

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA PADA PAGUYUBAN
PURNAWIRAWAN POLWAN D.I.YOGYAKARTA**



OLEH:

- 1. PRISTINA ADI RACHMAWATI, S.Gz., M.Gizi.**
- 2. MARISA ELFINA, S.T.Gizi., M.Gizi.**

**PROGRAM STUDI D3 GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Pengabdian Masyarakat : Edukasi Gizi Seimbang untuk Lasia Pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta

2. Pelaku Pengabdian Masyarakat

Ketua

- a. Nama Lengkap : Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. NIP/NIDN : 0726049201
- d. Pangkat/Golongan : III/b
- e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- f. Program Studi : D3 Gizi

Anggota 1

- a. Nama Lengkap : Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi.
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. NIP/NIDN : 0508089102
- d. Pangkat/Golongan : -
- e. Jabatan Fungsional : -
- f. Program Studi : D3 Gizi

Anggota 2

- a. Nama Lengkap : Dr. Nunung Priyatni W., M.Biomed., apt.
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. NIP/NIDN : 011808005
- d. Pangkat/Golongan : -
- e. Jabatan Fungsional : -
- f. Program Studi : D3 Farmasi

3. Lokasi Pengabmas : Puri Mataram, Sleman, D.I.Yogyakarta

4. Waktu Pengabmas : 13 September 2023

Yogyakarta, 13 September 2023



Mengetahui
Ka. Prodi D3 Gizi

Marisa Elfina, S.T.Gizi, M.Gizi

Ketua Tim
Pengabdian Masyarakat

Pristina Adi R., S.Gz., M.Gizi

Menyetujui
Penanggung Jawab UPPM

Marius Agung Sasmita Jati, S.Si., M.Sc.

DAFTAR ISI

LAPORAN KEGIATAN.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	2
DAFTAR ISI.....	4
ABSTRAK.....	5
BAB I PENDAHULUAN.....	6
BAB II SASARAN, TUJUAN, URGENSI DAN SIGNIFIKANSI KEGIATAN.....	7
BABI III PELAKSANAAN KEGIATAN.....	8
SIMPULAN DAN SARAN.....	10

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi seimbang untuk lasia pada paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta. Metode: pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan atau edukasi melalui ceramah dan diskusi. Materi penyuluhan meliputi gizi seimbang untuk lasia. Peserta sebanyak 57 orang lansia Purnawirawan Polwan. Kegiatan ini berlangsung tanggal 13 September 2023 di Puri Mataram, Sleman. Hasil yang diperoleh adalah peserta menyatakan penyuluhan ini bermanfaat karena memberikan pengetahuan gizi seimbang di usia lanjut.

Kata kunci : gizi seimbang, gizi lanjut usia

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil tema kegiatan “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lansia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta”.

B. Latar Belakang

Lansia termasuk dalam kelompok rentan gizi, konsumsi nutrisi yang baik sebaiknya tidak hanya dilakukan pada saat masa tua agar tidak menimbulkan beberapa penyakit degeneratif. Pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau penyesuaian diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya, selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

Kondisi kesehatan pada tahap lansia sangat ditentukan oleh kualitas dan kuantitas asupan gizi. Gizi yang baik akan berperan dalam upaya penurunan prosentase timbulnya penyakit dan angka kematian lansia (Sumiyati, 2007). Konsumsi energi dan zat gizi yang tidak sesuai dengan anjuran akan menimbulkan masalah gizi ganda pada lansia yang berdampak pada status kesehatan lansia. Lansia merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi disebabkan oleh penurunan selera makan, penurunan pada indra perasa. Sedangkan kelebihan gizi disebabkan oleh perubahan gaya hidup (Ibrahim, 2012). Bentuk penyajian makanan pada lansia dapat disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikisnya misalnya makanan dalam bentuk makanan biasa, makanan lunak, makanan cincang, makanan saring, dan makanan cair.

BAB II

SASARAN, TUJUAN, URGENSI DAN SIGNIFIKANSI KEGIATAN

A. Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan dosen Program Studi D3 Gizi Poltekkes TNI AU Adisutjipto sebagai narasumber dengan kelompok sasaran purnawirawan Polwan yang tergabung pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta.

B. Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi seimbang untuk lasia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta.

C. Urgensi dan Signifikansi Kegiatan

Urgensi dan signifikansi pengabdian kepada masyarakat ini adalah tersedianya informasi tentang pengetahuan gizi seimbang untuk lasia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta.

BABI III

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lasia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta” merupakan kegiatan pengabdian dosen untuk turut serta dalam mendukung pola hidup sehat pada usia lanjut.

B. Waktu dan Tempat Kegiatan

1. Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lasia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta” dilaksanakan pada tanggal 13 September 2023.

2. Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lasia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta” bertempat di Puri Mataram, Sleman.

C. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lasia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta” yaitu penyuluhan atau edukasi melalui ceramah dan diskusi. Media yang digunakan dalam penyampaian edukasi yaitu berupa leaflet dan power point.

D. Langkah Kegiatan

Langkah-langkah yang dilakukan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lasia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta” telaksana dengan baik yaitu:

1. Koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta.
2. Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui media penyuluhan.

3. Sesi diskusi dengan peserta.
4. Pelaksanaan evaluasi hasil penyuluhan.
5. Pembuatan laporan kegiatan.

E. Kendala yang Dihadapi

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lasiya pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta” terlaksana dengan baik. Secara teknis tidak ada kendala yang cukup berarti.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Seimbang untuk Lansia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta” berjalan dengan baik dan mendapat respon yang baik dari peserta.

B. Saran

Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan secara berkala sehingga mampu menanamkan pemahaman yang baik pada peserta yang berpengaruh pada peningkatan status Kesehatan lansia pada Paguyuban Purnawirawan Polwan D.I.Yogyakarta.



YAYASAN ADI UPAYA (YASAU)
POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
YOGYAKARTA

Jalan Majapahit (Janti) Blok-R Lanud Adisutjipto Yogyakarta
Website : poltekkesadisutjipto.ac.id, Email : admin@poltekkesadisutjipto.ac.id
Tlp/Fax. (0274) 4352698



SURAT TUGAS
Nomor : Sgas/ 61 /IX/2023

Pertimbangan : Bahwa dalam rangka pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Perguruan Tinggi bagi Dosen Poltekkes TNI AU Adisutjipto yang perlu dikeluarkan surat tugas.

Dasar : 1. Program Kerja dan Anggaran Poltekkes TNI AU Adisutjipto TA. 2023/2024.
2. Program Kerja Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes TNI AU Adisutjipto Tahun 2023/2024.

DITUGASKAN

Kepada : 1. Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi., (Ketua) ✓
2. Marisa Elfina, S.T. Gizi., M.Gizi (Anggota)
3. Dr. apt. Nunung Priyatni W. M. Biomed (Anggota)

Untuk : 1. Melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Perguruan Tinggi Swasta (PTS) Poltekkes TNI AU Adisutjipto Penyuluhan Gizi Seimbang bagi Lansia yang dilaksanakan pada Rabu, 13 September 2023 di Puri Mataram.

2. Adakan koordinasi dengan baik dengan pihak yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat dan laporkan hasil pelaksanaan kepada Direktur Poltekkes TNI AU Adisutjipto melalui Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M)

3. Melaksanakan tugas ini dengan sebaik-baiknya dan dengan rasa tanggung jawab.

Selesai.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 11 September 2023

Direktur
Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto

Tembusan :

Ketua BPH Poltekkes TNI AU Adisutjipto



Lampiran Materi Kegiatan

CONTOH MENU 1 HARI

Waktu	Menu	Ukuran rumah tangga (URT)	Reot (gram)
Pagi	Nasi	1 gelas	100
	Telur rebus dengan sambal tomat	1 butir	50
	lalap daun kemangi dan ketimun	1 buah sedang	50
	Pepaya	1 gelas 1 potong sedang	100 150
Solangan pagi	Pisang	1 buah	75
Makan siang	Nasi	1 gelas	150
	Pepes teri basah	2 sendok makan	50
	Terik tempe	1 potong	50 (santan 25 ml)
	Urap sayuran	1 gelas	100 (sayuran) + 10 (telapa muda)
Solangan siang	Jeruk	1 buah sedang	100
Makan malam	Ubi rebus	1 potong sedang	100
	Nasi putih/merah	1 gelas	100
	Ayam panggang	1 potong	50
	Tempe bacem	1 potong	30
Solangan malam	Sayur asem	1 gelas	100
	Melon	1 buah sedang	150
	Susu rendah lemak	1 gelas (150-200 ml) atau sesuai dengan aturan penyajian susu	25

Milal gdi: energi = 1528 kkal, protein 62 gram (12%), lemak 46 gram (29%), karbohidrat 226 gram (58%), vitamin A 1.817 µg, zat besi 9.5 mg, kalsium 500 mg, fosfor 1235 mg.

Setiap orang berhak untuk tetap sehat dan produktif di usia lanjut. Gigi mempunyai peranan penting dalam mempertahankan kesehatan dan mencegah datangnya penyakit.

VISIT US ON:

Jalan Wajapahit (Janti) Blok R Lanud Adisutjipto

predgta.adisutjipto

poltekkes_adisutjipto

08213629287

www.poltekkesadisutjipto.ac.id

" MOTTO LANSIA "

BERAT BADAN BERLEBIHAN DIHINDARI

ATIURLAH MAKAN DENGAN GIZI SEIMBANG

HINDARI FAKTOR-FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR

AGAR TERUS BERGUNA, LAKUKAN KEGIATAN FISIKA YANG BERMANFAAT SESUAI KEMAMPUAN

GERAK BADAN TERATUR WAJIB TERUS DILAKUKAN

IMAN DAN TAKWA DITINGKATKAN SERTA KELOLA STRESS

AMASI TUBUH DENGAN MELAKUKAN PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA KUTIZ

**YAYASAN ADI UPAYA
POLTEKES TNI AU
ADISUTJIPTO**

GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PRGRAM STUDI D3 GIZI
2023**

CONTOH LATIHAN PEREGANGAN BAGI LANJUT USIA

Kaki kanan diangkat ke pinggang, dibentakkan kearah ke arah bahu kanan, 10 detik menahan & diturunkan. Lakukan ke arah sebaliknya.

Tangan kanan memegang tali katun dan dibentakkan dengan tangan kiri dan diturunkan ke arah belakang, tahan selama 10 detik. Lakukan pada tangan kiri.

Lengan kanan dibentakkan ke atas, tangan kanan memegang pinggang di belakang kepala. Tangan kiri memegang dada kanan, dibentakkan ke arah kiri & tahan selama 10 detik. Lakukan pada tangan kiri.

Kaki kanan diangkat ke pinggang, dibentakkan ke arah bahu kanan, 10 detik menahan & diturunkan. Lakukan ke arah sebaliknya.

Tangan kanan memegang tali katun dan dibentakkan dengan tangan kiri dan diturunkan ke arah belakang, tahan selama 10 detik. Lakukan pada tangan kiri.

Lengan kanan dibentakkan ke atas, tangan kanan memegang pinggang di belakang kepala. Tangan kiri memegang dada kanan, dibentakkan ke arah kiri & tahan selama 10 detik. Lakukan pada tangan kiri.

LANJUT USIA (LANSIA) ?

Menua (nging) merupakan proses normal yang dimulai sejak konsepsi dan berakhir saat kematian, serta tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menjadi lanjut usia selalu ditandai dengan kemunduran fungsi-fungsi anggota tubuh yang dapat menimbulkan masalah/gangguan yang akan banyak mempengaruhi aktivitas sehari-hari, misalnya dalam hal kelambatan gerak, kurang cepat bereaksi, menurunnya daya tahan, serta menurunnya fungsi organ-organ tubuh bagian luar maupun bagian dalam.

MASALAH YANG SERING TERJADI PADA LANSIA

PENURUNAN KONDISI TUBUH LANSIA:

- Penurunan fungsi saraf dan pancaindera
- Penurunan fungsi kerja pembuluh darah, jantung dan paru-paru
- Perubahan sistem kerja organ pencernaan seperti gigi ompong, kemunduran fungsi usus sehingga lebih sulit mencerna makanan serta menimbulkan penurunan nafsu makan
- Penurunan kepadatan tulang, otot dan sendi
- Adanya gangguan lain seperti rambut beruban, gangguan pola tidur, dan elastisitas kulit

PROBLEM KESEHATAN RENTAN TERJADI :

- Anemia, dapat terjadi akibat rendahnya asupan makanan sumber zat besi, vitamin B12, vitamin C, dan asam folat
- Sembelit, dapat terjadi akibat rendahnya asupan serat dan air mineral, kurang aktivitas fisik.
- Penyakit degeneratif, seperti DM, asam urat, hipertensi, hiperlipidemia, jantung koroner, dll.
- Osteoporosis, mudah terjadi pada lansia akibat makanan yang kurang beragam serta kurangnya aktivitas fisik, dsb.
- Ketahanan tubuh yang menurun

MASALAH GIZI PADA LANSIA

- Gizi berlebih (overweight/obesitas), umumnya terjadi pada lansia di kota-kota besar, akibat kebiasaan makan tinggi kalori pada saat muda serta kurangnya asupan serat dan aktivitas fisik. Kegemukan merupakan salah satu pencetus berbagai penyakit, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dsb.
- Gizi kurang (kurus), sering disebabkan oleh masalah sosial ekonomi dan akibat gangguan penyakit. Jika asupan kalori terlalu rendah dari kecukupan gizi yang dianjurkan dapat menyebabkan berat badan kurang dari normal. Apalagi jika disertai kekurangan protein menyebabkan kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki, antara lain kerontokan rambut, daya tahan tubuh menurun, serta mudah terserang penyakit.
- Kurang vitamin dan mineral, jika konsumsi buah dan sayuran kurang. Akibatnya antara lain penglihatan menurun, elastisitas kulit menurun, penampilan menjadi lesu, dan tidak bersemangat.

GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

Kebutuhan gizi lansia yang diberikan dengan baik dapat mengurangi munculnya penyakit baru, meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh agar tetap sehat dan prima.

PRINSIP GIZI SEIMBANG

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yaitu:

- Mengonsumsi anekaragaman pangan
- Membiasakan perilaku hidup bersih
- Melakukan aktivitas fisik
- Mementau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

KEBUTUHAN GIZI LANSIA

ZAT GIZI	KELOMPOK UMUR				
	50-64 th		65-80 th		
	Pria	Wanita	Pria	Wanita	
Energi (kkal)	2150	1800	1800	1550	1600
Karbohidrat (g)	340	280	275	230	235
Protein (g)	65	60	64	58	64
Lemak (g)	60	50	50	45	45
Serat (g)	30	25	25	22	22
Air (g)	2500	2350	1800	1550	1600
Kalsium (mg)	1200	1200	1200	1200	1200
Natrium (mg)	1300	1400	1100	1200	1000
Vitamin D (mcg)	15	15	20	20	20
Vitamin E (mcg)	15	15	15	20	15

















Catatan: Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2019
Pria (berat badan standar: 50-60 kg dengan tinggi badan: 164-166 cm)
Wanita (berat badan standar: 50-55 kg dengan tinggi badan: 157-158 cm)

























PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

- Biasakan mengonsumsi makanan sumber kalsium seperti ikan dan susu. Dianjurkan untuk mengonsumsi pangan sumber kalsium dan vitamin D terutama dari ikan dan susu. Selain itu juga dianjurkan untuk terpapar sinar matahari pagi.
- Biasakan banyak mengonsumsi makanan berserat. Sayuran dan buah-buahan sebagai zat anti oksidan, mengurangi risiko sembelit, menjaga kenormalan tekanan darah, kenormalan kadar gula darah dan kolesterol darah.
- Minumlah air putih sesuai kebutuhan. Kelompok usia lanjut perlu air minum yang cukup (1500-1600ml/hari setara 6 gelas).
- Tetap melakukan aktivitas fisik. Dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti berjalan-jalan, bersepeda, berkebun dan melakukan olah raga ringan seperti yoga atau senam usia lanjut.
- Batasi konsumsi gula, garam dan lemak. Konsumsi gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari), konsumsi garam maksimum 1 sendok teh (2 gram/hari), konsumsi lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67 gram/hari).

Lampiran Foto Kegiatan



No.	NAMA	TGT.
1.	SRI MURYATI	
2.	RENI MURNIATI	
3.	Miyati	
4.	ENNY	
5.	SRI SUPRATI	
6.	TRI IRISAWATI	
7.	Satiyem	
8.	KRISTINA K	
9.	Wagrum	
10.	Dwi Etika Wati	
11.	RESMIAN	
12.	Sulistyah	
13.	Josephine	
14.	Siti Mustami	
15.	Casmi	
16.	Murti Windaht Sulistyaningsih	
17.		

NO	NAMA	TID
18	CASTUTI. A.	
19	SURATI OPATI	
20	SURYATI.	
21	TUMIHAN	
22	Si Suman	
23	RI GYARTI	
24	V. DWI HARTANI	
25	Sris Driyani N.	
26	Endang Prasti	
27	PETIAWATI	
28	RHA DWI. R	
29	IS SUPRIYATI	
30	SRI AGSUTI	 Camp
31	TRI NINGSIH	
32	Christiane. S	
33	R. Indriati	
34	Lucy.	
35	Ning Sri palupi	
36	Siti Fatimah	
37	Rusmiyati.	
38	ANI. Narmawati.	
39	suryat	
40	Isowiyah	
41	Indarum	

No	Nama	Ttd.
42	Tumirah	
43	NUNUNO	
44	MUMUK	
45	SRI WIDOWATI	
46	Retro . M	
47	Sudarmi ✓	
48	Saryanti	
49	ZAIN MASWITOH	
50	CHRIS 'OV'	
51	TATI YULANDARI	
52	HARMINI	
53	IKHLAULIYAH	
54	PALUPI ✓	
55	Sri Sumarni	
56	Veronica	
(57)	ANNY. X	

A series of handwritten signatures and initials are written in the right column of the table. Some are simple initials, while others are more elaborate. One signature includes the date '13/9/23'.