



ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

URL Artikel: <https://ejournal.poltekkesjayapura.org/index.php/asmat>**PENDAMPINGAN PENYUSUNAN MENU MAKAN LANSIA UNTUK
MENINGKATKAN SISTEM IMUN DI MASA
PANDEMIC COVID 19****Almira Sitasari¹,^KSusilo Wirawan¹, Esthy Rahman Asih²**¹Prodi Pendidikan Profesei Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta²Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes YogyakartaEmail Penulis Korespondensi (^K): susilo.wirawan@poltekkesjogja.ac.id

Diterima: 12 Maret 2022

Genesis Naskah
Disetujui: 8 Juni 2022

Dipublikasikan: 26 Juni 2022

ABSTRAK

Kelompok lanjut usia (lansia) dan pra-lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap penyakit di antaranya(Sulistiyawati,2021) Diabetes Mellitus, hipertensi dan asma yang akan meningkatkan keparahan gejala pada lansia yang tertular infeksi covid-19(Syarifah & Sugiharto, 2021).Tingginya angka kematian lansia dimasa pandemi Covid-19 berdampak pula terhadap kondisi psikologis lansia seperti kecemasan, kondisi ini dapat menurunkan daya tahan tubuh lansia, apalagi lansia yang memiliki penyakit comorbid (Guslinda et al., 2020). Kader dapat memantau pola makan lansia setiap bulan di Posyandu dan dapat memberi edukasi pada lansia. Oleh karena itu pemberdayaan kader melalui kegiatan diklat pendampingan penyusunan menu makan lansia diharapkan dapat menjadi upaya dalam pencegahan dan pengendalian berbagai penyakit pada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mempertahankan dan meningkatkan imunitas bagi Lansia melalui penyusunan menu gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Sasaran kegiatan ini adalah keluarga di Dusun Sembung, Desa Balecatur dan kader di wilayah Puskesmas Gamping 1. Dalam kegiatan edukasi materi tentang kekebalan tubuh bagi Lansia, pangan fungsional dan penyusunan menu makanan Lansia yang disampaikan oleh 3 orang narasumber dengan menggunakan media ppt, daftar bahan makanan penukar dengan menggunakan metode berupa ceramah, diskusi (tanya jawab) dan praktik. Sebelum dan setelah kegiatan diklat diberikan pretest dan post test untuk menilai apakah ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia tentang makanan yang sesuai untuk peningkatan imunitas tubuh bagi peserta. Berdasarkan hasil pretest dan post test diketahui bahwa sebanyak 87,5% mengalami kenaikan nilai pretest ke post test dengan peningkatan dari rata-rata nilai 73,75 meningkat menjadi 95,63. Beberapa saran yang dapat diberikan di antaranya adalah bagi ahli gizi untuk melakukan pengawasan dan pemantauan secara terus menerus terhadap kegiatan posyandu lansia. Bagi kader posyandu diharapkan dapat memberikan motivasi kepada lansia di wilayah kerjanya dan memberikan edukasi pentingnya menjaga status kesehatannya.

Kata kunci : Lansia, Pendidikan dan latihan, Sistem imun

ABSTRACT

The elderly and pre-elderly groups are groups that are very vulnerable to diseases including (Sulistyawati, 2021) Diabetes Mellitus, hypertension and asthma which will increase the severity of symptoms in the elderly who are infected with COVID-19 infection (Syarifah & Sugiharto, 2021) The high mortality rate of the elderly during the Covid-19 pandemic also has an impact on the psychological conditions of the elderly such as anxiety, this condition can reduce the endurance of the elderly, especially the elderly who have comorbid diseases (Guslinda et al., 2020). Cadres can monitor the eating patterns of the elderly every month at the Posyandu and can provide education to the elderly. Therefore, the empowerment of cadres through training and education activities to assist the preparation of elderly diets is expected to be an effort to prevent and control various diseases in the elderly. This community service activity aims to maintain and increase immunity for the elderly through the preparation of a balanced nutritional menu during the COVID-19 pandemic. The targets of this activity are families in Sembung, Balecatur Village and cadres in the Gamping 1 Health Center area. In educational activities, material on immunity for the elderly, functional food and preparation of elderly food menus delivered by 3 resource persons using ppt media, list of food ingredients exchange using methods in the form of lectures, discussions (questions and answers) and practice. Before and after the training activities, pretest and posttest were given to assess whether there was an increase in the knowledge and skills of the elderly about appropriate foods to increase the body's immunity for participants. Based on the results of the pretest and posttest, it is known that as much as 87.5% experienced an increase in the value of the pretest to the posttest with an increase from the average value of 73.75 to 95.63. Some suggestions that can be given include nutritionists to carry out continuous supervision and monitoring of posyandu activities for the elderly. Posyandu cadres are expected to motivate the elderly in their working areas and provide education on the importance of maintaining their health status.

Keywords: Elderly, Education and training, Immune system

PENDAHULUAN

Selama dua dekade terakhir telah banyak kemajuan yang didapatkan dalam memahami faktor-faktor determinan yang menentukan kesehatan populasi. Hal tersebut dapat terlihat pada kondisi sosial dan perilaku yang mempengaruhinya yang berakibat pada perubahan tingkat morbiditas, dan mortalitas masyarakat itu sendiri. (Joe Ivey Bouford et al., 2003). Salah satu tolok ukur kemajuan suatu bangsa dapat ditentukan dari angka harapan hidup penduduknya. Demikian juga dengan negara Indonesia sebagai suatu negara yang sedang berkembang dari waktu ke waktu mengalami peningkatan usia harapan hidupnya. Seiring dengan peningkatan derajat kesehatan dan penurunan jumlah kelahiran, jumlah penduduk lansia juga semakin meningkat. (Darmojo, B. Martono, 2010)

Menurut (Ayla EW, 2019), setiap tahun, angka harapan hidup penduduk Indonesia terus meningkat, pada tahun 2010, jumlah penduduk usia di atas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang, kemudian menjadi 36 juta orang. Kenaikan tersebut diprediksi akan terus bertambah hingga mencapai 71 juta orang pada tahun 2050. Persentase lansia di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, terdapat 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini

meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97 persen (sekitar 23,4 juta) jiwa di Indonesia. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia tentunya perlu mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah berkaitan dengan pelayanan sosial dan pelayanan kesehatan terkait dengan proses menua. (Jafar. et al, 2011) dan (Sanubari & Saragih, 2021)

Lanjut usia akan mengalami penurunan fungsi tubuh akibat perubahan fisik, psikososial, kultural, spiritual. Perubahan fisik akan mempengaruhi berbagai sistem tubuh salah satunya adalah sistem kardiovaskuler. Dampak atau bahaya hipertensi pada lansia sangatlah bermacam-macam yang salah satunya jika hipertensi tidak dikontrol maka akan dapat meningkatkan risiko timbulkan penyakit jantung koroner, infark (kerusakan pembuluh darah yang mengakibatkan kerusakan jaringan) jantung (54%), penyakit ginjal (renal) 32%, kerusakan mata, dan stroke (kerusakan otak) 36% (Sutanto, 2010)

Diabetes Mellitus masuk sebagai salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada usia lanjut dan mengalami peningkatan setiap tahunnya di negara-negara seluruh dunia. Menurut *International of Diabetic Federation/IDF* (2015) dalam Suprapti (2017) menunjukkan bahwa tingkat prevalensi global penderita DM pada tahun 2014 adalah sebesar (8,3%) dari keseluruhan penduduk di dunia dan mengalami peningkatan pada tahun 2015 menjadi 387 juta kasus. Data dari World Health Organization (WHO), sekitar 347 juta orang di seluruh dunia menderita Diabetes M, dan diperkirakan bahwa kematian akibat Diabetes M akan meningkat dua sampai tiga kali antara tahun 2008 dan 2030. (Suprapti, 2017)

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥ 15 adalah tahun sebesar 2%. Angka tersebut menunjukkan terjadi peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes melitus penduduk ≥ 15 tahun tahun 2013 yaitu 1,5%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi Diabetes Melitus di DI Yogyakarta mencapai 3,1%. Kemudian Kasus Diabetes mellitus (DM) tahun 2019 yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar adalah 20.404 orang dari jumlah penderita berdasarkan prevalensi hasil riskesdas 2018 yaitu sebanyak 24.689 orang atau sudah tercapai 82,64 % dari target 100%. Diabetes Mellitus merupakan penyakit kedua tertinggi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gamping I. Pada golongan umur lansia 60-69 tahun terbanyak dengan diagnosa Diabetes Mellitus sebanyak 275 orang (18,27%) dan berdasarkan golongan umur lansia berisiko yaitu > 70 tahun pasien dengan diagnosa diabetes melitus sebanyak 65 orang (9,46%). (Dinkes Sleman, 2020)

Menurut data, jumlah kasus covid-19 pada tahun 2021 di Indonesia telah mencapai 1,11 juta. Di D.I Yogyakarta, jumlah kasusnya adalah 22.585 orang. Daerah Istimewa Yogyakarta juga merupakan salah satu wilayah dengan kasus Covid 19 yang cukup tinggi. Kelompok lanjut usia (lansia) dan pra-lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap penyakit infeksi.

Komorbiditas seperti Diabetes Mellitus, hipertensi dan asma juga akan meningkatkan keparahan gejala pada lansia yang tertular infeksi covid-19 sehingga dapat mengakibatkan kematian ataupun peningkatan biaya perawatan di rumah sakit.

Salah satu upaya untuk mengendalikan Diabetes Mellitus adalah dengan mengatur pola makan yang baik. Diperlukan keterlibatan banyak pihak untuk melakukan upaya tersebut, di antaranya petugas gizi di puskesmas, kader posyandu, keluarga dari lansia serta tenaga kesehatan lainnya. Kader Posyandu merupakan anggota masyarakat yang bisa dilibatkan lebih optimal mengingat mereka mampu, dan memiliki waktu untuk menyelenggarakan kegiatan posyandu secara sukarela. Dibutuhkan sinergi antara ahli gizi, keluarga dari lansia, kader dan tenaga kesehatan lainnya untuk mendukung upaya tersebut. Menurut (Saryono, 2018) kader kesehatan sebagai ujung tombak penggerak masyarakat dalam berperilaku hidup sehat belum memiliki kemampuan dalam mendeteksi hipertensi, mengenali secara baik dan memahami pencegahan hipertensi secara jelas. Kemampuan kader rendah dalam memotivasi penderita hipertensi yang bosan melakukan terapi hipertensi.

Keberlangsungan posyandu lansia perlu dipertahankan dengan meningkatkan dukungan potensi lokal secara ekonomi. Tanpa dukungan posyandu lansia, kesehatan lansia sulit dimonitor dan tidak dapat diketahui secara dini permasalahan kesehatan yang muncul (Saryono et al., 2020). Kader posyandu dapat berperan secara aktif dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit Diabetes Mellitus pada lansia. Kader dapat memantau pola makan lansia setiap bulan di Posyandu dan dapat memberi edukasi pada lansia. Oleh karena itu pemberdayaan kader posyandu bersama dengan keluarga lansia melalui program “Kader Peduli Diabetes Mellitus” diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus pada lansia.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan saat ini merupakan implementasi dari upaya pencapaian misi Prodi Profesi Pendidikan Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yaitu “Penanganan Geriatri” dengan sasaran kader yang diharapkan dapat memberikan pendampingan bagi lansia sehingga dapat menyiapkan makanan yang sehat dan dapat mempertahankan serta meningkatkan imunitas lansia di masa pandemi covid-19 ini. Langkah-langkah yang sekarang ini yang dijalankan oleh pemerintah salah satunya adalah dengan pola hidup sehat antara lain mengkonsumsi makanan sehat dan minum suplemen yang dapat meningkatkan imunitas. (Anisyah & Sugiyanto, 2021)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan sebagai pendampingan dan edukasi terhadap keluarga lansia atau kader lansia dalam mempertahankan dan meningkatkan imunitas melalui penyusunan menu gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi pendampingan di dalam penyusunan menu gizi

seimbang dengan penambahan pangan fungsional untuk mempertahankan dan meningkatkan imunitas lansia pada masa pandemi covid-19.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah lansia di Dusun Sembung, Desa Balecatur dan kader di wilayah Puskesmas Gamping 1. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa : penyampaian informasi, edukasi, dan komunikasi serta pendampingan penyusunan menu makan lansia untuk meningkatkan imunitas lansia bagi kader. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan pendekatan pelatihan, dilanjutkan dengan implementasi program dengan melakukan pendampingan dan selanjutnya setiap tahapan waktu akan dilakukan evaluasi untuk mendapatkan umpan balik dan upaya peningkatan selanjutnya. (Giri et al., 2021)

Luaran dari kegiatan ini yang pertama adalah terselenggaranya kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi terkait menu makan lansia untuk meningkatkan sistem imun. Luaran yang kedua adalah tersusunnya leaflet menu makan lansia untuk meningkatkan sistem imun di masa pandemi covid-19

Kegiatan dilaksanakan baik secara luring maupun daring. Beberapa sarana dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : jaringan internet, materi diklat, *leaflet* menu makan lansia, *leaflet* makanan fungsional dan *food model*. Pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini adalah tenaga gizi puskesmas, dan kader posyandu lansia.

Peserta diklat pendampingan penyusunan menu makanan lansia merupakan kader posyandu wilayah kerja Puskesmas Gamping I. Upaya untuk meningkatkan antusias peserta terdapat door prize pulsa Rp. 20.000 bagi peserta yang bisa menjawab pertanyaan dari pemateri. Media yang digunakan di dalam penyuluhan tayangan presentasi berupa laptop, jaringan internet, slide *powerpoint* yang berisikan materi diklat mengenai pengaturan pola makan lansia dengan Diabetes Mellitus melalui Google meet.

a. Persiapan

Kegiatan pendidikan dan pelatihan ini diawali dengan melakukan identifikasi masalah gizi yang ada di Puskesmas Gamping I secara luring. Identifikasi masalah dilakukan dengan cara melakukan analisis laporan penyakit lansia pada 6 bulan terakhir dimulai dari Januari 2021 hingga Juni 2021. Selanjutnya melakukan identifikasi masalah kepada sasaran dan melakukan assesmen kebutuhan gizinya. Berdasarkan hasil analisis dan mengurutkan prioritas masalah diperoleh hasil yaitu beberapa masalah Penyakit Tidak Menular (PTM) terkait salah satunya adalah penyakit Diabetes Mellitus.



Gambar 1. Identifikasi penyakit yang banyak diderita lansia di Pusk Gamping I



Gambar 2. Kegiatan wawancara data asupan Gizi lansia



Gambar 3. Pengukuran antropometri Lansia



Gambar 4. Assesmen kebut. Gizi bagi Lansia

Langkah selanjutnya adalah menyusun Kerangka Acuan Kerja (KAK) dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Setelah tersusun keduanya maka kegiatan berikutnya berupa penyampaian rencana kegiatan serta melakukan pengurusan izin kepada kepala puskesmas dan pengelola gizi puskesmas Gamping I, lalu diikuti dengan pengaturan jadwal kegiatan dan memberikan undangan kepada peserta diklat. Pada kegiatan diklat ini peserta yang diundang berjumlah 30 orang yang terdiri dari para kader posyandu lansia se wilayah kerja puskesmas Gamping I.

b. Pelaksanaan

Kegiatan diklat dilakukan pada hari Selasa 31 Agustus 2021 pada pukul 10.00 WIB s/d 12.00 secara online (daring) melalui Google meet di Puskesmas Gamping I. Kegiatan diawali

dengan pembukaan, pengenalan dan menyampaikan tujuan dilakukannya diklat. Selanjutnya peserta diminta untuk melakukan pretest. Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum diberikan materi. Setelah semua peserta selesai mengerjakan pretest, pemaparan materi yang dilakukan oleh narasumber.

Materi disampaikan menggunakan program presentasi slide powerpoint dan daftar bahan makanan penukar dalam materi dengan menggunakan metode berupa ceramah, diskusi (tanya jawab) dan praktik. Kegiatan diklat ini ditutup dengan melakukan post test untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan materi. Soal pada post test sama diberikan pre test yaitu sebanyak 5 soal.



Gambar 5. Kegiatan Diklat Kader secara Daring yang melibatkan mahasiswa

Gambar 6. Peserta Diklat kader secara Daring

Metode edukasi yang digunakan dalam proses pelaksanaan diklat adalah secara online (daring) yaitu berupa penyampaian materi presentasi yang berisi materi 1. Kekebalan Tubuh bagi Lansia (Pemateri : Susilo Wirawan, SKM, MPH), 2. Pangan Fungsional (Pemateri : Esty Rahman Asih, STP, M.Sc) dan 3. Penyusunan Menu makanan Lansia (Pemateri : Almira Sitasari, S.Gz, MPH). Saat dilakukan pemaparan materi peserta diminta untuk memahami isi materi yang diberikan dan memberi pertanyaan pada hal-hal yang belum dimengerti sasaran. Dalam melakukan edukasi gizi baik daring maupun luring pengabdian dibantu oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

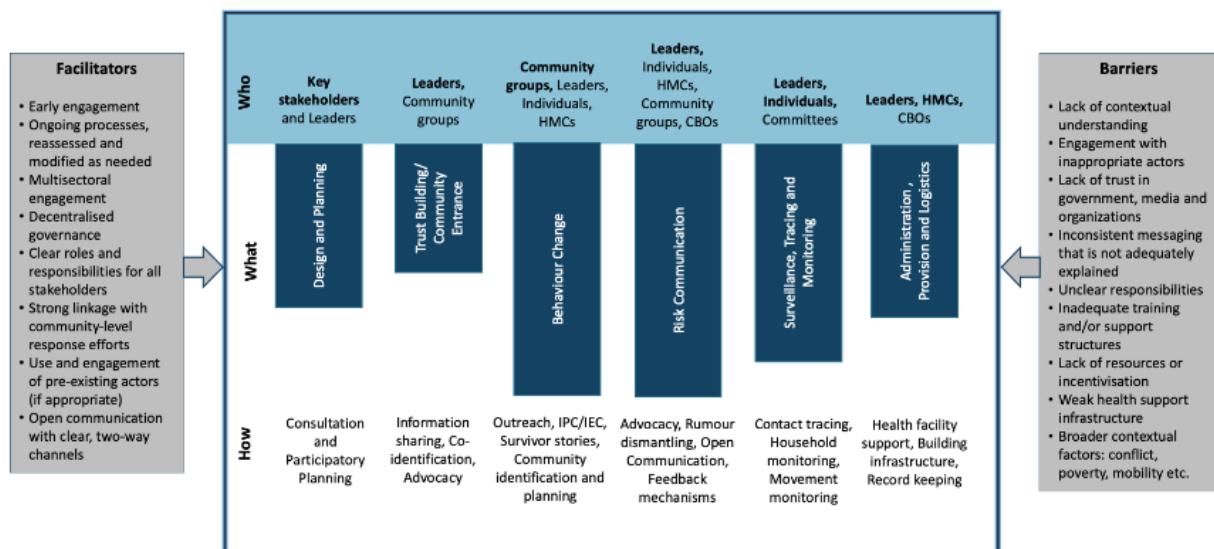
c. Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara online (daring) telah sesuai jadwal yang telah direncanakan yang dimulai pukul 10.00 WIB. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 32 orang kader posyandu lansia (melebihi target undangan 30 orang) sewilayah kerja Puskesmas Gamping I. Kegiatan diklat berjalan dengan lancar. Sepanjang jalannya diklat tidak ditemui kendala yang dapat menghambat jalannya kegiatan. Peserta sangat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh seluruh pemateri dan mengikuti secara aktif praktik walaupun dilaksanakan secara daring.

Kegiatan pendidikan dan pelatihan dilakukan secara daring (*online*) kepada para kader di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I mengingat pada saat itu terdapat aturan pengetatan terhadap kegiatan yang melibatkan banyak orang (masa PPKM) karena adanya pandemic Covid19 dengan jumlah kasus terkonfirmasi Covid19 yang masih sangat tinggi. Pretest dan post test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukannya diklat. Tujuan dilakukan pendidikan dan pelatihan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu mengenai pengaturan pola makan lansia.

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat ini adalah pemberdayaan yang berfokus pada *Trust Building* dan *Community Entrance* yakni berupa kegiatan pemberian IEC (*information, education, communication*). Dalam menangani dan memberikan intervensi terkait masalah penyakit menular, pemberdayaan masyarakat menjadi hal yang sangat penting.

Di dalam gambar 7, model pemberdayaan masyarakat dapat dilakukan antara lain fasilitator dapat terlibat dengan kegiatan masyarakat sejak awal, setiap stakeholder memiliki peran yang jelas, memiliki komunikasi dengan warga yang jelas dan bersifat 2 arah. Hambatan yang juga dapat dihadapi saat melakukan pemberdayaan masyarakat terkait intervensi yakni ketidakpercayaan terhadap pemerintah, ada pihak yang bukan berwenang ikut menangani masalah, rendahnya infrastruktur fasilitas kesehatan, kemiskinan, mobilitas, kurangnya tenaga yang terlatih pada pemberdayaan, dll.

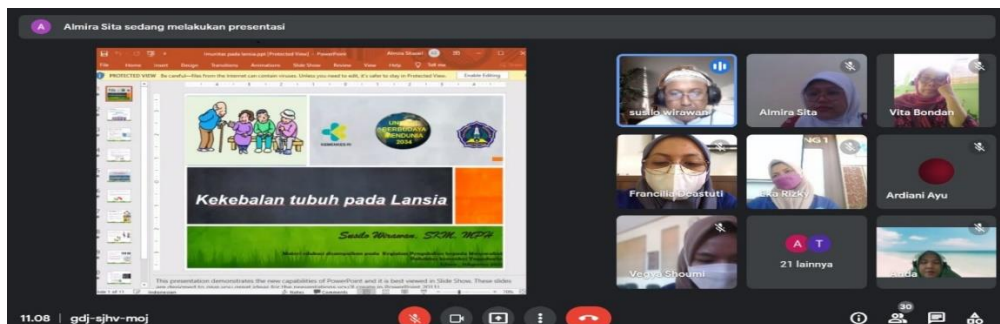


Gambar 7. Kerangka Komponen dan Implementasi Pemberdayaan Masyarakat pada Kontrol dan Pencegahan Penyakit

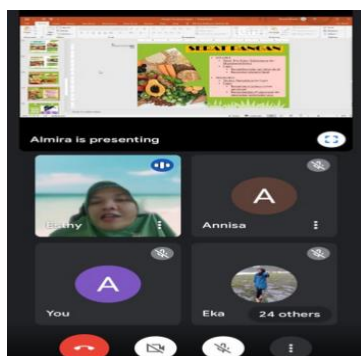
HASIL

Instrumen penilaian untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan peserta yaitu dengan dilakukan pre test dan posttest. Nilai rata-rata pretest peserta adalah 73,75 sedangkan nilai rata-rata posttest peserta adalah 95,63. Berdasarkan hasil pretest dan post test dapat diketahui bahwa dari 32 peserta sebanyak 87,5% peserta (28 orang) mengalami kenaikan nilai dari pretest ke posttest dengan peningkatan dari rata-rata nilai 73,75 meningkat menjadi 95,63.

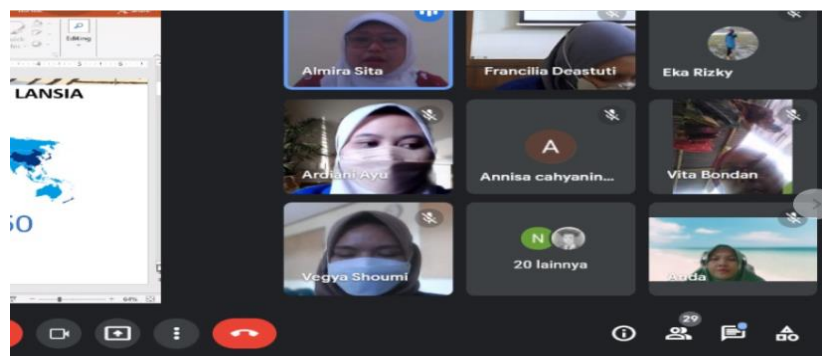
Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan kepada peserta cukup efektif dalam rangka meningkatkan pengetahuannya. Hal tersebut diharapkan dapat dipraktikkan oleh peserta sehari-hari dalam upaya memberikan makanan yang sesuai bagi lansia. Menurut (Anggreini, 2018) terdapat kaitan yang sangat erat antara tingkat keadaan gizi dengan konsumsi makanan. Makanan bergizi ditentukan oleh komponen gizi yang ada dalam makanan, diantaranya karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, kesemuanya ini sangat diperlukan oleh tubuh dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisme dan juga proses pengolahan yang dilakukan. Oleh sebab itu sangat tepatlah jika pengetahuan akan kesehatan lansia diberikan sebagai bekal pengetahuan yang harus dimiliki disamping kebutuhan akan suplemen gizi makanan terpenuhi.



Gambar 8. Penyampaian Materi I Kekebalan Tubuh pada Lansia (Pemateri : Susilo W, SKM, MPH),



Gambar 9. Penyampaian Materi II Pangan Fungsional (Pemateri : Esty Rahman Asih, STP, M.Sc)



Gambar 10. Penyampaian Materi III Penyusunan Menu Makanan Lansia (Pemateri.:Almira Sitasari, S.Gz, MPH).

Proses monitoring dan evaluasi yang terintegrasi diperlukan untuk memastikan pencapaian target dan sasaran yang telah ditetapkan. Proses pemantauan dan evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh Bidang Kesehatan Masyarakat sesuai dengan tugas dan fungsinya. Monitoring merupakan proses pengumpulan dan analisis data untuk menjadi informasi (berdasarkan indikator yang ditetapkan) secara sistematis dan berkesinambungan tentang program dan kegiatan sehingga dapat dilakukan tindakan koreksi untuk penyempurnaan program dan kegiatan selanjutnya.

Evaluasi adalah proses penilaian pencapaian target kinerja dan pengungkapan masalah kinerja program dan kegiatan untuk memberikan umpan balik bagi peningkatan kualitas kinerja program. Untuk membantu manajemen dalam melaksanakan kegiatan monitoring, evaluasi dan pengukuran kinerja secara terpadu sesuai dengan kebutuhan organisasi, diperlukan suatu proses penilaian terhadap hasil-hasil yang telah dicapai.

Pada proses pelaksanaan program, pengendalian dan pemantauan serta evaluasi dilakukan secara berkala dan terus menerus dengan sistem berjenjang dalam pelaksanaannya. Hal ini dilakukan, karena diyakini keberhasilan program akan banyak ditentukan oleh seberapa baik pelaksana mampu secara terus menerus menjalankan, melakukan evaluasi, menyusun program perbaikan dan pemantauan terhadap program yang dijalankan. Sistem pengawasan dilakukan dengan sangat ketat dimana petugas/pelaksana harus terus menerus memberikan laporan secara berkala.

Hasil pelaksanaan monitoring dan evaluasi dijadikan dasar bagi perencanaan program selanjutnya. Berikut adalah kegiatan rencana monitoring dan evaluasi yang pertama bahwa puskesmas harus melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi dalam setiap kegiatan yang berlangsung untuk membantu mengembangkan program tersebut. Yang kedua puskesmas merupakan penanggung jawab pelaksanaan program kesehatan masyarakat melalui berbagai kegiatan yang telah dikembangkan.

DISKUSI

Kondisi dunia global saat ini yaitu munculnya wabah pandemi COVID-19, Penyebaran Covid-19 yang terus meningkat ini membuat kita lebih memberikan perhatian terhadap kesehatan tubuh lansia. Kita juga semakin menyadari bahwa penting untuk melakukan pencegahan agar terhindar dari Covid-19. Diantaranya adalah dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menggunakan masker, physical distancing, dan yang paling penting adalah menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh dengan baik. (Yuziani & Rahayu, 2021)

Oleh karena itu sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah kelompok rawan yaitu lansia. (Nurarifah & Damayanti, 2021). Hal ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas dan memiliki resiko mengalami

berbagai penyakit. Hal ini sesuai dengan penelitian Ariyanti (2020), di mana lansia lebih memiliki resiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. (Ariyanti R, 2020)

Berbagai penyakit yang diderita lansia umumnya merupakan penyakit degeneratif seperti hipertensi dan Diabetes Mellitus. Diabetes Mellitus banyak diderita lansia di wilayah Puskesmas Gamping 1 dan menduduki peringkat no 1 penyakit terbanyak yang diderita para lansia. Penyakit ini diderita pula oleh banyak warga di dunia. Suatu negara tidak dapat mengabaikan adanya peningkatan penyakit seperti Diabetes Mellitus khususnya dengan tipe 2. Lara (2016) menyebutkan bahwa penyakit Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi yang meningkat. DM merupakan salah satu Penyakit yang Tidak Menular (PTM) /*Non Communicable Diseases (NCDs)* dan merupakan satu dari sekian masalah kesehatan dan tantangan dalam pembangunan di abad 21. Masalah tersebut berdampak pada beban negara yang meningkat di negara yang sedang berkembang. PTM ini merupakan penyakit dengan biaya penanganannya yang mahal. (Lara, G. 2016)

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok, maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan (Notoatmodjo S, 2007). Menurut (Daryanto et.al, 2021) Upaya peningkatan pengetahuan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat berperan dalam merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara, dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya sakit dan berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan. Untuk mendukung program pemerintah dalam upaya memutus rantai penularan Covid-19 perlu partisipasi dan dukungan dari masyarakat. Menjaga imunitas sangat penting terutama ditengah pandemi Covid-19. (Ganik S, 2021)

Pendampingan dan pelayanan lansia merupakan kegiatan yang diyakini mampu mendorong terjadinya pemberdayaan (Lailatissilmi et al., 2018). Pendampingan penyusunan menu makan Lansia bagi kader ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan ketrampilan di dalam mendampingi pemberian makanan bagi lansia. KIE gizi adalah kegiatan penyampaian pesan yang sistematis dalam usaha mempengaruhi perilaku masyarakat agar terjadi perubahan perilaku kearah yang positif dalam bidang gizi dan kesehatan. Dengan KIE ini diharapkan masyarakat akan melakukan dan menerapkan anjuran gizi dan pola hidup sehat, sehingga dicapat status kesehatan yang optimal (Astuti NB, 2021).

Pelatihan merupakan suatu kegiatan yang lebih menekankan pada keterampilan, bersifat jangka pendek (*short term*), materi yang disampaikan bersifat khusus. Tujuan pelatihan adalah mencapai perubahan perilaku pada sasaran pelatihan atau yang dilatih. Tujuan umum pelatihan adalah mengembangkan keahlian, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan efektif, mengembangkan pengetahuan, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan secara rasional dan mengembangkan sikap sehingga dapat menimbulkan kemauan untuk bekerjasama.

Menurut Supariasa (2016), pelatihan yang secara efektif, efisien dan produktif diharapkan secara fisiologis terjadi perubahan perilaku peserta latih, yang sebelum dilatih tidak atau belum tahu menjadi tahu atau lebih tahu, dari kurang keterampilan menjadi lebih terampil, dan dari sikap yang keliru menjadi sikap yang baik dan benar. Pelatihan efektif apabila mampu menghasilkan perubahan yang signifikan bagi peserta latih dan instansi tempat peserta latih bekerja. (Supariasa IDN, 2016)

Tujuan pembentukan posyandu lansia di Wilayah Puskesmas Gamping 1 secara garis besar antara lain meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia, mendekatkan pelayanan dan meningkatkan peran serta masyarakat dan swasta dalam pelayanan kesehatan disamping meningkatkan komunikasi antara masyarakat usia lanjut. Posyandu lansia merupakan pusat kegiatan masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan pada lanjut usia. (Untari et al., 2017)

Upaya ini tidak akan berhasil secara maksimal jika tidak diiringi dengan keaktifan sasaran yaitu lansia di wilayahnya. Hal ini sesuai dengan penelitian. (Akbar, 2021) di Puskesmas Wonomulyo, Polewali Mandar, Sulbar yang menunjukkan bahwa keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu lansia merupakan hasil dari keinginan mereka untuk melakukan suatu perilaku secara berkesinambungan.

Program kesehatan dunia dalam (Susanto, 2016), menekankan potensi peran kader kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kader kesehatan sangat diharapkan sebagai komponen integral tenaga kerja kesehatan untuk pembangunan kesehatan. Kader kesehatan diharapkan membantu masyarakat dalam mengadopsi perilaku gaya hidup sehat. Untuk memperoleh pelayanan posyandu yang maksimal, kader perlu memiliki tingkat pengetahuan tentang posyandu yang baik. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki kader posyandu menjadi salah satu alasan kurang berhasilnya sistem pelayanan di posyandu. Pengetahuan kader posyandu ini sangat penting sebagai pedoman utama bagi kader dalam melakukan perannya agar dapat memberikan pelayanan kesehatan dengan baik. Untuk mengatasi kurangnya pengetahuan mengenai posyandu maka perlu diupayakan pelatihan bagi masing-masing kader posyandu.

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan terjadi peningkatan hasil pengetahuan dari sebelum diberikan edukasi dibandingkan dengan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi, dengan peningkatan yang cukup signifikan yaitu dari yang semula memiliki rata-rata nilai 73,75

meningkat menjadi 95,63. Sehingga, dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan kader mengenai materi pengaturan pola makan pada lansia.

Kegiatan edukasi kepada kader Posyandu lansia merupakan salah satu bentuk pemberdayaan yang dilakukan dalam upaya untuk membangun dan dengan mendorong motivasi dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimilikinya serta berupaya untuk mengembangkannya. Selanjutnya, upaya tersebut diikuti dengan memperkuat potensi atau daya yang dimiliki oleh masyarakat itu sendiri. Dalam konteks itu sendiri diperlukan langkah langkah lebih positif, selain dari hanya menciptakan iklim dan suasana yang kondusif. Penguatan ini meliputi langkah-langkah nyata, dan menyangkut penyediaan berbagai masukan (input), serta pembukaan akses kepada berbagai peluang (*opportunities*) yang akan membuat masyarakat menjadi makin berdaya (Mardikanto, T. Thresia, A. Krisna, 2015).

Dengan adanya kader yang telah dibentuk perlu diberikan bekal untuk dapat menyusun menu pemberian makanan tambahan (PMT) untuk lansia. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan menu yang disusun pada kegiatan posyandu lansia dapat menunjang peningkatan gizi yang dibutuhkan. Dengan adanya pelatihan penyusunan menu yang tepat sasaran bagi balita maupun lansia, dapat pula disusun modul dalam bentuk panduan menu sejenis leaflet yang menjadi pegangan bagi kader dalam menyiapkan menu sehat pada kegiatan posyandu lansia. Akibatnya penanganan masalah kesehatan menjadi terlambat dan bahkan sering berkembang menjadi kronis. (Pinilih & Kamal, 2020)

Proses monitoring dan evaluasi yang terintegrasi diperlukan untuk memastikan pencapaian target dan sasaran akan terus mengadopsi perilaku barunya secara terus menerus (kontinyu). Evaluasi adalah proses penilaian pencapaian target dalam hal ini berupa peningkatan derajat kesehatan lansia dan kegiatan untuk memberikan umpan balik bagi peningkatan kualitas kinerja program. Untuk membantu manajemen dalam melaksanakan kegiatan monitoring, evaluasi dan pengukuran kinerja secara terpadu sesuai dengan kebutuhan organisasi, diperlukan suatu proses penilaian terhadap hasil-hasil yang telah dicapai khususnya bagi kelompok Kader Peduli Diabetes Melitus.

.Pada proses pelaksanaan program, pengendalian dan pemantauan serta evaluasi dilakukan secara berkala dan terus menerus dengan sistem berjenjang dalam pelaksanaannya. Hal ini dilakukan, karena diyakini keberhasilan program akan banyak ditentukan oleh seberapa baik pelaksana mampu secara terus menerus menjalankan, melakukan evaluasi, melakukan tindakan perbaikan dan pemantauan terhadap program yang dijalankan. Sistem pengawasan dilakukan dengan serius dimana petugas/pelaksana harus terus menerus memberikan dinamika kasus yang terjadi pada sasaran (lansia) dan dilaporkan secara berkala.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi bagi kader dalam menangani lansia di Dusun Sembung Balecatur Gamping Sleman yang dilakukan pengabdian telah berjalan sesuai dengan rencana. Dilakukan pemberdayaan kepada kader posyandu lansia berupa pelatihan dalam pengaturan pola makan pada lansia khususnya bagi penderita Diabetes Mellitus. Terdapat kenaikan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi berupa pelatihan gizi bagi para kader yang tergabung dalam Kader Peduli Diabetes Mellitus.

Beberapa saran yang dapat diberikan di antaranya adalah bagi ahli gizi untuk melakukan pengawasan dan pemantauan secara terus menerus terhadap kegiatan posyandu lansia. Bagi kader posyandu diharapkan dapat memberikan motivasi kepada lansia di wilayah kerjanya dan memberikan edukasi pentingnya memonitor status kesehatannya. Selanjutnya diperlukan upaya *training of trainer*/simulasi dalam penggunaan modul yang berisi bahan ajar bermuatan gizi seimbang dan makanan jajanan dalam rangka peningkatan imunitas tubuh bagi para lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada warga Dusun Sembung, Kel Balecatur, Sleman, para kader dan petugas kesehatan di wilayah Puskesmas Gamping 1 Kabupaten Sleman DI Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

RUJUKAN

- Akbar, F. et al. (2021). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo* (pp. 392–397). Jurnal Abdidas Volume 2 Nomor 2 Tahun 2021.
- Anggreini, D. (2018). Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v18i2.1841>
- Anisyah, L., & Sugiyanto, S. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Pendamping Lansia Dalam Pemanfaatan dan Pembuatan Sabun Herbal di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 5(2), 117–122. <https://doi.org/10.52643/pamas.v5i2.1265>
- Ariyanti R, et al. (2020). *Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan Pengendalian penyakit Hipertensi pada Lansia* (pp. 74–82). To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat Bulan-Tahun, Vol. 3, No. 2.
- Astuti NB, et al. (2021). *Pemantauan Status Gizi dan Edukasi Gizi pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan Stunting* (pp. 46–56). Poltekkes kemenkes Jayapura.

- Ayla EW, et al. (2019). *Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia dengan Diabetes Mellitus* (pp. 163–171). Jurnal ‘Aisyiyah Medika Volume 4, Nomor 3.
- Darmojo, B. Martono, H. (2010). *Geriatric, Ilmu Kesehatan Usia Lanjut* (p. Edisi ke 4). Penerbit FK UI.
- Dinkes Sleman. (2020). *Profil Kesehatan Kab Sleman 2020*. Dinkes Kab Sleman.
- Et.al, D. (2021). *Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia dalam Deteksi Dini Risiko dan Pencegahan Depresi pada Lanjut Usia di Desa Penyngat Olak Muaro Jambi* (pp. 81–86). Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 3, No 1, Januari, 2021.
- Ganik Sakitri 1* , Ratna Kusuma Astuti 2 1-2 Politeknik Insan Husada Surakarta. (2021). 4, 1491–1497.
- Giri, M. K. W., Nugraha, A., Putra, A., Dharmapala, E., & Setiawan, K. H. (2021). Pelatihan Menu Sehat Seimbang Untuk Diabetes Di Desa Binaan Kerambitan. *Jurnal Widya Laksana*, 10(2), 197. <https://doi.org/10.23887/jwl.v10i2.38966>
- Jafar. Nurhidayat. Wiarsih, W. Permatasari, H. (2011). *Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga* (pp. 57–64). Jurnal Keperawatan Indonesia 14 (3).
- Joe Ivey Bouford et al. (2003). *The Future of Public’s Health in The 21 st Century* (pp. 178–179). The National Academies Press.
- Lailatissilmi, Jubaedah, Y., & Rinekasari, N. R. (2018). Pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Oleh Peserta Didik Sebagai Caregiver Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. *FamilyEdu: Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 4(1), 18–23.
- Lara, G. Hidjah, A. (2016). *Hubungan Pendidikan Kebiasaan Olah raga dan Pola Makan dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Wonokromo Surabaya* (pp. 59–69). Jurnal Promkes, Vol. 4, No. 1 Juli 2016.
- Mardikanto, T. Thresia, A. Krisna, S. P. G. (2015). *Pembangunan Berbasis Masyarakat*. CV Alfa Beta.
- Nurarifah, & Damayanti, R. (2021). Meningkatkan Sistem Imunitas Pada Lansia Melalui Kegiatan Fisik di Masa Pandemi Covid-19 Improving the Immune System in the Elderly Through Physical Activities during the Covid-19. *Jurnal Pengabdian MasyarakatLentora*, 1(1), 7–11.
- Pinilih, S. S., & Kamal, S. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang. *Community Empowerment*, 5(3), 101–105. <https://doi.org/10.31603/ce.3726>
- Sanubari, T. P. E., & Saragih, R. E. (2021). Berbagi dengan Panti Wreda: Pemeriksaan Kesehatan untuk Menilik Kondisi Kesehatan Lansia. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 269–277. <https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p269-277>

- Saryono, A. S. D. A. P. (2018). Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kemandirian Gizi Dan Kesehatan Untuk Mencegah Hipertensi Pada Lansia Di Desa Susukan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. *Medsains*, 4(1), 40–45.
- Saryono, Heryanto, & Sumeru, A. (2020). Penguatan Peran Posyandu Lansia Melalui Case Study dan Alih Teknologi untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal of Community Health Development*, 1(1), 1–8. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd/article/view/2703>
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni* (pp. 73–74). PT Rineka Cipta.
- Sulistiyawati Arif Nurma; Yunalia, Endang Mei; Suharto, Idola Perdana Sulistyoning; Nurseskasatmata, Satria Eureka, W. E. (2021). Peningkatan Kesehatan dan Kekebalan Tubuh Lansia pada Masa Pandemi Covid 19 Melalui Gerakan 3M : Mencuci Tangan, Memakai Masker dan Meminum Jamu. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 5(Vol 5 No 1 (2021): Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021), 53–57. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM/article/view/15767/2089>
- Supriasa, I. (2016). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suprapti, D. (2017). *Hubungan Pola Makan Karbohidrat, Protein, Lemak dengan Diabetes Mellitus pada Lansia* (pp. 8–20). *Jurnal Borneo Cendekia* Vol. I No.1 Maret 2017.
- Susanto, F. et al. (2016). *Peran kader posyandu dalam pemberdayaan masyarakat Bintan* (pp. 13–18). *Berita Kedokteran Masyarakat,FKKMK* Volume 33 No. 1 Tahun 2017.
- Sutanto. (2010). *Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. CV Andi Offset.
- Syarifah, E. F., & Sugiharto, S. (2021). Lansia Sebagai Populasi Rentan Dimasa Pandemi Covid-19: Scoping Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1452–1458. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.878>
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Minropa, A., Gadang, S., Padang, K., & Barat, S. (2020). *Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi covid 19* Tinggi, S., Kesehatan, I., Minropa, A., Gadang, S., Padang, K., & Barat, S. (2020). *Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi covid 19*. 12(4),. 12(4), 1079–1088.
- Untari, I., Wijayanti, & Kusudaryati, D. P. D. (2017). *IbM Posyandu Menuju Lansia Sehat Dan Mandiri*. *Jurnal DIANMAS*, 6(2), 147–156.
- Yuziani, Y., & Rahayu, M. S. (2021). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Lansia Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Panti Jompo Annur Kota Lhokseumawe. *Jurnal Vokasi*, 5(1), 25. <https://doi.org/10.30811/vokasi.v5i1.2067>