

Original Article

Edukasi Pola Makan dan Gizi Seimbang pada Lansia Agar Tetap Bugar di Usia Senja

Nutrition and Dietary Education for the Elderly to Stay Fit in Old Age

Widya Nurcahyaningtyas¹, Amila Widati^{1*}

¹ Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia, Sidoarjo, East Java Indonesia

* **Corresponding Email:** ameil.2214@gmail.com

ABSTRACT

Decreased appetite and irregular eating patterns among the elderly can lead to malnutrition or obesity, both of which negatively impact their quality of life. Educational interventions serve as a strategic approach to improve elderly knowledge regarding healthy eating and balanced nutrition.

This activity employed a one-group quasi-experimental pretest-posttest design without a control group. It was conducted on January 29, 2025, at the Elderly Health Post (Posyandu Lansia) in Bumi Intan Permai Housing Complex, Sidoarjo. A total of 24 elderly participants were selected purposively. The education was delivered through interactive lectures and group discussions. Evaluation was carried out using pre- and post-education questionnaires to assess knowledge levels related to dietary patterns and balanced nutrition. Data were analyzed descriptively.

The results showed that after the educational session, 70% of participants demonstrated a good improvement in understanding the concepts of healthy eating and balanced nutrition. All participants remained until the end of the activity and showed high enthusiasm during the discussion.

Nutrition education based on lectures and discussions was effective in improving elderly knowledge about healthy and balanced diets. This activity may serve as a health promotion model in elderly community settings.

Keywords: *Elderly, Dietary Pattern, Balanced Nutrition, Nutrition Education, Quasi-Experimental*

ABSTRAK

Penurunan nafsu makan dan pola makan tidak teratur pada lansia dapat menyebabkan malnutrisi atau obesitas yang berdampak pada kualitas hidup. Intervensi edukatif menjadi salah satu pendekatan strategis untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola makan sehat dan gizi seimbang.

Desain kuasi-eksperimen satu kelompok (one-group pretest-posttest design) tanpa kelompok kontrol. Kegiatan dilaksanakan pada 29 Januari 2025 di Posyandu Lansia Perumahan Bumi Intan Permai Sidoarjo. Jumlah peserta sebanyak 24 lansia yang dipilih secara purposive. Edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre dan post edukasi yang mengukur tingkat pengetahuan tentang pola makan dan gizi seimbang. Data dianalisis secara deskriptif.

Hasil menunjukkan bahwa setelah edukasi, sebanyak 70% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik terkait konsep pola makan sehat dan gizi seimbang. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga akhir dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam diskusi.

Edukasi gizi berbasis ceramah dan diskusi efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola makan sehat dan gizi seimbang. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model promosi kesehatan di komunitas lansia.

Kata Kunci: Lansia, Pola Makan, Gizi Seimbang, Edukasi Gizi, Kuasi-Eksperimen

Submit: April 23, 2025 | **Accepted:** July 21, 2025 | **Online:** July 22, 2025

Citation: Widati, A., & Nurcahyaningtyas, W. (2025). Edukasi Pola Makan dan Gizi Seimbang pada Lansia Agar Tetap Bugar di Usia Senja: Nutrition and Dietary Education for the Elderly to Stay Fit in Old Age. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.77>

Pendahuluan

Kecukupan makanan penting bagi para usia lanjut. Pola makan lansia cenderung menurun dan pola makannya menjadi tidak teratur, kebiasaan makan makanan yang tidak sehat akan menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan dan mempengaruhi status gizi lansia. Masalah yang sering terjadi adalah pola makan yang tidak sehat seperti kurangnya perhatian terhadap mengkonsumsi makanan dan asupan zat gizi yang belum seimbang sehingga akan berpengaruh terhadap status gizi lansia, menurunnya aktifitas fisik, serta gaya hidup yang tidak sehat (Aulannisa, 2024).

Masalah gizi yang sering terjadi pada lansia adalah masalah gizi yang berlebih (obesitas) dan masalah gizi kurang (kurus). Lansia di Indonesia banyak yang mengalami gangguan pemenuhan gizi (IMT 16,5-18,49%). Gizi kurang sebanyak 31% dan gizi lebih sebanyak 1,8% (Wiranty et al., 2025).

Dampak masalah gizi kurang pada lansia, yang disebut malnutrisi, termasuk kekurangan nutrisi penting yang diperlukan tubuh untuk fungsi normalnya, mempengaruhi berbagai aspek Kesehatan dan kualitas hidup lansia seperti penurunan berat badan, kelelahan dan tidak berenergi, kerusakan massa otot, termasuk otot organ pernafasan, menurunnya fungsi system pencernaan dan imun tubuh, meningkatkan risiko komplikasi dan infeksi, meningkatkan risiko morbiditas

dan mortalitas, meningkatkan lama tinggal di rumah sakit. Dampak masalah gizi lebih menurut Monica (1992) kegemukan atau obesitas akan meningkatkan risiko menderita penyakit jantung coroner 1-3 kali, penyakit hipertensi 1-5 kali, diabetes melitus 2-9 kali dan penyakit empedu 1-6 kali (Wiranty et al., 2025).

Pentingnya gizi yang optimal untuk lansia didukung oleh fakta bahwa pola makan yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan. Selain itu, gizi yang seimbang dapat membantu lansia untuk mengatasi masalah Kesehatan yang sering timbul, seperti gangguan pencernaan, penurunan kekuatan otot, dan kelainan tulang serta mendukung Kesehatan lansia tidak bisa dipandang sebelah mata, dan harus menjadi perhatian utama dalam merencanakan perawatan dan pemeliharaan Kesehatan diusia lanjut (Zulhar & Pratama, 2016). Dengan memberikan edukasi tentang pola makan dan gizi seimbang pada lansia diharapkan dapat membantu lansia lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan gizi seimbang dalam mencapai kehidupan yang lebih sehat di usia lanjut

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Kegiatan edukasi ini menggunakan desain kuasi-eksperimen satu kelompok (one-group pretest-posttest design) tanpa kelompok kontrol. Edukasi

dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2025 di Posyandu Lansia Perumahan Bumi Intan Permai, Sidoarjo, Jawa Timur. Sebanyak 24 lansia menjadi peserta kegiatan, dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan Posyandu. Rentang usia peserta adalah 45–75 tahun, dengan mayoritas berada pada kelompok usia 60–69 tahun.

Instrumen

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang pada lansia. Kuesioner ini disusun oleh tim pelaksana dan telah melalui uji kelayakan isi (content validity) secara sederhana melalui diskusi dengan tenaga kesehatan lokal.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner pre-test sebelum sesi edukasi dan post-test setelah sesi edukasi. Kegiatan edukasi terdiri dari ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab antara peserta dan tim edukator.

Data hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif untuk melihat proporsi peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Indikator keberhasilan diukur dari jumlah peserta yang menunjukkan pemahaman baik (jawaban benar \geq 70%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan kegiatan yaitu tahap (1) persiapan, (2) pelaksanaan dan (3) evaluasi.

1. Persiapan

Pada tahap (1) persiapan, dilakukan analisis masalah menggunakan data primer dan sekunder

dari Posyandu Lansia. Pelaksana menentukan lokasi kegiatan, menyusun proposal pengabdian masyarakat, menyiapkan tempat kegiatan, menyiapkan sarana dan prasarana yang meliputi; media, akomodasi dan konsumsi serta melakukan koordinasi dengan Posyandu Lansia dan pihak Kelurahan Perumahan Bumi Intan Permai Sidoarjo.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2025. Sebelum pelaksanaan, tim telah melakukan koordinasi dengan Kepala Desa Perumahan Bumi Intan Permai mengenai lokasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat tersebut berlangsung di acara Posyandu Lansia dan terdiri dari tiga sesi. Sesi pertama adalah pembukaan, Sesi kedua berupa edukasi mengenai pola makanan sehat dan gizi seimbang bagi lansia yang disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi. Sesi ketiga adalah tanya jawab antara tim edukator dengan peserta (lansia).

3. Evaluasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana sesuai jadwal yang ditentukan dalam proposal. Edukasi (pengabdian Masyarakat) tentang pola makanan sehat dan gizi seimbang bagi lansia di Posyandu lansia dihadiri sebanyak 24 lansia, kemudian evaluasi kegiatan dilaksanakan sesuai tahapan pada rundown acara. Tidak ada peserta yang meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai. Setiap tim menjalankan tugas dengan baik, adanya antusiasme dari lansia dalam mengikuti kegiatan sejak awal sampai akhir acara penyuluhan.

Persetujuan Etik

Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat dan telah mendapatkan persetujuan informal dari pihak Posyandu Lansia, Kelurahan, serta Puskesmas setempat. Seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, dan menyatakan kesediaannya mengikuti secara sukarela.

Hasil

Kegiatan penyuluhan mengenai upaya pola makan sehat dan gizi seimbang bagi lansia di Puskesmas Perumahan Bumi Intan Permai Sidoarjo berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan dimulai pukul 08.00 – 11.00 wib dan para peserta sangat antusias saat kegiatan penyuluhan berlangsung. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 24 lansia yang tergabung dalam Posyandu lansia yang berada di Perumahan Bumi Intan Permai Sidoarjo (**Gambar 1**).

Peserta menyimak penjelasan materi penyuluhan dengan seksama. Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi konsep pola makan sehat, dan

gizi seimbang pada lansia agar tetap bugar diusia senja..

Setelah materi penyuluhan diberikan, dibuka sesi tanya jawab dan diskusi. Bagi peserta yang mengajukan pertanyaan dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri akan diberikan doorprize.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia

Age group	N (%)
45 - 59 years	2 (8)
60 – 69 years	19 (79)
≥ 70 years	3 (13)
Total	24 (100)

Berdasarkan **tabel 1** didapatkan hasil bahwa dari 24 lansia sebagian besar lansia berada pada rentang usia 60 – 69 tahun yaitu sebanyak 19 lansia.

Hasil pengabdian masyarakat, 70% responden mampu menjawab pertanyaan terkait pola makan dan gizi seimbang pada lansia agar tetap bugar diusia senja.



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan

Pembahasan

Edukasi pola makan dan gizi seimbang pada Lansia agar tetap bugar di usia senja merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya pola makan dan gizi seimbang dalam menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh lansia. Kegiatan ini melibatkan 24 lansia yang berlangsung dari pukul 08.00 - 11.00 WIB. Pentingnya edukasi gizi bagi lansia tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan tetapi juga pada perubahan perilaku yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis. Penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan nutrisi yang baik dapat membantu mencegah malnutrisi di kalangan lansia (Ortiz Segarra et al., 2023). Dengan demikian edukasi ini sangat relevan dalam konteks meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemahaman tentang pola makan sehat bagi lansia.

Hasil observasi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dapat secara signifikan meningkatkan status gizi lansia. Misalnya, sebuah studi di Ethiopia menemukan bahwa intervensi berbasis teori kognitif sosial (*Social Cognitive Theory*) berhasil meningkatkan keberagaman diet dan status gizi pada kelompok lansia (Shuremu et al., 2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam program edukasi gizi dapat mengubah perilaku makan lansia secara positif (Endang Tri Sulistyowati*, 2024)

Peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan dan sebagian besar mampu menjawab

pertanyaan dari pemateri. Kegiatan penyuluhan ini diakhiri dengan evaluasi akhir yaitu 70% peserta penyuluhan dapat memahami tentang pola makanan sehat dan gizi seimbang bagi lansia agar tetap bugar diusia senja. Seluruh peserta sangat antusias dengan materi penyuluhan yang disampaikan dan akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari serta menyampaikannya kepada tetangga sekitar rumah. Kegiatan edukasi ini dapat dikatakan cukup efektif dan berhasil.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi kesehatan tentang pola makanan sehat dan gizi seimbang bagi lansia agar bugar diusia senja di lingkungan Posyandu lansia Perumahan Bumi Intan Permai Sidoarjo dinilai berhasil karena sebagian besar peserta (lansia) mampu menjelaskan materi terkait pola makanan sehat dan gizi seimbang bagi lansia.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo yang telah memberikan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak/ Ibu Kepala Desa dan juga para perangkat Desa di Perumahan Bumi Intan Permai Sidoarjo dan Kepala Puskesmas setempat serta para tim Kesehatan Posyandu Lansia yang sudah memberikan izin untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para lansia yang aktif di posyandu Lansia perumahan Bumi Intan Permai Sidoarjo dan juga tim

Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kerta Cendekia yang turut berperan aktif dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Ketua pengabdian Masyarakat mengarahkan kegiatan pelaksanaan pengabdian. Anggota tim pengabdian bertugas mulai dari mengidentifikasi para lansia yang datang ke posyandu lansia sampai menyiapkan media serta pelaksanaan pengabdian, menyiapkan konsumsi dan pendokumentasian.

Referensi

Aulannisa, N. A. (2024). *Hubungan Pola Makan , Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia*. 4(5), 1132–1137. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i5.2171>

Ortiz Segarra, J., Freire Argudo, U., Delgado López, D., & Ortiz Mejía, S. (2023). Impact of an Educational Intervention for Healthy Eating in Older Adults: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph20196820>

Shuremu, M., Abate, K. H., & Belachew, T. (2023). Effect of nutrition education intervention to improve

dietary diversity practice and nutritional status of the older people: A cluster randomized controlled trial. *Food Science and Nutrition*, 11(11), 7383–7395.

<https://doi.org/10.1002/fsn3.3667>

Wiranty, I., Umar, F., & Thasim, S. (2025). *MANUSIA DAN KESEHATAN Kejadian Wasting Dan Peran Nutrisi Dalam Kesehatan Lansia Incidence Of Wasting And The Role Of Nutrision In Elderly Health*. 8.

Zulhar, R. H., & Pratama, C. W. (2016). *Gizi Optimal untuk Lansia : Menjaga Kesehatan dan Kualitas Hidup di Usia Emas*. 460–467.

Lampiran



POLA MAKAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG BAGI LANSIA



Agar tetap sehat dan produktif di usia lanjut, makan sesuai pola gizi seimbang. Jabukan aktivitas fisik dan tidak merokok

Pola makan sehat pada lansia

Pola makan sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang untuk menjaga kesehatan, meningkatkan fungsi tubuh, dan mendukung aktivitas sehari-hari. Prinsip gizi seimbang menjadi dasar pola makan sehat, mencakup keanekaragaman pangan, kebersihan makanan, aktivitas fisik, serta menjaga berat badan ideal.

Manfaat pola makan sehat meliputi:

- Memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.
- Meningkatkan imunitas.
- Mencegah penyakit kronis.
- Mendukung pemulihan kesehatan.

Dengan pola makan sehat dan gizi seimbang, kualitas hidup lansia dapat meningkat secara optimal



Contoh menu sehari

Waktu	Makanan	Ukuran rumah tangga (UNT)	Berat (gram)
Pagi	Susu	1/2 gelas	100
	Selar putih dengan esensial lemak, tidak lemak dan lemak	1 butir	50
	Pepaya	1 potong sedang	100
	Pisang	1 potong sedang	100
Selang Pagi	Pisang	1 buah	70
	Susu	1 gelas	150
Makan siang	Pepay anti lemak	3 sendok makan	50
	Turk kacang	1 potong	20 (kacang 20 ml)
	Ulap sayur	1 gelas	100 (sayuran) + 50 (kaldu masak)
	Dendeng	1 buah sedang	100
Selang siang	UHT putih	1 potong sedang	100
	Makan malam	Susu putih rendah lemak	1/2 gelas
	Ayam panggang	1 potong	50
	Tempe kacang	1 gelas	50
	Sayur asem	1 gelas	100
	Melisa	1 buah sedang	100
Selang Malam	Susu rendah lemak	1 gelas (100-200 ml) atau sesuai dengan anan pencapian susu	

Menjadi tua merupakan bagian dari siklus hidup. Tetap aktif, produktif dan berpikir positif di usia lanjut merupakan harapan setiap orang. Gizi mempunyai peranan penting dalam mempertahankan kesehatan dan menghambat datangnya penyakit.

Syarat dan pengaturan makanan :

- Energi 30 Kkal/kg BB per hari
- Protein 0,8-1 g/kg BB per hari
- Lemak 20-25% dari total energi
- Karbohidrat 50-65% dari total energi
- Vitamin dan mineral sesuai AKG
- Serat 25 gram per hari
- Air 30 ml/kg BB atau 2 liter per hari
- Bentuk makanan sesuai dengan kondisi dan daya terima



Masalah yang sering dihadapi usia lanjut yang bisa menimbulkan masalah gizi:

- Masalah gigi: penyakit gusi, ompong dan gigi palsu yang tidak pas sehingga menimbulkan kesulitan mengunyah makanan seperti daging, buah dan sayur.
- Berkurangnya sensitifitas terhadap rasa dan aroma makanan, sehingga usia lanjut cenderung menyukai makanan yang terlalu asin dan manis yang tidak baik untuk kesehatan.
- Sensitifitas terhadap rasa haus berkurang, sehingga usia lanjut berisiko dehidrasi/kekurangan cairan tubuh.
- Obat-obatan tertentu bisa menyebabkan mual dan menurunkan nafsu makan.
- Kesendirian dan depresi sering menghinggapi usia lanjut, menyebabkan malas makan.

Bahan makanan yang di anjurkan

- Sumber karbohidrat: havermout/oatmeal, roti gandum, beras merah, beras tumbuk
- Sumber protein: susu rendah lemak, ikan, tempe, tahu
- Sumber lemak minyak kedelai, minyak jagung, minyak kelapa
- Sayur-sayuran berwarna: bayam, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, tomat, kangkung dan sayuran segar untuk lalapan dll.
- Buah-buahan segar: pepaya, pisang, jeruk, nanas, apel, alpukat dll.



Hal - hal yang perlu di perhatikan :

- Porsi makan kecil dan sering, dianjurkan makanan utama 3 kali dan selingan 3 kali sehari.
- Sayuran dipotong lebih kecil, bila perlu dimasak sampai empuk, daging dicincang dan buah dihaluskan (blender/parut).
- Untuk memenuhi kebutuhan air, minum air 6-8 gelas sehari.
- Makan bersama akan lebih meningkatkan nafsu makan.
- Penggunaan bumbu-bumbu seperti bawang merah, dll.
- bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, jeruk nipis dan lain-lain akan meningkatkan cita rasa makanan.