

Implementasi Edukasi Gizi Interaktif sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Penyakit Kronis pada Lansia di Posyandu Mawar IV Desa Purwosari

Sindhu Wisesa^{1*}, Octavia Permata Sari¹, Susiana Candrawati¹, Madya Ardi Wicaksono¹, Suci Ihtiarintyas¹, Aristi Intan Soraya¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

*E-mail: sindhu.wisesa@unsoed.ac.id

Riwayat Artikel :

Disubmitte: 25 Desember 2024

Direvisi: 1 Mei 2025

Diterima: 7 Mei 2025

Kata Kunci : edukasi gizi, lansia, model makanan, penyakit kronis

Abstrak

Hampir seluruh populasi lansia memiliki setidaknya satu penyakit kronis. Penyakit kronis dan komplikasinya menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas hidup, serta meningkatkan beban ekonomi. Asupan gizi seimbang terbukti mencegah komplikasi penyakit kronis. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran asupan gizi seimbang pada lansia melalui edukasi interaktif menggunakan model makanan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2024 di Desa Purwosari yang dihadiri oleh 40 lansia dan kader Posyandu. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan pada lansia yang mengikuti kegiatan PkM. Edukasi gizi berperan krusial dalam mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat terkait asupan makanan. Penggunaan model makanan membantu peserta memahami porsi yang tepat, serta meningkatkan minat dan retensi informasi, sehingga diharapkan melalui program ini, lansia di Desa Purwosari dapat memperbaiki pola makan dan mencegah komplikasi penyakit kronis.

Article History

Received: Desember, 25 2024

Revised: May, 1 2025

Accepted: May 7 2025

Keywords : nutritional education, elderly, food model, chronic disease

Abstract

Almost all elderly have at least one chronic disease. Chronic diseases and their complications lead to a decline in productivity and quality of life, as well as increasing economic burdens. A balanced nutritional intake has been proven to prevent complications of chronic diseases. This Community Service Program (PkM) aims to raise awareness of balanced nutrition among the elderly through interactive education using food models. The activities were conducted on August 2, 2024, in Purwosari Village, attended by 40 elderly individuals and Posyandu cadres. The results of the pretest and posttest showed a significant increase in knowledge among the elderly participating in the PkM activities. Nutritional education plays a crucial role in changing the mindset and behavior of the community regarding food intake. The use of food models helps participants understand proper portion sizes and enhances interest and information retention. The elderly in Purwosari Village can improve their eating habits and prevent complications from chronic diseases through this program.



Jumlah penderita penyakit kronis termasuk hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan diabetes melitus terus meningkat di Indonesia (Handoyo, 2023). Penyakit kardiovaskular dan diabetes menyumbang 32% dari total kematian global dan merupakan penyebab kematian utama pada usia 30-70 tahun di Indonesia (Arso *et al.*, 2022). Kejadian penyakit kronis didominasi oleh lansia dengan umur di atas 60 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa 86% lansia memiliki setidaknya satu penyakit kronis, dan 56,7% lansia memiliki lebih dari satu penyakit (Atella *et al.*, 2019). Sekitar 37% kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Selain kematian, komplikasi penyakit kronis dapat menyebabkan disabilitas, penurunan kualitas hidup, serta membebani ekonomi individu dan meningkatkan beban kesehatan negara (Uli *et al.*, 2020).

Tanda penyakit kronis sering kali tidak terdeteksi dan disadari penderita pada tahap awal karena adanya kompensasi yang dilakukan tubuh. Seiring dengan berjalannya penyakit, tubuh tidak dapat lagi melakukan kompensasi sehingga mulai muncul gejala dan tanda pada penderita. Komplikasi pada organ penting dapat terjadi jika tidak dilakukan penanganan, yang pada akhirnya mengurangi kualitas hidup dan dapat berujung pada kematian (Galicia-Garcia *et al.*, 2020; Harrison *et al.*, 2021; Jebari-Benslaiman *et al.*, 2022). Oleh karena itu, intervensi dan edukasi pencegahan komplikasi penyakit kronis penting untuk dilakukan pada lansia (Shuremu *et al.*, 2023).

Faktor risiko penyakit kronis sering berhubungan dengan gaya hidup tidak sehat yang dapat dicegah, seperti pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik (Masupe *et al.*, 2021). Modifikasi terhadap asupan gizi yang tidak seimbang melalui edukasi gizi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pentingnya asupan gizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi penyakit kronis pada lansia (Alghamdi *et al.*, 2023; Chowdhury and Chakraborty, 2017; Obeng *et al.*, 2022; Shuremu *et al.*, 2023; Tamura *et al.*, 2020). Penelitian menunjukkan penggunaan model makanan dalam edukasi gizi seimbang secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap makanan sehat yang perlu dikonsumsi. Model makanan memberikan gambaran visual dan taktil yang lebih lengkap dibandingkan gambar saja (Salsabila, 2023; Santaló *et al.*, 2019).

Posyandu Mawar IV Desa Purwosari secara rutin melakukan skrining dan edukasi kesehatan bagi lansia dengan partisipasi 20-30 lansia setiap bulan. Sebagian besar lansia

tersebut telah memiliki riwayat penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes mellitus, gangguan jantung, stroke, atau hiperkolesterolemia. Anjuran makanan merupakan topik pertanyaan yang sering diajukan oleh peserta Posyandu ketika dilakukan konsultasi kesehatan. Walaupun demikian, sebagian edukasi yang diberikan dari tenaga kesehatan hanya satu arah, sehingga belum tentu mudah untuk diaplikasikan. Pendekatan edukasi interaktif menggunakan model makanan belum banyak digunakan dalam program edukasi gizi di komunitas Posyandu. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi interaktif dengan memanfaatkan model makanan untuk mencegah komplikasi penyakit kronis pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta kegiatan PkM memahami porsi yang tepat, meningkatkan minat, dan retensi informasi yang diberikan, sehingga diharapkan dapat memperbaiki pola makan dan mencegah komplikasi penyakit kronis.

Metode

Mitra program PkM adalah Posyandu Lansia Mawar IV Desa Purwosari yang menaungi RW 4 Desa Purwosari. Kegiatan utama dilaksanakan pada 2 Agustus 2024, di Rumah Angkatan Laut, Desa Purwosari, dan dihadiri oleh 40 lansia serta kader Posyandu. Kegiatan terdiri dari penyuluhan selama satu jam dengan materi Gizi Seimbang pada Lansia dan Latihan Fisik pada Lansia, yang dilanjutkan dengan edukasi interaktif menggunakan model makanan selama satu jam. Penyuluhan dan edukasi dilakukan oleh narasumber tim PkM yang berprofesi sebagai dokter dan dosen di Universitas Jenderal Soedirman. Selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab antara peserta dan narasumber. Pretest sebelum kegiatan dan posttest setelah kegiatan dilakukan sebagai evaluasi kegiatan edukasi gizi interaktif yang berupa sepuluh soal benar atau salah. Pretest dan posttest dibuat oleh narasumber tim PkM. Peserta yang mengikuti pretest dan posttest adalah seluruh lansia yang datang pada kegiatan PkM. Lansia yang kesulitan membaca soal pretest dan posttest akan dibantu oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Hasil pretest dan posttest selanjutnya ditabulasikan dan dideskripsikan dalam bentuk tabel atau grafik, selanjutnya dilakukan uji t berpasangan untuk uji bivariat.

Hasil

Sebanyak 40 lansia hadir dalam kegiatan penyuluhan gizi interaktif menggunakan model makanan. Selain itu kader Posyandu juga mengikuti acara penyuluhan karena dapat bermanfaat dalam edukasi masyarakat ketika bertugas di Posyandu (gambar 1).



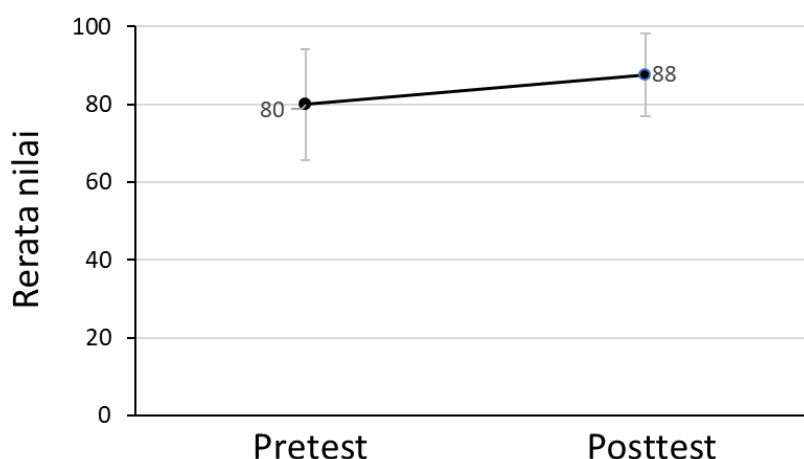
Gambar 1. Peserta kegiatan PkM edukasi gizi interaktif pada lansia.

Kegiatan penyuluhan dimulai dari sambutan dan arahan dari Ketua Posyandu dan Ketua tim pengabdian dari FK Unsoed untuk menyampaikan tujuan dan harapan dari kegiatan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan pretest pada peserta dengan dipandu relawan dari mahasiswa FK Unsoed. Pemberian materi dilakukan dengan satu arah untuk memberikan gambaran umum terkait pentingnya gaya hidup sehat terutama terkait peran aktivitas fisik dan asupan gizi seimbang pada lansia dengan penyakit kronis. Selanjutnya dilakukan edukasi gizi dengan model makanan yang dilakukan secara interaktif oleh narasumber dan juga peserta (gambar 2). Kegiatan edukasi dengan model makanan ini mendapat sambutan yang baik dari peserta yang dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan dari peserta.



Gambar 2. Edukasi gizi interaktif menggunakan model makanan.

Penyuluhan dengan metode gizi interaktif menggunakan model makanan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada masyarakat. Sebanyak 40 peserta mengumpulkan hasil pretest dan posttest dengan lengkap yang selanjutnya dilakukan analisis. Hasil pretest dan posttest menunjukkan rerata nilai pretest pada peserta adalah $80,00 \pm 14,31$. Hasil nilai mengalami peningkatan pada posttest dengan rerata $87,56 \pm 10,67$. Hasil uji statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang menandakan terdapat peningkatan signifikan nilai tes setelah dilakukan intervensi penyuluhan dengan metode gizi interaktif menggunakan model makanan (Gambar 3).



Gambar 3. Rerata nilai pretest dan posttest peserta PkM edukasi gizi interaktif ($n = 40$, $p < 0,001$).

Diskusi

Banyaknya informasi di berbagai media baik cetak maupun elektronik seringkali mengaburkan kebenaran ilmu terkait dengan asupan gizi yang dianjurkan. Sebagian masyarakat masih belum dapat memilah informasi yang valid sehingga berpotensi besar terjadi disinformasi pada masyarakat. Selain itu, informasi satu arah dari media tidak memungkinkan adanya interaksi, sehingga konfirmasi penangkapan informasi tersebut sulit untuk dilakukan (Al Tell *et al.*, 2023). Edukasi gizi interaktif dari profesional dokter khususnya yang memiliki keahlian di bidang gizi merupakan cara yang tepat untuk memberikan informasi dan edukasi yang dapat dipertanggungjawabkan pada masyarakat (Alghamdi *et al.*, 2023; Hammouh *et al.*, 2023).

Asupan makanan berhubungan erat dengan kesehatan individu dalam jangka

panjang. Lansia yang sudah memiliki satu atau lebih penyakit kronis perlu lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi untuk mencegah progres dan komplikasi penyakit yang dideritanya. Edukasi gizi pada masyarakat memiliki peran krusial dalam mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat terkait asupan makanan, sehingga diharapkan dapat mencegah komplikasi penyakit kronis (Kizil *et al.*, 2020; Ojo, 2019; Shuremu *et al.*, 2023). Salah satu tantangan dalam edukasi gizi adalah menggambarkan porsi makanan yang dianjurkan agar dapat diterapkan dengan tepat oleh masyarakat. Studi edukasi gizi menggunakan model makanan pada remaja sekolah menengah di Samarinda menunjukkan peningkatan rerata nilai pretest (55,625) dan posttest (88,75) secara signifikan. Penggunaan alat bantu model makanan dapat membantu peserta memahami porsi makanan yang tepat. Selain itu, interaksi antara pemberi materi dan peserta disertai penggunaan alat peraga, dapat meningkatkan minat dan retensi informasi, sehingga asupan gizi yang diharapkan dapat tercapai dengan presisi (Hammouh *et al.*, 2023; Salsabila, 2023; Santaló *et al.*, 2019).

Kegiatan ini dilakukan sebanyak satu pertemuan dengan jumlah peserta mencapai 40 orang. Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan dengan jumlah peserta yang lebih sedikit dengan frekuensi pertemuan yang lebih sering, sehingga evaluasi keberhasilan kegiatan lebih mudah dilakukan dan pemahaman gizi peserta lebih baik. Pelatihan kepada kader Posyandu perlu dilakukan, sehingga Posyandu dapat melakukan edukasi gizi interaktif secara mandiri.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi gizi interaktif menggunakan model makanan diterima dengan baik oleh lansia di Posyandu Mawar IV Desa Purwosari. Edukasi gizi interaktif juga meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Kegiatan PkM serupa perlu digiatkan di Posyandu yang menaungi lansia.

Daftar Referensi

- Alghamdi, M.M., Burrows, T., Barclay, B., Baines, S. and Chojenta, C. (2023), "Culinary Nutrition Education Programs in Community-Dwelling Older Adults: A Scoping Review", *Journal of Nutrition, Health and Aging*, Vol. 27 No. 2, pp. 142–158, doi: 10.1007/s12603-022-1876-7.
- Arso, I.A., Ambari, A.M., Hartopo, A.B., Santoso, A., Radi, B. and Sarvasti, D. (2022),

Panduan Prevensi Penyakit Kardiovaskuler Aterosklerosis, Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.

- Atella, V., Piano Mortari, A., Kopinska, J., Belotti, F., Lapi, F., Cricelli, C. and Fontana, L. (2019), "Trends in age-related disease burden and healthcare utilization", *Aging Cell*, Vol. 18 No. 1, pp. 1–8, doi: 10.1111/accel.12861.
- Chowdhury, S. and Chakraborty, P. pratim. (2017), "Universal health coverage - There is more to it than meets the eye", *Journal of Family Medicine and Primary Care*, Vol. 6 No. 2, pp. 169–170, doi: 10.4103/jfmprc.jfmprc.
- Galicia-Garcia, U., Benito-Vicente, A., Jebari, S., Larrea-Sebal, A., Siddiqi, H., Uribe, K.B., Ostolaza, H., *et al.* (2020), "Pathophysiology of type 2 diabetes mellitus", *International Journal of Molecular Sciences*, Vol. 21 No. 17, pp. 1–34, doi: 10.3390/ijms21176275.
- Hammouh, F., Abdullah, M., Al-bakheit, A., Al-awwad, N.J. and Dabbour, I. (2023), "Nutrition Knowledge, Attitudes, and Practices (KAPs) among Jordanian Elderly—A Cross-Sectional Study", *Nutrients*, Vol. 15 No. 2220, pp. 1–10.
- Handoyo, I.P. (2023), "Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah antara Peserta Prolanis yang Memperoleh dengan Tidak Memperoleh Pelayanan Kontak Tidak Langsung", *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, Vol. 3 No. 1, pp. 15–29, doi: 10.53756/jjkn.v3i1.76.
- Harrison, D.G., Coffman, T.M. and Wilcox, C.S. (2021), "Pathophysiology of Hypertension: The Mosaic Theory and Beyond", *Circulation Research*, Vol. 128 No. 7, pp. 847–863, doi: 10.1161/CIRCRESAHA.121.318082.
- Jebari-Benslaïman, S., Galicia-García, U., Larrea-Sebal, A., Olaetxea, J.R., Alloza, I., Vandenbroeck, K., Benito-Vicente, A., *et al.* (2022), "Pathophysiology of Atherosclerosis", *International Journal of Molecular Sciences*, Vol. 23 No. 6, pp. 1–38, doi: 10.3390/ijms23063346.
- Kizil, M., Turhan, K.N., Kizil, R. and Ustunkarli, N. (2020), "Relationship between chronic diseases and diet in older persons in nursing homes", *Geriatric Care*, Vol. 6 No. 4, pp. 106–110, doi: 10.4081/gc.2020.8920.
- Masupe, T., Man, J. De, Onagbiye, S., Puoane, T. and Delobelle, P. (2021), "Prevalence of disease complications and risk factor monitoring amongst diabetes and hypertension patients attending chronic disease management programmes in a South African Township", *African Journal of Primary Health Care and Family Medicine*, Vol. 13 No. 1, pp. 1–7, doi: 10.4102/phcfm.v13i1.2997.
- Obeng, P., Kyereh, H.K., Sarfo, J.O., Ansah, E.W. and Attafuah, P.Y.A. (2022), "Nutritional status and associated factors of older persons in sub-Saharan Africa: a scoping review", *BMC Geriatrics*, BioMed Central, Vol. 22 No. 1, pp. 1–18, doi: 10.1186/s12877-022-03062-y.
- Ojo, O. (2019), "Nutrition and chronic conditions", *Nutrients*, Vol. 11 No. 2, pp. 9–14, doi: 10.3390/nu11020459.
- Salsabila, R. (2023), "Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Food Model Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Sarapan Sehat", *ADVANCES in Social Humanities Research*, Vol. 1 No. 8, pp. 954–965.
- Santaló, M.I., Gibbons, S. and Naylor, P.J. (2019), "Using food models to enhance sugar literacy among older adolescents: Evaluation of a brief experiential nutrition education intervention", *Nutrients*, Vol. 11 No. 8, doi: 10.3390/nu11081763.
- Shuremu, M., Abate, K.H. and Belachew, T. (2023), "Effect of nutrition education

intervention to improve dietary diversity practice and nutritional status of the older people: A cluster randomized controlled trial”, *Food Science and Nutrition*, Vol. 11 No. 11, pp. 7383–7395, doi: 10.1002/fsn3.3667.

Tamura, Y., Omura, T., Toyoshima, K. and Araki, A. (2020), “Nutrition management in older adults with diabetes: A review on the importance of shifting prevention strategies from metabolic syndrome to frailty”, *Nutrients*, Vol. 12 No. 11, pp. 1–29, doi: 10.3390/nu12113367.

Al Tell, M., Natour, N., Alshawish, E. and Badrasawi, M. (2023), “The relationship between nutrition literacy and nutrition information seeking attitudes and healthy eating patterns among a group of palestinians”, *BMC Public Health*, Vol. 23 No. 1, pp. 1–8, doi: 10.1186/s12889-023-15121-z.

Uli, R.E., Satyana, R.P.U., Zomer, E., Magliano, D., Liew, D. and Ademi, Z. (2020), “Health and productivity burden of coronary heart disease in the working Indonesian population using life-table modelling”, *BMJ Open*, Vol. 10 No. 9, pp. 1–9, doi: 10.1136/bmjopen-2020-039221.