

Upaya Peningkatan Status Gizi Lansia Melalui Pendampingan Kader Posyandu di Kelurahan Oesapa Barat Kota Kupang

Anak Agung Mirah Adi¹, Meirina S Loaloka², Santa Luciana da Costa³

Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

E-mail: agung.mirahadi74@gmail.com

Article History:

Received: 20 September 2022

Revised: 30 September 2022

Accepted: 30 September 2022

Keywords: Status gizi, Lansia, Kader posyandu, Oesapa Barat.

Abstract: Periode lansia merupakan periode kehidupan yang rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Prevalensi penderita hipertensi pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu dengan kategori hipertensi ringan sebanyak 76,10 %, hipertensi sedang sebanyak (16,28 dan hipertensi berat sebanyak (7,08 %). Pola makan suka gorengan memicu timbulnya obesitas, sementara kunjungan ke posyandu lansia belum mencapai 100% sehingga tidak maksimal dalam memantau kesehatan lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui status gizi lansia, meningkatkan pengetahuan kader dan lansia terkait gizi seimbang, mengajarkan pengolahan menu kudapan sehat bagi lansia yang berbasis pangan lokal . Sasaran kegiatan ini adalah kader dan lansia di Posyandu Lansia, Kelurahan Oesapa Barat, Kota Kupang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 2 metode, yaitu ceramah dan demo/praktik. Hasil kegiatan ini adalah diketahuinya status gizi lansia, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi lansia dan memahami pembuatan kudapan sehat berbasis pangan local. Kegiatan ini diharapkan dapat membuat lansia mampu menjaga kesehatannya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan memiliki variasi menu kudapan sehat yang dapat diinfomasikan kepada keluarganya.

PENDAHULUAN

Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya (Ninna Rohmawati, dkk, 2015).

Seiring dengan peningkatan angka harapan hidup, persentase penduduk usia lanjut (60 tahun ke atas) juga mengalami peningkatan. Persentase penduduk lansia Nusa Tenggara Timur

meningkat menjadi 9,4 persen di tahun 2020 dari 7,5 persen pada 2010 berdasarkan hasil SP2010. Pada tahun 2020, Nusa Tenggara Timur telah memasuki era ageing population yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas hampir mencapai 10 persen ke atas.

Kelurahan Oesapa Barat memiliki populasi lansia yang cukup besar yang menjadi perhatian masyarakat dan pemerintahan Kota Kupang. Terdapat beberapa permasalahan terkait dengan kesehatan lansia, diantaranya belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia, seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas. Hal ini ditandai dengan masih adanya lansia yang memiliki kebiasaan merokok, yakni sebanyak 43% dengan frekuensi harian dan bervariasi dalam jumlah mulai dari 2 batang/hari sampai dengan 1 bungkus rokok tiap harinya. Kebiasaan merokok dapat merusak pembuluh darah, menyebabkan arteri menyempit dan lapisan pembuluh darah menjadi tebal dan kasar. Sebanyak 58% lansia tidak memiliki kebiasaan berolahraga. Orang yang tidak aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi, dengan demikian kebiasaan merokok dan kurangnya aktifitas pada lansia memicu timbulnya penyakit hipertensi (Angelina,dkk, 2011)

Berdasarkan laporan Puskesmas Oesapa dari Januari – Juni 2021, Lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51,32 % dengan kategori hipertensi ringan sebanyak 76,10 %, hipertensi sedang sebanyak (16,28 dan hipertensi berat sebanyak (7,08 %).

Masalah Gizi yang dialami yang dialami lansia di kelurahan oesapa barat adalah obesitas yakni sebesar 30%. Bila dilihat dari kategori asupan energy dan protein sudah cukup baik, namun kurang variasi menu dimana bahan makanan yang dikonsumsi kurang beragam, dan lansia suka mengkonsumsi gorengan (100%). Suka gorengan, kurang mengonsumsi serat dan kurangnya aktivitas menyebabkan lansia mengalami obesitas.

Disamping prevalensi hipertensi dan obesitas yang cukup tinggi, masalah lainnya yakni kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu lansia akibat kurangnya dukungan keluarga, hal ini dapat dilihat dari kehadiran lansia di posyandu tersebut belum mencapai 100%, yakni baru sebanyak (66,7%) yang aktif mengikuti posyandu lansia (Laporan Puskesmas Oesapa, 2019).

Kader posyandu memiliki peran penting yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat, termasuk status gizi lansia. Kader diharapkan dapat menjembatani antara petugas kesehatan dengan masyarakat serta membantu masyarakat mengidentifikasi dan menghadapi/menjawab kebutuhan kesehatan mereka sendiri. Kader juga diharapkan dapat menyediakan informasi bagi pejabat kesehatan berwenang yang mungkin tidak dapat mencapai masyarakat langsung, serta mampu mendorong para pejabat kesehatan di sistem kesehatan agar mengerti dan merespons kebutuhan masyarakat. Kader dapat membantu mobilisasi sumber daya masyarakat, mengadvokasi masyarakat serta membangun kemampuan lokal (Kartika dkk., 2018). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan/keterampilan kader posyandu sangat diperlukan agar dapat mentransfer ilmu tersebut kepada masyarakat.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni - Agustus 2022 . Penanggung jawab kegiatan adalah tiga orang dosen dari Poltekkes Jurusan Gizi serta di bantu oleh 3 orang mahasiswa. Sasaran dari kegiatan pengabmas ini adalah kader posyandu lansia dan lansia dengan total peserta 25 orang. kegiatan ini dilakukan dengan 2 metode yaitu ceramah dan demo praktik. Ceramah tentang gizi seimbang bagi lansia, diet bagi penderita hipertensi dan Diabetes mellitus. Demo praktik yang dilakukan untuk mempelajari cara pembuatan snack sehat bagi lansia berupa smooties sayuran

buah dan pudding sehat ceria. evaluasi dilakukan dengan kehadiran peserta, keaktifan peserta saat mengikuti kegiatan serta hasil pre test dan post test peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa Tahap yang dilakukan dalam kegiatan pengabmas sebagai berikut :
Survey dan analisis lapangan

Kegiatan yang dilakukan adalah meninjau lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan, melakukan diskusi dengan mitra dan melakukan koordinasi rencana kegiatan dengan mitra. Luaran dari survei ini adalah usulan pelaksanaan kegiatan dan penyediaan lokasi pertemuan.

Sosialisasi

Sosialisasi dilaksanakan dengan mengundang kader di Posyandu Lansia Kelurahan Oesapa Barat. Kota Kupang. Sosialisasi berisi pemaparan tujuan kegiatan pengabdian, rencana kegiatan, serta kesepakatan waktu kegiatan.

Pendampingan

Pendampingan dilakukan setelah warga sasaran mengikuti program sosialisasi. Pendampingan berlangsung selama 3 bulan. Pada tahap ini, pendampingan terhadap semua sasaran dalam bentuk :

Penilaian status gizi, Pengecekan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu (GDS).

Status gizi lansia dinilai berdasarkan IMT (indeks masa tubuh) lansia, diperoleh data sebanyak 11 orang (44%) obesitas, 7 orang (28%) status gizi baik dan 7 orang (28%) status gizi kurang. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 12 orang (48%) menderita hipertensi dan 13 orang (52%) dengan tekanan darah normal. Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu GDS dengan menggunakan alat easy touch, dari 25 peserta terdapat 1 orang (4%) menderita diabetes mellitus.



Gambar 1. Pengukuran status gizi, Pengecekan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu (GDS)

Senam bersama

Senam bersama berupa senam ringan dan senam lansia yang dipandu oleh Tim Pengabmas dan para kader posyandu selama 30 menit.



Gambar 2. Senam Lansia

Penyuluhan

Penyuluhan berisi pemaparan dari narasumber yang di ikuti dengan diskusi tentang materi yang diberikan. Penyuluhan disampaikan oleh narasumber yang kompeten dibidangnya. Penyuluhan yang dilakukan secara garis besar terdiri atas empat tema yaitu penyuluhan kesehatan bagi lansia dan gizi seimbang bagi lansia dan diit bagi penderita penyakit degenerative dengan tetap menerapkan protocol kesehatan, Berdasarkan hasil pre-post test yang mendapat nilai diatas 70 terjadi peningkatan sebanyak 18 % yakni dari 88% menjadi 100%.



Gambar 3. Penyuluhan

Demonstrasi dan praktik

Demonstrasi dan praktik berisi demonstrasi oleh narasumber yang kemudian diikuti oleh para peserta (kader posyandu dan lansia). Demonstrasi dan praktik yang dilakukan meliputi pembuatan kudapan sehat berbasis pangan local yakni pudding ceria dan smooties sayuran buah.



Gambar 4. Demonstrasi dan praktik pembuatan kudapan sehat

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan diawal kegiatan dan diakhir masa kegiatan. Tiap kegiatan akan dilakukan evaluasi dengan kombinasi daftar hadir, pre dan post test. Berdasarkan Daftar hadir menunjukkan antusiasme peserta sangat tinggi sedangkan berdasarkan hasil pre-post test diatas nilai 70 terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 18 % yakni dari 88% menjadi 100%.



Gambar 5. Pre dan post test peserta

KESIMPULAN

Status gizi peserta dengan presentase tertinggi menderita obesitas, 48% hipertensi dan Sebagian besar memiliki gula darah sewaktu dalam kategori normal. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 18% dari 88% menjadi 100%. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini dapat dilihat dari 100 % kehadiran.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih di berikan kepada poltekkes kemenkes kupang prodi gizi yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini serta kader posyandu dan lansia yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Angelin R Sunarto,dkk.(2011) Kajian Pola Konsumsi Dan Gaya Hidup Manula Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa. Jurnal Pangan, Gizi, dan Kesehatan, Vol. 3, No : 2, Oktober 2011
- Data Laporan Puskesmas Oesapa (2019)
- Data Laporan Puskesmas Oesapa (2021)
- Fredy Akbar K, Idawati Ambo Hamsah², Ayuni Muspiati M³.(2020). Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/JIKSH> Vol 9, No, 1, Juni 2020, pp;1-7 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.193
- Kartika, K., Mufida, N., Karmila, K., & Marlina, M. (2018). Faktor yang mempengaruhi peran kader dalam upaya perbaikan gizi pada balita di wilayah kerja Puskesmas Mila. Jurnal Kesehatan Global, 1(2), 45
- Kemendes RI.(2016).Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia.Infodatin.Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Leslie,W.,& Hankey,C.(2015).Aging Nutritional Status and Health.648-658.<https://doi.org/10.3390/healthcare3030648>.Diakses tanggal 26 Juli 2021
- Ninna Rohmawati,dkk . (2015).Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol 12 No 02 - Oktober 2015 (62-71) ISSN 1693-900X
- Tripathi,K.M.,Singh.Y,Dubey,S.K,&Sevan.T.(2017).Geriatric Nutrition:Need for Better Aging Geriatric Nutrition:Need for Better Aging