

Pemberdayaan Komunitas Lansia: Pendidikan Gizi pada Sekolah Lansia SMART Kota Malang

Paramita Viantry¹, Djanggan Sargowo², Marinda Dwi Puspitarini³

¹Program Studi Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, ²Departemen Jantung dan Pembuluh, Universitas Brawijaya Malang, ³Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

E-mail: mitaviantry@unusa.ac.id

Abstrak

Masalah gizi yang ada pada lansia sangat mempengaruhi, terjadinya penyakit tidak menular (penyakit degeneratif) terutama pada lansia dengan status gizi obesitas. Edukasi dan pendidikan gizi berperan penting dalam pencegahan dan penanganan kondisi tersebut, melalui sosialisasi gizi seimbang bagi lansia. Edukasi gizi secara signifikan mengurangi resiko timbulnya penyakit kronis ini dan meningkatkan kesadaran individu khususnya lansia tentang pentingnya menerapkan gizi seimbang. Tujuan utama program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi lansia untuk mencegah dan menangani kondisi tersebut di Sekolah Lansia SMART dibawah Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi, edukasi gizi menggunakan materi presentasi powerpoint, memfasilitasi *Focus Group Discussion* (FGD), melakukan pengukuran antropometri dan praktek penyusunan menu gizi seimbang bagi lansia. Sebelum dan sesudah edukasi gizi dilakukan pengukuran pengetahuan tentang gizi seimbang bagi lansia, dengan analisis uji t-berpasangan. Hasil kegiatan diperoleh data yang signifikan dan meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyebab, pencegahan dan penatalaksanaan penyakit tidak menular pada lansia. Oleh karena itu, pentingnya kegiatan rutin dalam meningkatkan kesadaran lansia dalam membiasakan menerapkan gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi , Lansia, Penyakit Degeneratif

Abstract

The nutritional issues faced by the elderly significantly affected the occurrence of non-communicable diseases (degenerative diseases), especially among elderly individuals with obesity. Education and nutrition training played an important role in preventing and managing these conditions through the promotion of balanced nutrition for the elderly. Nutritional education significantly reduced the risk of chronic diseases and increased individual awareness, particularly among the elderly, about the importance of implementing balanced nutrition. The main objective of this community service program was to enhance knowledge about balanced nutrition for the elderly to prevent and manage these conditions at the SMART Elderly School under the Abiyoso Gerontology Foundation in Malang City. The implementation of this community service activity included nutritional education using PowerPoint presentation materials, facilitating Focus Group Discussions (FGDs), conducting anthropometric measurements, and practicing the preparation of balanced nutritional menus for the elderly. Before and after the nutritional education, knowledge assessments regarding balanced nutrition for the elderly were conducted, with paired t-test analysis. The results showed significant data that improved the elderly's understanding of the causes, prevention, and management of non-communicable diseases. Therefore, the importance of regular activities in raising awareness among the elderly about the habit of applying balanced nutrition was highlighted.

Keywords: Nutrition, Elderly, Degenerative Disease

1. PENDAHULUAN

Lansia secara alami memiliki semangat yang tinggi untuk memanfaatkan masa-masa akhirnya secara optimal untuk melakukan pewarisan nilai dan norma kehidupan sehingga para Lansia dapat dibangun kemampuan dan keterampilannya dengan cara membangkitkan inisiatif dan semangat untuk memperbaiki kesehatan, perekonomian, kreatifitas, dan kemandirian dalam rangka meningkatkan kualitas hidup [1]. Yayasan Gerontologi Abiyoso (YGA) ini dimanfaatkan sebagai wadah pembinaan dan pemberdayaan Lansia yang belum banyak dikenal oleh masyarakat luas melalui program pendidikan, edukasi dan pendampingan (Sekolah bagi Lansia) secara khusus, sehingga mampu mewujudkan lansia yang Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Konsekuensi dari meningkatnya jumlah Lansia di Kota Malang berdampak pada semakin kompleksnya permasalahan yang timbul akibat pergeseran nilai sosial budaya oleh para Lansia yang cenderung acuh tak acuh serta rasa ingin dihormati satu sama lain, serta adanya miskomunikasi yang menyebabkan terjadinya konflik internal maupun eksternal karena adanya faktor tanda-tanda lansia seperti menurunnya fungsi pendengaran atau penglihatan. Permasalahan kesehatan yang ditemui adalah para Lansia enggan mengontrol kondisi kesehatannya di Posyandu Lansia secara rutin, sementara Lansia banyak mengalami kesehatan seperti penyakit kardiovaskuler, dislipidemia, diabetes mellitus hingga penyakit ginjal [2]. Lansia merupakan kondisi rentan terhadap penyakit-degeneratif dan banyak ditemukan penyebab lansia mengalami penyakit degeneratif adalah karena tidak bisa menjaga pola dan kebiasaan makan sejak diusia produktif. Kebiasaan makan tinggi lemak (gorengan, kuah santan), makanan tinggi gula (teh manis, kopi manis, aneka kue) menjadi salah satu penyebab lansia mengalami penyakit degeneratif seperti dislipidemia dan diabetes mellitus bahkan yang sampai mengalami penyakit jantung dan stroke[3].

Sekolah Lansia SMART ditujukan bagi lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik di usia senja sehingga tidak merepotkan orang lain dan masih mampu untuk berkarya[4]. Program kurikulum yang ada di dalam Sekolah Lansia SMART adalah pendidikan mandiri ekonomi, aktif berkegiatan dan keterampilan untuk menjunjung tinggi nilai budaya, pendidikan kesehatan untuk menjaga kesehatan secara mandiri, pendidikan agama dan sosial untuk mampu menerapkan kehidupan sosial yang baik berazaskan keagamaan. Namun, dari sekian banyak program kurikulum pendidikan yang ada di Sekolah Lansia SMART belum ada pendidikan yang spesifik terkait gizi seperti melatih kemampuan lansia agar mampu menjaga pola dan kebiasaan makan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terhadap resiko penyakit degenaratif [5].

Permasalahan kesehatan yang dialami para lansia cukup kompleks, sehingga tim pengabdian masyarakat ini memetakan prioritas masalah, yaitu adanya keterbatasan pemahaman lansia terkait manfaat pemantauan rutin kesehatan dan gizi (pola dan kebiasaan makan serta diet yang sesuai untuk penyakit degeneratif), keterbatasan kemampuan dan keterampilan lansia dalam melakukan upaya kemandirian dalam menerapkan pola makan gizi seimbang melalui pengaturan porsi makan dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta belum adanya fasilitas yang efektif untuk edukasi dan pendampingan khusus bagi lansia tentang pola dan kebiasaan makan yang sesuai bagi lansia di dalam kurikulum pendidikan Sekolah Lansia SMART di Kota Malang ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia untuk mencapai perubahan perilaku terkait perilaku hidup sehat dengan menerapkan gizi seimbang. Gizi seimbang bagi lansia sangat dibutuhkan untuk memperoleh kualitas hidup yang baik sehingga dapat mengontrol kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh lansia secara spesifik terutama pada lansia yang mengalami penyakit degeneratif seperti Diabetes Mellitus, hipertensi, penyakit jantung dan sebagainya[6], [7]. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan berkelanjutan dengan melakukan pemantauan makan ataupun diet secara rutin oleh ahli gizi yang ada di dalam tim pengabdian masyarakat ini untuk membantu meningkatkan taraf kesehatan lansia pada komunitas lansia (Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang).

2. METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan model *Participatory, Creativity Development, Educative and Practice*, dengan rincian sebagai berikut:

2.1 Partisipasi dan Pengembangan Kreativitas Lansia

Metode partisipasi peserta yang dilakukan adalah dengan presentasi untuk menjelaskan berbagai hal yang berkaitan dengan praktik yang akan dilakukan di setiap pertemuan. Selain presentasi, metode pelaksanaan juga menggunakan metode tanya jawab. Penggunaan metode ini dilakukan sebagai bentuk interaksi atau komunikasi yang dijalin antara tim pelaksana dengan peserta. Metode tanya jawab tidak hanya dilakukan di dalam ruangan, hal ini dimaksudkan untuk merespon keingintahuan peserta mengenai praktik yang sedang dilaksanakan. Metode tanya jawab dapat berkembang menjadi metode praktek jika tim pelaksana merasa perlu menunjukkan kepada peserta mengenai praktik yang sedang dilakukan. Hal ini agar para peserta dapat melihat dan mempraktikkan secara langsung serta mendapatkan informasi serta penerapan yang maksimal [8]. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh lansia anggota Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang yang mengikuti program Sekolah Lansia SMART sebanyak 35 orang. Pengurus yayasan akan terlibat secara langsung untuk mendampingi peserta selama menjalani pendidikan khususnya di pendidikan gizi. Kelas pendidikan gizi dilaksanakan 2 kali seminggu di hari Sabtu dan Minggu di jam 08.30-11.00 selama 3 bulan.

Teknis pelaksanaan edukasi dan pendidikan gizi juga dilakukan dengan metode Focus Group Discussion (FGD) dengan pembagian sebanyak 7 kelompok, dimana setiap kelompok beranggotakan 5 peserta. Kemudian setelah diberikan materi berupa slide materi (gizi seimbang bagi lansia, Isi Piringku, Diet yang tepat bagi lansia penderita penyakit degeneratif), video demo masak makanan sehat bagi lansia Diabetes Mellitus, hipertensi dan Dislipidemia, media poster "Isi Piringku" dan Modul Gizi Seimbang bagi Lansia oleh tim pengabdian masyarakat dan diberikan bahan diskusi, maka peserta akan mendiskusikan dengan media flipchart peserta menggambarkan hasil diskusinya kemudian dipresentasikan sehingga edukasi ini dapat bersifat dua arah. Untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia, digunakan metode pre dan post test yang dilakukan di awal dan diakhir kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

2.2 Praktek

Metode praktek dilakukan agar peserta dari pelatihan dapat langsung mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari penggunaan metode presentasi dan tanya jawab. Sebagai salah satu cara untuk dapat membantu peserta untuk memperdalam pengetahuannya maka instruktur juga akan menampilkan beberapa contoh yang telah diterapkan. Metode praktik yang dilaksanakan akan disertakan dengan bimbingan langsung kepada peserta untuk dapat menunjukkan proses dari praktik yang sedang dilakukan [9]. Kegiatan praktek yang dilakukan oleh lansia peserta Sekolah Lansia SMART ini adalah berupa praktek menyusun menu gizi seimbang sesuai yang ada di dalam modul dan mencocokkan dengan poster "Isi Piringku", metode praktek kombinasi permainan dapat menstimulasi semangat dan keaktifan lansia sehingga pembelajaran dapat diserap secara maksimal oleh peserta, dengan didampingi oleh fasilitator kelompok yang merupakan pengurus Yayasan Gerontologi Abiyoso.

2.3 Edukasi

Penggunaan modul dalam pelatihan ini, dimaksudkan untuk dijadikan sebagai bahan acuan peserta untuk mengetahui bentuk pemanfaatan sampah plastik. Isi dari modul yang digunakan merupakan beberapa hasil rangkuman penulisan yang dianggap perlu oleh tim pelaksana (Paulinan & Purwanto, 2001). Modul yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjudul "Gizi Seimbang bagi Lansia" yang berisikan gambaran kondisi lansia secara umum terkait pola makan, saran pola dan kebiasaan makan yang baik bagi lansia sesuai pedoman gizi seimbang, pengaturan porsi makan yang mengacu pada "Isi Piringku" dan bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi lansia dengan penyakit degeneratif (Diabetes Mellitus, hipertensi, dislipidemia, penyakit ginjal dan penyakit jantung)[10].

2.4 Evaluasi

Dalam pelaksanaan program pengabdian dalam bentuk pelatihan ini terdapat 3 kriteria yang akan menjadi tolak ukur dasar pencapaian dari kegiatan pelatihan. Tolak ukur keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan adalah dengan melaksanakan kegiatan sesuai dengan waktu dan jumlah pertemuan yang telah ditentukan sehingga perlu adanya kerjasama yang baik antara pelaksana dengan peserta.

Tolak ukur keberhasilan dari pihak peserta antara lain adalah peserta mampu mempraktekkan atau menerapkan secara individu dan mengetahui metode yang digunakan untuk memanfaatkan bahan sampah plastik untuk membuat produk hiasan. Tolak ukur keberhasilan dari pihak pelaksana adalah mampu memberikan penjelasan serta bantuan yang dapat membantu peserta yang mengalami kesulitan dalam melakukan praktik membuat produk. Selain itu, keberhasilan tim pelaksana juga dapat diukur dari pelayanan yang baik dalam melakukan komunikasi pada saat pelaksanaan kegiatan serta kesesuaian jumlah kehadiran tim pelaksana yang sesuai dengan jumlah pertemuan yang telah ditentukan.

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara menilai pemahaman peserta di awal dan di akhir kegiatan berupa kuesioner pertanyaan terkait seluruh materi edukasi dan praktek yang telah diberikan serta pemenuhan check list yang diukur melalui indikator keberhasilan keterampilan berdasarkan praktek yang telah dilakukan. Sedangkan untuk mengukur keberlanjutan program pengabdian di lapangan melalui pendampingan rutin kepada mitra (Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang) setiap bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Yayasan Gerontologi Abiyoso dilaksanakan di Jalan Ijen No.69 Kota Malang, dengan rincian kegiatannya adalah: (1) Edukasi Gizi; (2) Pengukuran antropometri lansia; (3) Focus Group Discussion (FGD) tentang gizi seimbang bagi lansia; (4) Praktek pengaturan makan menggunakan acuan "Isi Piringku".

Seluruh peserta Sekolah Lansia SMART mendapatkan penjelasan materi edukasi gizi yang berjudul "Gizi Seimbang bagi Lansia" menggunakan presentasi slide powerpoint oleh tim pengabdian. Sesi edukasi diawali dengan penjelasan tentang gizi seimbang bagi lansia, secara spesifik materi berisi perawatan jangka panjang pada lanjut usia melalui pemenuhan gizi seimbang sesuai kebutuhan lansia. Konten materi dalam slide powerpoint tersebut antara lain: (1) Perubahan fisiologis tubuh lansia disaat memasuki masa tua; (2) Dampak kebiasaan hidup dan makan yang tidak sehat di usia senja; (3) cara mengatasi masalah gizi pada lansia (pemenuhan gizi seimbang yang mengacu pada "Isi Piringku") dan (4) Pengaturan diet bagi lansia berkebutuhan khusus yang mengalami penyakit degeneratif (Diabetes Mellitus, hipertensi, penyakit ginjal, dan penyakit jantung). Pemberian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Gizi terkait Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Lansia

Pada kegiatan pengukuran antropometri lansia, yang dilakukan adalah penimbangan Berat Badan (BB) menggunakan timbangan digital (dalam Kilogram) dan pengukuran Tinggi Badan (TB) menggunakan mikrotua digital (dalam Centimeter) untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) lansia dan menginterpretasikan hasil status gizi lansia.

Setelah para lansia peserta kegiatan pendidikan gizi yang termasuk dalam program Sekolah Lansia SMART mendapatkan materi edukasi gizi dan juga telah diukur status gizinya melalui pengukuran antropometri, kegiatan dilanjutkan dengan pembagian kelompok diskusi dimana setiap kelompok berisikan 5 orang peserta. Setiap kelompok diberikan panduan bahan diskusi tentang pengaturan makan sesuai gizi seimbang bagi lansia kemudian juga diberikan poster "Isi Piringku" untuk mencocokkan apakah menu yang disusun telah sesuai. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi untuk memastikan bahwa menu dan pemilihan bahan makanan ataupun menu makanan serta porsi telah sesuai dengan kondisi para lansia. Setiap kelompok diskusi didampingi oleh fasilitator yang merupakan pengurus Yayasan Gerontologi Abiyoso yang sebelumnya telah diberi pembekalan materi oleh tim pengabdian, agar diskusi antar kelompok terarah dan tujuan peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada lansia telah tercapai sesuai indikator keberhasilan.

Pada tahap kegiatan praktek pengaturan makan sesuai kaidah "Isi Piringku", para peserta Sekolah Lansia SMART diminta untuk mempraktekkan pada piring "Isi Piringku" yang telah disediakan dan menempelkan potongan-potongan gambar bahan makanan dan menu makanan beserta gambaran porsi untuk disesuaikan kemudian dinilai oleh fasilitator pada cek list yang sudah disediakan dan diberikan penjelasan klarifikasi oleh tim pengabdian di akhir praktek.



Gambar 2. Kegiatan FGD dan Praktek tentang Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Lansia

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Sekolah Lansia SMART YGA Kota Malang

Variabel	Jumlah (N)	Persentase (%)
Age (years)		
59-65	4	11,4
66-70	26	74,3
70-75	5	14,3
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Underweight	2	5,7
Normal	11	31,4
Overweight	8	22,9
Obese I	14	40
Obese II	-	
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	6	17,1
Wiraswasta	7	20
Pensiunan	22	62,9

Mayoritas peserta berusia antara 66-70 tahun (74.3%), dengan 40% nya berstatus gizi obesitas I, dan sebagian besar peserta adalah pensiunan pegawai negeri (62.9%) yang terlihat pada Tabel 1. Terkait dengan kebiasaan makan dan pola hidup peserta, sebagian besar pola konsumsinya tidak sehat yaitu suka makanan dan minuman manis, makanan berlemak dan kebiasaan olahraga yang kurang (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Lansia

Variabel	Jumlah (N)	Persentase (%)
Makanan dan Minuman Manis		
Iya	31	11,4
Tidak	4	74,
Makanan Berlemak		
Iya	33	5,7
Tidak	3	31,4
Aktivitas Fisik		

Olahraga	8	17,1
Bersih-bersih rumah	12	20
Berkebun/Beternak/Berjualan	15	62,9

Peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan meningkat, yang ditinjau berdasarkan kegiatan pendidikan gizi dengan rincian sub kegiatan semuanya terdapat peningkatan skor. Skor yang diperoleh adalah melalui penilaian menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (pre) dan sesudah (post) dilakukannya seluruh intervensi (Tabel 3).

Tabel 3. Analisis Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi

Knowledge	Persentase (%)	
	Sebelum	Sesudah
• Gizi seimbang bagi lansia	18.8	40.6
• Perubahan fisiologis tubuh lansia	12.5	53.1
• Masalah gizi pada lansia	50	80
• Dampak negatif pola hidup tidak sehat	71.9	100
• Dampak negatif pola makan tidak sehat	70	100
• Diet bagi lansia berpenyakit degeneratif	60	90.6

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Sekolah Lansia SMART Yayasan Gerontologi Abiyoso (YGA) Kota Malang, meliputi edukasi gizi tentang gizi seimbang bagi lansia, guna meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia sebagai tindakan preventif dan pengendalian penyakit degeneratif (penyakit tidak menular). Pengukuran antropometri lansia dilakukan untuk mendeteksi adanya masalah gizi pada lansia seperti kekurangan atau kelebihan gizi. Kegiatan sosialisasi kepada lansia peserta Sekolah Lansia SMART didukung oleh mitra yaitu Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang yang merupakan langkah awal yang penting untuk mewujudkan lansia sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

Peningkatan Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi

Tabel 3. menunjukkan bagaimana peningkatan 21.8% terkait gizi seimbang bagi lansia, perubahan fisiologis tubuh lansia, masalah gizi pada lansia, dampak negatif pola hidup tidak sehat, dampak pola makan tidak sehat, dan diet bagi lansia dengan penyakit tidak menular (penyakit degeneratif). Pandangan masyarakat akan dipengaruhi oleh seberapa baik pengetahuan mereka tentang masalah kesehatan dan gizi serta seberapa besar upaya yang mereka lakukan untuk mencegah penyakit tersebut (Irya dan Saragih, 2022). Oleh karena itu, sangat penting untuk mendorong mobilisasi sosial dalam masyarakat khususnya lansia untuk meningkatkan partisipasi atau keterlibatan dalam pemecahan masalah lokal dan pencapaian tujuan bersama (Organisasi Kesehatan Dunia, 2003). Tidak mungkin untuk memisahkan pentingnya dukungan masyarakat lokal dari program layanan masyarakat yang dilaksanakan untuk meningkatkan standar kesehatan yang baik.

Program pendidikan gizi bagi lansia di Sekolah Lansia SMART dibawah Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang, merupakan salah satu inisiatif mobilisasi sosial yang mengerucut pada populasi lansia. Perlu dilakukan upaya preventif yang dapat dilakukan oleh masyarakat setelah dilakukan penyuluhan dan deteksi dini masalah gizi, seperti meningkatkan kewaspadaan masyarakat, khususnya lansia, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan garam. Peserta mengikuti kegiatan kegiatan fisik yang diselenggarakan oleh masyarakat setempat untuk mencegah penyakit, khususnya penyakit tidak menular. Sementara itu, dalam proses penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terdapat beberapa faktor yang mendukung kelancaran program, antara lain dukungan dari Pengurus Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang yang juga bekerjasama dengan Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya Malang. Hal ini memudahkan pelaksanaan dari segi lokasi dan SDM yang membantu.

Peran aktif pengurus yang terlibat penuh dalam serangkaian kegiatan sosialisasi, pengukuran, FGD dan wawancara yang dilakukan. Adanya integrasi program dengan lokasi setempat sehingga lebih mudah dalam penyelenggaraannya, serta mekanisme pengabdian kepada masyarakat yang sejalan dengan visi dan misi Yayasan Gerontologi Abiyoso Kota Malang. Dukungan internal dari tim pengabdian masyarakat Fakultas Kesehatan dan Fakultas Kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang berupa dana dan sumber daya manusia yang memfasilitasi seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya di Kota Malang. Selain unsur pendorong, beberapa jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga memiliki unsur penghambat, seperti mayoritas peserta pengabdian kepada masyarakat berusia lanjut, dan untuk lebih memaksimalkan efektivitas upaya pengendalian, diharapkan deteksi dini juga dapat menjangkau seluruh lansia di Kota Malang nantinya[4].



Gambar 3. Peserta yang aktif sebagai faktor pendukung dalam kegiatan

Dalam pelaksanaan program pengabdian pada masyarakat ini terdapat beberapa faktor penghambat yang terjadi pada saat pelaksanaan aktifitas yaitu: (1) karena pelatihan yang dilaksanakan berupa pelatihan secara langsung, perlu adanya penjelasan berupa praktik kepada peserta di setiap pertemuannya. Hal ini didasari oleh kemampuan dan produktivitas lansia. (2) Adanya penghambat berupa metode pelaksanaan pengajaran dari pelatihan ini yang menitikberatkan kepada metode praktik yang terkadang terdapat peserta yang masih perlu bantuan dalam bentuk bimbingan untuk memberitahukan mereka mengenai tahap yang harus dilakukan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia peserta Sekolah Lansia SMART dibawah Yayasan Gerontologi Abiyoso yang terletak di Kota Malang, tentang gizi seimbang bagi lansia. Tujuan program ini adalah agar peserta memahami masalah gizi yang ada pada lansia, serta pencegahan dan penanggulangannya. Program ini terstruktur dalam dua tahap: pelaksanaan dan evaluasi. Faktor keberhasilan meliputi akses terhadap peralatan dan fasilitas, ruang yang tersedia, keterlibatan mitra, dan dukungan masyarakat. Hasil program ini meliputi peningkatan pengetahuan setelah sesi pendidikan gizi. Tujuannya adalah agar lansia peserta Sekolah Lansia SMART dibawah Yayasan Gerontologi Abiyoso, terlibat aktif dalam pencegahan dan penanggulangan masalah gizi lansia, menuju lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif. Pendidikan gizi jangka panjang dan berkelanjutan sangat penting untuk membantu individu dalam mencegah dan mengelola penyakit tidak menular, sehingga mereka dapat menjalani hidup sehat.

Penting untuk membangun Posyandu yang mapan, yang dipimpin oleh individu dari masyarakat dan untuk masyarakat, di samping menangani berbagai penyakit tidak menular

lainnya. Untuk memastikan keberlanjutan program ini, mitra perlu melakukan pendampingan dan pemantauan yang berkelanjutan. Selain itu, program harus dipantau bekerja sama dengan mitra lain atau pemangku kepentingan eksternal untuk mengukur respons yang lebih luas terhadap pelaksanaan inisiatif layanan masyarakat yang telah selesai. Mitra ini dapat memberikan wawasan berharga tentang kebutuhan dan tuntutan yang tumpang tindih khususnya bagi pemberdayaan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat sangat berterimakasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dukungan dana secara keseluruhan untuk terselenggaranya seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. K. A. Patria, R. Ristanto, Y. Asri, and Maulana, "Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia dengan Penyuluhan Gizi Lansia di Persatuan Istri Purnawirawan Batu," *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 1, pp. 47–52, May 2024, doi: 10.47575/jpkm.v5i1.538.
- [2] P. A. Manurung, "Upaya Program Sekolah Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia (Studi Sekolah Lansia Selaras Desa Tandem Hulu II)," *Jurnal Ilmu Sosial Dan ILMU POLITIK*, vol. 4, no. 1, Jun. 2024, doi: 10.30742/juispol.v4i1.3461.
- [3] N. Penulis and D. Febrieta, "Menggapai Bahagia dan Sejahtera di Masa Tua: Implementasi Program Sekolah Lansia untuk Peningkatan Kualitas Hidup Corresponding Author", [Online]. Available: <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- [4] F. Novidia, P. Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, and B. Keilmuan Keperawatan Gerontik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, "Pengetahuan Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Asupan Nutrisi Knowledge Of Elderly In Fulfilling Their Nutritional Intake," *Idea Nursing Journa*, vol. 1, no. 2020.
- [5] R. Erwanto, D. E. Kurniasih, R. A. Kusumanto, and B. Rahaja, "Implementation of Elderly School Bagja Lahir Batin in Raja Manggala Kulon, Cipatat, West Bandung, West Java Province," 2023.
- [6] M. S. H. Wahyuningsih, D. A. A. Nugrahaningsih, and P. Probosuseno, "Increasing knowledge about nutrition and health in the elderly and cadres in Banguntapan Village, Bantul," *Journal of Community Empowerment for Health*, vol. 3, no. 1, p. 1, Apr. 2020, doi: 10.22146/jcoemph.44880.
- [7] P. Randa Irya and F. Saragih, "Determinants Of Community Empowerment Influence On Prevention Of Dengue Hemorrhagic Fever (Dhf)," 2022. [Online]. Available: <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- [8] D. Kaur *et al.*, "Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods," *Curr Aging Sci*, vol. 12, no. 1, pp. 15–27, May 2019, doi: 10.2174/1874609812666190521110548.
- [9] W. Yunieswati, I. Yulianingsih, and M. I. Gery, "Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball," *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 8, no. 1, pp. 96–102, Jan. 2023, doi: 10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193.
- [10] R. Dewi Noviyanti *et al.*, "EDUKASI GIZI DAN PENILAIAN STATUS GIZI LANSIA DI DESA KARANGASEM SUKOHARJO Nutrition Education And Assessment Of The Nutritional Status Of The Elderly In Karangasem Village, Sukoharjo," 2022. [Online]. Available: <https://journal-stiyappimakassar.ac.id/index.php/jppmi>