



EDUKASI PEMANFAATAN VIDEO “SURATI” DAN DEMONSTRASI KETRAMPILAN DALAM MEMILIH MAKANAN SUMBER SERAT BAGI LANSIA

Susilo Wirawan^{1✉}, Setyowati², Siti Budi Utami³, Noor Tifauzah⁴

^{1,3,4} Prodi Diploma 3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

² Prodi Pendidikan Profesi Dietisien, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

✉ susilo.wirawan@poltekkesjogja.ac.id

Genesis Naskah:

Diterima 06 September 2023; Disetujui 15 Mei 2024; Di Publikasi 30 Mei 2024

Abstrak

Asupan serat pada lansia sangat penting untuk dipenuhi. Serat pada lansia membantu mencegah atau meringankan gejala sembelit serta menurunkan kadar kolesterol, tekanan darah, dan peradangan yang terjadi di dalam tubuh. Selain sumber serat, buah dan sayur kaya vitamin C yang berfungsi membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan tulang dan gigi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perwujudan kontribusi pengabdian di dalam mengimplementasikan ilmu yang dikembangkan dan memberikan manfaat bagi masyarakat. Metode kegiatan yang dilakukan yaitu edukasi pada lansia dengan menggunakan media video “SURATI”, demonstrasi pemilihan makanan yang sumber serat dan sesuai dengan karakteristik lansia, dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk lansia. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi lansia ini juga dilakukan kegiatan evaluasi melalui penilaian keberhasilan pengabdian dengan memberikan kuesioner pretest pada tahap awal kegiatan dan post test pada saat seluruh rangkaian kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan. Hasil dari pengabdian ini adalah hasil pretest dan post test bagi peserta menunjukkan adanya kenaikan. Berdasarkan Uji Willcoxon terdapat perbedaan nilai rata-rata pre test dan post test yang signifikan ($p > 0,05$). Terdapat kenaikan yang signifikan terhadap pengetahuan rata-rata peserta sebelum diberikan edukasi dengan rata-rata setelah diberikannya edukasi gizi, yang berarti bahwa peserta lebih terampil di dalam melakukan kegiatan memilih makanan dan bahan makanan sumber serat. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara, dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya sakit dan berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan.

Kata kunci: Lansia; Video Edukasi; Pengetahuan; Keterampilan

EDUCATIONAL USE OF THE “SURATI” VIDEO AND DEMONSTRATION OF SKILLS IN CHOOSING FOOD SOURCES OF FIBER FOR THE ELDERLY

Abstract

Fiber intake in the elderly is very important to fulfill. Fiber in the elderly helps prevent or relieve symptoms of constipation and reduces cholesterol levels, blood pressure and inflammation that occurs in the body. Apart from being a source of fiber, fruit and vegetables are rich in vitamin C which functions to help increase the body's immunity and maintain healthy bones and teeth. The aim of this community service activity is to realize the community service's contribution in implementing the knowledge developed and providing benefits to the community. The method of activity carried out is education for the elderly using the video media "SURATI", demonstration of selecting foods that are sources of fiber and in accordance with the characteristics of the elderly, and providing additional food (PMT) for the elderly. In this community service activity for the elderly, evaluation activities are also carried out through assessing the success of the community service by giving a pretest questionnaire at the initial stage of the activity and a post test when the entire series of community service activities have been completed. The results of this community service are the results of the pretest and posttest for participants showing an increase. Based on the Willcoxon Test, there is a significant difference in the average value of the pre-test and post-test ($p > 0.05$). There was a significant increase in the average knowledge of participants before being given education compared to the average after being given nutrition education, which means that participants were more skilled in carrying out activities in choosing foods and food sources of fiber.

The expected behavioral changes are able to maintain and improve health, prevent the risk of illness and actively participate in health movements.

Keywords: Elderly; Educational Video; Knowledge; Skills

Pendahuluan

Salah satu indikator kemajuan suatu negara dapat diukur dari angka harapan hidup masyarakatnya. Hal tersebut tidak terkecuali bagi negara Indonesia yang merupakan suatu negara yang sedang berkembang dari waktu ke waktu yang juga mengalami peningkatan usia harapan hidup bagi penduduknya. Seiring dengan membaiknya derajat kesehatan dan menurunnya angka kelahiran, jumlah penduduk lanjut usia juga semakin meningkat. (Darmojo, B. Martono, 2010)

Setiap tahunnya, angka harapan hidup masyarakat Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2010, jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang, kemudian 36 juta orang. Peningkatan ini diperkirakan akan terus bertambah dan mencapai 71 juta orang pada tahun 2050. Proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta penduduk lanjut usia. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya berjumlah 8,97% (sekitar 23,4 juta) orang di Indonesia. Oleh karena itu semakin banyak lansia di Indonesia yang memerlukan perhatian khusus dari pemerintah mengenai pelayanan sosial dan pelayanan medis terkait proses penuaan seseorang. (Jafar. et al, 2011)

Lansia mengalami penurunan fungsi tubuh akibat perubahan fisik, psikososial, budaya, dan spiritual. Diabetes merupakan penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia dan semakin meningkat setiap tahunnya di negara-negara di dunia. Diabetes melitus (DM) merupakan sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Diabetes tipe 2 merupakan penyakit dimana kadar gula darah tidak terkontrol akibat menurunnya

sensitivitas sel pankreas terhadap produksi hormon insulin. (Ayla EW et al., 2018).

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kedua terbanyak pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gamping I, Sleman, DI Yogyakarta. Pada golongan umur lansia 60-69 tahun terbanyak dengan diagnosa Diabetes Mellitus sebanyak 275 kasus (18,27%) dan berdasarkan golongan umur lansia berisiko yaitu > 70 tahun pasien dengan diagnosis Diabetes Melitus sebanyak 65 orang (9,46%) (Dinkes Sleman, 2020). Selain Diabetes Mellitus, berbagai macam penyakit yang sering dialami lansia adalah gejala sembelit, meningkatnya kadar kolesterol, tekanan darah, dan peradangan yang terjadi di dalam tubuh.

Dari penelitian Kushargina & Afifah (2021) diketahui asupan gizi lansia belum terpenuhi sepenuhnya. Meskipun status gizi sebagian besar subjek normal, namun tingkat energi dan gizinya kurang baik. Rerata kadar energi dan karbohidrat subjek laki-laki ($48,77 \pm 50,15\%$) dan subjek perempuan ($51,06 \pm 50,25\%$) termasuk dalam kelompok defisiensi berat. Tingkat kecukupan serat tergolong rendah baik pada subjek laki-laki (17,16%) maupun perempuan.

Suplementasi serat pangan pada lansia sangat penting dan harus dipenuhi sesuai dengan kebutuhannya. Asupan serat pada lansia dapat membantu mencegah atau mengurangi gejala sembelit serta menurunkan kadar kolesterol, tekanan darah, dan peradangan yang terjadi pada tubuh. Selain menjadi sumber serat yang baik, buah dan sayur yang kaya vitamin C dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh serta menjaga kesehatan tulang dan gigi. Mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Serat pada buah dan sayur juga dapat mengontrol gula darah dan menurunkan risiko diabetes. Lansia perlu

memahami sumber bahan pangan dan makanan yang tepat untuk mereka. Lansia dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit pada lansia. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan sasaran lansia dengan berbagai penyakit degeneratif ini merupakan wujud wujud dari Politeknik Kesehatan Yogyakarta dalam mengimplementasikan ilmu yang dikembangkan di kampus yang sesuai dengan visi program penelitian.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam memilih sumber serat pangan. Metode pengajaran dilakukan dengan penayangan video pengajaran “SURATI” yang dilanjutkan dengan metode demonstrasi berupa permainan memilih sumber serat pangan yang sesuai dengan karakteristik lansia di Desa Sembung Balecatur Gamping Sleman. Melalui kegiatan edukasi tersebut diharapkan pengetahuan dan keterampilan para lansia meningkat, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatannya secara tepat waktu.

Permasalahan yang dihadapi mitra yang dalam hal ini pihak aparat desa Balecatur dan tenaga kesehatan di Puskesmas Gamping 1 antara lain kurangnya koordinasi dan sinergi yang baik antara kader dan tenaga gizi di Puskesmas. Akibatnya program gizi tidak berjalan secara sinergis, dengan kader dan tenaga gizi mungkin bekerja secara terpisah tanpa saling melengkapi peran masing-masing, sehingga mengurangi efektivitas intervensi.

Kader, yang biasanya merupakan sukarelawan, mungkin memiliki motivasi yang rendah karena kurangnya insentif, penghargaan, atau dukungan dari Puskesmas yang berakibat kurang aktif dalam menjalankan tugasnya, yang mengakibatkan rendahnya partisipasi lansia dalam program gizi dan kurangnya pemantauan terhadap perubahan perilaku atau status gizi lansia. Selain itu kader yang terlibat dalam program gizi sering kali tidak mendapatkan

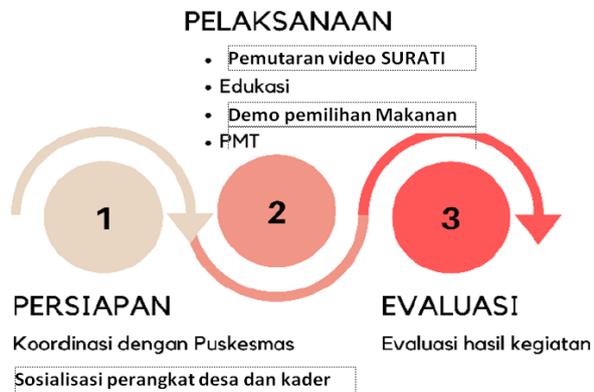
pelatihan yang memadai mengenai kebutuhan gizi khusus lansia dan penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Hal ini yang menyebabkan kader tidak mampu memberikan edukasi dan dukungan yang tepat kepada lansia, sehingga informasi yang disampaikan kurang akurat atau tidak relevan.

Selanjutnya tenaga gizi di Puskesmas sering kali memiliki beban kerja yang sangat tinggi, menangani berbagai program gizi dan non-gizi secara bersamaan, sehingga waktu dan perhatian yang diberikan untuk program gizi lansia menjadi terbatas, mengurangi efektivitas konseling gizi dan pemantauan rutin. Dua peran tenaga tersebut merupakan unsur dalam melakukan upaya pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat sendiri adalah upaya untuk membangun daya itu sendiri, 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. 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.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengungkap tema edukasi melalui video “SURATI” (SUMBER seRAAt TIap hari) dan mendemonstrasikan keterampilan memilih sumber serat dalam pola makan pada lansia. Sasarannya adalah masyarakat lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Gamping 1. Dalam melaksanakan edukasi, tim pengabdian melibatkan aparat desa, kader sesepuh posyandu dan PKK untuk memfasilitasi agar terkoordinasi dengan tujuan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Balai Dusun dengan menerapkan prosedur kebersihan dan dijaga

agar tidak menimbulkan kerumunan besar karena situasi pandemi Covid-19. Kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. (Gambar 1).



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabmas

Pada tahap persiapan, tim pengabdian berkoordinasi dan bersosialisasi dengan puskesmas, kepala desa, petugas posyandu lansia dan PKK di Desa Sembung. Kegiatan tersebut berlangsung di rumah Kepala Dusun Sembung. Petugas dan PKK diminta membantu mengidentifikasi dan mengkoordinasikan keluarga sasaran dengan harapan lansia dapat dengan mudah terwakili. Sasaran lansia adalah lansia dan lanjut usia, mampu membaca, menulis, berkomunikasi dengan baik, tidak sakit dan tetap dapat beraktivitas sendiri tanpa bantuan orang lain.

Para petugas posyandu lansia dan mahasiswa yang dilibatkan dalam rangkaian kegiatan ini ditugaskan pada bagian penerimaan dan mengelola suasana pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang nyaman bagi para lansia. Selain mencatat kehadiran peserta, dilakukan pula pengecekan suhu tubuh, penggunaan masker bagi peserta dan melakukan pemantauan protokol kesehatan lainnya sesuai protokol kesehatan Covid-19 yang berlaku.

Hasil dan Pembahasan

Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara langsung (luring) di masyarakat.

Kegiatan dimulai dengan melakukan identifikasi masalah gizi yang ada di Puskesmas Gamping I. Identifikasi masalah dilakukan dengan cara melakukan analisis laporan penyakit lansia pada 6 bulan terakhir dimulai dari Januari 2021 hingga Juni 2021. Berdasarkan hasil analisis dan mengurutkan prioritas masalah diperoleh hasil beberapa masalah terkait penyakit yang diderita golongan lanjut usia berupa penyakit degeneratif di antaranya adalah penyakit Diabetes Mellitus dan Hipertensi.

Langkah selanjutnya adalah menyusun Kerangka Acuan Kerja (KAK) atau proposal kegiatan pengabmas. Setelah itu, menyampaikan rencana kegiatan serta melakukan perizinan kepada kepala puskesmas dan pengelola gizi Puskesmas Gamping I. Selanjutnya mengatur jadwal kegiatan dan memberikan undangan pemberitahuan kepada peserta peserta melalui kader posbindu yang ada di Dusun Sembung, Balecatur, Gamping Sleman. Pada kegiatan pengabmas ini peserta yang diundang berjumlah 30 orang yang terdiri dari para kader posyandu lansia sewilayah Dusun Sembung. Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan pada hari Sabtu 15 Oktober 2022 pada pukul 08.00 WIB s/d 12.00 secara langsung di lapangan (luring) bertempat di rumah Kepala Dusun Sembung (Bpk Widiyanto).

Pelaksanaan

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 38 orang melebihi jumlah perkiraan yang diundang. Namun dari sebanyak 38 orang yang hadir, sasaran yang mengisi dan mengembalikan kuesioner pretest dan post test hanya berjumlah 29 orang. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala Dusun Sembung (Bapak Widiyanto), selanjutnya sambutan oleh ketua tim pengabdian sekaligus memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud serta tujuan dilakukannya kegiatan pengabmas. Kemudian peserta yang telah hadir diminta untuk melakukan pretest. Pretest

dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum diberikan materi edukasi. Setelah semua peserta selesai mengerjakan kuesioner pre test selanjutnya dilakukan pengukuran

antropometri berupa pengukuran Tinggi Badan (TB), Berat Badan (BB) dan pengukuran tekanan darah (tensi).



Gambar 2. Pengisian Presensi



Gambar 3. Penjelasan maksud dan tujuan pengabmas



Gambar 4. Pemeriksaan Tekanan Darah

Sebelum dilakukan edukasi bagi kelompok sasaran (lansia) dalam rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Sembung ini, para lansia diajak melakukan gerak badan dengan mengikuti gerakan senam lansia yang dipandu oleh dua orang instruktur senam yang memiliki lisensi bagi senam lansia. Selama kurang lebih 10 menit para peserta

mengikuti gerakan yang dilakukan oleh instruktur senam yang dilaksanakan di halaman rumah Kepala Dusun Sembung. Beberapa lansia yang sudah tidak mampu mengikuti gerakan senam karena sakit maka dipersilakan untuk duduk dan melakukan sekedar gerakan-gerakan ringan saja.



Gambar 5. Pengukuran BB Lansia



Gambar 6. Pengukuran TB Lansia



Gambar 7. Senam Lansia

Selanjutnya dilakukan penjelasan materi sekaligus pemutaran video edukasi “SURATI” yang telah disiapkan sebelumnya yang menjelaskan tentang pentingnya serat bagi usia lanjut. Pemilihan materi dengan topik pentingnya serat bagi sasaran dengan

tetap mempertimbangkan aspek kemudahan di dalam mengkonsumsi mengingat organ pencernaan (khususnya gigi geligi) yang dimiliki para lansia umumnya sudah tidak sempurna atau tidak utuh lagi sebagaimana saat masih berusia muda. Seluruh peserta

dapat mengikuti dengan seksama pemutaran video “SURATI” dan sesekali pengabdian memberikan

penjelasan jika sekiranya ada bagian dari materi tidak dipahami oleh peserta.



Gambar 8. Pemutaran Video edukasi “SURATI”



Gambar 9. Penilaian Lomba



Gambar 10. Penyerahan Hadiah bagi Pemenang Lomba

Seusai pemutaran video edukasi para peserta diberikan edukasi dengan metode permainan berdasarkan kelompok yang telah dibentuk. Permainannya cukup mudah yakni bahwa setiap anggota kelompok yang terdiri dari 4-5 orang lansia diminta untuk memilih salah satu bahan makanan yang memiliki kandungan serat yang tinggi. Kemudian hasil

dari bahan makanan yang telah dipilih dinilai oleh pengabdian sebagai tim juri untuk menentukan apakah bahan makanan yang dipilih telah sesuai (benar) ataukah tidak sesuai (salah). Kelompok dengan nilai (point) tertinggi akan dinyatakan sebagai pemenangnya.



Gambar 11. Sambutan Penutup Ka. Dusun Sembung



Gambar 12. Penyerahan Bahan Kontak



Gambar 13. Tim “SURATI”Pemeriksaan

Bagi kelompok terbaik diberikan *reward* atau hadiah berupa uang untuk setiap anggota kelompok yang diserahkan langsung oleh Plt. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Yogyakarta. Seusai kegiatan edukasi dengan metode pemutaran video edukasi dan permainan untuk memilih bahan makanan sumber serat, selanjutnya kegiatan ditutup dengan melakukan post test. Post test dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

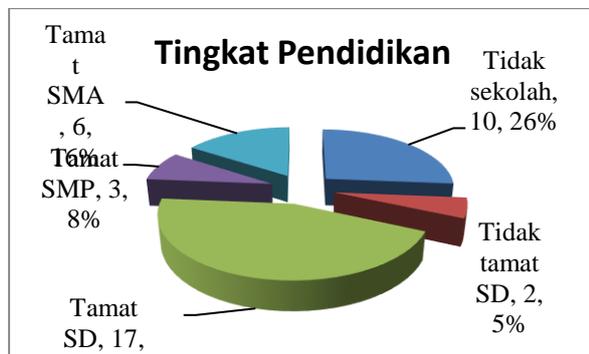
Gambaran Umum Lokasi

Balecatur adalah sebuah desa yang terletak di Kecamatan Gamping, Kab. Sleman, Prov. DI Yogyakarta, Indonesia. Balecatur dilalui oleh Jalan Wates yang merupakan jalan raya Yogyakarta menuju Jakarta melalui jalur selatan. Pada sisi utara, berupa daerah datar yang subur, sedangkan di selatan berupa daerah perbukitan padas yang agak tandus. Desa Balecatur dengan luas 931.705 Ha terdiri dari 18 padukuhan, dengan 54 RW dan 130 RT. Jumlah

Penduduk desa Balecatur sebanyak 16.446 jiwa yang terdiri dari 4.141 KK.

Reponden atau peserta edukasi dalam kegiatan ini adalah kelompok masyarakat lanjut usia (lansia). Proses menua adalah proses fisiologis yang akan terjadi pada semua orang dengan mekanisme yang berbeda pada setiap individu. Pada proses fisiologis ini organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi sehingga timbul berbagai masalah pada lansia. Seiring dengan penurunan fungsi organ tubuh, maka risiko terjadinya penyakit degeneratif juga akan meningkat. Penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia antara lain hipertensi, obesitas, dan Diabetes Mellitus (Febriani, 2019)

Berdasarkan tingkat pendidikan dari peserta yang hadir yaitu sebanyak 38 orang pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Sembung Balecatur, Gamping Sleman dapat dilihat pada gambar 14 berikut

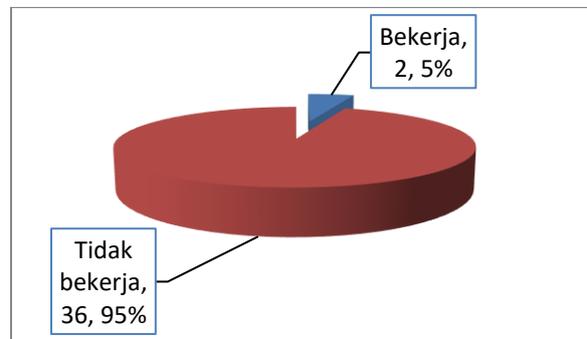


Gambar 14. Tingkat Pendidikan Responden

Pendidikan peserta sebagian besar hanyalah tamatan Sekolah Dasar bahkan masih terdapat sebanyak 10 responden (26%) yang tidak sekolah sama sekali. Hal ini akan menjadi kendala di dalam memberikan pemahaman terhadap pengetahuan gizi khususnya terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung serat.

Menurut (Ariyanti R, 2020) menjelaskan bahwa peningkatan prevalensi penyakit tidak menular menjadi ancaman yang serius dalam pembangunan, karena mengancam pertumbuhan ekonomi nasional. Oleh karena itu, dikembangkan model pengendalian PTM berbasis masyarakat melalui Posbindu PTM. Posbindu PTM merupakan bentuk peran serta masyarakat dalam upaya pengendalian faktor risiko secara mandiri dan berkesinambungan. Posyandu PTM merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang dapat menjembatani antara tenaga kesehatan dengan masyarakat.

Selanjutnya berdasarkan status pekerjaan peserta (lansia) di Dusun Sembung dapat dilihat pada gambar 15 berikut ini. Berdasarkan gambar 15 tersebut tampak bahwa sebagian besar lansia yaitu sebanyak 36 orang (95%) tidak memiliki pekerjaan dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga. Hanya 2 orang lansia (5%) saja yang masih bekerja yaitu sebagai petani untuk menambah penghasilan keluarganya.



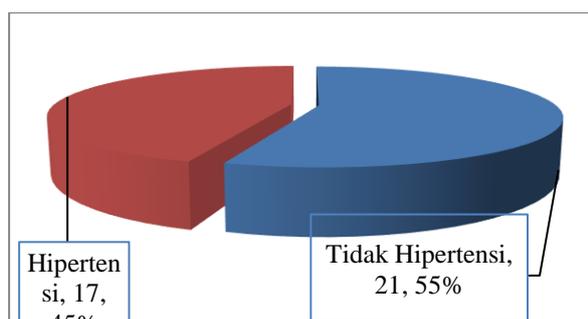
Gambar 15. Status Pekerjaan Responden

Di usia lanjut seorang lanjut usia biasanya mengalami gangguan kemampuan motorik yang berakibat pada keengganan untuk banyak beraktifitas. Hal tersebut ditandai dengan kesulitan untuk menyiapkan makanan sendiri dan menjadi kurang gizi, kurang bersosialisasi dan kesepian (perubahan psikologis). Selanjutnya nafsu makan lansia akan menjadi menurun dan menjadi kurang gizi, pendapatan menurun (pensiun), konsumsi makanan menjadi

menurun akibatnya menjadi kurang gizi, dimensia (pikun) yang berakibat sering makan atau malah jadi lupa makan, yang dapat menyebabkan kegemukan ataupun kurang gizi.(Mardalena, 2016)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak diderita para lansia, selain diabetes. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Satu dari sepuluh orang dewasa di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, atau dikenal dengan istilah medis “hipertensi”. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan tekanan darah tinggi sebagai "epidemi global". Namun, setelah terdeteksi, penyakit ini seringkali dapat dikendalikan secara efektif namun sayangnya setengah dari mereka tidak menyadari keberadaannya. Banyak dari mereka yang menyadari hal ini tetapi tidak menanganinya secara efektif. Tekanan darah tinggi juga tidak memiliki gejala dan dianggap sebagai “bom waktu yang siap meledak” di dalam tubuh. (Febriani, 2019)

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan terhadap seluruh peserta (lansia) didapatkan status hipertensi sebagaimana gambar berikut :



Gambar 16. Status Hipertensi Responden

Berdasarkan gambar 16 di atas terlihat bahwa dari 38 peserta lansia yang diperiksa keadaan tekanan darahnya terdapat sebanyak 21 orang tidak memiliki status hipertensi, namun masih terdapat sebagian

lainnya yaitu sebanyak 17 orang (45%) memiliki status hipertensi.

Hipertensi adalah penyebab kematian dini yang dapat dicegah di seluruh dunia. Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kesakitan, sehingga penanganan penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan. Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat muncul tanpa gejala atau tanda peringatan apa pun, sehingga banyak orang tidak menyadarinya. Kondisi inilah yang menjadi salah satu penyebab terlambatnya pasien hipertensi memperoleh pengobatan, padahal sebagian besar pasien seringkali sudah dalam kondisi komplikasi dari hipertensi. Selain itu, kurangnya akses masyarakat terhadap layanan kesehatan juga menyebabkan kurangnya pengendalian penyakit, terutama pada lansia.. (Ariyanti R, 2020)

Selanjutnya menurut (Febriani, 2019), dijelaskan bahwa hipertensi yang tidak segera ditangani berdampak pada munculnya penyakit degeneratif lainnya, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan penyakit pembuluh darah sebagai penyertanya. Hipertensi biasanya juga dapat ditemukan pada beberapa penyakit seperti Diabetes Mellitus dan asam urat. Sebagai pemicu, tekanan darah yang meningkat secara persisten dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah, ginjal, jantung, otak dan mata.

Selain itu salah satu masalah yang banyak diderita para lansia adalah sembelit atau konstipasi (susah buang air besar) dan terbentuknya benjolan-benjolan pada usus. Serat makanan telah terbukti dapat menyembuhkan kesulitan tersebut. Sumber serat yang baik bagi lansia adalah sayuran, buah-buahan segar dan biji-bijian utuh. Lansia tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen serat (yang dijual secara komersial), karena dikhawatirkan asupan seratnya terlalu banyak, yang justru dapat menyebabkan mineral

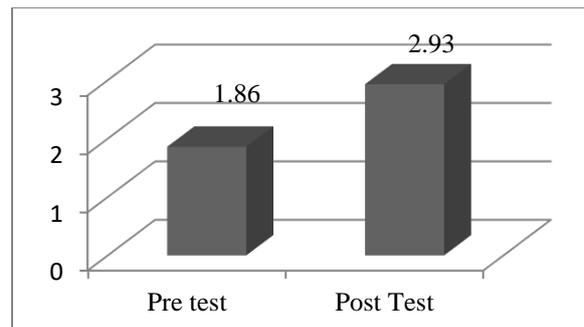
dan zat gizi lain terserap oleh serat sehingga tidak dapat diserap tubuh. Lansia dianjurkan untuk mengurangi konsumsi gula-gula sederhana dan menggantinya dengan karbohidrat kompleks, yang berasal dari kacang-kacangan dan biji-bijian yang berfungsi sebagai sumber energi .

Asupan serat pada lansia sangat penting untuk dipenuhi. Sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi, kecukupan serat untuk kelompok usia lansia (usia 50 s.d lebih dari 80 tahun) berkisar dari 22-30 gram/hari untuk laki-laki dan 20-25 gram/hari untuk perempuan. Serat pada lansia membantu mencegah atau meringankan gejala sembelit serta menurunkan kadar kolesterol, tekanan darah, dan peradangan yang terjadi di dalam tubuh. Mengonsumsi serat yang cukup bisa mengarah pada jantung yang lebih sehat. Serat juga dapat mengontrol kadar gula darah dan menurunkan risiko diabetes (Kimura et al., 2021).

Hasil Pre dan Post test

Pemilihan materi edukasi sekaligus sebagai bahan pre-post test adalah dengan topik pentingnya serat bagi sasaran dengan tetap mempertimbangkan aspek kemudahan di dalam mengonsumsi mengingat organ pencernaan (khususnya gigi geligi) yang dimiliki para lansia umumnya sudah tidak sempurna atau tidak utuh lagi sebagaimana saat masih berusia muda. Menurut (Mardalena, 2016), secara umum pada lansia terjadi penurunan fungsi dari semua sistem organ, fungsi endokrin menurun sehingga metabolisme gizi terganggu, asam lambung dan enzim menurun, gerakan usus / gerakan peristaltik lemah dan biasanya menimbulkan konstipasi. Hal inilah yang menyebabkan penyerapan makanan di usus juga menurun.

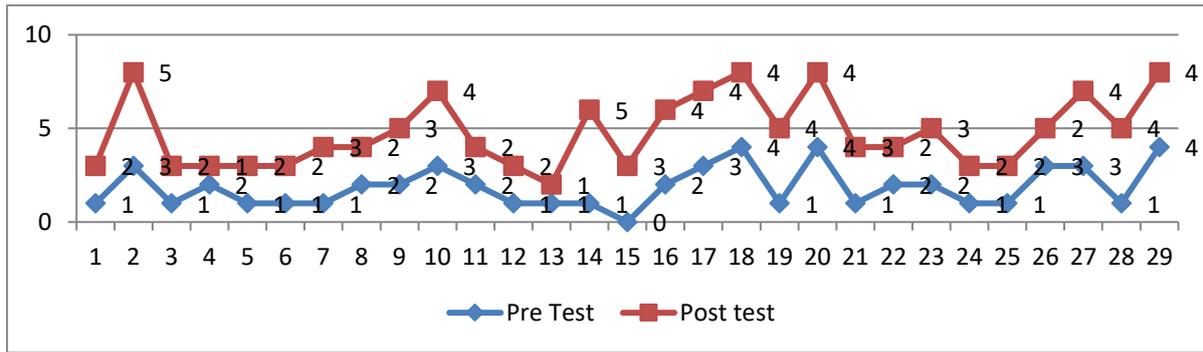
Untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi pentingnya serat bagi lansia yang telah diberikan melalui video edukasi “SURATI” maupun permainan ringan tentang pemilihan bahan makanan sumber serat, maka diberikan sebanyak 5 butir soal pre test dan juga pada post test sama sebagaimana yang telah diberikan pada saat pre test. Hasil perolehan nilai pre test dan post test peserta dapat dilihat pada gambar 6 berikut :



Gambar 17. Rata-rata Hasil Pre dan Post Test Responden

Peningkatan hasil pre test dan pos test bagi peserta sebagai responden dapat dilihat pada gambar 17. Terdapat kenaikan hasil pengetahuan pada 29 peserta dari rata-rata hasil pre test yakni sebesar 1,28 point menjadi 2,93 point. Terdapat kenaikan pengetahuan peserta lebih dari 2 kali lipat dari sebelum diberikan edukasi, dibandingkan dengan hasil rata-rata setelah diberikan edukasi gizi.

Secara lebih terperinci peningkatan pengetahuan peserta dari hasil pre test dan post test untuk setiap peserta atau masing-masing lansia dapat dilihat pada gambar 18 berikut.



Gambar 18. Perolehan Nilai Pre dan Post Test Responden

Berdasarkan gambar 18 di atas tampak terjadi peningkatan hasil post test terhadap pre test bagi seluruh peserta. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan peserta semakin memahami materi yang telah diberikan. Bahkan berdasarkan grafik tersebut tersebut juga menunjukkan bahwa tidak ada

seorang pesertapun yang mendapatkan nilai menurun atau sama dengan nilai sebelumnya.

Berdasarkan analisis deskriptif dan analisis statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon yang merupakan salah satu uji non parametrik untuk pengukuran hasil pre dan post didapatkan data sebagaimana tabel 2 berikut :

Tabel 2. Hasil Rata-rata Pengetahuan Responden pada Saat Pre test dan Post test Lansia di Dusun Sembung, Balecatur, Gamping, Sleman

Rata-rata Nilai	Mean	SD	SE	p value	n
Pre test	1,86	1,093	0,203	0,00	29
Pos test	1,93	1,132	0,210		

Berdasarkan tabel di atas terdapat nilai signifikansi berupa $p\text{ value } (0,00) < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan nilai rata-rata pre test dan post test yang signifikan. 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).

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.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rastini, dkk (2018) bahwa meningkatkan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan melakukan suatu metode penyuluhan. Penyuluhan merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri.

Penyuluhan dapat dilaksanakan antara lain dengan metode ceramah. Dengan metode ceramah saja tentu dapat membuat peserta cepat bosan sehingga dapat dilakukan diskusi tanya jawab dalam proses penyampaian materi. Oleh karena itu metode permainan dalam edukasi pengabmas ini adalah dengan menggunakan bahan makanan yang sesungguhnya (asli) merupakan sebuah alternatif metode yang sesuai dari berbagai pilihan alternatif yang ada lainnya.

Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi bagi lansia di Dusun Sembung, Balecatur, Gamping, Sleman yang dilakukan pengabdian telah berjalan sesuai dengan rencana. Peserta menjadi lebih terampil di dalam melakukan kegiatan memilih makanan dan bahan makanan sumber serat. Terdapat kenaikan yang signifikan terhadap pengetahuan rata-rata peserta sebelum diberikan edukasi dengan rata-rata setelah diberikannya edukasi gizi.

b. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan di antaranya adalah ; bagi kader pendamping lansia agar selalu mengingatkan lansia untuk aktif datang dalam kegiatan Posbindu secara rutin dan bagi petugas gizi di Puskesmas untuk dapat melakukan pengawasan serta pemantauan secara terus menerus terhadap pelaksanaan kegiatan posyandu lansia. Bagi pihak pemerintah desa setempat agar dapat memberikan pembinaan dan dukungan terutama di dalam mengupayakan pembiayaan demi suksesnya pelaksanaan kegiatan Posbindu bagi lansia.

Daftar Pustaka

Ariyanti R, et all (2020) 'Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan Pengendalian penyakit Hipertensi pada Lansia.' Malang: To Maega | Jurnal

Pengabdian Masyarakat Bulan-Tahun, Vol. 3, No. 2, pp. 74–82.

Ayla Efyu Winta, Erni Setiyorini, N. A. W. (2018) 'Hubungan Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Diabetes Type 2', *Analisis faktor yang mempengaruhi produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui yang bekerja*. Blitas: Stikes Patria Husada, pp. 163–171.

Ayla EW, et al. (2019) 'Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia dengan Diabetes Mellitus.' Palembang: Jurnal 'Aisyiyah Medika Volume 4, Nomor 3, pp. 163–171.

Darmojo, B. Martono, H. (2010) 'Geriatric, Ilmu Kesehatan Usia Lanjut.' Jakarta: Penerbit FK UI, p. Edisi ke 4.

Dinkes Sleman (2020) 'Profil Kesehatan Kab Sleman 2020.' Sleman: Dinkes Kab Sleman.

Febriani (2019) 'Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia dengan Diabetes Mellitus.' Palembang: Jurnal Aisyah Medika Vol 4 No 3, p. 266.

Hari, S. et al. (2022) 'EDUKASI LANSIA DENGAN PENDEKATAN HEALTH BELIEF MODEL : LANSIA “ SERASI ” (SEHAT DENGAN MAKAN SAYUR DAN BUAH', 6(1), pp. 6–12.

Jafar. Nurhidayat. Wiarsih, W. Permatasari, H. (2011) 'Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga.' Jakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia 14 (3), pp. 57–64.

Joe Ivey Bouford et al. (2003) 'The Future of Public's Health in The 21 st Century.' Washington DC: The National Academies Press, pp. 178–179.

Mardalena (2016) 'Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan : Ilmu Gizi.' Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan RI, p. 72.

Bennett, B., Sharma, M., Bennett, R., Mawson, A. R., Buxbaum, S. G., & Sung, J. H. (2018). Using Social Cognitive Theory to Predict Medication Compliance Behavior in Patients with Depression in Southern United States in 2016 in a Cross-Sectional Study. *Journal of Caring Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.15171/jcs.2018.001>

Gilmore B, Ndejjo R, Tchetchia A, et al. Community engagement for COVID-19 prevention and control: a rapid evidence synthesis. *BMJ Global Health* 2020;5:e003188. doi:10.1136/bmjgh-2020-003188

- Kwok, S, Adam, S, Ho, JH, et al. Obesity: A critical risk factor in the COVID-19 pandemic. *Clin Obes.* 2020; 10:e12403. <https://doi.org/10.1111/cob.12403>
- Kimura, Y., Yoshida, D., Hirakawa, Y., Hata, J., Honda, T., Shibata, M., Sakata, S., Uchida, K., Kitazono, T., & Ninomiya, T. (2021). Dietary fiber intake and risk of type 2 diabetes in a general Japanese population: The Hisayama Study. *Journal of Diabetes Investigation*, 12(4), 527–536
- Kushargina, R., & Afifah, A. N. (2021). Gambaran Tingkat Kecukupan Gizi Lansia dengan Depresi di Kecamatan Pondok Jagung. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.24-31>
- Luquis, R. R., & Weston S, K. (2018). Applying the Health Belief Model to assess prevention services among young adults. *International Journal of Health Promotion and Education*, 57(2), 1–11. <https://doi.org/10.1080/14635240.2018.1549958>