

Promosi Gizi Dan Kesehatan Lansia di Panti Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi

Arindah Nur Sartika^{1*}, Afrinia Eka Sari², Tri Marta Fadhilah³, Guntari Prasetya⁴,
Noerfitri⁵, Putri Rahmah Alamsyah⁶, Rohayati⁷, Anung Ahadi Pradana⁸, Joni Siahana⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

*corresponding author: arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id

Received 02-07-2024

Revised 08-07-2024

Accepted 16-07-2024

ABSTRAK

Promosi Kesehatan, termasuk promosi gizi di dalamnya, merupakan salah satu upaya untuk mengoptimalkan kesehatan lanjut usia (lansia). Tim pengabdian STIKes Mitra Keluarga melakukan kegiatan promosi gizi dan kesehatan di Panti Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Sebanyak 6 orang pengurus mengikuti penyuluhan gizi, 8 orang pengurus mengikuti penyuluhan aktivitas fisik lansia, dan 7 orang lansia mengikuti *sharing session* dan penilaian status gizi. Terdapat peningkatan skor secara signifikan pada pengetahuan gizi ($p = 0.0195$, uji *Wilcoxon Signed Rank*) sehingga dapat dikatakan kegiatan pengetahuan berhasil meningkatkan pengetahuan terkait gizi. Namun, tidak terdapat peningkatan pengetahuan aktivitas fisik secara signifikan ($p = 0.3275$, uji *Wilcoxon Signed Rank*). Status gizi lansia sebagai berikut: 72% normal, 14% berat badan kurang, dan 14% berat badan lebih. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat membantu upaya menjaga status gizi pada lansia. Namun, upaya tersebut akan terasa lebih maksimal jika kegiatan pendampingan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Promosi kesehatan; Gizi lansia; Edukasi gizi; Pengetahuan gizi

ABSTRACT

Health promotion, include nutrition promotion, is one of strategies to optimize the health status of the elderly. The STIKes Mitra Keluarga community service team carried out nutrition and health promotion at the Pangudi Luhur Bekasi Integrated Center Home. A total of 6 administrators took part in nutrition promotion, 8 administrators attended physical activity promotion, and 7 elders took part in sharing sessions and nutritional status assessments. There was an increment score of nutrition knowledge ($p = 0.0195$, Wilcoxon Signed Rank test), so it proved that this activity was successful to increase nutrition knowledge. However, there was no increase in physical activity knowledge ($p = 0.3275$, Wilcoxon Signed Rank test). The nutritional status of the elderly: 72% normal, 14% underweight, and 14% overweight. This activity is aimed to optimize the nutritional status of the elderly. However, these efforts will be more optimal if similar activities can be carried out on an ongoing basis.

Keywords: Health promotion; Elderly nutrition; Nutrition education; Nutrition knowledge

PENDAHULUAN

Setiap individu berhak memperoleh penghidupan yang berkualitas, yakni hidup dengan sehat dan berusia panjang, termasuk untuk kelompok lanjut usia (lansia). Berdasarkan tren penduduk dunia, jumlah lansia terus menunjukkan angka yang meningkat. Data di tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 1 miliar penduduk

berusia 60 tahun ke atas. Angka tersebut diproyeksikan akan mengalami peningkatan hingga 1,4 miliar di tahun 2030, dan 2,1 miliar di tahun 2050 (WHO, n.d.). Data Pemerintah Indonesia di tahun 2023 menyebutkan bahwa 11,75% masyarakat Indonesia merupakan kelompok lansia, dengan perkiraan rasio ketergantungan pada lansia senilai 17,08 (sebelumnya 15,16 di tahun 2020). Berdasarkan data tersebut tersebut artinya dari 100 penduduk Indonesia kelompok usia 15-59 tahun (produktif) bertanggungjawab atas 17 lansia (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023). Hingga tahun 2024, belum terdapat publikasi terkini mengenai rasio ketergantungan lansia.

Penambahan jumlah kelompok lansia perlu diimbangi dengan lingkungan yang mendukung agar tercipta derajat kesehatan yang optimal di usia senja. Salah satu langkah untuk optimalisasi kesehatan lansia adalah dengan melalui promosi kesehatan, termasuk promosi gizi. Kegiatan pendidikan gizi merupakan salah satu kegiatan promosi gizi yang dapat dilakukan kepada lansia. Kegiatan pendidikan gizi tentang gizi seimbang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi lansia. (Widiyawati & Sari, 2020). Asupan gizi untuk kelompok lansia sebaiknya dengan menu makanan yang terdiri dari beragam kelompok pangan, yakni kelompok yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, secara berimbang. Sedangkan bentuk makanan yang disediakan sebaiknya mudah dicerna, disesuaikan dengan kemampuan mengunyah. Lansia umumnya mengalami kendala dalam pencernaan mekanik di mulut, seperti gigi yang sudah tidak lengkap, sehingga bentuk makanan direkomendasikan berupa makanan bertekstur lunak dengan lauk yang dicincang (Sarhini et al., 2019). Hal tersebut dapat menjadi dasar diperlukannya kegiatan pendidikan gizi yang dapat meningkatkan pemahaman terkait pemberian makan pada lansia.

Pendidikan gizi dan kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dapat ditujukan kepada *supporting system* lansia. Salah satu *supporting system* lansia adalah pendamping lansia sehari-hari. Namun tidak semua lansia menghabiskan waktunya bersama keluarga mereka. Terdapat lansia yang terlantar dan tinggal di panti sosial. Panti Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi adalah contoh adalah panti sosial yang menampung warga terlantar seperti lansia.

Berdasarkan hasil analisa situasi para lansia penghuni Panti Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi setiap penghuni mendapat makan yang jumlahnya terbatas (siapa yang lebih dahulu makan, ia yang mendapatkan). Menu makanan pagi, siang dan sore berbeda, jenis makanan berupa nasi lauk dan sayur. Selain itu diketahui jenis lauk yang disediakan berupa olahan tahu, tempe, telur, ikan dan ayam. Berdasarkan hasil wawancara, 10 dari 27 orang menyatakan jika makanannya kurang bervariasi dan sering kali merasa hambar. Bahkan ada yang tidak sesuai dengan selera dan memilih untuk beli makanan di luar. Hal tersebut dapat beresiko terhadap status gizi dan kondisi kesehatan lansia.

Dari latar belakang di atas, STIKes Mitra Keluarga bermaksud membantu mengatasi masalah yang dialami dengan mengadakan pengabdian kepada masyarakat (PkM) di Panti Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan penyuluh panti mengenai gizi dan aktivitas fisik lansia. Selain itu kegiatan ini juga bertujuan menilai status gizi lansia di panti tersebut.

METODE PELAKSANAAN

PkM ini dilakukan oleh tim Prodi S1 Gizi dan Profesi Ners STIKes Mitra Keluarga. PkM ini terdiri dari kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan lansia kepada pengurus panti. Selain kegiatan edukasi gizi kepada pengurus, tim pengabdian juga mengadakan kegiatan *sharing* dalam bentuk diskusi grup terarah dengan para lansia dan penilaian status gizi lansia.

Tim pelaksana kegiatan PKM ini terdiri dari 6 dosen prodi S1 Gizi dan 3 dosen profesi Ners. Dosen prodi S1 Gizi memiliki latar belakang di bidang gizi dan menguasai gizi lansia. Sedangkan dosen Profesi Ners yang turun memiliki bidang keilmuan Keperawatan komunitas. Pada pelaksanaannya kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa Profesi Ners dan S1 Gizi. Tahap analisa situasi dan persiapan dilakukan di bulan April 2023 dan kunjungan pengabdian pada bulan Mei 2023. Sasaran kegiatan merupakan pengurus panti dan lansia penghuni panti. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan kepada pengurus panti. Peserta penyuluhan mendapatkan materi penyuluhan tentang:

1. Tujuan pemenuhan gizi pada lansia
2. Kebutuhan gizi yang dibutuhkan lansia
3. Makanan yang harus dihindari lansia
4. Cara mengatur makanan bagi lansia
5. Pesan gizi seimbang untuk lansia
6. Aktivitas fisik untuk lansia
7. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) lansia
8. Pengenalan tekstur makanan untuk lansia

Selain pemberian materi, juga dibuka sesi tanya jawab pada pengurus panti serta *sharing session* lansia dan penilaian status gizi lansia. Penilaian status gizi dilakukan menggunakan metode antropometri berupa penimbangan berat badan (kg) dan pengukuran panjang ulna (cm) menggunakan *metline* untuk diketahui tinggi badan estimasi. Proses penuaan menyebabkan tulang lebih bungkuk sehingga digunakan panjang ulna untuk estimasi tinggi badannya. Hasil berat badan dan estimasi tinggi badan selanjutnya diolah untuk perhitungan indeks massa tubuh (IMT). Kategori status gizi tersebut dibagi menjadi tiga kelompok yakni, berat badan (IMT di bawah 18.5 kg/m²) ; normal (IMT 18.5 sampai dengan 22.9 kg/m²); berat badan (IMT 23.0 sampai dengan 25.0 kg/m²); obesitas (IMT melebihi 25 kg/m²) (International

Diabetes Institute/ Western Pacific World Health Organization/ International & Force, 2000). Sedangkan keberhasilan kegiatan penyuluhan dilihat melalui *pre* dan *post-test*. Skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan diolah dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank* (data tidak terdistribusi normal).

Tabel 1. Evaluasi skor pengetahuan setelah penyuluhan gizi

Variabel	Median	Interquartile Range	P-value
Skor Pengetahuan Mengenai Gizi (n = 6)			
Sebelum Penyuluhan	60,0	20,0	0,0195*
Sesudah Penyuluhan	90,0	20,0	
Skor Pengetahuan Mengenai Aktivitas Fisik Lansia (n = 8)			
Sebelum Penyuluhan	90,0	20,0	0,3275
Sesudah Penyuluhan	95,0	10,0	

*Uji *Wilcoxon Signed Rank*, signifikan jika $p < 0.05$

HASIL KEGIATAN



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan gizi

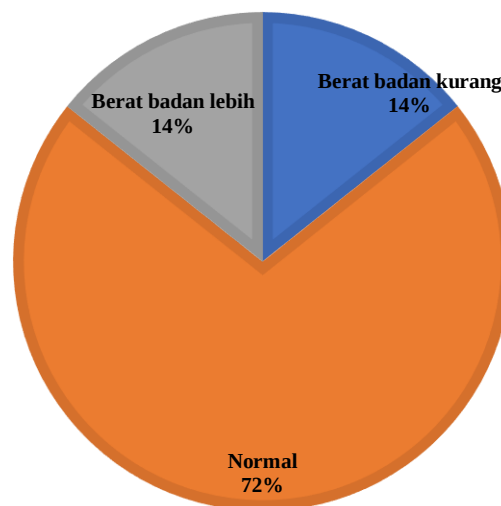


Gambar 2. Kegiatan pengisian pre-test



Gambar 3. Kegiatan sharing session dengan lansia

Gambar 1 merupakan gambaran kegiatan penyuluhan mengenai gizi berlangsung di Panti Sentra Pangudi Luhur. Pada kegiatan pengabdian ini, salah satu indikator keberhasilan kegiatan diukur skor pengetahuan setelah penyuluhan. Pada penyuluhan mengenai gizi seimbang diperoleh peningkatan pengetahuan dan dapat dinyatakan signifikan melalui uji statistik ($p < 0.05$). Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan evaluasi pengerjaan soal pada sebelum dan sesudah penyuluhan seperti yang tertunjukkan dalam Gambar 2. Pada Tabel 3 dapat dilihat skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan pada topik gizi dan aktivitas fisik. Terlihat peningkatan nilai median pengetahuan antara sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan adalah sebesar 30 poin. Sedangkan pada melalui kegiatan penyuluhan kepada pengurus panti terkait aktivitas fisik terjadi peningkatan nilai median sebesar 5 poin tetapi tidak bermakna signifikan. Hal tersebut dimungkinkan karena nilai median sebelum penyuluhan sudah menunjukkan hasil yang baik sehingga adanya kegiatan penyuluhan tidak bermakna signifikan merubah pengetahuan tersebut.



$n = 7$

Gambar 4. Status Gizi Lansia peserta *Sharing Session*

Pada kegiatan *sharing session* diawali dengan penilaian status gizi. Hasil penilaian status gizi tersebut dapat dilihat pada Gambar 4. Dari sejumlah lansia yang hadir, 7 diantaranya bersedia ditimbang dan diukur panjang ulnanya. Lansia menjalani pengukuran panjang ulna untuk diestimasi tinggi badannya. Dari Gambar 4 diketahui bahwa mayoritas lansia memiliki status gizi normal (72%). Terdapat lansia yang memiliki berat badan kurang dan beresiko gizi lebih, tetapi tidak terdapat lansia yang mengalami obesitas.

Pengetahuan gizi peserta penyuluhan terlibat berbeda signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan ke-1. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi dan materi gizi pada sesi penyuluhan memberikan dampak peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi bagi lansia, khususnya pengetahuan yang berkaitan dengan peran gizi seimbang dalam mempertahankan kesehatan dan

pengetahuan mengenai pengenalan pendampingan gizi bagi lansia dengan penyakit tidak menular.

Pada sebuah siklus hidup manusia, lansia termasuk ke dalam kelompok rentan yang beresiko mengalami permasalahan kesehatan akibat dari proses perubahan fisiologis dan degenerasi sel-sel dan jaringan di dalam tubuh. Walaupun secara alami dapat terjadi penurunan fungsi organ-organ tubuh, akan tetapi pencegahan terhadap timbulnya masalah kesehatan dapat dicegah melalui penerapan perilaku gizi seimbang dan gaya hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Konsumsi makanan kerap mengalami penurunan baik disebabkan oleh faktor daya terima dari kapasitas, fungsi oral, dan fungsi inderawi yang menurun maupun faktor lainnya termasuk gangguan kesehatan. Terdapat beberapa kondisi dalam proses perubahan biologis pada kelompok lansia dan implikasi yang ditimbulkan terhadap gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022):

1. Pengurangan persentase massa otot berkisar 1 hingga 2% per tahun sejak usia 30 tahun dan terdapat penambahan *fat mass* (massa lemak atau jaringan adiposa) sebesar 0,5% hingga 1,5%. Komposisi cairan tubuh menurun, kulit nampak mengkerut, kering, garis-garis di wajah yang menetap, dan kurus.
2. Gangguan pada panca indera yakni indera perasa, indera penciuman, indera pendengaran, indera penglihatan, dan indera perabaan). Penurunan pada kemampuan mengecap makanan berhubungan dengan kondisi defisiensi mineral (seng) yang menyebabkan terjadi penurunan nafsu makan. Adapun kepekaan terhadap rasa asin dan manis umumnya akan menjadi berkurang. Selain itu, katarak pada lansia berhubungan dengan defisiensi asam folat, vitamin A, dan vitamin C.
3. Gangguan mengunyah makanan disebabkan gigi geligi yang tanggal dan tidak lengkap. Hal tersebut dapat menimbulkan penurunan asupan gizi dan berpengaruh terhadap kehilangan berat badan.
4. Cairan yang terdapat pada pencernaan dan enzim pencernaan menjadi berkurang dan nafsu makan serta kemampuan penyerapan zat gizi mengalami penurunan. Sekresi kelenjar ludah dapat menurun sehingga mempengaruhi kemampuan mengunyah dan menelan makanan. Di samping itu, penurunan asam lambung menyebabkan keinginan dan sensori terhadap rasa lapar menjadi cenderung menurun.
5. Penurunan mobilitas usus yang menyebabkan berbagai kondisi ketidaknyamanan pada sistem pencernaan, seperti perut terasa kembung (*bloating*), nyeri perut, dan sulit untuk defekasi (konstipasi). Hal tersebut dapat menjadi penyebab berkurangnya penurunan nafsu makan dan meningkatkan resiko penyakit wasir.

Dari kegiatan penyuluhan terkait gizi diperoleh hasil perbedaan yang bermakna pada skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test*. Hasil ini serupa dengan hasil evaluasi

pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tae et al. (2019). Kegiatan tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan pengurus lansia mengenai jenis makanan dan cara pengolahan makanan bagi lansia di sebuah panti wreda di Kota Salatiga. Edukasi diberikan kepada pengurus lansia dengan harapan pengaturan makan dan minum bagi lansia dapat diterapkan sesuai anjuran dan bermanfaat dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan pemeliharaan kesehatan lansia (Tae, Sanubari, Rahardjo, 2019).

Pengurus lansia merupakan sasaran antara dalam upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi lansia. Pengetahuan gizi yang baik yang dimiliki oleh pengurus lansia seyogyanya mampu memberikan pengaruh terhadap perilaku gizi seimbang lansia pada umumnya. Sebagian besar lansia di Sentra Lansia Pangudi Luhur merupakan lansia dengan kondisi yang cukup beragam dari sisi faktor ketergantungannya terhadap pendampingan atau bantuan pengurus/caregiver dalam kehidupan sehari-hari. Adapun lansia yang mempunyai kondisi masalah gizi dan kesehatan terkait penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, gout, diabetes, penyakit persendian, dan gangguan kapasitas fungsional tentunya membutuhkan pendampingan gizi yang sesuai dengan keadaan/kondisi kesehatannya. Caregiver di panti wreda diharapkan mampu mengisi kekosongan peran keluarga dalam pendampingan lansia. Keluarga terbukti memiliki peran dalam memberikan pelayanan melalui penataan pola hidup pada lansia (Rika Juita & Shofiyyah, 2022). Oleh karena itu, peran dari pengurus atau caregiver sebagai pengganti keluarga menjadi penting dalam mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Lebih lanjut, Nugroho, Hindaryani, Saputri (2022) telah melakukan kegiatan edukasi gizi kepada lansia di Desa Botoputih, Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan, Jawa Timur dan hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan lansia sesudah diberikan edukasi gizi. Sebanyak 87% lansia mengalami peningkatan pengetahuan. Hasil dari kegiatan terdahulu tersebut dapat menjadi motivasi bagi pengembangan kegiatan di masa yang akan datang, yaitu dengan melibatkan sasaran lansia secara langsung dalam pemberian penyuluhan secara holistik untuk meningkatkan pengetahuan gizi lansia secara langsung.

Pada skor pengetahuan mengenai aktivitas fisik diperoleh hasil peningkatan pengetahuan yang tidak signifikan. Berdasarkan nilai median sebelum kegiatan penyuluhan diperoleh nilai hampir sempurna yang menunjukkan bahwa pengetahuan pengurus tentang aktivitas fisik lansia sudah baik. Pada PkM evaluasi secara tertulis hanya ditujukan kepada pengurus lansia. Pada kegiatan yang melibatkan lansia berupa *sharing session* dan edukasi gizi secara lisan, termasuk evaluasi pertanyaannya juga disampaikan secara lisan karena tidak memungkinkan dilakukan kegiatan penyuluhan yang disertai *pre-post test*. Kegiatan ini berbeda dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Ezalina, Malfasari, Herniyanti (2022) yang dilakukan terhadap 15 orang lansia yang merupakan peserta Posyandu di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Simpang Baru Panam Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Pada kegiatan tersebut

kegiatan edukasi gizi dilakukan evaluasi menggunakan *pre-post test*. Diketahui terjadi peningkatan skor pengetahuan pada lansia dari 55%, naik hingga 95%. Lebih lanjut, Arfini & Wahyuningsih (2022) mengkaji hasil evaluasi dari edukasi mengenai aktivitas fisik untuk mengendalikan obesitas pada pra-lansia dan lansia di UPTD Puskesmas Cinere dengan media *booklet*. Berdasarkan hasil perbandingan antara nilai skor awal dan akhir kegiatan, diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada peserta edukasi ($p < 0,001$).

Aktivitas fisik pada lansia baik aktivitas fisik harian maupun olahraga untuk lansia memiliki peran dalam memelihara kesehatan lansia. Penentuan jenis olahraga yang sesuai untuk lansia berbeda dengan usia muda. Kegiatan olahraga/aktivitas fisik perlu menyesuaikan kemampuan dan keadaan lansia. Oleh karena itu, menjadi penting dalam pemberian informasi, pengetahuan, dan edukasi yang berkaitan dengan olahraga atau aktivitas fisik pada lansia. *World Health Organization* (WHO) dalam Kemenkes RI (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa kriteria dalam pemilihan aktivitas fisik lansia, diantaranya:

1. Durasi aktivitas fisik sekurangnya 150 menit untuk latihan fisik sedang, atau 17 menit untuk latihan fisik berat perminggu;
2. Setiap aktivitas harus dipastikan jumlah waktu paling cepat 10 menit. Apabila lansia sudah terbiasa melakukan anjuran tersebut, maka dapat diinisiasi dengan olahraga pada intensitas sedang dalam kurun 300 menit atau intensitas berat selama 150 menit perminggu;
3. Sesi latihan keseimbangan diperlukan untuk lansia, khususnya bagi lansia yang mengalami kendala dalam koordinasi tubuh. Latihan keseimbangan dapat dilakukan minimal 3 kali perminggu, sedangkan untuk latihan otot minimal sebanyak 2 kali perminggu.
4. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang berupa kegiatan seperti jalan kaki pada jarak dekat, membersihkan sekeliling rumah, bersepeda, naik tangga, dan berkebun. Sementara itu, aktivitas berat meliputi olahraga renang, *tai chi*, yoga, jogging, jalan cepat, menggendong anak, sampai bulu tangkis. Namun, pemilihan ini perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lansia.

Pada penyuluhan aktivitas fisik dapat diselipkan dalam materi penyuluhan untuk pengurus agar pihak panti mengetahui pentingnya aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia. Aktivitas yang direkomendasikan pada kegiatan PkM disesuaikan juga dengan ketersediaan fasilitas di panti tersebut, misalnya dengan berjalan kaki. Lansia dapat menggunakan lahan yang luas untuk berjalan kaki di sekitar panti. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki (aktivitas fisik ringan) dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran fisik lansia dan status gizi lansia (Anuar et al., 2021).

Dari penilaian status gizi diketahui bahwa mayoritas lansia yang hadir memiliki status gizi baik. Lansia dengan status gizi normal beresiko lebih rendah untuk

mengalami penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan penyakit dengan penurunan fungsi organ lain sebagainya. Berlaku sebaliknya, pada lansia yang mengalami obesitas memiliki resiko lebih untuk terkena penyakit tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Selain itu, status gizi lansia juga terbukti berkaitan dengan kualitas hidup (Nursilmi et al., 2017).

Keterbatasan kegiatan PkM ini adalah berkaitan dengan waktu. Kegiatan promosi gizi dan kesehatan belum dilakukan secara rutin dan simultan. Selain itu peserta yang hadir belum banyak. Evaluasi kegiatan juga belum dapat melihat praktik, hanya sebatas pengetahuan saja. Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah dapat dilakukan kegiatan pendampingan serupa yang tidak hanya melibatkan pengurus panti tetapi juga lansia itu sendiri secara rutin dan berkelanjutan. Proses monitoring dan evaluasi juga dapat direncanakan pada waktu-waktu tertentu untuk melihat praktik secara terukur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan PkM, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi peserta penyuluhan secara signifikan (p -value 0.0195, uji *Wilcoxon Signed Rank*), tetapi tidak pada pengetahuan aktivitas fisik (p -value 0.3275, uji *Wilcoxon Signed Rank*). Hal tersebut dapat disebabkan karena pengetahuan mengenai aktivitas fisik pada lansia sudah baik sebelum adanya penyuluhan. Selain itu, diketahui status gizi lansia yang terlibat dalam kegiatan sebagai berikut: 72% normal, 14% berat badan kurang, dan 14% berat badan lebih. Kegiatan PkM yang telah dilakukan oleh Tim Dosen STIKes Mitra Keluarga ini diharapkan dapat menjadi upaya sinergis dari akademisi bersama pihak lainnya untuk dapat membantu optimalisasi kondisi kesehatan yang optimal pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan kepada Panti Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi yang sudah memberikan izin pelaksanaan PkM, serta kepada STIKes Mitra Keluarga atas hibah pendanaan PkM yang sudah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *Fisiomu*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Arfini, L.; Wahyuningsih, U. (2022). Edukasi mengenai aktivitas fisik untuk kendalikan obesitas pada pra-lansia dan lansia dengan media booklet. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), 738–746.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Vol. 20). Badan Pusat Statistik.

- Ezalina; Malfasari, E.; Herniyanti, R. (2022). Sosialisasi edukasi pentingnya aktivitas fisik pada lansia di masa Pandemi Covid. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(4), 2595–2604.
- International Diabetes Institute/ Western Pacific World Health Organization/ International, & Force, A. for the study of O. I. O. T. (2000). The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. In *Geneva, Switzerland: World Health Organization* (p. 56). <https://doi.org/0-9577082-1-1>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Aktivitas fisik untuk lansia*. Artikel Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Masalah Gizi pada Lansia dan Cara Mengatasinya*. Artikel Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Nugroho, R.F.; Hindaryani, N.; Saputri, K. (2022). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi pada lansia di Desa Botoputih, Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. *Prosiding Pada Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*, 1(1), 107–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.783>
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 369. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3159>
- Rika Juita, D., & Shofiyyah, A. (2022). Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia. *Jurnal Agama Sosisal Dan Budaya*, 5(2), 2599–2473.
- Sarbini, D., Zulaekah, S., & Isnaeni, F. N. (2019). *Gizi Geriatri*. Muhammadiyah University Press.
- Tae, T.K.; Sanubari, T.P.E.; Rahardjo, M. (2019). Perubahan pengetahuan tentang jenis makanan dan cara pengolahannya pada pengurus lansia perempuan post-menopause di Panti Wreda Salib Putih Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 25–31.
- WHO. (n.d.). *Ageing*. World Health Organization. Retrieved February 5, 2023, from https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
- Widiyawati, W., & Sari, D. jerita eka. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Literasi Nusantara.