

**PEDULI KESEHATAN GIZI LANSIA DI DESA LABU
KECAMATAN PUDING BESAR**

Fatma Sylvana Dewi Harahap Sindi, Fike, Okta Renaldi, Sintya Renita
Institute Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddiq Bangka Belitung
Email: fatmaharahap80@gmail.com ; sayasindi@gmail.com ; fikee29@gmail.com ;
oktarenaldi13@gmail.com ; [syintiarenita@gmail.com](mailto:syntiarenita@gmail.com)

ABSTRACT

The number of elderly people in Labu Village, Puding Besar District and the existence of the BKL program and the existence of an elderly posyandu. So this is one of the programs that care about old age. One of their activities held by the head of BKL and posyandu is providing nutritious food and drinks and checking blood pressure. Based on the activities they do, the form of nutritional health care for the elderly is influenced by diet, spirituality, and social relationships. The quality of life of the elderly is known through changes in the psychomotor, cognitive, and behavior of the elderly. Nutritional needs are also needed by the elderly to nourish the bones and joints of the elderly. The consequences of not consuming nutrients in the elderly are brittle bones and joints.

Keywords: *Nutrition, Quality of Life, Elderly, Healthy Life Pattern, Elderly Posyandu*

1. Pendahuluan

Mengingat pengabdian masyarakat merupakan hal yang tidak asing lagi bagi akademik dan mahasiswa sehingga menjadi bagian integral tri dharma perguruan tinggi. Dengan demikian, penulis memilih untuk melakukan pengabdian masyarakat di Desa Labu, Kecamatan Puding Besar. Kondisi Desa Labu yang sedemikian rupa juga memiliki potensi untuk dikembangkan jika program-program yang ada pemerintah dapat ditindak lanjuti secara bersama-sama dengan pemerintah, masyarakat dan perguruan tinggi. Desa Labu memiliki salah demografi dan topografi yang mendukung kegiatan dan aktivitas peduli kesehatan gizi pada lansia seperti balai desa dan posyandu.

Jarak Desa Labu ke kota Pangkal Pinang mencapai 39,5 KM karena Desa tersebut jauh dari pusat kota. Pemilihan Desa Labu, Kecamatan Puding Besar sebagai tempat pengabdian masyarakat untuk mengembangkan potensi. Desa Labu dan Institu Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung telah melakukan kerja sama untuk peduli terhadap kesehatan gizi lansia di Desa tersebut. Karena desa ini memiliki program BKL sebagai sarana kesehatan bagi lansia. Program ini juga mengajak lansia untuk menjaga kesehatan gizi sehingga mencapai kualitas hidup yang baik.

2. Tinjauan Pustaka

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Lansia pada umumnya berusia ≥ 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus-menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik, yaitu semakin retannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Lansia sering dinilai konservatif, tidak kreatif, menolak inovasi dan berorientasi ke masa silam, kembali ke masa anak-anak, susah berubah, keras kepala dan cerewet, bingung dan tidak peduli terhadap lingkungan, penyakit, kesepian dan tidak bahagia.

NKC (*Natural Killet Sel*) adalah bagian dari sistem imun tubuh jika kadarnya menurun dapat melemahkan imunitas sehingga rentan terhadap penyakit. Berikut gejala yang dipengaruhi oleh factor-faktor tertentu misalnya, 1) faktor gizi masalah gizi bisa timbul karena gangguan pencernaan ketika masa pertumbuhan maupun masa tua, gangguan tersebut sering terjadi sehubungan dengan masalah gizi yakni ketatnya seseorang dalam berdiet, 2) faktor lingkungan dipengaruhi oleh keluarga, pekerjaan dan berakibatnya stres, dan 3) faktor gen perubahan pada rambut beruban, gigi rontok, kelemahan tubuh dapat dialami seseorang pada usia muda akibat pengaruh dalam tubuh seseorang.

Gizi adalah persediaan bahan-bahan atau makanan yang dibutuhkan organisme maupun sel-sel untuk bertahan hidup. Sedangkan dalam bidang pengetahuan dan medis gizi dapat merujuk pada ilmu atau praktik konsumsi serta penggunaan makanan. Menu makanan yang baik dikonsumsi lansia sebaiknya mengandung zat gizi seimbang seperti sumber karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral sesuai dengan Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi makana dan penggunaan zat-zat gizi/nutrisi ketidakseimbangan *ineke* nutrisi dengan kebutuhan tubuh akan mempengaruhi status nutrisi. Kebutuhan gizi untuk lansia terkadang sulit untuk digeneralisasikan. Meski demikian secara umum lansia akan mengalami penurunan kabutuhan gizi tertentu. Karena masa tubuh dan kecepatan metabolisme yang juga menurun sehingga lansia seringkali menjadi kurang aktif secara fisik.

Lansia sebaiknya meningkatkan konsumsi sayur dan buah karena buah dan sayur banyak mengandung vitamin, mineral dan serat. Dengan mengkonsumsi sayuran dan buah sebernarnya lansia tidak perlu mengkonsumsi suplemen makanan. Lansia juga harus banyak mengonsumsi cairan yang cukup misalnya kebutuhan air putih dalam sehari pada lansia berkisar antara 1500-2000 ml atau 6-8 gelas perhari. Air juga berguna untuk mencegah sembelit, karena proses penyerapan makanan dalam usus memerlukan air.

Batasan Usia Menurut Who

Menurut WHO lansia dibagi menjadi 4 kelompok yaitu sebagai berikut :

Usia pertengahan (45-59 tahun)

Lanjut usia (60-74 tahun)

Lansia tua (75-90 tahun)

Manula (> 90 tahun)

Menurut Kementerian Kesehatan RI, lanjut usia dibagi menjadi 3 kelompok yaitu sebagai berikut :

1. Pra lanjut usia (45-59 tahun)
2. Lanjut usia (60-69 tahun)
3. Lanjut usia risiko tinggi (kurang lebih 70 tahun atau 60 tahun)

Kebutuhan Gizi

Lansia sangat membutuhkan gizi karena terjadinya penurunan fungsi organ tubuh oleh karena itu ada beberapa factor yang memengaruhinya yaitu:

1. Umur . Adanya factor umur kebutuhan energi dan lemak menurun. Lansia yang berusia 50 tahun maka kebutuhan energi berkurang sebesar 5% untuk setiap 10 tahun. Untuk melindungi sel dari radikal bebas maka lansia membutuhkan protein, vitamin dan mineral yang cukup.
2. Jenis kelamin. Secara umum jenis kelamin laki-laki membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan jenis kelamin perempuan. Tetapi, jenis kelamin perempuan pun justru memerlukan zat gizi yang tinggi karena perempuan mengalami menstruasi.
3. Aktivitas sehari-hari. Kecukupan nutrisi juga berkaitan dengan aktivitas dan pekerjaan sehari-hari. Semakin berat pekerjaan maka semakin tinggi pula kebutuhan zat gizi yang harus dipenuhi.
4. Bentuk tubuh. Faktor ini lebih gampang untuk memnetukan seberapa banyak zat gizi yang diperlukan caranya adalah dengan melihat besar atau kecilnya bentuk tubuh. Kalo bentuk tubuh lebih besar maka lebih banyak juga zat gizi yang diperlukan disbanding bentuk tubuh yang kecil.
5. Lingkungan. Lansia yang tinggal didaerah pabrik,industry,dll membutuhkan suplemen yang mengandung protein, vitamin, dan mineral.

Masalah Gizi

Masalah gizi merupakan rangkaian proses masalah gizi sejak usia muda yang manifestasinya terjadi pada lanjut usia. Banyak peneliti-peneliti menyatakan bahwa masala gizi pada lansia adalah salah satu pemicu penyakit degenerative misalnya penyakit jantung coroner, diabetes mellitus, hipertensi, gout rematik,ginjal perlemakan hati, dan lain sebagainya. Ada juga lansia yang gizinya bermasalah mengalami kurang energi kronik, anemia dan kurang zat gizi mikro.

3. Metode Penelitian

Metode pelaksanaan saat pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode sebagai berikut :

1. Memberikan cek tekanan darah gratis untuk memberikan arahan kepada lansia untuk rutin melakukan cek tekanan darah setiap bulan bahkan setiap hari.
2. Memberikan makanan dan minuman yang bergizi seperti buah-buahan dan susu murni untuk mengarahkan lansia dalam mengetahui makanan dan minuman yang sehat.

Berdasarkan metode yang diberikan merupakan salah satu bentuk petunjuk dalam menjaga kesehatan tubuh di usia senja. Selain itu, menjadikan lansia yang sehat sehingga bisa hidup yang aman dan bebas dari segala penyakit. Mengurangi potensi yang kurang sehat dan menambahkan potensi lansia yang berkualitas dengan hidup yang sehat. Dengan adanya lansia yang berkualitas maka terciptanya lingkungan yang sehat pula dan tentram bagi keluarga dan lansia. Lansia yang sehat merupakan kondisi tubuh yang baik dan daya tahan tubuh yang seimbang.

4. Hasil dan Pembahasan

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka adapun hasil penelitian sebagai berikut :

- a. Tercapainya Tujuan. Berlansungnya pengabdian, lansia antusias berpartisipasi dalam mengikuti program-program yang dibuat dari awal sampai akhir. Pada dasarnya lansia menyadari bahwa harus mengurangi kebiasaan minum teh dan kopi manis dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Selain itu mereka siap untuk meningkatkan potensi lansia yang berkualitas.
- b. Tercapainya Sasaran .Dalam kegiatan pengabdian ini yang menjadi sasaran adalah masyarakat lansia di Desa Labu, Kecamatan Puding Besar. Pelaksanaanya pada jum'at, 24 Desember 2021 yang dihadiri oleh tim pelaksana mahasiswa dan ketua, sekretaris BKL.
- c. Tercapainya Target. Target kegiatan ini melalui program cek tekanan darah lansia dan memberikan makanan dan minuman bergizi untuk lansia. Tercapainya target ditunjukkan saat kegiatan berlangsung, tim pelaksana mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan masyarakat lansia dapat berbaur untuk melakukan pengukuran tensi darah dan kesehatan lansia untuk selanjutnya target penyusunan laporan dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Capaian target salah satunya adalah mengetahui nilai tekanan darah lansia di Desa Labu, Kecamatan Puding Besar. Adapun hasil cek tekanan darah lansia sebagai berikut:

Tabel Nilai Tekanan Darah Lansia

NO	NAMA LANSIA	UMUR	NILAI TEKANAN
1.	Aryuna		180/80 Mmhg
2.	Sumiarti		180/80 Mmhg
3.	Sailun	64 Tahun	120/40 Mmhg
4.	Sumiati	62 Tahun	140/80 Mmhg
5.	Maimunah	67 Tahun	140/80 Mmhg
6.	Mariyama	55 Tahun	180/80 Mmhg
7.	Hasnah	61 Tahun	170/ 65 Mmhg
8.	Adan	71 Tahun	130/ 45 Mmhg
9.	Basir		120 / 65 Mmhg
10.	Hози	62 Tahun	170 / 85 Mmhg
11.	Asli	63 Tahun	100/ 60 Mmhg
12.	Nung	52 Tahun	190 / 100 Mmhg
13.	Armi	62 Tahun	150 / 65 Mmhg
14.	Hasmanah	63 Tahun	140 / 80 Mmhg
15.	Husma	64 Tahun	140 / 80 Mmhg
16.	Jasiah	76 Tahun	19290 Mmhg

- d. Tercapainya Manfaat. Berlansungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat untuk mahasiswa dan juga lansia dengan program yang dipilih yaitu cek tekanan darah dan memberikan makanan, minuman yang bergizi. program cek tekanan darah pada lansia memberikan manfaat untuk mengetahui nilai tekanan darah lansia dan juga memberikan arahan pada lansia untuk selalu cek tekanan dara. Program memberikan makanan dan minuman yang bergizi pada lansia dapat memberikan manfaat untuk lansia dengan mencontohkan makanan dan minuman yang bergizi.

5. Kesimpulan

Kesadaran lansia pentingnya menjaga keseimbangan daya tahan tubuh apalagi diusia senja agar tidak sakit-sakitan. Pentingnya menjaga pola makan dan jam istirahat yang cukup. Peningkatan potensi lansia yang berkualitas maka yang dibutuhkan adalah lansia yang sehat.

Daftar Pustaka

Azizah, *Keperawatan Lanjut Usia*,(Yogyakarta : Graha Ilmu, 2011)

Andi Kasrida Dahlan DKK, *Kesehatan Lansia*,(Publisher : Intimedia,2018)

Dewi Pandji, *Menbus Dunia Lansia*, (Jakarta: Gramedia, 2012)

Kementerian Kesehatan, *Data Dasar Puskesmas Kepulauan Bangka Belitung*,(Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015)

Ppn Kementerian, *Perlindungan Sosial Lanjut Usia*,(Depok : Kementerian PPN,2015)