

## **Pengabdian Masyarakat dengan “Penyuluhan Nutrisi pada Lansia” di Posyandu Seruni 11 Wilayah Kerja Puskesmas Tondano Kota Pekalongan**

**Ana Setyowati\*, Ni'matul Ulya**

Email: [anena.nenaza@gmail.com](mailto:anena.nenaza@gmail.com)

Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia

Jl. Manunggal Gg 2 Pekalongan

Telp: 085102998866, (0285) 4416108

### **Abstrak**

#### **DOI:**

[10.37402/abdimaShip.vol7.iss1.508](https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol7.iss1.508)

#### **History artikel:**

Diterima  
2026-01-27  
Direvisi  
2026-01-28  
Diterbitkan  
2026-02-02

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap kehidupan di mana seseorang mengalami penurunan fungsi tubuh, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan ini berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh dalam mencerna dan menyerap zat gizi, sehingga lansia berisiko mengalami berbagai masalah gizi. Penurunan asupan makanan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, yang mengakibatkan gangguan status kesehatan dan masalah umum yang berhubungan dengan penuaan. Tujuan dilakukannya pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam menjaga kesehatan, mencegah penyakit serta mempertahankan kualitas hidup di usia lanjut. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pembukaan dan perkenalan para narasumber, kemudian dilanjutkan penyampaian materi pendidikan kesehatan, sesi tanya jawab kepada peserta dan terakhir penutup. Dengan adanya kegiatan ini, terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang pentingnya gizi seimbang dan mendorong lansia lebih peduli terhadap pola makan, asupan cairan dan kebiasaan hidup sehat.

**Kata kunci:** lansia; nutrisi; gizi seimbang.

*Ana Setyowati\**  
*Ni'matul Ulya*

**Abstract**

*Elderly (elderly) is a stage of life in which a person experiences a decline in body function, both physically, mentally, and socially. These changes impact the body's ability to digest and absorb nutrients, so that the elderly are at risk of experiencing various nutritional problems. Decreased food intake can cause nutritional deficiencies, which result in impaired health status and general problems associated with aging. The purpose of this community service is to increase the knowledge and awareness of the elderly about the importance of fulfilling a balanced diet in maintaining health, preventing disease and maintaining quality of life in old age. The method used in this community service activity began with an opening and introduction of the speakers, then continued with the delivery of health education materials, a question and answer session with participants and finally a closing. Through this activity there is an increase in the elderly's knowledge about the importance of balanced nutrition and encourages the elderly to be more concerned with diet, fluid intake and healthy lifestyle habits.*

**Keywords:** *elderly; nutrition; balanced nutrition.*

## 1. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap kehidupan di mana seseorang mengalami penurunan fungsi tubuh, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan ini berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh dalam mencerna dan menyerap zat gizi, sehingga lansia berisiko mengalami berbagai masalah gizi. Kekurangan gizi dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, cepat lelah, dan meningkatkan kemungkinan munculnya penyakit seperti hipertensi, diabetes, serta pengeroposan tulang (*osteoporosis*) (Penuaan ditandai dengan berbagai perubahan fisik, fisiologis, dan kognitif pada tubuh manusia. Agar penuaan berhasil, nutrisi yang tepat merupakan faktor penentu utama. Kebiasaan pola makan yang salah di kalangan lansia menyebabkan berkembangnya beberapa penyakit tidak menular namun kronis seperti diabetes tipe II, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, dan malnutrisi. Hal ini mengganggu kualitas hidup yang mengakibatkan penurunan fungsi fisik dan kognitif. Penurunan asupan makanan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, yang mengakibatkan gangguan status kesehatan dan masalah umum yang berhubungan dengan penuaan. Hilangnya kepadatan tulang sering terjadi pada populasi lanjut usia, meningkatkan risiko osteoporosis. Sarkopenia merupakan hilangnya massa serta kekuatan otot, dan malnutrisi yang berkaitan dengan usia, yang mengakibatkan hilangnya kekuatan, daya tahan tubuh, ketahanan terhadap penyakit dan penurunan fungsi.<sup>(1)</sup>

Seiring dengan adanya perubahan usia, lansia sering

mengalami masalah dengan gizi. Penurunan kecepatan metabolisme, penurunan aktivitas dan menurunnya pendapatan di usia senja menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya permasalahan gizi pada lansia. Pada satu sisi ada lansia yang cenderung obesitas karena kebiasaan makan berlebih, memasukkan kalori melebihi kebutuhan dan kurang melakukan aktivitas fisik. Pada sisi yang lain ada lansia yang mengalami kekurangan gizi karena rendahnya nafsu makan, radang anoreksida, dan makanan yang dikonsumsi tidak cukup mengandung gizi. Beberapa faktor lain yang menjadi sumber permasalahan gizi pada lansia adalah penurunan fungsi indra pengecap, penciuman dan kehilangan gigi. Permasalahan gigi dialami oleh sebagian besar lansia, hal ini menyebabkan para lansia mengalami kesulitan dalam mengkonsumsi makanan. Implikasinya para lansia menjadi kurang gizi karena asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh berkurang. Penurunan fungsi sekresi asam dan enzim pencernaan makanan juga menjadi salah satu penyebab munculnya masalah gizi lansia. Penurunan sekresi asam dan enzim dapat mengganggu penyerapan zat-zat yang dibutuhkan tubuh sehingga menyebabkan para lansia mengalami defisiensi vitamin dan mineral. Terganggunya fungsi saluran cerna dan sering menggunakan obat-obatan dapat memicu terjadinya penurunan nafsu makan, penyerapan zat gizi berkurang yang mengakibatkan kekurangan gizi. Terlebih lagi pada lansia yang kurang mendapatkan sosialisasi tentang gizi, kesepian dan mengalami gangguan motorik

cenderung akan mengalami kekurangan gizi dan penurunan berat badan, karena nafsu makan berkurang.<sup>(2)</sup>

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk mempertahankan kehidupannya, karena di dalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan metabolismenya. Pada dasarnya kebutuhan gizi pada lansia dan orang dewasa adalah sama. Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia. Kebutuhan kalori pada lansia berkurang karena berkurangnya kalori dasar dari kebutuhan fisik. Kalori dasar adalah kalori yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan tubuh dalam keadaan istirahat, misalnya untuk jantung, usus, pernafasan dan ginjal.<sup>(3)</sup>

Permasalahan gizi yang sering dialami oleh para lansia antara lain obesitas, osteoporosis, anemia, gout, kekurangan energi kronis, dan kekurangan zat mikro lain.<sup>(4)</sup> Obesitas yang dialami oleh para lansia berpotensi menyebabkan munculnya hipertensi, penyakit empedu dan lain-lain. Osteoporosis lebih banyak dialami oleh para lansia wanita. Salah satu penyebabnya adalah kekurangan kalsium dalam jangka waktu yang lama. Kekurangan asupan Fe, metabolisme mengalami kemunduran dan kurang mengkonsumsi protein hewani menyebabkan lansia mengalami anemia.<sup>(5)</sup> Gout sering dialami lansia karena asam urat dalam

darah meningkat, sehingga untuk mencegahnya konsumsi protein harus dikurangi. Kekurangan energi kronis dapat disebabkan karena berkurangnya nafsu makan, kekurangan zat gizi, terkena penyakit ganas, dan pola konsumsi yang salah.<sup>(6)</sup> Pola konsumsi yang salah dapat terjadi apabila makanan yang dikonsumsi tidak beragam sehingga kebutuhan gizi menjadi tidak seimbang.<sup>(2)</sup>

Oleh sebab itu, asupan gizi seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran lansia. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak baik, vitamin, mineral, serta cairan yang cukup setiap hari. Selain itu, lansia juga perlu mendapat edukasi agar mampu menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.<sup>(7)</sup>

Posyandu lansia menjadi wadah penting dalam memberikan pelayanan kesehatan dan informasi gizi. Namun, masih banyak lansia yang belum memahami pentingnya makanan bergizi seimbang sesuai kondisi usia. Karena itu, mahasiswa kebidanan memiliki peran strategis untuk memberikan penyuluhan tentang pola makan dan nutrisi bagi lansia.<sup>(7)</sup>

## 2. Metode

Lokasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Posyandu Seruni 11 Poncol Gang Gotong Royong Wilayah Kerja Puskesmas Tondano Kota Pekalongan. Peserta diberikan pemahaman terlebih dahulu mengenai nutrisi pada lansia dan melakukan pemeriksaan pada lansia.

Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan pada tahap

perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Tahapan persiapan kegiatan
  - 1) Menentukan prioritas masalah berdasarkan data
  - 2) Mempersiapkan tema serta materi penyuluhan yang akan disampaikan
  - 3) Mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan
  - 4) Melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Kader Posyandu
- b. Tahapan pelaksanaan kegiatan
  - 1) Tempat: Posyandu Lansia Seruni 11 Gang Gotong Royong Poncol Wilayah Kerja Puskesmas Tondano Kota Pekalongan
  - 2) Tanggal: Kamis, 16 Oktober 2026
  - 3) Pukul: 16.00–selesai
  - 4) Pelaksana: Dosen dan mahasiswa
  - 5) Langkah pelaksanaan
    - a) Melakukan pendekatan dengan Pihak Puskesmas dan kader Posyandu Lansia Seruni 11 Poncol Kota Pekalongan
    - b) Pendekatan dilakukan dengan cara mengirim surat permohonan ijin pengabdian kepada kader posyandu lansia seruni 11.
    - c) Penyusunan program penyuluhan nutrisi bagi lansia meliputi:
      - (1) Melakukan afirmasi dan *Pre Test* tentang nutrisi lansia
      - (2) Memberikan konseling mengenai nutrisi pada lansia serta melakukan pemeriksaan pada lansia

- (3) Evaluasi hasil kegiatan dengan *post test*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di posyandu lansia seruni 11. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan pemateri oleh kader posyandu.

Peserta yang hadir sebanyak 7 orang. Mayoritas peserta mengalami permasalahan gizi seperti penurunan nafsu makan dan berat badan yang tidak ideal. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan difokuskan pada peningkatan pengetahuan tentang nutrisi seimbang bagi lansia, pentingnya asupan protein, vitamin, dan mineral, serta pola makan sehat untuk menjaga kebugaran dan mencegah penyakit degeneratif.

Gambar 1. Hasil Pemeriksaan Lansia

No	Nama Lansia	Usia	Berat Badan	Tinggi badan	Tensi	Kolesterol	Gula Darah	Keterangan
1	Mulyati	62	54 kg	150 cm	120/80 mmHg	130 mg/dL	115 mg/dL	Semua hasil dalam batas normal
2	Suhami	64	65 kg	156 cm	140/90 mmHg	200 mg/dL	170 mg/dL	Tekanan darah tinggi, Kolesterol dan gula darah tinggi
3	Ochi	62	40 kg	148 cm	110/85 mmHg	132 mg/dL	125 mg/dL	Semua hasil normal
4	Susi	75	35 kg	145 cm	110/70 mmHg	142 mg/dL	123 mg/dL	Bb kurang, perlu jaga pola makan
5	Ratna	65	50 kg	155 cm	150/90 mmHg	130 mg/dL	115 mg/dL	Hipertensi
6	Jannah	65	56 kg	153 cm	120/70 mmHg	121 mg/dL	133 mg/dL	Semua hasil normal
7	Caemjah	62	60 kg	158 cm	110/75 mmHg	123 mg/dL	120 mg/dL	Semua hasil normal

Berdasarkan hasil kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia yang diikuti oleh tujuh orang peserta, diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki hasil pemeriksaan dalam batas normal, 4 orang lansia menunjukkan tekanan darah, kadar kolesterol, dan gula darah yang masih dalam rentang normal, 1 lansia ditemukan tekanan darah 140/90 mmHg disertai kadar

kolesterol 200 mg/dL dan gula darah 170 mg/dL, sehingga termasuk kategori hipertensi disertai kolesterol dan gula darah tinggi dan 1 orang lansia memiliki hasil pemeriksaan yang masih normal, namun berat badan hanya 35 kg sehingga memerlukan perhatian terhadap pemenuhan nutrisi dan pola makan. Selain itu, terdapat 1 lansia dengan hasil tekanan darah 150/80 mmHg yang mengindikasikan hipertensi meskipun kadar kolesterol dan gula darah masih normal. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian lansia berada dalam kondisi kesehatan baik, namun masih ditemukan beberapa kasus hipertensi, kadar kolesterol dan gula darah tinggi, serta berat badan yang kurang. Sebagai tindak lanjut, akan dilakukan penyuluhan nutrisi pada lansia untuk meningkatkan pemahaman tentang pola makan sehat, pemilihan makanan bergizi seimbang, serta pencegahan risiko penyakit degeneratif pada usia lanjut.

Hasil *pretest* mengenai pemahaman nutrisi pada lansia sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan 4 lansia (57,14%) sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai makanan sehat dan pentingnya menjaga pola makan dan 3 lansia (42,86%) masih memerlukan edukasi lebih lanjut mengenai pengaturan porsi makan yang seimbang dan jenis makanan yang perlu dibatasi (gula, garam, dan lemak). Sedangkan hasil *posttest* didapatkan peningkatan pengetahuan tentang pemahaman nutrisi pada lansia yaitu sebagian besar lansia 85,7% sudah memahami tentang nutrisi pada lansia.

Sebagian besar lansia kurang memahami pentingnya nutrisi seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh di usia lanjut. Masih banyak yang belum mengetahui:

- a. Jenis makanan yang mengandung protein, vitamin, dan mineral.
- b. Batas konsumsi gula, garam, dan lemak.
- c. Pentingnya minum air cukup dan makan sayur serta buah setiap hari.
- d. Cara mengatur pola makan sesuai kondisi penyakit seperti hipertensi, diabetes, atau kolesterol tinggi.

Dari hasil wawancara singkat, sebagian lansia masih kurang memahami pentingnya nutrisi seimbang. Banyak yang belum mengetahui makanan sumber gizi, batas konsumsi gula, garam, lemak, serta cara mengatur pola makan sesuai kondisi kesehatan seperti hipertensi atau gula darah tinggi. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang berdampak pada penurunan kemampuan tubuh dalam mengolah dan menyerap nutrisi. Perubahan tersebut antara lain penurunan nafsu makan akibat perubahan indra pengecap dan penciuman; gangguan pencernaan karena berkurangnya produksi enzim dan asam lambung yang dapat menyebabkan penyerapan nutrisi seperti vitamin B12 dan zat besi menjadi kurang optimal, penurunan massa otot atau sarkopenia yang menyebabkan peningkatan kebutuhan protein; serta penurunan fungsi ginjal dan metabolisme tubuh yang memengaruhi kebutuhan cairan dan pembatasan natrium. Perubahan fisiologis tersebut menyebabkan

lansia lebih rentan terhadap malnutrisi, sehingga membutuhkan edukasi mengenai pemilihan makanan yang tepat. Penyuluhan nutrisi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pemilihan makanan bergizi sesuai kebutuhan tubuh. Edukasi yang diberikan membantu lansia memahami jenis makanan yang baik dikonsumsi, jumlah yang tepat, serta bahaya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Semakin baik pengetahuan lansia mengenai gizi, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menerapkan kebiasaan makan yang sehat.<sup>(8)</sup>

Pemilihan makanan yang tepat akan membantu mencegah terjadinya malnutrisi serta mengurangi risiko penyakit degeneratif. Kebutuhan protein yang cukup dapat mengurangi risiko sarkopenia, sedangkan konsumsi serat dan cairan yang memadai dapat mencegah sembelit dan menjaga kesehatan sistem pencernaan.<sup>(9)</sup> Keberhasilan penyuluhan nutrisi tidak hanya tergantung pada lansia, tetapi juga pada dukungan keluarga dan kader posyandu. Keluarga berperan dalam pengaturan menu makanan di rumah dan memantau kebiasaan makan lansia, sedangkan kader posyandu melakukan pendampingan dan pemantauan perkembangan kesehatan lansia. Dukungan lingkungan terbukti meningkatkan keberhasilan penerapan pola makan yang sehat.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan mengenai nutrisi pada lansia berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling gizi,

terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang pola makan sehat dan sebagian peserta menunjukkan perbaikan kadar kolesterol menuju rentang normal. Hal ini membuktikan bahwa edukasi gizi dapat berpengaruh terhadap perilaku konsumsi pangan dan status kesehatan lansia.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Veranita Aprillia dkk. Gizi Lansia. PT Sada Kurnia Pustaka; 2024.
- [2] Haerani, Y., Sulaiman, L., & Sismulyanto S. Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan dan Pendampingan di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. *J Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2022;5(7):2021–2029.
- [3] W Pipit Festi. Buku Gizi Gizi dan Diet. UM Surabaya; 2018.
- [4] Nurhaliza, N., Ambohamsah, I., & Arfan F. Permasalahan Gizi Lanjut Usia. *Midwifery Care J.* 2022;3(1):1–8.
- [5] Pratiwi OM, W Wibisana AA. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *J IKESMA.* 2018;14(2):77–82.
- [6] Hidayat CT, Usman A. Peran keluarga dalam meningkatkan status gizi pada lansia. *Indones J Heal Sci.* 12(1):34–9.
- [7] Florensia Wilma dkk. Dasar Ilmu Gizi. CV Media Sains Indonesia; 2022.
- [8] Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang Bagi Lansia. Direktorat Gizi Masyarakat; 2021.

- [9] Almatsier S. Prinsip Dasar Umum Gizi. Grand Media Pustaka Utama; 2019.