

# Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat yang Memengaruhi Gizi Seimbang pada Lanjut Usia di RT. 11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan

Catur Widayanti<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>, Asminiwati<sup>3</sup>, Rusniar Naeko<sup>4</sup>, Nilawati<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Widayanti1010@gmail.com

<sup>2</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

<sup>3</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Asminiwati@gmail.com

<sup>4</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Rusniarnaeko@gmail.com

<sup>5</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Bidan.Nilawati@gmail.com

---

## Article Info

Article History

Submitted, 9 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

Keywords: PHBS, Gizi seimbang

---

## Abstract

Elderly (elderly) is part of the process of growth and development. In order to stay active until old age, from a young age a person needs to maintain a healthy lifestyle. This community service activity will be carried out at RT 11 Mekar Sari Village, Balikpapan City-East Kalimantan, in Nov-Dec 2021. The method used in the activity goes through a series of stages, including counseling or health education. The problems faced by partners are that there are still many elderly people who are reluctant to implement healthy lifestyle behaviors, such as some of the elderly who still seem to smoke, are still reluctant to do check-ups, the habit of consuming unbalanced foods such as: Snacks are too sweet, salty and high in fat (Nasiuduk, rawon, high coconut milk food). The results of this service are health education for the elderly about PHBS, Making IEC media (Balanced Nutrition Booklet).

## Abstrak

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan mempertahankan kemudian pola hidup sehat. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di RT 11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur, pada bulan Nov-Des 2021 Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih banyak lansia yang enggan menerapkan perilaku hidup sehat, seperti beberapa lansia masih terlihat merokok, masih enggan melakukan cek up, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang seperti: makanan kudapan terlalu manis, asin dan berlemak tinggi (nasi uduk, rawon, makanan bersantan tinggi). Hasil dari pengabdian ini adalah Penyuluhan kesehatan pada lansia tentang PHBS, Pembuatan media KIE (Booklet Gizi Seimbang )

## **Pendahuluan**

Lanjut usia atau lebih dikenal dengan istilah lansia merupakan suatu kondisi dimana manusia akan kehilangan daya imunitasnya terhadap infeksi yang berakibat menurunnya fungsi jaringan otot hingga fungsi organ tubuh seperti jantung, hati, otak, dan ginjal. Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ jantung adalah terjadinya pengendapan zat-zat yang bersifat aterosklerosis yang dapat menyebabkan perubahan elastisitas pembuluh darah (Almatsier, 2011).

Secara alami proses menjadi tua mengakibatkan seseorang mengalami perubahan fisik dan mental, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan sehingga diperlukan pembinaan kesehatan pada kelompok pra lanjut usia dan lanjut usia, bahkan sejak usia dini. Masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia adalah munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan, gangguan gizi (malnutrisi) penyakit infeksi serta masalah kesehatan gigi dan mulut. (Permenkes RI Nomor 67 Tahun 2015).

Saat ini di seluruh dunia jumlah lanjut usia (lansia) diperkirakan mencapai 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar. Begitu juga di Indonesia lanjut usia mengalami peningkatan secara cepat setiap tahunnya, sehingga Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structured). Pada tahun 2020 jumlah lansia sebesar 28,8 juta orang dengan peningkatan sekitar 11,34% (Kemenkes RI, 2020).

Meningkatnya populasi lansia menyebabkan peningkatan berbagai masalah kesehatan penduduk seperti masalah biologis, psikologis, dan sosial. Masalah-masalah biologis ditandai dengan kemunduran fisik dan munculnya penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia (Maryam, dkk, 2008). Menurut Azizah (2011) penyakit yang sering dijumpai pada lansia adalah 1) Gangguan sirkulasi darah seperti hipertensi, 2)

Gangguan metabolisme hormonal seperti diabetes mellitus dan gangguan pada sendi osteoarthritis, dan gout aritis. Permasalahan mendasar saat ini adalah banyak lansia yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat dan bersiko terhadap gangguan kesehatan. Permasalahan mendasar saat ini adalah banyak lansia yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat dan bersiko terhadap gangguan kesehatan.

Menurut Poniyah (2011) untuk menghasilkan penduduk lanjut usia yang sehat tidaklah muda dan memerlukan kerja sama para pihak, antara lain lansia itu sendiri, keluarga, masyarakat, pemerintah, organisasi dan pemerhati kesejahteraan serta profesi dibidang kesehatan yang lebih penting adalah peran aktif dari lansia sendiri dan keluarga dalam melaksanakan gaya hidup sehat.

RT 11 Kelurahan Mekarsari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur. Merupakan salah satu penduduk RT dikota Balikpapan yang termasuk dalam wilayah Kampung KB. data warga lansia berjumlah 30 orang yang berada di RT11 Kelurahan Mekarsari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur. Namun, dalam beberapa wawancara yang dilakukan saat pendataan. Didapat, beberapa warga lansia masih banyak lansia yang enggan menerapkan perilaku hidup sehat, seperti beberapa lansia masih terlihat merokok, masih enggan melakukan cek up dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang seperti : Makanan kudapan terlalu manis, asin dan berlemak tinggi (Nasi uduk, rawon, makanan bersantan tinggi).

Menurut, Buku Kesehatan Lansia (2016) Masalah yang sering yang di hadapi lansia yang dapat menimbulkan masalah gizi antarlain : Masalah Gigi : penyakit gigi, ompong dan gigi palsu yang tidak pas sehingga menimbulkan kesulitan mengunyah makanan, seperti daging, sayur dan buah, berkurangnya sensitifitas terhadap rasa dan aroma makanan, sehingga lansia cenderung menyukai makanan yang terlalu asin dan manis yang tidak baik bagi kesehatan,

obat-obatan tertentu dapat menyebabkan mual dan menurunkan nafsu makan, dan Kesepian dan depresi menghinggapi lansia menyebabkan malas makan. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat menyimpulkan berdasarkan hasil analisis situasi, maka tim ingin membantu mengatasi masalah kurangnya Perilaku Hidup Sehat yang mempengaruhi Gizi Seimbang pada lanjut usia di RT 11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan . tim berencana akan mengadakan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan “Perilaku Hidup Sehat yang mempengaruhi Gizi Seimbang pada lanjut usia di RT 11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan”

### **Metode**

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut membuat kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan, responden diberikan kuesioner pre-post test sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan. kegiatan penyuluhan dengan media booklet pada lansia, dilaksanakan pada tanggal 25 November 2021.

Lokasi kegiatan ini dilaksanakan dirumah bapak Taufik selaku Ketua RT 11 , dengan jumlah peserta 25 orang. Tahap pelaksanaan dari kegiatan ini pengenalan fasilitator dan tujuan kegiatan, pertanyaan pembuka, pemberi materi perilaku hidup sehat dan gizi seimbang pada lansia yang meliputi tentang pengertian perilaku hidup sehat, pengertian Lansia, pengertian gizi seimbang pada lansia, Pesan Gizi Seimbang untuk usia lanjut, Masalah Gizi Pada Usia Lanjut, Penatalaksanaan masalah gizi lanjut usia, Makanan Gizi Seimbang Pra lansia /lansia, Masalah yang sering yang di hadapi lansia yang dapat menimbulkan masalah gizi, Aktivitas Fisik bagi PRA Lansia/ Lansia, jenis latihan fisik yang tidak dianjurkan bagi pra lansia/Lansia . selanjutnya, dilakukan sesi tanya jawab. Evaluasi hasil dari kegiatan ini adalah dilakukan dengan memberikan beberapa

pertanyaan langsung sehingga dapat melihat langsung kemampuan peserta dalam pasca pemberian penyuluhan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 25 November 2021 pukul 08.00 WITA dilakukan secara langsung yaitu dengan menggunakan Pendidikan penyuluhan kesehatan tentang “ Perilaku hidup sehat yang mempengaruhi status gizi pada lanjut usia”. Kegiatan ini berjalan dengan baik. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan untuk memberikan materi mengenai pengetahuan dasar mengenai perilaku hidup sehat yang mempengaruhi gizi seimbang pada lansia.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh 5 Orang Tim Pengabdian dengan tugas masing-masing, Yaitu : Catur Widayanti(161201008) sebagai pemateri penyuluhan secara lisan, Asminiwati (161201002) & Rusniar Naeko (161201003) sebagai pelaksana pemeriksaan TTV (Tanda-Tanda Vital) dan Penimbangan Berat Badan Pada Lansia, Nilawati (161201007) sebagai pelaksana pemeriksaan Gula Darah, asam urat dan Kolesterol. Kegiatan ini dibimbing oleh Ibu Wahyu Kristiningrum,S.Si.T.,M.H.

Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 25 orang lansia. Yaitu 50-60 tahun 6 orang, dan yang berusia diatas 60 tahun 19 orang.

Pokok bahasan yang disampaikan oleh tim kami yaitu pengertian perilaku hidup sehat dan gizi seimbang pada lansia yang meliputi tentang pengertian perilaku hidup sehat, pengertian Lansia, pengertian gizi seimbang pada lansia

Tahap Persiapan dengan melakukan rapat koordinasi dengan tim, dari hasil rapat disepakati untuk melakukan studi pendahuluan. Setelah studi pendahuluan lalu dilakukan rapat koordinasi untuk disepakati persiapan penyuluhan dengan persiapan materi. Kegiatan ini dibantu oleh para kader untuk menyebarkan informasi. Pesan Gizi Seimbang untuk

usia lanjut, Masalah Gizi Pada Usia Lanjut, Penatalaksanaan masalah gizi lanjut usia, Makanan Gizi Seimbang Pra lansia /lansia, Masalah yang sering yang di hadapi lansia yang dapat menimbulkan masalah gizi, Aktivitas Fisik bagi PRA Lansia/ Lansia, jenis latihan fisik yang tidak dianjurkan bagi pra lansia/Lansia. Metode atau media yang kelompok kami gunakan yaitu dengan cara penyuluhan menggunakan media Booklet. Kemudian sesi tanya jawab dibuka dan peserta sangat antusias dalam memberikan pertanyaan kepada kelompok kami.

Kemudian kelompok kami dapat menjawab pertanyaan peserta dengan baik dan peserta merasa puas dengan jawaban kelompok kami. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat berjalan sesuai dengan rencana dari kelompok. Sebelumnya kelompok kami juga telah memberikan pre test kepada para peserta berupa kuesioner pada hari Kamis, 25 November 2021. Kemudian setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat. kelompok kami memberikan post test kepada para peserta pada hari itu juga.

Tabel 1 Hasil PreTest dan PostTest

Test	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-Rata
Pre	50	80	67
Post	66	100	79,7

Setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan peningkatan pengetahuan baik dari Lansia di RT.11 Kelurahan Mekarsari Kota Balikpapan. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengalaman, keyakinan dan sosial budaya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut (Notoadmodjo, 2012). Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA, sehingga memiliki kemampuan untuk menerima informasi secara baik dan meningkatkan pengetahuan mereka tentang perilaku hidup sehat yang mempengaruhi status gizi pada lansia. Serta peningkatan pengetahuan para peserta didukung oleh faktor pengalaman, Menurut Notoatmodjo (2011) umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Faktor umur berpengaruh bagi seseorang dalam

melakukan atau bersikap terhadap sesuatu termasuk dalam skrining perilaku hidup sehat dimana dikaitkan dengan usia peserta yang mayoritas berusia diatas 50 tahun keatas. Dengan banyaknya peserta yang berusia diatas 50 tahun keatas menunjukkan bahwa mereka telah memiliki banyak pengalaman yang dikaitkan dengan perilaku hidup sehat seperti mendapatkan informasi dari berbagai sumber baik secara langsung dari berbagai pihak, maupun mediamassa. Adapun pengetahuan tentang perilaku hidup sehat yang masih sangat rendah di masyarakat sehingga membuat sebagian besar masyarakat terutama para lansia akan pentingnya perilaku hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan pada gizi seimbang pada lansia. Dimana, tentang pengertian perilaku hidup sehat, pengertian Lansia, pengertian gizi seimbang pada lansia, Pesan Gizi Seimbang untuk usia lanjut, Masalah Gizi Pada Usia Lanjut, Penatalaksanaan masalah gizi lanjut usia, Makanan Gizi Seimbang Pra lansia /lansia, Masalah yang sering yang di hadapi lansia yang dapat menimbulkan masalah gizi, Aktivitas Fisik bagi PRA Lansia/ Lansia, jenis latihan fisik yang tidak dianjurkan bagi pra lansia/Lansia.

Dengan mengikuti penyuluhan dan diskusi, masyarakat mendapatkan informasi tentang pentingnya perilaku hidup sehat yang mempengaruhi gizi seimbang pada lanjut usia. Upaya yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan sebenarnya adalah dengan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit dengan berperilaku hidup bersih dan sehat, namun hal ini ternyata belum disadari dan dilakukan sepenuhnya oleh masyarakat (Suci Hati, 2008). Tidak

dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika tingkat pendidikan seseorang rendah, akan menghambat perkembangan perilaku seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pendidikan dan promosi kesehatan merupakan salah satu bentuk Pendidikan orang dewasa (Adult Education)



Gambar : Proses Kegiatan Penyuluhan



Gambar : Proses Penutupan Penyuluhan

### Simpulan Dan Saran

Hasil kegiatan yang didapatkan dari kegiatan program “Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat yang mempengaruhi Gizi Seimbang pada lanjut usia Di RT 11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan” yaitu kegiatan yang dilakukan antara lain seperti pemberian penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup sehat dengan status gizi pada usia lanjut di RT11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur. Hasil yang didapat yaitu diantaranya :

1. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan lansia di RT11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur. terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia tentang perilaku hidup sehat yang mempengaruhi gizi seimbang pada lanjut usia , terbukti dari pada kegiatan penyuluhan didapatkan pengetahuan baik setelah penyuluhan 76% dari 25 orang yang datang.
2. Meningkatkan kesadaran lansia untuk selalu menjaga kesehatannya dengan kontrol rutin baik di puskesmas maupun posyandu.
3. Meningkatkan keikutsertaan lansia dalam kegiatan yang ada di posyandu lansia
4. Dengan adanya penyuluhan yang sering dilakukan selain dapat meningkatkan pengetahuan lansia, kaderpun juga dapat meningkatkan pengetahuan dan

keikutsertaannya dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia di wilayahnya.

### Ucapan Terima Kasih

Kami dari kelompok 1 mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo karena telah memberikan peluang yang sangat baik kepada kami selaku mahasiswa melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul” Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat yang mempengaruhi Gizi Seimbang pada lanjut usia Di RT 11 Kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan “.

Terima Kasih dan Hormat Kami dari Kelompok 1 Untuk Bapak Lurah Mekar Sari, Kota Balikpapan-Kalimantan Timur Bapak H. Mustamin,SE yang telah memberikan Ijin untuk menyelesaikan Tugas Pengabdian Masyarakat Stase Komunitas Mahasiswi Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo di wilayah kelurahan Mekar Sari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur.

Terima Kasih dan Hormat Kami dari Kelompok 1 Untuk Bapak RT 11 Mekar Sari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur Bapak Taufik,Beserta Kader dan Warga RT 11 yang telah memberikan Ijin , membantu kegiatan Pengabdian Masyarakat kami, untuk menyelesaikan Tugas Pengabdian Masyarakat Stase Komunitas Mahasiswi Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo di wilayah kelurahan

Mekarsari Kota Balikpapan-Kalimantan Timur

**Daftar Pustaka**

Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia. Pustaka Utama.

Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha. Ilmu

Depkes RI, 2010, Pedoman Umum Pengembangan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif. Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI, 2020, Infodatin Lansia 2020, Jakarta

Kemenkes RI,2016 “ Buku Kesehatan Lansia”,Jakarta

Kemenkes Ri,2016 “ Buku Kesehatan Lansia”,Jakarta

Maryam, S & dkk. (2008). Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika

Notoadmodjo. (2012). Metodologi penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang

Permenkes RI Nomor 67 Tahun 2015 “Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat”