

EDUKASI KESEHATAN PENERAPAN POLA MAKAN UNTUK MENINGKATKAN STATUS GIZI LANSlA DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA PALEMBANG

R.A. Fadila

STIKES Mitra Adiguna

e-mail co Author: * radenayu.dila23@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan lansia. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab berkurangnya kebiasaan makan pada lansia dan salah satu faktor risiko meningkatnya kebiasaan makan yang tidak teratur. Misalnya, kebiasaan makan yang tidak teratur, asupan serat (sayur atau buah) yang rendah atau kurang, makan makanan berlemak dan tinggi garam (natrium) lebih sering atau lebih sering. Lansia memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga melemahkan kesehatan lansia, sehingga masalah ini dapat diatasi dengan pola makan yang seimbang dan tepat, pola makan yang seimbang, pola makan yang baik. Pada lansia, yang sering ditemukan adalah kondisi kekurangan gizi yang berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan. Kebiasaan makan makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan dan mempengaruhi status gizi lansia. Kegiatan Edukasi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada lansia dan sebagai upaya meningkatkan status gizi lansia. Melalui edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dengan pengetahuan yang dimiliki dapat memberdayakan masyarakat untuk tahu, mau dan mampu menerapkan perilaku kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan Pola Makan untuk meningkatkan status gizi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Hal ini di harapkan dapat membantu dan meningkatkan status gizi lansia serta mengurangi resiko terjadinya malnutrisi pada lansia. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah melalui presentasi materi, dan pembagian leaflet. Hasil kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan pada Responden tentang Pola Makan yaitu sebanyak 25 Responden mengetahui tentang tujuan gizi lansia, tips memilih makanan yang sehat bagi lansia ,dan makanan yang sehat bagi lansia. Seluruh peserta mampu memahami pola makan yang sehat yang dapat meningkatkan status gizi lansia.

Kata Kunci :Edukasi Kesehatan, Pola Makan, Status Gizi Lansia

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan lansia. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab berkurangnya kebiasaan makan pada lansia dan salah satu faktor risiko meningkatnya kebiasaan makan yang tidak teratur. Misalnya, kebiasaan makan yang tidak teratur, asupan serat (sayur atau buah) yang rendah atau kurang, makan makanan berlemak dan tinggi garam (natrium) lebih sering atau lebih sering (Biring and Merta, 2023).

Malnutrisi adalah kondisi ketidakseimbangan, kekurangan atau kelebihan dari zat gizi. Pada lansia, yang sering ditemukan adalah kondisi kekurangan gizi yang berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan. Malnutrisi pada lansia seringkali kurang terdeteksi, kurang terobati dan kekurangan sumber daya dalam upaya penanganannya sehingga menyebabkan penurunan berat badan yang lebih tinggi (Kemenkes, 2023).

Status gizi lansia adalah keadaan kesehatan tubuh lansia yang menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dengan asupan makanan dan zat gizi yang diperoleh tubuh. Secara umum, status gizi yang baik pada lansia sangat penting untuk mempertahankan fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit, menjaga kekuatan dan massa otot, serta mendukung kualitas hidup dan kemandirian lansia. Sebaliknya, status gizi yang kurang maupun berlebih dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan dan menurunkan kualitas hidup lansia. (Fitrianti dalam Anika & Wiryansyah, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Panti Sosial Harapan Kita Palembang pada tanggal 10 April 2025-4 September 2026 didapatkan jumlah lansia yang ada Panti Sosial Harapan Kita Palembang berjumlah 25 orang. Dari hasil pantauan peneliti ada beberapa responden yang mengalami penurunan nafsu makan, hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti faktor usia, penyakit, atau efek samping obat. Hal ini membuat mereka kurang bersemangat untuk makan, sehingga asupan nutrisi mereka menjadi tidak optimal.

Pendidikan kesehatan adalah media yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan, materi atau pesan kesehatan karena alat-alat tersebut merupakan saluran (channel) yang digunakan untuk memperudah penerimaan pesan-pesan kesehatan. Berbagai media yang dapat digunakan pada saat melakukan pendidikan kesehatan diantaranya yaitu alat bantu lihat (visual), alat bantu dengar (audio) atau alat bantu dengar dan lihat (audio visual) serta alat bantu dengan media tulis seperti poster, leaflet, booklet, lembar balik, flipchart (Notoatmodjo, 2016).

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan media leaflet, karena dengan adanya kelebihan leaflet yaitu tampilan yang menarik, materi yang banyak tersampaikan dan biaya produksi murah dibandingkan dengan media lainnya. Leaflet bisa meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan metode lain, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvin (2022) mengenai pengaruh promosi kesehatan dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan didapatkan bahwa media leaflet dalam promosi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan.

METODE

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini, Metode yang digunakan berupa pemberian edukasi tentang Penerapan pola makan menggunakan media Leaflet di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Adapun Tahapan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan dalam Kegiatan PKM :

1. Melakukan observasi ke lokasi pelaksanaan kegiatan.
2. Melakukan audiensi dengan pihak mitra tentang permasalahan yang akan diselesaikan.
3. Pembuatan proposal kegiatan.
4. Persiapan kegiatan PKM

Tahap Pelaksanaan dalam Kegiatan PKM :

1. Melakukan Penyuluhan tentang Pola makan
2. Memberikan informasi tentang Dampak pola makan bagi lansia
3. Memberikan informasi tentang Tips memilih makanan bagi lansia
4. Memberikan informasi tentang makanan yang sehat bagi lansia
5. Memberikan informasi tentang makanan yang tidak dianjurkan bagi lansia

Tahap akhir pelaksanaan dalam Kegiatan PKM :

1. Melakukan Diskusi tanya jawab
2. Memberikan Evaluasi hasil Akhir
3. Menyimpulkan hasil kegiatan
4. Pengolahan data hasil PKM
5. Pembuatan Laporan Hasil Kegiatan PKM
6. Pengumpulan Laporan Hasil kegiatan PKM



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diselenggarakan di Pantti Sosial Harapan Kita Kota Palembang pada Bulan September 2026. Peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah Lansia yang berada di Pantti Sosial Harapan Kita Palembang. Jumlah peserta yang terlibat adalah 25 Responden. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia tentang penerapan pola makan sebagai upaya meningkatkan status gizi lansia dan diharapkan lansia bisa memahami, mengerti dan mengaplikasikan penerapan pola makan dalam upaya meningkatkan status gizi pada lansia.

Kegiatan diawali dengan pemberian penyuluhan mengenai pengertian pola makan, klasifikasi pola makan, Dampak pola makan bagi lansia, Tips memilih makanan bagi lansia, Makanan yang sehat bagi lansia, dan makanan yang tidak dianjurkan bagi lansia. Penyuluhan kesehatan dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi. Peserta tampak antusias mengikuti kegiatan dengan aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan setelah sesi ceramah. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan Evaluasi Tanya Jawab tentang klasifikasi pola makan, Dampak pola makan bagi lansia, Tips memilih makanan bagi lansia, Makanan yang sehat bagi lansia, dan makanan yang tidak dianjurkan bagi lansia.

Hasil Evaluasi Pengabdian masyarakat menunjukkan pengetahuan responden tentang penerapan pola makan sebagai upaya meningkatkan status gizi lansia. Evaluasi juga menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian perlu menekankan perhatian terhadap lansia yang memiliki status gizi kurang maupun berlebih. Lansia dengan status gizi *underweight* perlu mendapatkan perhatian terhadap kecukupan asupan makanan, sedangkan lansia dengan *overweight* dan obesitas memerlukan pengaturan pola makan yang sesuai agar status gizinya dapat dikendalikan.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian kepada masyarakat yang menjadi dasar kegiatan menunjukkan bahwa pola makan merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya mempertahankan status gizi lansia. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pola makan sehat dan pemantauan status gizi diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan perhatian terhadap kesehatan dan pemenuhan gizi lansia.

Pengaturan pola makan yang baik berdampak pada status gizi lansia yang baik dengan ditandai asupan gizi yang seimbang dengan kebutuhan gizi lansia. Pola makan yang baik pada lansia akan mempengaruhi status gizi yang baik. Hal ini disebabkan karena lansia mendapatkan makanan yang sesuai kebutuhan dilihat dari jumlah jenis dan frekuensi saat mengkonsumsi makanan dan juga kondisi fisik lansia yang masih bisa memproses makanan dengan baik sehingga berdampak pada status gizi yang baik pula (Biring and Merta, 2023).

Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab berkurangnya kebiasaan makan pada lansia dan salah satu faktor risiko meningkatnya kebiasaan makan yang tidak teratur. Misalnya, kebiasaan makan yang tidak teratur, asupan serat (sayur atau buah) yang rendah atau kurang, makan makanan berlemak dan tinggi garam (natrium) lebih sering. Gizi buruk dapat mempengaruhi kualitas gizi pada lansia, sehingga diharapkan kebiasaan makan yang teratur baik secara fisik maupun psikis dapat mengatasi masalah kesehatan gizi pada lansia dengan baik (Biring and Merta, 2023).

Pemberian edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Melalui edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dengan pengetahuan yang dimiliki dapat memberdayakan masyarakat untuk tahu, mau dan mampu menerapkan perilaku kesehatan (Rahmah et al., 2025).

Kegiatan edukasi diharapkan memberikan manfaat bagi lansia berupa peningkatan pengetahuan mengenai makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh pada usia lanjut. Bagi pengelola panti, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam memperhatikan variasi menu, keteraturan waktu makan, komposisi makanan, serta pemantauan status gizi lansia (Rahmah et al., 2025).

Edukasi kesehatan mengenai pola makan seimbang, pemilihan makanan bergizi, keteraturan makan, kecukupan cairan, serta pembatasan gula, garam dan lemak diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia dan pengelola panti dalam mempertahankan serta meningkatkan status gizi lansia (Mulyati et al., 2020)

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya pola makan yang baik dan pemantauan status gizi pada lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk menerapkan pola makan yang lebih sesuai dengan kebutuhan serta meningkatkan perhatian terhadap kondisi gizi secara berkala. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya pola makan yang baik dan pemantauan status gizi pada lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk menerapkan pola makan yang lebih sesuai dengan kebutuhan serta meningkatkan perhatian terhadap kondisi gizi secara berkala. (Damayanti, Amirus and Aji Perdana, 2024).

Penelitian yang dilakukan Sjahriani (2022) yang berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi. Dari hasil penelitian didapatkan yang berhubungan dengan status gizi lansia adalah asupan karbohidrat dan asupan protein sedangkan yang tidak ada hubungan nya yaitu asupan lemak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil edukasi yang diberikan Pengukuran sebanyak 25 Responden memahami tentang pola makan, Dampak pola makan bagi lansia, Tips memilih makanan bagi lansia, Makanan yang sehat bagi lansia, dan makanan yang tidak dianjurkan bagi lansia.. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan 25 Responden memahami tentang penerapan pola makan yang sehat, sehingga akan berpengaruh terhadap status gizi, dan kegiatan pengabdian perlu menekankan perhatian terhadap lansia yang memiliki status gizi kurang maupun berlebih. Lansia dengan status gizi *underweight* perlu mendapatkan perhatian terhadap kecukupan asupan makanan, sedangkan lansia dengan *overweight* dan obesitas memerlukan pengaturan pola makan yang sesuai agar status gizinya dapat dikendalikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian acara dengan baik, lancar dan antusias, yang meliputi anamnesis, pengukuran vital sign dan kegiatan edukasi kesehatan

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendukung pemeliharaan kesehatan lansia. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pengelola panti melalui edukasi gizi, pemantauan status gizi secara berkala, dan

penyediaan menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, P.R. *et al.* (2024) *Gizi Lansia*. Banten: PT SADA KURNIA PUSTAKA.
- Anika, Y. and Wiryansyah, O.A. (2024) 'Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Status Mental pada Lansia', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, pp. 1926–1934. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/26094/18839>.
- Astuti, A.D. (2024) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Azizah, R.N. and Rizana, A. (2023) 'Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), pp. 3400–3418. doi:10.33024/mahesa.v3i11.11043.
- Badan Pusat Statistik (2023) *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: badan pusat statistik.
- Biring, G. and Merta, V.A. (2023) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Datu Tana Toraja', *Repository.Stikstellamarismks.Ac.Id*, pp. 1–57. Available at: [http://repository.stikstellamarismks.ac.id/262/1/BAB 1.pdf](http://repository.stikstellamarismks.ac.id/262/1/BAB%201.pdf).
- BPS Provinsi Sumatera Selatan (2023) 'Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022'. Available at: <https://sumut.bps.go.id/publication/2023/09/13/37b9831d477f58ed71468d54/statistik-penduduk-lanjut-usia-provinsi-sumatera-utara-2022-.html>.
- Damayanti, S., Amirus, K. and Aji Perdana, A. (2024) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukoposo Kabupaten Mesuji', *Jurnal Medika Malahayati*, 7(4), pp. 1131–1137. doi:10.33024/jmm.v7i4.12371.
- Fadhilah, N. (2024) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Gemini *et al* (2021) *Keperawatan Gerontik*. Edited by M. Qasim. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Kemenkes (2023) *Pemantauan Status Gizi Pada Lansia*.
- Manurung, S.S. (2023) *Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Mardiana, M.E. (2021) *Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Notoatmodjo, S. (2018a) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuraini, E. and Astuti, Z. (2021) 'Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis , Frekuensi Dan Jumlah Makan Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat: Literature Review', *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), pp. 118–138.
- Putri, E.B.A. *et al.* (2023) *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan), Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi*. Jakarta Barat: CV. Media Sains Indonesia. Available at: <https://zlibrary-id.se/book/26086279/fae0cf>.
- Sitanggang *et al* (2021) *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.

- Sjahriani, T. and Yulianti, T. (2022) 'Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018', *Jurnal ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), pp. 154–164.
- Untari, I., Wijayanti and Wardani, D.P.K. (2022) *Buku Menu Makanan Untuk Lansia*.
- Yastini, N.K.S., Sutresna, I.N. and Pradiptha, I.D.A.G.F. (2021) 'Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Rejasa, Tabanan', *Jurnal Media Keperawatan*, 12(1), pp. 75–81