

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN (LPJ)
PENGABDIAN MASYARAKAT PENYULUHAN NUTRISI UNTUK LANSIA
PADA KEGIATAN POSYANDU MEKAR SEJAHTERA, DONGKELAN**



Disusun Oleh :
TIM PENGABMAS

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2024**



SURAT TUGAS

NO: 011c/ST/Fikes/II/2024

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD
NIK : 1200710038
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dengan ini menugaskan kepada dosen-dosen di lingkungan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, untuk melaksanakan kegiatan Pendidikan, penelitian, pengabdian kepada Masyarakat, dan penunjang pada tahun ajaran 2023/2024 Genap. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut, harus sesuai dengan peraturan, pedoman, dan norma yang berlaku di Universitas Alma Ata

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 06 Februari 2024
Dekan Fakultas ilmu-ilmu kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

HALAMAN PENGESAHAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Universitas Alma Ata Yogyakarta 2024 yang telah diselenggarakan oleh Dosen Prodi D3 Kebidanan Universitas Alma Ata Yogyakarta dengan Tema: Penyuluhan Nutrisi untuk Lansia pada Kegiatan Posyandu Lansia dan dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2024.

Yogyakarta, 20 Mei 2024

Ketua LP2M Prodi D3 Kebidanan



Fatimah, S.SiT, M.Kes

Ketua Pelaksana



Restu Pangestuti, SST., MKM

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr wb.

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga susunan Laporan Pertanggungjawaban Pengabdian Masyarakat ini dapat terselesaikan.

Selanjutnya kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan telah memberi bimbingan, saran yang berharga dalam penyusunan LPJ ini. Kami juga sadar bahwa kami hanyalah manusia yang pasti memiliki banyak kekurangan. Untuk itu, segala bentuk kesalahan dan kelalaian dalam penyusunan LPJ ini kami mohon maaf dan semoga dapat kami perbaiki untuk laporan pertanggungjawaban selanjutnya.

Wassalamu'alaikum wr wb.

Yogyakarta, 20 Mei 2024

Penyusun

Panitia PENGABMAS

A. Latar Belakang

Menurut WHO lanjut usia adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut proses penuaan atau aging process. Seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia yang sehat, merupakan lansia yang mampu memelihara, pencegahan penyakit meningkatkan kapasitas fungsional, pemulihan dan rehabilitasi yang dimiliki lansia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020 (BPS, 2021).

Jumlah penduduk lansia yang besar ini memerlukan pelayanan sosial, program, kebutuhan dan perlakuan yang khusus. Salah satu kebutuhan dan pelayanan lansia yang dibahas dalam tulisan ini adalah program pelayanan sosial Posyandu Lansia. Posyandu lansia adalah wadah pelayanan untuk warga lanjut usia. Pembentukan dan pelaksanaan posyandu lansia dilakukan berdasarkan kebutuhan dan inisiatif masyarakat. Program dan pelayanan social yang diberikan kepada lansia berbeda-beda di setiap tempat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Meskipun demikian ada pula persamaan dari adanya posyandu lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia di masyarakat. Selain memberikan pelayanan kesehatan, unit pelayanan terkecil ini juga akan memfasilitasi berbagai kegiatan non-medis agar lansia memiliki wadah untuk berkarya dan berkegiatan. (Andari, 2023).

Dari kegiatan posyandu lansia yang diikuti oleh mahasiswa kebidanan Universitas Alma Ata pada tanggal 18 Mei 2024 di Posyandu Mekar Sejahtera ditemukan bahwa 80% lansia di Dusun Dongkelan Kauman mengalami kolestrol, asam urat, gula darah tinggi dan hipertensi. Dengan adanya masalah-masalah diatas mendorong penulis untuk melakukan pembinaan lebih lanjut supaya dapat membantu masyarakat dusun dongkelan utamanya pada lansia dalam memecahkan masalah yang sedang di hadapi sehingga masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik

Antusiasme masyarakat timbul karena dipicu rasa keingintahuan mengenai nutrisi yang tepat untuk dikonsumsi. Hasil yang didapat bahwa dengan diberikan penyuluhan kepada lansia mengenai nutrisi menjadi meningkat. Harapannya dengan pengetahuan yang dimiliki saat ini,

lansia menjadi lebih bijak dalam memilih menu makan sehari-hari. Angka kesejahteraan bagi lansia akan meningkat apabila lansia dapat menjaga kesehatan dengan baik selama hidupnya.

B. Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nutrisi yang baik
2. Mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang sering terjadi di masa lansia.
3. Meningkatkan kemampuan lansia dalam mengatur pola makan yang baik

C. Nama Dan Tema Kegiatan

Penyuluhan Nutrisi untuk Lansia pada Kegiatan Posyandu Lansia di Dongkelan, Bantul

D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tanggal : 18 Mei 2024

Waktu : 08.00-11.00 WIB

Tempat : Tempat Posyandu Mekar Sejahtera, Dongkelan, Bantul

E. Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini yaitu seluruh lansia di wilayah Dongkelan, Kauman dan hadir pada saat kegiatan Posyandu.

F. Susunan Acara

Tabel 1. Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Keterangan
08.30-08.35	Pembukaan	Dyah Pradnya Paramita
08.35-09.00	Sambutan – sambutan	Ketua Kader Posyandu
09.00-10.00	Materi tentang nutrisi untuk Lansia	Restu Pangestuti
10.00-10.30	Diskusi dan tanya jawab	Restu Pangestuti dan tim mahasiswa
10.30-11.00	Konsultasi nutrisi untuk lansia	Kader dan ibu peserta posyandu

11.00-selesai	Penutup	Dyah Pradnya Paramita
---------------	---------	-----------------------

G. Realisasi Anggaran Biaya

Tabel 2. Realisasi Anggaran Biaya

NO	NAMA BARANG	JUMLAH	HARGA	TOTAL
1.	Leaflet	35 pcs	Rp 2.500/pcs	Rp 87.000
2.	Snack	40 Snack	Rp 7000	Rp 280.000
3.	Print dan Atk		Rp 35.000	Rp 35.000
	Total			Rp 402.000

H. Susunan Panitia

- Ketua Pelaksana : Restu Pangestuti, SST, MKM
- Anggota : 1. Dyah Pradnya Paramita, SST., M.Kes
2. Fihris Hanna, Amd.Keb
3. Dian Pratiwi
4. Destia Lovesta
5. Rahma F
6. Suherni
7. Laili Rahma A

I. Lampiran Materi

Universitas Alma Ata
The Globe Inspiring University

FIKES
DIII Kebidanan

Kampus Merdeka
INDONESIA JAYA

PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI LANSIA

Lansia sehat dan bahagia dengan gizi seimbang

Oleh
Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata



Universitas Alma Ata
The Globe Inspiring University

FIKES
DIII Kebidanan

Gizi Lansia

- Nutrisi yang baik pada lansia dapat mencegah malnutrisi, mendukung fungsi fisik, mengurangi resiko penyakit kronik, mendukung kesehatan mental serta mencegah disabilitas. Untuk mendapatkan nutrisi yang baik, lansia harus mengkonsumsi makanan seimbang.



Universitas Alma Ata
The Globe Inspiring University

FIKES
DIII Kebidanan

Faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia

- 01 Berkurangnya kemampuan mencerna makanan akibat kerusakan gigi
- 02 Rasa lapar menurun, asam lambung menurun
- 03 Gerakan usus lemah yang mengakibatkan sembelit
- 04 Berkurangnya indera pengecap



Universitas Alma Ata
The Globe Inspiring University

FIKES
DIII Kebidanan

Masalah Kesehatan Yang Sering Terjadi Pada Lansia

Gangguan gerak	Pemenuhan gizi Lansia	Kesulitan BAB dan BAK
Gangguan Perilaku dengan Pikun/ Demensia	Stress	Gangguan Pola Tidur



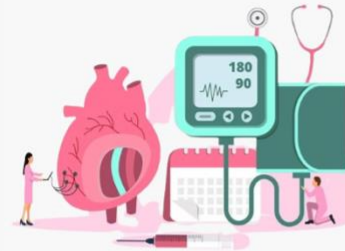
Cara mengatasi masalah kesehatan pada lansia:

1. Pemenuhan gizi seimbang
2. Olahraga secara rutin
3. Istirahat yang cukup
4. Melakukan pemeriksaan kesehatan
5. Minum obat secara rutin
6. Pemenuhan aspek spiritual dan kegiatan sosial



Penyakit Yang Sering Menyertai Pada Usia Lanjut :

1. Hipertensi
2. Gula/diabetes
3. Asam urat
4. Kolesterol



KLASIFIKASI HIPERTENSI

Klasifikasi	TD sistolik (mmHg)		TD diastolik (mmHg)
Optimal	<120	dan	<80
Normal	120-129	dan/atau	80-84
Normal tinggi	130-139	dan/atau	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	dan/atau	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	dan/atau	100-109
Hipertensi derajat 3	≥180	dan/atau	≥110
Hipertensi sistolik terisolasi	≥140	dan	<90

GULA DARAH	ASAM URAT	KOLESTEROL
<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum makan (Gula Darah Puasa) 70-110 mg/dL • Gula Darah 1 jam setelah makan <160 mg/dL • Gula Darah 2 jam setelah makan <125 mg/dL 	<ul style="list-style-type: none"> • Pria : 3,5 - 7 mg/dL • Perempuan : 2,6 - 6 mg/dL 	<ul style="list-style-type: none"> • Normal : <200 mg/dL • Batas Normal- Tinggi : 200-239 mg/dL • Tinggi : >240 mg/dL

Cara Mengatasinya :

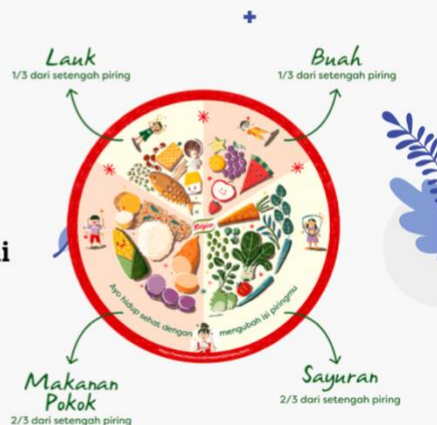
HIPERTENSI	GULA DARAH
<ul style="list-style-type: none"> • Hindari minuman beralkohol, merokok, dan makanan cepat saji. • Tidak konsumsi garam berlebih • Perbanyak makan buah dan sayuran. • Rutin cek tekanan darah 	<ul style="list-style-type: none"> • Menghindari makanan tinggi gula • Hindari melewatkan waktu makan • Jaga berat badan ideal • Rutin cek gula darah • Kontrol porsi makan

Cara Mengatasinya :

ASAM URAT	KOLESTEROL
<ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi konsumsi lemak. • Konsumsi makanan yang rendah purin (contoh: pasta, buah yang mengandung vitamin C, gandum, dan lain-lain) • Perbanyak Minum Air Putih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbanyak Konsumsi Sayur dan Buah • Hindari Makanan Berlemak • Berolahraga secara teratur. • Hindari merokok. • Kontrol berat badan

Makanan sehat bagi lansia:

1. Sumber karbohidrat
2. Sumber protein hewani
3. Sumber protein nabati
4. Buah buahan
5. Sayuran
6. Susu



Teknik Meningkatkan Asupan Makanan Ketika Nafsu Makan Rendah:

Tambahkan susu bubuk kering tanpa lemak pada makanan yang mengandung banyak cairan (kaldu, kentang tumbuk, puding, sereal yang dimasak).
Berikan berbagai variasi makanan kecil di antara waktu makan, berbagai tekstur dan rasa manis yang bervariasi.
Tawarkan makanan paling banyak pada siang hari ketika lansia merasa sangat lapar (biasanya pada pagi hari).
Anjurkan pemberian makanan dengan ukuran kecil yang mudah di makan sendiri.
Tambahkan margarin tambahan pada sayur-sayuran, saus, dan makanan berkrim.
Sajikan suplemen nutrisi dalam keadaan dingin atau di siapkan dalam bentuk shake.
Anjurkan keluarga untuk membawa makanan kesukaan klien.

Diet Bagi Lansia Sesuai Dengan Kondisi Kesehatan :

DIET	UNTUK LANSIA DGN MASALAH KESEHATAN	TEHNIK PEMBERIAN DIET
Diet tinggi serat	Konstipasi, obesitas, penyakit jantung	2,5 mangkok sayur/ hari dan 3 porsi buah/ hari
Diet rendah garam	Hipertensi tdk terkontrol	Maksimal 1 sdt garam/ natrium, hindari makanan olahan
Diet rendah lemak	Masalah pankreas, penyakit liver, masalah lemak darah	Diet rendah lemak
Diet tinggi energi dan protein	Kurang gizi	Diet tinggi kalori dan protein
Diet rendah energi	Obesitas	Diet rendah energi

• Jenis Makanan Tinggi Serat:

1. Biji-bijian dan gandum, seperti oatmeal, kuaci, dan chia seed.
2. Roti gandum.
3. Buah-buahan, seperti pir, raspberry, blackberry, dan pisang.
4. Sayur-sayuran, seperti brokoli, wortel, dan sawi

• Jenis Makanan Rendah Lemak:

1. Dada ayam
2. Ubi jalar
3. Putih telur
4. Sayuran hijau
5. Ikan tanpa lemak

Jenis Makanan Tinggi Protein dan Energi:

1. Susu
2. Keju
3. Telur
4. Ayam
5. Tahu dan tempe
6. Kedelai

Jenis Makanan Rendah Energi:

1. Semangka
2. Kentang
3. Bayam
4. Udang
5. Kacang hijau

Contoh Menu Untuk Lansia Dalam Sehari

Pagi



Bubur ayam komplet (1 mangkok)



Selingan: Pudding (1 potong)

Siang



Nasi (1 piring)



Perkedel daging cincang (1 potong)



Sayur bening bayam (1 mangkok)



Semangka (1 potong)



Pepes tahu

Sore



Nasi (1 piring)



Telur pindang (1 butir)



Sayur sop (1 mangkok)



Tempe goreng (1 potong)



Buah pepaya (1 potong)

J. LAMPIRAN DAFTAR HADIR



UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
 Alamat: Jl. Brawijaya No 99, Taman tirto, Yogyakarta
 Telepon : (0274) 432288

PRESENSI PENGABDIAN MASYARAKAT

Hari, Tanggal :
 Prodi : DIII kebidanan
 Kegiatan :

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	ulil Ami	
2.	Daliah	
3.	Yuli Sujianto	
4.	Hurni	
5.	Subiyanti	
6.	Panjiono	
7.	Isti	
8.	SARDANI	
9.	Sumaryatun	
10.	HANI	
11.	Rochadi	
12.	Sulisno	
13.	Rachmawati	
14.	Ibu TUMIRAH	
15.	Ibu Sulistiyawati	
16.	Ibu bonitem	
17.	Kamija	
18.	Ismanta	
19.	Nurhayati	
20.	HAKSIH	
21.	Lia Dian	

K. DOKUMENTASI KEGIATAN



