

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

*by* Susilo Wirawan

---

**Submission date:** 04-Sep-2023 01:40PM (UTC-0700)

**Submission ID:** 2157759699

**File name:** Naskah\_Publikasi\_Jurnal\_Sasambo\_Susilo\_Wirawan\_Polkesyo.docx (1.11M)

**Word count:** 4176

**Character count:** 26476



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

Susilo Wirawan<sup>1</sup>, Setyowati<sup>2</sup>, Siti Budi Utami<sup>3</sup>, Noor Tifauzah<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup> Prodi Diploma 3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Pendidikan Profesi Dietisien, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia  
[susilo.wirawan@poltekkesjogja.ac.id](mailto:susilo.wirawan@poltekkesjogja.ac.id)

### Genesis Naskah:

Diterima Juni 2023; Disetujui .... 2023; Di Publikasi ... 2023

### Abstrak

Angka harapan hidup penduduk Indonesia terus meningkat setiap tahun yang berpengaruh pula pada peningkatan persentase lansia di Indonesia dari tahun ke tahun. Data dari World Health Organization (WHO), menyarankan untuk makan sayur dan buah 5 porsi per hari atau minimal 400 gram per hari. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh dan menurunkan penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus type 2, obesitas dan beberapa jenis kanker. Diabetes mellitus merupakan penyakit kedua terbanyak yang diderita oleh lansia di wilayah kerja Puskesmas Gamping I. Lansia dituntut untuk memahami sumber-sumber makanan dan jenis-jenis makanan yang sesuai bagi dirinya. Lansia dapat berperan secara aktif dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit pada lansia. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan sasaran para lansia dengan berbagai penyakit degeneratif yang diderita merupakan perwujudan kontribusi pengabdian di dalam mengimplementasikan ilmu yang dikembangkan dan memberikan manfaat bagi masyarakat. Edukasi melalui media video “SURATI” yang dilanjutkan dengan pemilihan makanan sumber serat yang sesuai bagi karakteristik lansia, merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dosen dan mahasiswa di Dusun Sembung Desa Balecatur Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Provinsi DIY. Kegiatan edukasi gizi yang dilakukan bagi sasaran lansia telah berjalan sesuai dengan rencana. Peserta dapat lebih terampil di dalam melakukan kegiatan memilih makanan dan bahan makanan sumber serat tinggi. Terdapat kenaikan yang signifikan terhadap pengetahuan rata-rata peserta sebelum diberikan edukasi dengan rata-rata setelah diberikannya edukasi gizi.

**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

The life expectancy of the Indonesian population continues to increase every year which also affects the increasing percentage of the elderly in Indonesia from year to year. Data from the World Health Organization (WHO), recommends eating 5 servings of vegetables and fruit per day or a minimum of 400 grams per day. The goal is to meet the nutritional needs of the body and reduce serious diseases such as heart disease, stroke, type 2 diabetes mellitus, obesity and several types of cancer. Diabetes mellitus is the second most common disease suffered by the elderly in the working area of the Gamping I Health Center. The elderly are required to understand food sources and types of food that are suitable for themselves. The elderly can play an active role in preventing and controlling disease in the elderly. Therefore, community service that is carried out with the target of the elderly with various degenerative diseases suffered is a manifestation of the contribution of the servicemen in implementing the knowledge developed and providing benefits to the community. Education through the video media “SURATI” which is followed by the selection of fiber sources suitable for the characteristics of the elderly, is a community service activity carried out by lecturers and students in Sembung Hamlet, Balecatur

Village, Gamping District, Sleman Regency, DIY Province. Nutrition education activities carried out for the elderly target have been running according to plan. Participants can be more skilled in choosing foods and high-fiber sources of food. There was a significant increase in the average knowledge of participants before being given education on average after being given nutrition education.

**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 kedua-duanya. 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 diagnosis 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.

#### Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengusung tema edukasi melalui video “SURATI” (Sumber seRAt 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, Balecat, 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. Permainanannya 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) atau 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

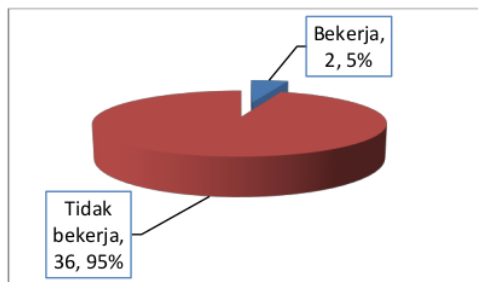


**Gambar 14. Tingkat Pendidikan Responden**

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.



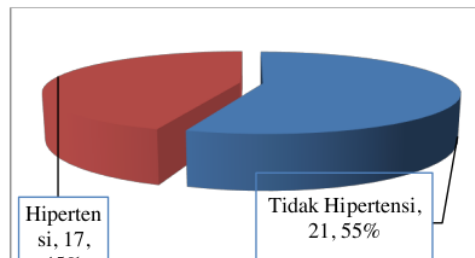
**Gambar 15. Status Pekerjaan Responden**

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.

<sup>24</sup> 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 mengonsumsi 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 .

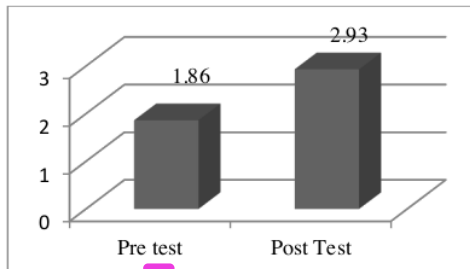
Asupan serat pada lansia sangat penting untuk dipenuhi. Sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi, kecukupan serat untuk kelompok usia lansia (usia 50 s.d lebih dari 80 tahun) berkisar dari 22-30 gram/hari untuk laki-laki dan 20-25 gram/hari untuk perempuan. Serat pada lansia membantu mencegah atau meringankan 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, <sup>19</sup> 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

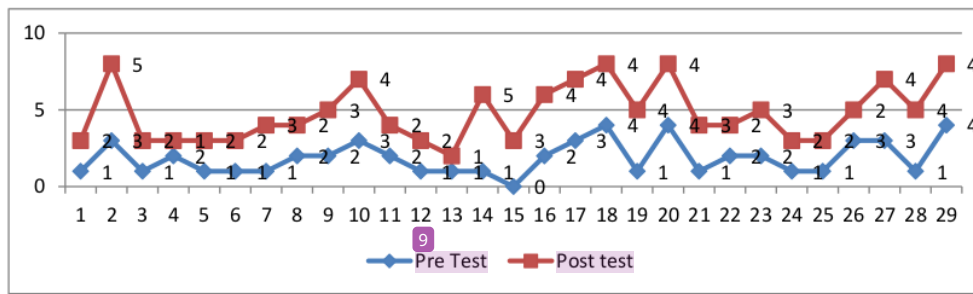
pre test dan juga pada post test sama sebagaimana yang telah diberikan pada saat pre test. Hasil perolehan nilai pre test dan post test peserta dapat dilihat pada gambar 6 berikut :



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 mempergunakan 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. Wiarsi, 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 Kemenkes 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>

# EDUKASI PEMANFAATAN VIDEO "SURATI" DAN DEMONSTRASI KETRAMPILAN DALAM MEMILIH MAKANAN SUMBER SERAT BAGI LANSIA

## ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

|   |                                                                                                                                                                                                     |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | AASP Chandradewi, I Nyoman Adiyasa.<br>"PENINGKATAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH<br>MELALUI PENDAMPINGAN PMT-AS BERBASIS<br>PANGAN LOKAL", Jurnal Pengabdian<br>Masyarakat Sasambo, 2021<br>Publication | 1% |
| 2 | <a href="http://prosiding.unimus.ac.id">prosiding.unimus.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                               | 1% |
| 3 | <a href="http://eprints.aiska-university.ac.id">eprints.aiska-university.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                               | 1% |
| 4 | <a href="http://www.halodoc.com">www.halodoc.com</a><br>Internet Source                                                                                                                             | 1% |
| 5 | <a href="http://jak.stikba.ac.id">jak.stikba.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                           | 1% |
| 6 | <a href="http://docobook.com">docobook.com</a><br>Internet Source                                                                                                                                   | 1% |
| 7 | <a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                     | 1% |

|    |                                                      |      |
|----|------------------------------------------------------|------|
| 8  | es.scribd.com<br>Internet Source                     | 1 %  |
| 9  | core.ac.uk<br>Internet Source                        | 1 %  |
| 10 | lib.unnes.ac.id<br>Internet Source                   | 1 %  |
| 11 | www.scilit.net<br>Internet Source                    | 1 %  |
| 12 | www.riauonline.co.id<br>Internet Source              | <1 % |
| 13 | eprints.poltekkesjogja.ac.id<br>Internet Source      | <1 % |
| 14 | repository.unpas.ac.id<br>Internet Source            | <1 % |
| 15 | www.researchgate.net<br>Internet Source              | <1 % |
| 16 | repository.radenintan.ac.id<br>Internet Source       | <1 % |
| 17 | jurnal.politeknik-kebumen.ac.id<br>Internet Source   | <1 % |
| 18 | positori.usu.ac.id<br>Internet Source                | <1 % |
| 19 | Submitted to Padjadjaran University<br>Student Paper | <1 % |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 20 | <a href="http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id">jkp.poltekkes-mataram.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                            | <1 % |
| 21 | <a href="http://delihusada.ac.id">delihusada.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                                  | <1 % |
| 22 | <a href="http://ebsina.or.id">ebsina.or.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                                          | <1 % |
| 23 | <a href="http://journal2.um.ac.id">journal2.um.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                                | <1 % |
| 24 | <a href="http://jurnal.untan.ac.id">jurnal.untan.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                              | <1 % |
| 25 | <a href="http://www.manhattantimesnews.com">www.manhattantimesnews.com</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                              | <1 % |
| 26 | Tyas Dian Lestari, Muhyani Muhyani,<br>H.Mukhtar H.Mukhtar, Salati Asmahasanah.<br>"Pengaruh Pendekatan Matematika Realistik<br>Terhadap Prestasi dan Karakter Jujur Kelas III<br>SDIT Al-Madinah Cibinong Bogor", Jurnal<br>Gentala Pendidikan Dasar, 2019<br>Publication | <1 % |
| 27 | <a href="http://tradisionalsehat.com">tradisionalsehat.com</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                          | <1 % |
| 28 | <a href="http://jp.feb.unsoed.ac.id">jp.feb.unsoed.ac.id</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                            | <1 % |
| 29 | <a href="http://publicacoes.uniesp.edu.br">publicacoes.uniesp.edu.br</a><br>Internet Source                                                                                                                                                                                | <1 % |

|    |                                                                                                     |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 30 | <a href="http://www.ojs.stikesindramayu.ac.id">www.ojs.stikesindramayu.ac.id</a><br>Internet Source | <1 % |
| 31 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia<br>Student Paper                                      | <1 % |
| 32 | <a href="http://bond.azw.ac.at">bond.azw.ac.at</a><br>Internet Source                               | <1 % |
| 33 | <a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a><br>Internet Source           | <1 % |
| 34 | <a href="http://ejournal.unmuha.ac.id">ejournal.unmuha.ac.id</a><br>Internet Source                 | <1 % |
| 35 | <a href="http://journal.unigha.ac.id">journal.unigha.ac.id</a><br>Internet Source                   | <1 % |
| 36 | <a href="http://ojs.unik-kediri.ac.id">ojs.unik-kediri.ac.id</a><br>Internet Source                 | <1 % |
| 37 | <a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a><br>Internet Source             | <1 % |
| 38 | <a href="http://etd.repository.ugm.ac.id">etd.repository.ugm.ac.id</a><br>Internet Source           | <1 % |
| 39 | <a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a><br>Internet Source               | <1 % |
| 40 | <a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a><br>Internet Source                           | <1 % |
| 41 | <a href="http://openjournal.unpam.ac.id">openjournal.unpam.ac.id</a><br>Internet Source             | <1 % |

<1 %

42

positori.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

<1 %

43

pository.unair.ac.id

Internet Source

<1 %

44

pository.unib.ac.id

Internet Source

<1 %

45

semadif.flipmas-legowo.org

Internet Source

<1 %

46

eprints.ums.ac.id

Internet Source

<1 %

47

pository.uinsu.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography On