pemberian/pembagian leaflet ini diawali dengan melakukan pendekatan kepada lansia yang ada di sekitar kompleks pasar Sungguminasa, selanjutnya dilakukan edukasi dengan diskusi dan Tanya jawab oleh tim pengabdian kepada peserta, tentang pentingnya gizi pada lansia. Hasil pengabdian ini dimana peserta berjumlah 15 orang lansia di berikan leaflet dan melalui diskusi dan tanya jawab, dengan hasil 53 % lansia dapat memahami masalah tentang pentingnya gizi pada lansia. Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah sebagian besar peserta sudah mengetahui tentang gizi pada lansia dan beberapa sudah melaksanakan pola hidup sehat. Salah satunya pola hidup sehat yang lakukan oleh para lansia adalah cek Kesehatan dan makan bergizi. Namun pengetahuan mengenai gizi pada lansia masih ada beberapa pengetahuannya kurang tentang gizi. Diharapkan agar selalu dilakukan sosialisasi atau edukasi kepada Masyarakat khususnya lansia mengenai masalah gizi dan pentingnya gizi untuk Kesehatan.

**Kata Kunci:** Sosialisasi Kesehatan, Gizi, Lansia

### **ABSTRACT**

*Elderly is someone who has reached the age of 60 years, the main health problem in the elderly is nutritional problems. The aim of this service is to provide education or outreach regarding nutrition to the elderly in the Sungguminasa market complex, Gowa Regency, South Sulawesi Province. The method of service is by educating/introducing the community around the Sungguminasa market complex, Gowa district, by distributing leaflets about elderly nutrition. The number of samples for this service was 15 elderly people with an age range of 50-60 years. The giving/distribution of these leaflets began with approaching the elderly around the Sungguminasa market complex, then education was carried out with discussions and questions and answers by the service team to the participants, about the importance of nutrition for the elderly. The result of this service was that 15 elderly participants were given leaflets and through discussions and questions and answers, finally most of the elderly were able to understand the issue of the importance of nutrition for the elderly. The conclusion of this service is that the majority of participants already know about nutrition in the elderly and some have implemented a healthy lifestyle. One of the healthy lifestyles adopted by the elderly is health checks and eating nutritious food. However, there is still a lack of knowledge regarding nutrition among the elderly. It is*

*hoped that there will always be outreach or education to the public, especially the elderly regarding nutritional issues and the importance of nutrition for health.*

**Keywords:** Health Socialization, Nutrition, Elderly

## PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, permasalahan kesehatan utama pada lansia yaitu masalah gizi. Status gizi merupakan suatu pengukuran yang dapat dinilai dari asupan makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Salah satu penilaian status gizi pada lansia menggunakan antropometri dengan jenis pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) (Muzaqi et al., 2022). Lansia tergolong golongan atau populasi yang memiliki resiko (population at risk) yang jumlahnya mengalami peningkatan setiap tahunnya, Populasi berisiko (population at risk) merupakan kelompok yang tergolong bermasalah dalam kesehatan dan berpotensi untuk berkembang menjadi lebih buruk akibat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi. Lansia dalam menjalankan fungsi fisiologis pada tubuhnya juga tetap membutuhkan energi. Penurunan aktivitas selaras dengan usia yang semakin bertambah pada lansia, sehingga lansia tetap membutuhkan asupan gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang lengkap, (Riezky F, 2021).

Lanjut usia ialah suatu keadaan yang ditandai dengan penurunan kemampuan fungsi tubuh dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Menurut UU nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Meningkatnya jumlah lansia Indonesia akan menyebabkan peningkatan masalah- masalah kesehatan yang akan terjadi. Lansia mengalami perubahan fungsi pada fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan yang dialami lansia terjadi akibat dari berkurangnya jumlah sel secara anatomis juga berkurangnya aktivitas, kurangnya asupan nutrisi, polusi juga radikal bebas yang semua hal tersebut dapat menyebabkan organ pada proses menua mengalami perubahan struktural, fisiologis juga otak (Yulitasari et al., 2022). Pertambahan usia menyebabkan terjadinya perubahan dalam struktur, fungsi sel, jaringan, serta sistem organ pada manusia yang akan berpengaruh dalam segala aspek kehidupan termasuk aspek Kesehatan (Halim et al., 2021).

Lansia merupakan kelompok yang rentan terserang penyakit tidak menular akibat penurunan fungsi organ dan penurunan imunitas. Untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi pada lansia, kami memberikan edukasi gizi seimbang serta memeriksa status kesehatan dan gizi lansia (Yunieswati et al., 2023). Dan pola makan serta kebiasaan makan yang sehat dapat membantu lansia lebih menjaga kesehatannya, mencegah penyakit, dan mempercepat penyembuhan ketika menderita penyakit. Salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian asupan gizi pada lansia adalah pengetahuan (Febri et al., 2020)

Berdasarkan hasil penelitian (Andari, 2023) menunjukkan bahwa yang berpengaruh dengan status gizi lansia adalah Asupan karbohidrat dan asupan protein. Selain itu pengetahuan tentang gizi pada lansia sangat penting hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Febri et al., 2020) didapatkan bahwa 47,3% responden berpengetahuan kurang.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan, tercatat pada tahun 2007 jumlah lansia sebanyak 694.949 jiwa, pada tahun 2008 tercatat 691.513 jiwa dan pada tahun 2009 tercatat 721.353 jiwa, sedangkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Gowa, pada tahun 2007 tercatat jumlah lansia 50.637 jiwa, pada tahun 2008 tercatat 51.171 jiwa sedangkan

tahun 2009 tercatat 49.367 jiwa. Gangguan gizi yang umumnya muncul pada lansia selain gizi kurang, juga gizi lebih yang apabila dilihat dari sudut kesehatan sama-sama merugikan dan dapat mengakibatkan kematian dengan penyebab yang berbeda-beda. Kondisi lansia di kompleks pasar sungguminasa kabupaten gowa mengalami beberapa permasalahan diantaranya kondisi tubuh lansia tidak normal dimana terdapat lansia yang badannya kurus dan serta mengalami kegemukan. Hal ini terjadi karena lansia kurang pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Berdasarkan fenomena diatas maka sangat penting dilakukan sosialisasi tentang gizi pada lansia Khususnya di Kompleks Pasar Sungguminasa Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan (Anna srirahayu et al., 2011).

**METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan Metode Edukasi dengan memperkenalkan dan pembagian leaflet tentang gizi lansia selama 3 hari. Pemberian/pembagian leaflet ini diawali dengan melakukan pendekatan kepada lansia yang ada di sekitar kompleks pasar Sungguminasa, selanjutnya dilakukan edukasi dengan diskusi dan Tanya jawab oleh tim pengabdian kepada peserta, tentang pentingnya gizi pada lansia. Sampel pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 15 orang lansia dengan umur 50 – 65 tahun dengan berjenis kelamin perempuan, setelah dilakukan edukasi maka kami dari tim pengabdian menrencanakan akan melakukan kelompok pembinaan pada lansia tentang pentingnya pengetahuan gizi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Pengabdian Warga kompleks pasar Sungguminasa Kabupaten Gowa, dengan sosialisasi mengenai gizi yang tepat bagi lansia. Berdasarkan kegiatan dengan sosialisasi yang telah dilakukan peserta banyak mengikuti atau mengambil leaflet yang telah di bagikan dalam kegiatan ini berjalan dengan baik dan dapat memahami materi yang ada pada leaflet tersebut. Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan melakukan pendekatan pada lansia. Materi sosialisasi membahas permasalahan gizi pada lansia meliputi masalah gizi pada lansia, factor – factor yang mempengaruhi gizi, apa tujuan pemberian gizi pada lansia. Materi diberikan menggunakan media leaflet.



Gambar 1 menunjukkan leaflet dan persiapan pengabdian kepada Masyarakat yang digunakan untuk kegiatan sosialisasi pada lansia



Gambar 2. Sosialisasi/ pembagian leaflet pada lansia

Berdasarkan pemberian leaflet pada lansia mengenai gizi yang tepat bagi lansia di Kompleks Pasar Sungguminasa dengan hasil: a. Usia : 50 – 65 tahun b. Jenis kelamin : Perempuan. Setelah dilakukan pemberian leaflet gizi yang tepat bagi lansia dilakukan pendataan dengan hasil sebagai berikut : Sampel yang diambil dari pemberian leaflet yang ada di kompleks pasar sungguminasa adalah usia 50-65 tahun yang berjumlah 15 sampel dan jenis kelamin Perempuan. Berdasarkan hasil penelitian (Agustiningrum et al., 2021) dan (Dewi Noviyanti et al., 2022) bahwa 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, bahwa yang mendapatkan sosialisasi edukasi gizi mengenai gizi yang tepat bagi lansia. Adalah usia 50 – 65 Tahun, dengan jenis kelamin Perempuan, Berdasarkan kegiatan pemberian edukasi yang telah dilakukan peserta telah mengikuti kegiatan dengan baik dan dapat memahami materi yang disampaikan hal ini sejalan dengan pengabdian yang telah dilakukan.

Lansia merupakan kelompok yang rentan terserang penyakit tidak menular akibat penurunan fungsi organ dan penurunan imunitas. Untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi pada lansia, kami memberikan edukasi gizi seimbang serta memeriksa status kesehatan dan gizi lansia (Yunieswati et al., 2023). Dan pola makan serta kebiasaan makan yang sehat dapat membantu lansia lebih menjaga kesehatannya, mencegah penyakit, dan mempercepat penyembuhan ketika menderita penyakit. Salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian asupan gizi pada lansia adalah pengetahuan (Febri et al., 2020)

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan membagikan leaflet kepada lansia, sehingga sebagian besar peserta sudah mengetahui tentang gizi pada lansia. setelah selesai sosialisasi dengan pembagian leaflet maka seluruh lansia yang ikut ada beberapa sudah melaksanakan pola hidup sehat, cek Kesehatan dan sebagian diantaranya diketahui mengonsumsi makanan bergizi dan menjalani hidup sehat. Namun pengetahuan mengenai gizi pada lansia masih kurang. leaflet yang diberikan oleh pelaksana kegiatan sangat membantu peserta dalam memilih makanan yang bergizi. Secara keseluruhan, sosialisasi ini berhasil dilaksanakan, namun masih terdapat beberapa kendala dalam hal ini, antara lain: Contohnya adalah keengganan lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling, lokasi kegiatan konseling yang tidak representatif, dan seringnya perubahan jadwal dan waktu yang dijadwalkan. Yang menarik dari interaksi ini adalah pesertanya adalah para ibu-ibu yang berjualan di pasar. Kegiatan ini berjalan sukses karena para ibu-ibu antusias menerima selebaran leaflet yang dibagikan dan aktif bertanya mengenai leaflet tersebut. Hal ini sejalan dengan pengabdian

dilakukan oleh (Anna et al., 2017) bahwa terbukti sebagian besar peserta sudah melaksanakan pola hidup sehat seperti olahraga, cek kesehatan secara rutin, makan yang bergizi. Akan tetapi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya sehingga tidak jarang terdapat lansia yang memiliki berat badannya naik setiap bulan, Adanya buku pedoman yang diberikan oleh pelaksana kegiatan tentu sangat membantu peserta dalam memilih jenis makanan yang bernilai gizi lebih.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari kegiatan tersebut telah dilakukan di wilayah Kompleks Pasar Sungguminasa Kabupaten Gowa, diketahui bahwa sebagian besar peserta sudah mengetahui tentang gizi pada lansia dan beberapa sudah melaksanakan pola hidup sehat. Salah satunya pola hidup sehat yang dilakukan oleh para lansia adalah cek Kesehatan dan makan bergizi. Namun pengetahuan mengenai gizi pada lansia masih ada beberapa pengetahuannya kurang tentang gizi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada masyarakat Lansia Kompleks pasar Sungguminasa kabupaten Gowa yang antusias menjadi peserta sosialisasi kesehatan gizi pada lansia. Ucapan terima kasih kepada Tim pengabdian kepada masyarakat yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **REFERENSI**

- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *Urecol Journal. Part D: Applied Sciences*, 1(1), 33–34. <https://doi.org/10.53017/ujas.52>
- Andari, I. D. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Journal of Technology and Food Processing (JTFP)*, 3(02), 62–68. <https://doi.org/10.46772/jtfp.v3i02.1283>
- 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.
- Dewi Noviyanti, R., Setya Wardana, A., Tyas Anggreini, H., & Fitria, D. (2022). Edukasi Gizi dan Penilaian Status Gizi Lansia di Desa Karangasem Sukoharjo. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, 1(2), 1–09. <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/jppmi>
- Febri, N., Ibrahim, & Juanita. (2020). Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Asupan Nutrisi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, XI(1), 31–36.
- Halim, D. N., Wowor, V. N. S., & Wicaksono, D. A. (2021). Status Gizi pada Lansia Pengguna dan Bukan Pengguna Gigi Tiruan. *E-GiGi*, 9(2), 217. <https://doi.org/10.35790/eg.v9i2.34899>



- Muzaqi, K. A., Junaidi, A., & Saputra, W. A. (2022). Klasifikasi Status Gizi Pada Lansia Menggunakan Learning Vector Quantization 3 (LVQ 3). *Journal of Dinda : Data Science, Information Technology, and Data Analytics*, 2(1), 28–36. <https://doi.org/10.20895/dinda.v2i1.272>
- Riezky F, N. H. K. S. (2021). 14.+Salinan+120\_09Nov2021174152\_ok. *Jurnal Gizi*, 107–113.
- Sri Rahayu, D., Salah, M., Syarat, S., Gelar, M., Kesehatan, S., Jurusan, M., Kesehatan, G., & Kesehatan, F. I. (2011). *Anna Srirahayu Jurusan Kesehatan Masyarakat*.
- Yulitasari, B. I., Yumna, L., & Meranti, J. (2022). Fungsi Kognitif Dan Status Gizi Pada Lansia Di Puskesmas Sedayu Ii Bantul. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 33–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2140>
- Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 96–102. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>