

EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA LANJUT USIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

¹⁾ Mitra, ²⁾ Nurlisis, ³⁾ Novita Rany, ⁴⁾ Ervira Dwiaprini As Syifa

^{1,3)} Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

^{2,4)} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru

^{1,2,3,4)} Jl. Mustafa Sari No 5 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : mitra@htp.ac.id, Nurlisis@htp.ac.id, novitaar11@gmail.com, ervira.dwiaprini@gmail.com

ABSTRAK

Kelompok lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi dan kesehatan, khususnya masalah terkait penyakit degenerative. Saat ini, Indonesia dan seluruh dunia mengalami pandemic virus corona atau covid_19. Lansia merupakan kelompok yang paling berisiko untuk tertularnya Covid_19. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang dalam menghadapi pandemic Covid 19. Metode pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dan konseling menggunakan media Whattapps (WA) pada lansia atau keluarga lansia. Kelompok sasaran adalah lansia atau keluarga lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru. Data nomor telepon/ WA keluarga lansia atau lansia diperlukan untuk menghubungi lansia untuk berpartisipasi sebagai peserta dalam kegiatan edukasi dan konseling. Materi yang diberikan adalah gizi seimbang untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam menghadapi pandemic COVID-19. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyampaian materi, pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, pengukuran Tinggi badan, berat badan dan lingkar perut) melalui pertemuan dengan lansia kemudian dilanjutkan dengan edukasi melalui *Whatapps Group*. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kegiatan yang terprogram dan terjadwal antara Puskesmas dan institusi pendidikan dan tahap berikutnya sebaiknya diadakan pertemuan kembali dengan protocol kesehatan dengan melibatkan keluarga lansia, sehingga keluarga dapat meneruskan informasi dan edukasi kepada lansia..

Kata Kunci: Edukasi, Covid 19, Gizi Seimbang , Konseling, Lansia.

ABSTRACT

The elderly is a group that is vulnerable to nutritional and health problems, especially problems related to degenerative diseases. Currently, Indonesia and the whole world are experiencing a corona virus pandemic or covid_19. The elderly are the group most at risk for contracting COVID_19. The purpose of community service is to increase the knowledge of the elderly about balanced nutrition in the face of the Covid 19 pandemic. The method of community service in the form of education and counseling uses WhatsApp (WA) media for the elderly or elderly families. The target group is the elderly or elderly families who are in the Working Area of the Sapta Taruna Health Center Pekanbaru City. Telephone number/WA data for elderly or elderly families is needed to contact the elderly to participate as participants in educational and counseling activities. The material provided is balanced nutrition to increase body resistance in the face of the COVID-19 pandemic. Community service activities in the form of delivering material, health checks (blood pressure, measurement of height, weight and abdominal circumference) through meetings with the elderly then followed by education through Whatapps Group. The results of the pretest and posttest showed an increase in the knowledge of the elderly about balanced nutrition. This activity is expected to be a programmed and scheduled activity between the Health Centre and educational institutions and the next stage should be holding a meeting again with the health protocol by involving the elderly's family, so that the family can pass on information and education to the elderly.

Keyword: Education, Covid 19, Balanced Nutrition, Counseling, Elderly

PENDAHULUAN

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan kelompok rentan yang mengalami masalah gizi dan kesehatan, terutama masalah penyakit degenerative [1]. Saat ini, Indonesia dan seluruh dunia mengalami pandemic virus corona atau yang sering disebut covid_19. Lansia adalah kelompok yang paling berisiko untuk tertularnya Covid_19 [2]. Hal ini dikarenakan pada lansia terjadi

penurunan sistem kekebalan tubuh yang menyebabkan kondisi tubuh lansia mudah terserang penyakit. Kondisi tersebut dapat terjadi karena kebutuhan gizi tidak tercukupi yang disebabkan oleh menurunnya nafsu makan pada lansia. Agar kondisi fisik lansia tidak semakin menurun, maka lansia dan keluarga dapat mengatur pola makan dengan prinsip gizi seimbang. Dengan menerapkan gizi seimbang maka akan diperoleh zat gizi makro dan mikro yang berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh [3].

Prinsip gizi seimbang bagi lansia sangat perlu diketahui oleh lansia, karena kebutuhan gizi lansia sangat spesifik. Ada beberapa zat gizi yang harus ditambah seperti vitamin dan protein, dan ada beberapa yang harus dikurangi konsumsinya seperti karbohidrat dan lemak. Dengan membiasakan diri mengonsumsi makanan bergizi serta aktif beraktivitas setiap harinya, dapat membantu menjaga kesehatan tubuh lansia dan meminimalisir risiko terserang berbagai jenis penyakit berbahaya seperti virus corona.

Lansia yang memiliki kesadaran tinggi untuk menjaga kesehatannya, cenderung lebih bahagia dalam menjalankan aktifitas kesehariannya [4]. Menjadi lansia yang tetap aktif dan sehat dan terhindar dari penyakit merupakan keinginan setiap lansia. Untuk itu, maka bagi lansia yang ingin terbebas dari masalah kesehatan seperti masalah kolesterol, jantung, darah tinggi, dan sebagainya, sangat dianjurkan untuk memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi, hindari makanan cepat saji dan mengolah makanan sendiri agar kebutuhan zat gizi lebih terjamin [3].

Selain asupan gizi, yang juga perlu diperhatikan lansia adalah menjaga kebersihan dan keamanan dari makanan yang dikonsumsi agar tidak tercemar oleh zat-zat yang berbahaya bagi tubuh [5]. Pada kondisi pandemic COVID 19, yang diperlukan adalah menjaga kebersihan diri dan makanan yang dikonsumsi terhindar dari virus COVID 19. Sifat Virus Covid 19 adalah tidak tahan panas, tidak dapat hidup pada benda mati. Makanan yang hendak dikonsumsi seyogyanya adalah makanan yang dimasak. Selalu cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir setiap kali hendak mengonsumsi makanan [6]. Untuk dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga, maka perlu diberikan edukasi dan konseling tentang gizi seimbang pada lansia untuk menghindari terjadinya penularan akibat COVID 19. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan informasi dan edukasi kepada lansia tentang gizi seimbang untuk meningkatkan daya tahan tubuh lansia dan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerja sama dengan Puskesmas Sapt Taruna Kota Pekanbaru. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pemberian edukasi dan konseling melalui WA tentang gizi seimbang bagi keluarga dan lansia untuk meningkatkan daya tahan/imunitas tubuh dalam menghadapi pandemic COVID19. Lokasi pengabdian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sapt Taruna Kota Pekanbaru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Juli 2020. Kelompok sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah lansia atau keluarga yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sapt Taruna Kota Pekanbaru. Apabila lansia kesulitan untuk berkomunikasi melalui WA, maka edukasi dan konseling diberikan kepada keluarga lansia. Metode penerapan ipteks yang dilakukan di mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi kegiatan.

a. Tahap Persiapan.

Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan kerjasama dengan Puskesmas Sapt Taruna Kota Pekanbaru, meminta perizinan untuk dilakukan pengabdian kepada masyarakat pada sasaran yang berada di Wilayah Kerja Puskemsas. Langkah selanjutnya adalah meminta data keluarga lansia, yang meliputi nama kepala keluarga, nama ibu rumah tangga, nama lansia dan nomor handphone dari keluarga tersebut. Tahap persiapan lainnya adalah menyiapkan materi edukasi gizi seimbang pada lansia.

b. Tahap Pelaksanaan

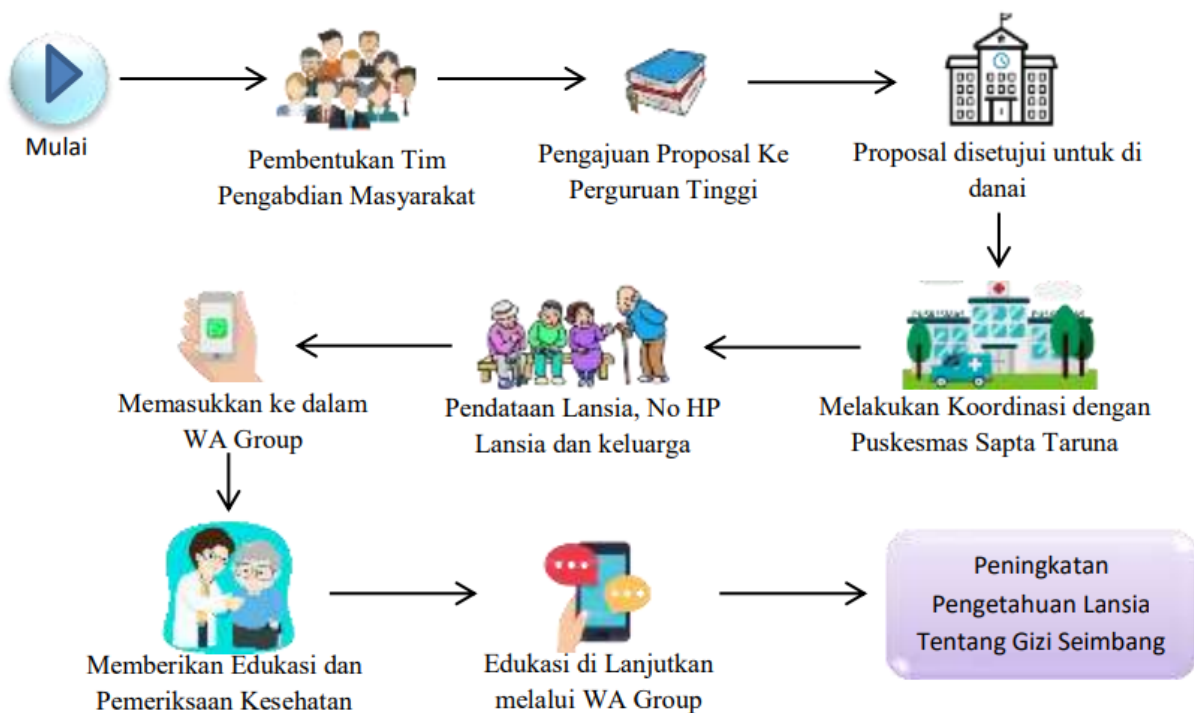
Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengundang lansia untuk hadir di lokasi yang telah ditentukan. Setelah pemberian materi dilakukan pretest, pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkaran perut serta pengukuran tekanan darah. Pengabdian memberikan materi kepada lansia setelah itu dilakukan diskusi/tanya jawab. Pada bagian akhir kegiatan dilakukan posttest dan membagikan bahan makanan seperti sayuran dan buah-buahan kepada lansia.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan lansia terhadap materi yang diberikan melalui pretest dan posttest. Kriteria keberhasilan pengabdian adalah adanya peningkatan skor pengetahuan lansia.

Kerangka Kerja Pengabdian

Kerangka kerja pengabdian kepada masyarakat digambarkan pada gambar 1 berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Kerja Pengabdian

HASIL

Sebelum dilakukan edukasi dan konseling melalui media *WhatsApp Group* (WAG), maka dilakukan pertemuan dengan lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru. Pada kegiatan ini dilakukan pemberian edukasi tentang gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan ini diikuti oleh 18 orang lansia. Adapun karakteristik lansia, disajikan pada table 1 berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik lansia

Karakteristik	Mean (SD)	n :18(%)
Umur (tahun)	67,5(7,19)	
IMT	25,69 (4,24)	
Lingkar Perut*		
Normal		4 (22,4)
Berlebih		10 (55,6)
Tidak diukur		4 (22,4)
Jenis Kelamin		
Laki-laki		5 (27,8)
Perempuan		13 (72,2)
Hipertensi		
Ya		8 (44,4)
Tidak		8 (44,4)
Tidak diukur		2 (11,2)
Sering konsumsi sayur dan Buah		
Ya (Sayur dan buah)		10 (55,6)
Ya (Sayur atau buah)		5 (27,8)
Tidak suka		3 (16,6)

*Lingkar Perut (LP) berlebih apabila LP Laki-laki>90 cm atau Perempuan >80 cm

Karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini rata-rata berumur 67,5 tahun. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh, rata-rata skor IMT lansia adalah 25,69. Persentase lansia yang mengalami hipertensi dan tidak hipertensi adalah sama yaitu sebesar 44,4%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh mayoritas perempuan (72,2%) Berdasarkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 55,6% lansia sering mengkonsumsi sayur dan buah (Tabel 1)

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- (1) Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan dan Lingkar Perut serta Tekanan darah Lansia;



Gambar 2. Pengukuran Tinggi badan, Lingkar Perut dan Tekanan darah Lansia

- (2) Pemberian materi tentang Gizi Seimbang bagi Keluarga dan Lansia dalam menghadapi Pandemi Covid 19;



Gambar 3. Pemberian Materi

- (3) Pembagian Masker dan bahan makanan bergizi seperti sayur mayur kepada lansia;



Gambar 4. Peserta Pengabdian kepada masyarakat mendapatkan masker dan sayur mayur.

Selama pertemuan tersebut, protokol kesehatan dalam pencegahan COVID19 tetap dijalankan, yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir dan memakai masker, meskipun ada kalanya sulit untuk menjaga jarak.

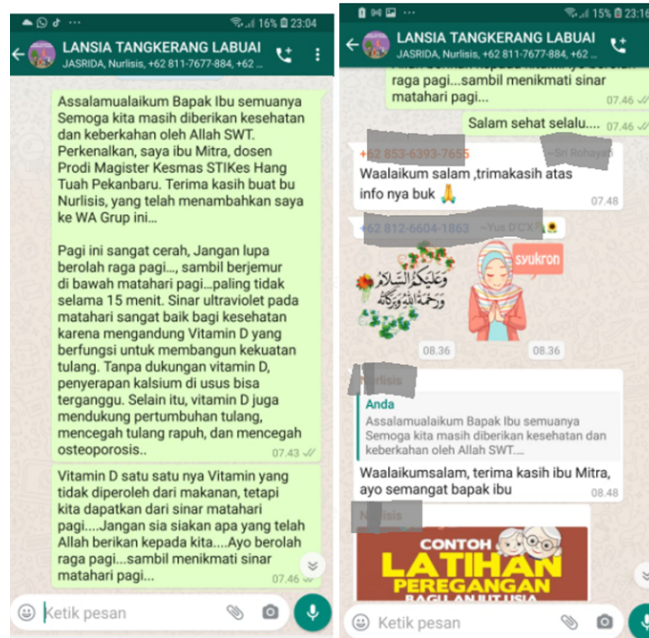
(4) Evaluasi Pretest dan Posttest terhadap materi yang diberikan.

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diadakan penyuluhan. Hasil Pretest dan Posttest disajikan pada Tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *PosttTest* Gizi Seimbang bagi Lansia dan Keluarga

No	Pertanyaan	Kategori	Pretest n(%)	Posttest n(%)
1	Kebutuhan cairan bagi lansia	Benar	13(72,2)	15(83,3)
		Salah	5 (27,8)	3 (16,7)
2	Sumber Vitamin C	Benar	14(77,8)	15(83,3)
		Salah	4 (22,2)	3 (16,7)
3	Sumber Vitamin D	Benar	5 (27,8)	16(88,9)
		Salah	13(72,2)	2 (11,1)
4	Sumber Karbohidrat	Benar	12(66,7)	16(88,9)
		Salah	6 (33,3)	2 (11,1)
5	Sumber Zat Besi	Benar	13(72,2)	15(83,3)
		Salah	5 (27,8)	3 (16,7)

Untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan untuk meningkatkan daya tahan tubuh lansia melalui pemenuhan gizi, maka dilanjutkan edukasi gizi melalui *WhatsApp Group* (WAG). Kegiatan edukasi dan konseling dengan membagikan materi dan video melalui aplikasi WA dan berdiskusi terkait dengan materi yang diberikan.



Gambar 5. Edukasi Gizi melalui WAG

Pemantauan status kesehatan lansia berguna untuk mengetahui secara dini kesehatan lansia. Melalui pengukuran tekanan darah, pemantauan berat badan, tinggi badan dan pemeriksaan lingkaran perut bertujuan untuk memperoleh informasi awal status kesehatan lansia, yang jika ditemui adanya permasalahan kesehatan pada lansia dapat diantisipasi dengan segera. Berdasarkan karakteristik lansia, diperoleh bahwa rata-rata IMT Lansia adalah 25,69 yang merupakan kategori berat badan berlebih. Demikian pula dengan Lingkaran Pinggang Lansia, diperoleh bahwa 55,6% lansia mempunyai lingkaran pinggang berlebih. Lingkaran pinggang yang normal pada lansia laki-laki adalah dibawah 90 cm dan perempuan dibawah 80 cm [7]. Ukuran pinggang yang melebihi batas normal lebih berisiko untuk terjadinya penyakit degenerative seperti jantung coroner [8]. Untuk itu maka melalui pengabdian kepada masyarakat ini lansia dapat berkonsultasi melalui WAG tentang hal-hal kesehatan yang mereka hadapi sehari-hari.

Materi edukasi pada pengabdian Masyarakat ini adalah Materi Gizi Seimbang yang disampaikan adalah tentang sumber zat gizi yang dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas tubuh lansia pada Pandemi Covid 19. Untuk meningkatkan imunitas maka zat gizi yang seimbang penting dikonsumsi lansia. Dari hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia. Pada saat pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan, lansia sangat antusias dalam tanya jawab selama penyuluhan berlangsung. Sebagian besar lansia sudah mengetahui sumber vitamin C, tetapi belum mengetahui pentingnya vitamin C dalam meningkatkan imunitas tubuh. Vitamin C berperan dalam menangkal radikal bebas dan mencegah stress oksidatif oleh coronavirus yang berikatan di heme darah [9]. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar lansia belum mengetahui Sumber Vitamin D. Penelitian yang dilakukan oleh Suryadinata (2020) menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui sumber dan pentingnya Vitamin D [10] Pengetahuan tentang sumber vitamin penting diberikan kepada lansia agar dapat mengatur pola konsumsi dan aktivitasnya sehari-hari, sehingga diharapkan dapat menjaga kesehatannya terutama pada masa Pandemi COVID 19 ini. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi virus COVID 19, maka mikronutrien diperlukan lansia untuk

meningkatkan imunitas tubuh. Mikronutrien, termasuk vitamin C dan D telah terbukti meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dalam mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan [11].

Edukasi terkait dengan kebutuhan cairan dan serat perlu diberikan kepada lansia, mengingat pada usia ini banyak lansia yang malas untuk konsumsi cairan/minum air putih, demikian pula dengan serat. Air dibutuhkan oleh tubuh, karena dua pertiga tubuh manusia terdiri dari air dan tubuh tidak dapat memproduksi air sehingga kebutuhan akan cairan didapatkan dengan mengonsumsi cairan dengan jumlah yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara optimal [3]. Edukasi Gizi seimbang sangat penting diberikan pada lansia, agar lansia mempunyai pengetahuan dalam mengatur pola konsumsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh lansia terhadap infeksi penyakit.

KESIMPULAN

Edukasi gizi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang. Penyampaian edukasi dilakukan melalui pertemuan langsung dengan lansia dan edukasi dilanjutkan menggunakan aplikasi perpesanan yaitu Whatapps Group. Penyampaian informasi dan pesan edukasi melalui media sosial seperti Whatapps Group sangat efektif dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Pemberian informasi dan edukasi dapat dilakukan setiap hari sehingga lansia dapat memperoleh informasi terbaru dan saling mengingatkan satu dengan lainnya dalam menjaga dan mempertahankan kesehatan lansia pada masa Pandemi COVID 19.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pergizi Pangan Indonesia, *Panduan Layanan Edukasi dan Konsultasi Online tentang Konsumsi Pangan Aman Bergizi dan Hidup Bugar*. Jakarta: Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan Indonesia, 2020.
- [2] A. Susilo *et al.*, “Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures,” *J. Penyakit Dalam Indoensia*, vol. 7, no. 1, pp. 45–67, 2020.
- [3] Pritasari, D. Damayanti, and N. T. Lestari, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber daya Manusia Kesehatan, 2017.
- [4] D. Kuniano, “Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut,” *J. Olahraga Prestasi*, vol. 11, no. 2, pp. 19–30, 2015.
- [5] R. Dewanti-hariyadi and P. Hariyadi, “Antisipasi terhadap Isu-Isu Baru Keamanan Pangan,” *J. Pangan*, vol. 21, no. 1, pp. 85–99, 2012.
- [6] W. Adisasmito, *Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia*. Jakarta: Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID 19, 2020.
- [7] K. Bantas, H. K. Yoseph, and B. Moelyono, “Ukuran Lingkar Pinggang Optimal untuk Identifikasi Sindrom Metabolik pada Populasi Perkotaan di Indonesia,” *Kesmas Natl. Public Heal. J.*, vol. 7, no. 6, p. 284, 2013, doi: 10.21109/kesmas.v7i6.39.
- [8] P. R. G. Wahyu and R. Hidayati, “Lingkar Pinggang Lebih dari Normal Mempengaruhi Terjadinya Penyakit Jantung Koroner,” *J. Ners*, vol. 4, no. 2, pp. 122–127, 2017.
- [9] A. Makmun and F. I. P. Rusli, “Pengaruh Vitamin C Terhadap Sistem Imun Tubuh Untuk Mencegah Dan Terapi Covid-19,” *Molucca Medica*, vol. 12, no. 2, pp. 60–64, 2020, doi:

- 10.30598/molmed.2020.v13.i2.60.
- [10] R. V. Suryadinata, A. Lorensia, and D. Wahyuningtyas, “Studi Tingkat Pengetahuan Mengenai Vitamin D pada Pengemudi Becak di Surabaya,” *CoMPHI J. Community Med. Public Heal. Indones. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–21, 2020, doi: 10.37148/comphijournal.v1i1.4.
- [11] H. Setyoningsih, Y. Pratiwi, A. Rahmawati, H. M. Wijaya, R. N. Lina, and K. Kudus, “Penggunaan Vitamin Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi,” *J. Pengabd. Kesehat.*, vol. 4, no. 2, pp. 136–150, 2021.