

# Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru, dan Angrek Berseri Kelurahan Serengan

Alif Noor Anna <sup>1\*</sup>, Chusniatun <sup>2</sup>, Rudiyanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pusat Studi Lingkungan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [alif\\_noor@ums.ac.id](mailto:alif_noor@ums.ac.id)

## Abstrak

**Keywords:**  
kualitas hidup;  
penyuluhan; pemberian  
asupan gizi

*Lansia (lanjut usia) sering dianggap sebagai orang tua yang telah tidak produktif karena suatu alasan seperti kesehatan yang tidak mendukung ataupun tidak lagi bekerja karena telah dipensiunkan sehingga apabila terdapat penduduk yang berusia 60 tahun keatas namun masih bekerja maka belum dapat dikategorikan sebagai lansia karena masih tergolong penduduk yang produktif. Manusia yang telah berusia lansia identik dengan penurunan intensitas kegiatan sehari-hari akibat keterbatasan fungsi fisik yang telah mengalami penurunan apabila dibandingkan dengan kualitas fisik diusia muda. Hal tersebut dapat ditemukan berbagai jenis penyakit yang rentan terkena pada penduduk yang telah berusia lansia seperti penurunan penglihatan, osteoporosis, menurunnya ketajaman pendengaran, berkurangnya kemampuan ingatan, dan nyeri sendi. Salah satu hal yang sering diperhatikan bahwa para lansia sangatlah rentan terhadap beberapa penyakit tersebut adalah gizi. Makanan sering menjadi kendala bagi para lansia dalam menunjang asupan gizi bagi mereka karena beberapa bagian organ yang digunakan dalam sistem pencernaan tidak berfungsi secara maksimal saat mencerna makanan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan timbulnya rasa sakit seperti di bagian lambung apabila para lansia sembarangan memilih makanan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan dan pemberian asupan gizi bagi para lansia adalah mempertambah pengetahuan lansia tentang gizi, meningkatnya angka harapan hidup lansia, lansia yang aktif dan produktif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan dan pemberian asupan gizi secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta kegiatan sudah melaksanakan pola hidup yang sehat dikarenakan posyandu yang ada sudah dikelola dengan baik. Adapun pola hidup sehat yang selama ini diterapkan diantaranya adalah cek kesehatan secara teratur, dan senam lansia yang rutin setiap 1 bulan sekali. Walaupun demikian masih ada beberapa kekurangan diantaranya seperti pengetahuan tentang gizi yang minim, tempat posyandu yang belum permanen, dana yang minim, peralatan cek kesehatan yang kurang, dan jumlah tenaga kesehatan yang minim.*

## 1. PENDAHULUAN

MDGs atau *Millenium Development Goals* (Tujuan Pembangunan Millenium) adalah 8 tujuan yang telah disetujui oleh 191 negara anggota PBB untuk dapat dicapai pada

tahun 2015 yang ditandatangani saat Deklarasi Millenium PBB. Deklarasi Millenium PBB yang ditandatangani pada bulan September tahun 2000 menargetkan para pemimpin dunia untuk dapat memberantas kemiskinan, kelaparan,

penyakit-penyakit, buta huruf, kerusakan lingkungan, serta diskriminasi terhadap wanita. MDGs adalah turunan atau produk dari deklarasi ini, dan mempunyai beberapa target dan indikator yang spesifik [6].

Tujuan-tujuan MDGs tersebut diantaranya adalah (a) menanggulangi kemiskinan dan kelaparan, (b) mencapai pendidikan dasar untuk semua, (c) mendorong kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan, (d) menurunkan angka kematian anak, (e) meningkatkan kesehatan ibu, (f) memerangi HIV/AIDS, malaria, dan penyakit menular lainnya, (g) memastikan kelestarian lingkungan hidup, dan (h) mengembangkan kemitraan global untuk pembangunan [6].

Komitmen Indonesia untuk mencapai tujuan MDGs mencerminkan komitmen negara untuk menyejahterakan rakyatnya sekaligus menyumbang pada kesejahteraan masyarakat dunia. Berkenaan dengan itu maka MDGs merupakan acuan penting dalam penyusunan dokumen Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2005-2025, Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2004-2009 dan 2010-2014, Rencana Kerja Pemerintah (RKP) Tahunan, dan dokumen Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) [2].

Penanggulangan angka kemiskinan di Indonesia belum menampakkan hasil yang menggembirakan, yakni persentase penduduk yang hidup di bawah garis kemiskinan nasional hanya berhasil diturunkan dari sebesar 15,10 persen di tahun 1990 menjadi sebesar 11,25 persen di tahun 2014, namun penurunan ini masih jauh dari target MDGs sebesar 7,55 persen di tahun 2015. Walaupun demikian indeks kedalaman kemiskinan turun dari sebesar 2,70 di tahun 1990 menjadi sebesar 1,75 persen di tahun 2014. Laju pertumbuhan PDB per tenaga kerja meningkat dari 3,52 persen di tahun 1990 menjadi 5,66 persen di tahun 2013. Namun terjadi penurunan terhadap rasio kesempatan kerja terhadap penduduk usia 15 tahun ke atas dari

65,00 persen di tahun 1990 menjadi 62,64 persen di tahun 2014. Proporsi tenaga kerja yang berusaha sendiri, pekerja bebas dan pekerja keluarga terhadap total pekerja juga menurun dari 71 persen di tahun 1990 menjadi 42,57 persen di tahun 2014. Walaupun perubahannya tidak signifikan, terjadi pertambahan proporsi penduduk yang menderita kelaparan dari tahun 1990 ke tahun 2014. Kondisi ini ditunjukkan dengan naiknya proporsi penduduk dengan asupan kalori di bawah tingkat konsumsi 1.400 kkal/kapita/hari dari 17,00 persen di tahun 1990 menjadi 17,39 persen di tahun 2014 [2].

Salah satu prioritas yang juga menjadi perhatian pemerintah dalam MDGs kaitannya dengan penurunan angka kemiskinan dan kelaparan adalah permasalahan lansia. Lansia (lanjut usia) merupakan label yang diberikan kepada seseorang yang telah berusia lanjut atau dengan kata lain telah berusia sekitar 60 tahun ke atas. Orang lansia sering dianggap sebagai orang tua yang telah tidak produktif karena suatu alasan seperti kesehatan yang tidak mendukung ataupun tidak lagi bekerja karena telah dipensiunkan sehingga apabila terdapat penduduk yang berusia 60 tahun keatas namun masih bekerja maka belum dapat dikategorikan sebagai lansia karena masih tergolong penduduk yang produktif.

Secara fisik orang yang telah berusia lansia mengalami penuaan pada keseluruhan bagian tubuh termasuk organ-organ di dalam tubuhnya meskipun penuaan tersebut terjadi secara tidak serentak bersama-sama di seluruh bagian tubuh namun diawali pada beberapa bagian tubuhnya seperti penuaan kulit, pelemahan fungsi ginjal, postur tubuh yang membungkuk, kadar gula dalam darah, detak jantung yang tidak normal, dan lain sebagainya. Percepatan penuaan yang dialami setiap orang yang termasuk ke dalam usia lansia tergantung dari pola hidup yang dijalani orang tersebut semasa hidupnya seperti pola makan, pola tidur, jam kerja efektif, aktivitas yang dijalani tergolong berat atau ringan,

olahraga, kadar racun di dalam tubuh yang bersumber dari luar seperti rokok, polusi dan lain-lain, dan sebagainya.

Penurunan kualitas gizi dan kesehatan para lansia dapat diatasi dengan berbagai macam jenis kegiatan yang secara langsung ditujukan kepada kaum lansia yang dapat dilakukan oleh lembaga kesehatan seperti posyandu, puskesmas, rumah sakit, dan lain sebagainya. Kelurahan serengan yang secara administratif berada pada kecamatan serengan kota surakarta dapat memanfaatkan kantor instansi kesehatan sebagai penyalur berbagai upaya kepada kaum lansia untuk meningkatkan kesehatan para lansia sehingga angka harapan hidup penduduk tinggi. Fasilitas kesehatan yang terdapat di kelurahan serengan adalah posyandu yang berjumlah 3 buah antara lain posyandu mawar biru di RW 1, posyandu anggrek berseri RW 6, dan posyandu aisyiyah.

Posyandu yang sering digunakan untuk kegiatan penduduk usia balita juga dapat dimanfaatkan untuk kegiatan lansia sehingga posyandu tersebut memiliki multifungsi dalam pelayanan masyarakat. Bukti bahwa kelurahan serengan merasakan dampak penurunan jumlah penduduk usia lansia adalah data statistik kecamatan serengan yang tercatat bahwa pada tahun 2013 sebesar 761 jiwa dan 2014 sebesar 696 jiwa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa dalam jangka waktu satu tahun yaitu selama tahun 2013 hingga 2014 terjadi kematian pada usia lansia sebesar 65 jiwa. Sebagai tempat untuk melakukan pelayanan terpadu bagi masyarakat lansia maka dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan yang terdapat di kelurahan serengan yaitu posyandu yang berjumlah 3 buah antara lain posyandu mawar biru di RW 1, posyandu anggrek berseri RW 6, dan posyandu aisyiyah. Posyandu yang sering digunakan untuk kegiatan penduduk usia balita juga dapat dimanfaatkan untuk kegiatan lansia sehingga posyandu tersebut memiliki multifungsi dalam pelayanan masyarakat. Dengan demikian

maka usaha berbagai pihak dalam mengentaskan masalah kesehatan bagi masyarakat usia lansia mampu tersalurkan dengan baik dan berkelanjutan.

Manusia yang telah berusia lansia identik dengan penurunan intensitas kegiatan sehari-hari akibat keterbatasan fungsi fisik yang telah mengalami penurunan apabila dibandingkan dengan kualitas fisik diusia muda. Hal tersebut dapat ditemukan berbagai jenis penyakit yang rentan terkena pada penduduk yang telah berusia lansia seperti penurunan penglihatan, osteoporosis, menurunnya ketajaman pendengaran, berkurangnya kemampuan ingatan, dan nyeri sendi.

Berbagai jenis penyakit yang rentan diderita lansia tersebut tentunya berimbas pada kesulitan dalam melakukan aktivitas harian maupun aktivitas penting yang akan dihadapi sehingga sering kali terjadi kesalahan bahkan sampai kecelakaan yang terjadi secara tidak sengaja. Misalnya terdapat suatu kasus bahwa seorang lansia mengalami penurunan kemampuan ingatan, setiap informasi yang ditangkap hanya dalam kurun waktu yang sebentar sehingga apabila informasi yang sebelumnya telah diterima akan dipanggil kembali untuk disampaikan kepada orang lain maka informasi tersebut akan hilang dengan sendirinya. Hal yang sama juga terjadi pada lansia yang mengalami penurunan kualitas pendengaran, setiap informasi yang disampaikan orang lain melalui media suara tidak bisa secara langsung diterima, namun harus disampaikan berulang kali bahkan disampaikan melalui media lain misalnya tulisan.

Osteoporosis dan nyeri sendi adalah dua penyakit yang menyerang tulang pada bagian tertentu. Osteoporosis yang tidak ditangani secara intensif menjadikan tulang para lansia mudah mengalami kerapuhan tulang dan mudahnya terjadi patah tulang. Sedangkan nyeri sendi sering dirasakan sakit pada persendian tulang yang diderita, rasa nyeri

dirasakan ketika bagian sendi digerakkan untuk melakukan sesuatu.

Selain permasalahan munculnya osteoporosis, hal lain yang bisa menyebabkan lansia menurun tingkat kesehatannya adalah terkait asupan gizi yang diberikan ke lansia. Semakin sering lansia diberi asupan gizi yang baik, maka tingkat kesehatannya juga akan semakin meningkat. Jenis makanan sering menjadi kendala bagi para lansia dalam menunjang asupan gizi bagi mereka karena beberapa bagian organ yang digunakan dalam sistem pencernaan tidak berfungsi secara maksimal saat mencerna makanan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan timbulnya rasa sakit seperti di bagian lambung apabila para lansia sembarangan memilih makanan, sehingga perlu diberikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

Target yang akan dicapai setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada lansia cara hidup sehat seperti senam lansia dan pemberian asupan gizi kepada lansia. Tujuan jangka panjang yang diinginkan adalah meningkatnya angka harapan hidup lansia, lansia yang aktif dan produktif.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah ceramah singkat dan diskusi.

### 2.1. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini diantaranya adalah materi penyuluhan yakni cara hidup sehat dan gizi bagi lansia, LCD Projector, laptop, dan alat tulis.

### 2.2. Lokasi Kegiatan

Lokasi kegiatan pengabdian ini berada di Kelurahan Serengan. Adapun posyandu lansia yang dijadikan sasaran kegiatan adalah Posyandu Lansia Anggrek Berseri, Posyandu Lansia Mawar Biru, dan Posyandu Lansia Mawar Putih atau Aisyiah.

### 2.3. Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan ini meliputi: koordinasi awal dengan pihak pimpinan masing-masing posyandu lansia, tahap persiapan, penyuluhan, praktek hidup sehat, pemberian asupan gizi, monitoring, dan pendampingan serta evaluasi kegiatan. Secara rinci mengenai tahapan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tahapan Kegiatan Pengabdian

No	Jenis Kegiatan	Narasumber	Waktu Pelaksanaan
1	Koordinasi kegiatan	Tim pelaksana	Bulan 1
2	Tahap persiapan	Tim pelaksana	Bulan 1
3	Penyuluhan cara hidup sehat	Tim pelaksana didampingi pakar	Bulan 3
4	Praktek hidup sehat (senam lansia 4 kali)	Tim pelaksana dan pakar	Bulan 3
5	Pemberian asupan gizi 4 kali	Tim pelaksana dan pengurus posyandu	Bulan 3
6	Monitoring dan pendampingan	Tim pelaksana	Bulan 4
7	Evaluasi kegiatan	Tim pelaksana dan pengurus posyandu	Bulan 4

Sumber: Peneliti, 2017

### 2.4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan tanya jawab terhadap peserta penyuluhan. Evaluasi sederhana ini dilakukan karena objek kegiatan adalah lansia, sehingga tanya jawab merupakan cara paling tepat untuk evaluasi kegiatan ini.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Mekanisme Pelayanan Posyandu Lansia

Untuk memberikan pelayanan kesehatan yang prima terhadap lansia dikelompokkan, mekanisme pelaksanaan kegiatan yang sebaiknya digunakan adalah sistem 5 tahapan diantaranya adalah pencatatan atau registrasi data demografi dan data kesehatan lansia, pemeriksaan status kesehatan dan indeks massa tubuh lansia, penilaian indeks katz atau kemandirian lansia, penyuluhan dan pemberian makanan tambahan lansia, dan pelayanan kesehatan (pengobatan) lansia

#### 3.2. Pengorganisasian Posyandu Lansia

Kedudukan posyandu sebagai suatu bentuk peran serta masyarakat yang diselenggarakan oleh swadaya masyarakat lainnya dengan bantuan teknis dari puskesmas, pemerintah daerah, organisasi sosial, dinas pendidikan, pertanian, agama dan Lembaga Ketahanan Masyarakat Desa (LKMD). Sebagai kegiatan swadaya masyarakat yang semula dikenal kegiatan Pembangunan Masyarakat Desa [4].

Mengingat kegiatan posyandu merupakan kegiatan warga masyarakat setempat, maka yang menjadi tugas dari kader, pemimpin kader dan pemuka masyarakat untuk menumbuhkan kesadaran semua warga agar menyadari bahwa posyandu adalah milik warga, pemerintah khususnya petugas kesehatan hanya berperan membantu, di Indonesia dana digunakan untuk pelaksanaan posyandu lansia dari dan oleh masyarakat [1]. Penyelenggaraan kegiatan posyandu itu sendiri adalah kader dan koordinator kader yang telah mendapatkan pelatihan teknis. Pada prinsipnya pelatihan dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap individu, tim dan organisasi [5].

#### 3.3. Indikator Keberhasilan Posyandu Lansia

Penilaian keberhasilan upaya pembinaan lansia melalui kegiatan pelayanan kesehatan digunakan dengan menggunakan data pencatatan dan pelaporan, pengamatan khusus dan penilaian. Keberhasilan tersebut dapat dilihat dari:

- Meningkatkan sosialisasi masyarakat lansia dengan berkembangnya jumlah organisasi masyarakat lansia dengan berbagai aktivitas pengembangannya.
- Berkembangnya jumlah lembaga pemerintah/swasta yang memberikan pelayanan kesehatan bagi lansia
- Berkembangnya jenis pelayanan kesehatan pada lembaga
- Berkembangnya jangkauan pelayanan kesehatan bagi lansia
- Penurunan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit pada lansia antara lain: hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung dan lain-lain baik di rumah maupun di puskesmas [5].

#### 3.4. Hidup Sehat Pada Usia Lanjut

Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. Adapun ciri-ciri dari lansia sehat diantaranya adalah (a) secara fungsional masih tidak tergantung pada orang lain, dan (b) aktivitas hidup sehari-hari masih penuh walaupun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial ekonomi yang memerlukan pelayanan.

Sementara itu ada berbagai macam pola hidup sehat yang bisa diterapkan oleh lansia diantaranya adalah (a) mengurangi konsumsi gula, (b) membatasi mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan asam urat, (c) membatasi makanan yang mengandung lemak dan banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, (d) mencegah kegemukan, (e) mengontrol tekanan darah, (f) menghentikan merokok dan tidak minum alkohol, (g) beraktifitas atau berolah raga

secara teratur, (h) mengatasi stress, (i) memeriksakan kesehatan secara teratur, dan (j) beribadah sesuai dengan keyakinan dapat meningkatkan kesehatan normal, kesehatan hidup teratur dan dapat memberikan ketenangan hidup.

### 3.5. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Hidup Sehat

#### a. Posyandu Anggrek Berseri

Kegiatan penyuluhan di Posyandu Anggrek Berseri dilaksanakan di wilayah RT 06 RW VI Kelurahan Serengan, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Kegiatan sosialisasi diikuti sekitar 36 peserta lansia. Kegiatan dimulai pada tanggal 11 maret 2017 pada pukul 10.00-selesai. Kegiatan ini dimulai dengan pengenalan tim pelaksana secara langsung dengan peserta. Selanjutnya Dra. Alif Noor Anna, M. Si. Sebagai ketua pengabdian memberikan pengantar dan memberikan penjelasan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan sosialisasi ini. Selanjutnya kegiatan sosialisasi dimulai dengan menggali pengetahuan ibu-ibu atau bapak lansia terkait dengan pola hidup sehat bagi lansia. Metode yang digunakan untuk menggali pengetahuan peserta adalah dengan metode tanya jawab. Berdasarkan jawaban dari beberapa peserta dapat diketahui bahwa ada pengetahuan peserta terkait pola hidup sehat belum sepenuhnya dimengerti, terutama pada penyediaan gizi pada lansia. Peserta selama ini dalam pemenuhan gizinya masih seadanya dan belum memiliki panduan yang sesuai dengan standar kebutuhan gizi pada lansia. Selanjutnya pengabdian menjelaskan beberapa hal yang pokok atau penting dibutuhkan lansia diantaranya adalah makanan yang cukup dan sehat, pakaian dan kelengkapannya, perumahan atau tempat tinggal, perawatan dan pengaeasan kesehatan, bantuan teknis praktis sehari-hari, transportasi umum, kunjungan atau teman bicara, rekreasi atau hiburan sehat lainnya, rasa aman dan tentram serta bantuan alat-

alat panca dengar dan bantuan dana atau fasilitas secara berkesinambungan. Setelah itu pelaksana pengabdian juga menjelaskan bagaimana cara membuat makanan yang memiliki gizi cukup bagi lansia. Adapun panduan yang digunakan pelaksana kegiatan adalah pedoman gizi seimbang yang diterbitkan oleh departemen Kesehatan tahun 2014.

Selain memberikan sosialisasi berupa materi tim pelaksana juga memberikan demonstrasi beberapa cara hidup sehat seperti memberikan contoh makanan dan buah-buahan yang cocok bagi lansia, olahraga kecil seperti jalan sehat atau senam untuk lansia. Kegiatan praktek hidup sehat lansia yakni senam sehat yang diterapkan di posyandu ini sudah berlangsung lama dan rutin setiap 1 bulan sekali.

Monitoring dilakukan oleh pelaksana kegiatan dengan cara berkoordinasi dengan pengurus posyandu, agar materi dan beberapa praktek kecil yang telah disampaikan oleh pelaksana kegiatan dilakukan oleh peserta. Adapun monitoring ini masih sebatas pada memberikan pertanyaan kepada pengurus posyandu terkait dengan perkembangan kesehatan lansia dan program-program yang telah diajarkan atau diberikan oleh pelaksana kegiatan pengabdian. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan tenaga pelaksana yang hanya 2 orang dan harus memonitoring 3 posyandu. Walaupun demikian pendampingan tetap dilakukan karena salah satu anggota pelaksana juga merupakan pengurus salah satu posyandu lansia.

Evaluasi kegiatan dilakukan terhadap pengetahuan peserta mengenai pola hidup sehat setelah selesai penyuluhan dilakukan dan evaluasi terhadap seluruh kegiatan penyuluhan di posyandu yang terdapat di Kelurahan Serengan. Evaluasi terhadap peserta setelah selesai kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode tanya jawab. Berdasarkan hasil tanya jawab tersebut

terbukti bahwa sebagian besar peserta sudah melaksanakan pola hidup sehat seperti olahraga, cek kesehatan secara rutin, makan yang bergizi. Akan tetapi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya sehingga tidak jarang terdapat lansia yang memiliki berat badannya naik setiap bulan. Adanya buku pedoman yang diberikan oleh pelaksana kegiatan tentu sangat membantu peserta dalam memilih jenis makanan yang bernilai gizi lebih. Secara umum kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilaksanakan, akan tetapi masih terdapat beberapa kendala di lapangan seperti lansia belum siap mengikuti kegiatan penyuluhan, tempat yang kurang representatif untuk kegiatan penyuluhan, dan waktu yang kurang terjadwal dan sering berubah-ubah.

#### **b. Posyandu Mawar Biru**

Kegiatan penyuluhan di Posyandu Mawar Biru dilaksanakan di wilayah RT 03 RW I Kelurahan Serengan, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Kegiatan sosialisasi diikuti sekitar 25 peserta lansia. Kegiatan dimulai pada tanggal 15 maret 2017 pada pukul 10.00-selesai. Kegiatan ini dimulai dengan perkenalan tim pelaksana secara langsung dengan peserta. Selanjutnya Dra. Alif Noor Anna, M. Si. Sebagai ketua pengabdian memberikan pengantar dan memberikan penjelasan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan sosialisasi ini. Selanjutnya kegiatan sosialisasi dimulai dengan menggali pengetahuan ibu-ibu atau bapak lansia terkait dengan pola hidup sehat bagi lansia. Metode yang digunakan untuk menggali pengetahuan peserta adalah dengan metode tanya jawab. Berdasarkan jawaban dari beberapa peserta dapat diketahui bahwa ada pengetahuan peserta terkait pola hidup sehat belum sepenuhnya dimengerti, terutama pada penyediaan gizi pada lansia. Peserta selama ini dalam pemenuhan gizinya masih seadanya dan belum memiliki panduan yang sesuai dengan standar kebutuhan gizi pada lansia.

Selanjutnya pengabdian menjelaskan beberapa hal yang pokok atau penting dibutuhkan lansia diantaranya adalah makanan yang cukup dan sehat, pakaian dan kelengkapannya, perumahan atau tempat tinggal, perawatan dan pengaeasan kesehatan, bantuan teknis praktis sehari-hari, transportasi umum, kunjungan atau teman bicara, rekreasi atau hiburan sehat lainnya, rasa aman dan tenang serta bantuan alat-alat panca dengar dan bantuan dana atau fasilitas secara berkesinambungan. Setelah itu pelaksana pengabdian juga menjelaskan bagaimana cara membuat makanan yang memiliki gizi cukup bagi lansia. Adapun panduan yang digunakan pelaksana kegiatan adalah pedoman gizi seimbang yang diterbitkan oleh departemen Kesehatan tahun 2014.

Selain memberikan sosialisasi berupa materi tim pelaksana juga memberikan demonstrasi beberapa cara hidup sehat seperti memberikan contoh makanan dan buah-buahan yang cocok bagi lansia, olahraga kecil seperti jalan sehat atau senam untuk lansia. Kegiatan praktek hidup sehat lansia yakni senam sehat yang diterapkan di posyandu ini sudah berlangsung lama dan rutin setiap 1 bulan sekali.

Monitoring dilakukan oleh pelaksana kegiatan dengan cara berkoordinasi dengan pengurus posyandu, agar materi dan beberapa praktek kecil yang telah disampaikan oleh pelaksana kegiatan dilakukan oleh peserta. Adapun monitoring ini masih sebatas pada memberikan pertanyaan kepada pengurus posyandu terkait dengan perkembangan kesehatan lansia dan program-program yang telah diajarkan atau diberikan oleh pelaksana kegiatan pengabdian. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan tenaga pelaksana yang hanya 2 orang dan harus memonitoring 3 posyandu. Namun demikian pendampingan tetap dilakukan karena salah satu anggota

pelaksana juga merupakan pengurus salah satu posyandu lansia.

Evaluasi kegiatan dilakukan terhadap pengetahuan peserta mengenai pola hidup sehat setelah selesai penyuluhan dilakukan dan evaluasi terhadap seluruh kegiatan penyuluhan di posyandu yang terdapat di Kelurahan Serengan. Evaluasi terhadap peserta setelah selesai kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode tanya jawab. Berdasarkan hasil tanya jawab tersebut terbukti bahwa sebagian besar peserta sudah melaksanakan pola hidup sehat seperti olahraga, cek kesehatan secara rutin, makan yang bergizi. Akan tetapi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya sehingga tidak jarang terdapat lansia yang memiliki berat badannya naik setiap bulan. Adanya buku pedoman yang diberikan oleh pelaksana kegiatan tentu sangat membantu peserta dalam memilih jenis makanan yang bernilai gizi lebih. Secara umum kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilaksanakan, akan tetapi masih terdapat beberapa kendala di lapangan seperti lansia belum siap mengikuti kegiatan penyuluhan, tempat yang kurang representatif untuk kegiatan penyuluhan, dan waktu yang kurang terjadwal dan sering berubah-ubah.

### c. Posyandu Mawar Putih atau Aisyiah

Kegiatan penyuluhan di Posyandu Mawar Putih atau Aisyiah dilaksanakan di wilayah RW II Kelurahan Serengan, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Kegiatan sosialisasi diikuti sekitar 39 peserta lansia. Kegiatan dimulai pada tanggal 20 maret 2017 pada pukul 13.00-selesai. Kegiatan ini dimulai dengan perkenalan tim pelaksana secara langsung dengan peserta. Selanjutnya Dra. Chusniatun, M. Ag. Sebagai anggota pengabdian memberikan pengantar dan memberikan penjelasan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan sosialisasi ini. Pada kali ini kegiatan penyuluhan diisi oleh Sdr. Rudiyanto dan Dra. Chusniatun, M. Ag. Selanjutnya

kegiatan sosialisasi dimulai dengan menggali pengetahuan ibu-ibu atau bapak lansia terkait dengan pola hidup sehat bagi lansia. Metode yang digunakan untuk menggali pengetahuan peserta adalah dengan metode tanya jawab. Berdasarkan jawaban dari beberapa peserta dapat diketahui bahwa ada pengetahuan peserta terkait pola hidup sehat belum sepenuhnya dimengerti, terutama pada penyediaan gizi pada lansia. Peserta selama ini dalam pemenuhan gizinya masih seadanya dan belum memiliki panduan yang sesuai dengan standar kebutuhan gizi pada lansia. Selanjutnya pengabdian menjelaskan beberapa hal yang pokok atau penting dibutuhkan lansia diantaranya adalah makanan yang cukup dan sehat, pakaian dan kelengkapannya, perumahan atau tempat tinggal, perawatan dan pengawasan kesehatan, bantuan teknis praktis sehari-hari, transportasi umum, kunjungan atau teman bicara, rekreasi atau hiburan sehat lainnya, rasa aman dan tenang serta bantuan alat-alat panca dengar dan bantuan dana atau fasilitas secara berkesinambungan. Setelah itu pelaksana pengabdian juga menjelaskan bagaimana cara membuat makanan yang memiliki gizi cukup bagi lansia. Adapun panduan yang digunakan pelaksana kegiatan adalah pedoman gizi seimbang yang diterbitkan oleh departemen Kesehatan tahun 2014.

Selain memberikan sosialisasi berupa materi tim pelaksana juga memberikan demonstrasi beberapa cara hidup sehat seperti memberikan contoh makanan dan buah-buahan yang cocok bagi lansia, olahraga kecil seperti jalan sehat atau senam untuk lansia. Kegiatan praktek hidup sehat lansia yakni senam sehat yang diterapkan di posyandu ini sudah berlangsung lama dan rutin setiap 1 bulan sekali.

Monitoring dilakukan oleh pelaksana kegiatan dengan cara berkoordinasi dengan pengurus posyandu, agar materi dan



beberapa praktek kecil yang telah disampaikan oleh pelaksana kegiatan dilakukan oleh peserta. Adapun monitoring ini masih sebatas pada memberikan pertanyaan kepada pengurus posyandu terkait dengan perkembangan kesehatan lansia dan program-program yang telah diajarkan atau diberikan oleh pelaksana kegiatan pengabdian. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan tenaga pelaksana yang hanya 2 orang dan harus memonitoring 3 posyandu. Walaupun demikian pendampingan tetap dilakukan karena salah satu anggota pelaksana juga merupakan pengurus salah satu posyandu lansia.

Evaluasi kegiatan dilakukan terhadap pengetahuan peserta mengenai pola hidup sehat setelah selesai penyuluhan dilakukan dan evaluasi terhadap seluruh kegiatan penyuluhan di posyandu yang terdapat di Kelurahan Serengan. Evaluasi terhadap peserta setelah selesai kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode tanya jawab. Berdasarkan hasil tanya jawab tersebut terbukti bahwa sebagian besar peserta sudah melaksanakan pola hidup sehat seperti olahraga, cek kesehatan secara rutin, makan yang bergizi. Akan tetapi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya sehingga tidak jarang terdapat lansia yang memiliki berat badannya naik setiap bulan. Adanya buku pedoman yang diberikan oleh pelaksana kegiatan tentu sangat membantu peserta dalam memilih jenis makanan yang bernilai gizi lebih. Secara umum kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilaksanakan, akan tetapi masih terdapat beberapa kendala di lapangan seperti lansia belum siap mengikuti kegiatan penyuluhan, tempat yang kurang representatif untuk kegiatan penyuluhan, dan waktu yang kurang terjadwal dan sering berubah-ubah. Ada hal yang menarik pada sosialisasi di posyandu ini adalah bahwa pesertanya adalah berasal dari ibu-ibu Aisyiah, sehingga kegiatan berlangsung dengan baik karena sebagian

besar sudah tahu bagaimana cara hidup sehat bagi lansia.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan di 3 posyandu di Kelurahan Serengan dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta kegiatan sudah melaksanakan pola hidup yang sehat dikarenakan posyandu yang ada sudah dikelola dengan baik. Adapun pola hidup sehat yang selama ini diterapkan diantaranya adalah cek kesehatan secara teratur, dan senam lansia yang rutin setiap 1 bulan sekali. Walaupun demikian masih ada beberapa kekurangan diantaranya seperti pengetahuan tentang gizi yang minim, tempat posyandu yang belum permanen, dana yang minim, peralatan cek kesehatan yang kurang, dan jumlah tenaga kesehatan yang minim.

#### REFERENSI

- [1] Azwar, Azrul. 2002. Pengantar Epidemiologi. Edisi Revisi. Jakarta Barat: Penerbit Binarupa Aksara.
- [2] Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). 2015. Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium di Indonesia 2014. Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS).
- [3] Depkes RI, 1998. Pedoman Program Pemberantasan Penyakit Kecacingan. Jakarta: Direktorat Jenderal P2M & PLP.
- [4] Depkes RI. 2003. Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat. Jakarta: Depkes RI
- [5] Departemen Kesehatan R.I. 2005. Rencana Strategi Departemen Kesehatan. Jakarta: Depkes RI
- [6] Dima. Aghnia. 2016. Menuju Tercapainya MDGs Bidang Kesehatan. [http://www.kompasiana.com/adroch/menuju-tercapainya-mdgs-bidang-kesehatan\\_552fb4946ea834a4208b45b1](http://www.kompasiana.com/adroch/menuju-tercapainya-mdgs-bidang-kesehatan_552fb4946ea834a4208b45b1). Diakses pada tanggal 2 Nopember 2016

