

**PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU LANSIA DALAM UPAYA
PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA LANSIA DI RW 09
KELURAHAN GONDORIYO**

Chusnul Zulaika¹, Dewi Sari Rochmayani¹, Hargianti Dini Iswandari¹
Email : chusnul.zulaika@gmail.com, dewisari.smg@gmail.com
¹STIKes Widya Husada Semarang

Abstrak

Lansia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu : aspek biologis, aspek ekonomi dan aspek sosial.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan gizi pada lansia diantaranya dengan meningkatkan pengetahuan lansia itu sendiri tentang pentingnya asupan gizi yang cukup, melakukan pemeriksaan pada lansia, segera memeriksakan diri jika ada keluhan. Namun, pada kenyataannya masih banyak lansia yang tidak dapat melakukan hal tersebut karena berbagai keterbatasan, sehingga dibutuhkan pendampingan oleh petugas kesehatan. Di samping itu terbatasnya jumlah petugas kesehatan juga menjadi masalah yang tidak pernah teratasi, sehingga peran serta masyarakat dalam hal ini kader kesehatan sebagai kepanjangan tangan dari petugas kesehatan sangat dibutuhkan.

Solusi dalam upaya pencegahan gangguan gizi pada lansia antara lain dengan melatih kader tentang gizi lansia, mendampingi kader dalam kegiatan posyandu lansia, membantu mendeteksi adanya masalah gizi lansia. Hasil kegiatan akan dipublikasikan pada jurnal nasional ber ISSN

Kata Kunci : Pemberdayaan, Kader, Posyandu lansia

Abstract

Elderly is a term in the final stages of the aging process. In defining the boundaries of the elderly population according to the National Family Planning Coordinating Board there are three aspects that need to be considered namely: biological aspects, economic aspects and social aspects.

Prevention efforts that can be done to overcome nutritional disorders in the elderly include increasing the knowledge of the elderly themselves about the importance of adequate nutritional intake, conducting checks on the elderly, immediately checking themselves if there are complaints. However, in reality there are still many elderly people who cannot do this due to various limitations, so health assistance is needed. In addition, the limited number of health workers is also a problem that has never been resolved, so that the role of the community in this case health cadres as an extension of the health workers is needed.

The solution in the effort to prevent nutritional disorders in the elderly, among others, is by training cadres in elderly nutrition, assisting cadres in posyandu activities for the elderly, helping to detect the existence of elderly nutrition problems. The results of the activities will be published in ISSN national journals

Keywords: Empowerment, Cadre, Posyandu Elderly

Pendahuluan

Lansia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu : aspek biologis, aspek ekonomi dan aspek sosial.

Secara biologis, penduduk yang disebut lansia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan

secara terus-menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan dalam struktur sel, jaringan, serta sistem organ. Secara ekonomi, lansia dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumber daya. Banyak yang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan manfaat, bahkan ada yang beranggapan bahwa ke-

hidupan masa tua, seringkali dipersepsikan negatif, sebagai beban keluarga dan masyarakat. Sedangkan secara sosial, lansia merupakan satu kelompok sosial sendiri.

Pemberian nutrisi yang baik dan cukup sangat diperlukan lansia. Hal tersebut dilakukan dengan pertimbangan bahwa lansia memerlukan nutrisi yang adekuat untuk mendukung dan mempertahankan kesehatan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi antara lain berkurangnya kemampuan mencerna makanan, berkurangnya cita rasa dan faktor penyerapan makanan.

Gangguan gizi yang dapat muncul pada usia lanjut dapat berbentuk gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu langkah pertama yang harus dilakukan menentukan ada tidaknya gangguan gizi, mengevaluasi faktor-faktor yang berhubungan gangguan gizi.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan gizi pada lansia diantaranya dengan meningkatkan pengetahuan lansia itu sendiri tentang pentingnya asupan gizi yang cukup, melakukan pemeriksaan pada lansia, segera memeriksakan diri jika ada keluhan. Namun, pada kenyataannya masih banyak lansia yang tidak dapat melakukan hal tersebut karena berbagai keterbatasan, sehingga dibutuhkan pendampingan oleh petugas kesehatan. Di samping itu terbatasnya jumlah petugas kesehatan juga menjadi masalah yang tidak pernah teratasi, sehingga peran serta masyarakat dalam hal ini kader kesehatan sebagai kepanjangan tangan dari petugas

kesehatan sangat dibutuhkan.

Dari hasil posyandu lansia ditemukan terdapat lansia dengan berat badan lebih yaitu 1 orang yang di dalam KMS masuk di warna merah, dan terdapat 1 orang lansia yang masuk dalam kategori gizi kurang dimana di KMS berwarna kuning. Dan lansia yang datang ke posyandu hanya beberapa saja. Dari bulan Januari sampai dengan Juli 2019 total jumlah lansia di RW 09 ada 17 lansia. Namun, setiap bulannya yang datang ke posyandu hanya 7 orang dan bahkan kurang dari 7 orang lansia.

Metode

Metode Pendampingan

Metode pendekatan dengan mitra : melakukan penjajagan terlebih dahulu dengan membawa surat pengantar dari STIKes Widya Husada, ikut membantu dalam pelaksanaan posyandu lansia.

Pendampingan: Pendampingan untuk mengevaluasi dan mendampingi kader dalam memberikan pengetahuan gizi ke lansia. Setelah dilakukan pendampingan diharapkan outputnya adalah lansia paham dalam memenuhi gizi lansia.

Penilaian pengetahuan status gizi peserta diukur dua kali yaitu pada saat pre test dan post test dengan menggunakan instrument chek list. Kemudian data skor pengetahuan pengetahuan pada saat *pre test* dan *post test* dianalisis dengan menggunakan Uji T berpasangan.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Perbandingan skor total jawaban *pre test* dan *post test*
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_test - Post_test	-2.100	1.853	.586	-3.426	-.774	-3.584	9	.006

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil uji t berpasangan dengan nilai *significancy* 0.006 ($p < 0.05$), yang artinya adalah terdapat perbedaan rerata yang signifikan secara statistik antara variabel skor total jawaban pada *pre test* dan *post -test*. Metode pendampingan yang dilakukan dipilih sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Menurut Notoatmojo 2018 menunjukkan bahwa untuk merubah perilaku perlu dipilih metode yang tepat. Metode untuk mengubah pengetahuan dapat menggunakan metode ceramah, tugas baca, panel dan konseling.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai gizi lansia sudah terlaksana dengan baik.

Dalam melaksanakan posyandu lansia, kader lansia menambahkan pengetahuan kepada lansia tentang gizi lansia.

Daftar Pustaka

- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta : Erlangga
- Hanim, D. 2004. Pemberdayaan Perempuan Lansia Untuk Peningkatan Status Gizi. Laporan Penelitian. Surakarta: LPPM UNS
- Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia
- Oenzil, fadil. 2012. Gizi meningkatkan kualitas manusia. Jakarta: EGC
- Pranaka, Kris. 2010. *Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Indonesia