



Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

LAPORAN

PENGABDIAN MASYARAKAT

Edukasi Gizi Lansia di RW 2

Disusun Oleh

Nova Yulianti, SST, M.Keb



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA
PUSAT TAHUN 2023

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

- | | | |
|---|-------------------------|----------------------------|
| 1 | Judul Kegiatan | Gizi Ibu Menopause |
| 2 | Mitra Kegiatan | : RW 02 Kebon Melati |
| | Ketua Kegiatan | |
| | a. Nama Lengkap | : Nova Yulianti, SST, MKeb |
| | b. Jenis kelamin | : Perempuan |
| | c. NIDN/NIDK/NUP | : 0305078701 |
| 3 | d. Disiplin ilmu | : Kebidanan |
| | e. Pangkat/golongan | : Asisten Ahli |
| | f. Jabatan | : Ka Prodi |
| | g. Institusi | : STIK Budi Kemuliaan |
| | h. Alamat | : Jl Budi Kemuliaan no 25 |
| | i. No. telp/fax/email | : nuphamidwifery@gmail.com |
| 4 | Jumlah anggota kegiatan | : Desta Aini |
| 5 | Lokasi Kegiatan | : RW02 Keb Melati |
| 6 | Jumlah biaya kegiatan | : Rp 1.790.000,- |
| 7 | Sumber biaya | : STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan



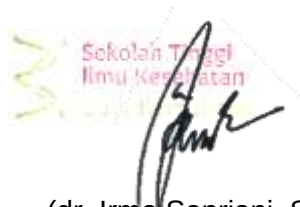
(Tiarlin Lavidia R S R, SST, M.Keb)

Jakarta, 29 Juli 2023..
Pelaksana Penelitian
STIK Budi Kemuliaan



(Nova Yulianti, SST, MKeb)

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Ringkasan	v
1.1. Pendahuluan	1
1.2. Solusi Permasalahan	2
1.3. Metode Pelaksanaan	3
1.4. Luaran dan Target Capaian	3
1.5. Anggaran	4
1.6. Jadwal	4
1.7. Kesimpulan.....	4
1.8. Saran	5
Daftar Pustaka	6
Lampiran	7

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan pengabdian kepada masyarakat/laporan pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul Gizi pada Menopause di RW 02 Kebon Melati. Penulisan Laporan pengabdian kepada masyarakat /laporan ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kinerja Tridharma Perguruan Tinggi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan. Saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
2. .Ketua PKK dan Kader Pos yandu RW 02 Kebon Melati
3. Masyarakat RW 02 khususnya ibu Lansia

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga laporan pengabdian masyarakat ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 29 Juli 2023



Penulis

RINGKASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan secara langsung di POSYANDU LANSIA ANGGREK Balaiwarga Rw 02 pada hari Senin, 24 Juli 2023 pukul 08.00 sampai dengan 11.40 WIB. Adapun peserta dari penyuluhan adalah lansia di Kebon Melati Rw 02 berjumlah 30 peserta, untuk mengetahui kemampuan dalam berkomunikasi dan mengetahui kesejahteraan lansia daerah binaan. Dalam penyuluhan ini disampaikan mengenai Pengertian Lansia, masalah yang terjadi pada lansia, bagaimana hidup sehat pada lansia, gizi pada lansia dan hidup sehat pada lansia. serta dibahas juga mengenai menopause serta permasalahan yang sering terjadi.

1.1. Pendahuluan

Menopause adalah tahap biologis dalam kehidupan seorang wanita ketika dia tidak lagi subur dan ditandai dengan berhentinya menstruasi. 90 % Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45- 55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012, Menopause diartikan sebagai proporsi wanita umur 30 tahun atau lebih, yang tidak dalam masa nifas, tidak sedang hamil dan tidak sedang mendapat haid selama 6 bulan atau lebih sebelum survei atau yang menyatakan bahwa mereka sudah berhenti haid. Kejadian menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Pada umur 30-34 tahun meningkat 11 %, umur 44-45 tahun menjadi 23 %, umur 48-49 tahun menjadi 44 %.

Menurut WHO mendefinisikan lanjut usia yang selanjutnya kita sebut sebagai lansia yaitu seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun wanita. Lanjut usia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu tertentu. Meningkatnya jumlah dan proporsi kelompok penduduk usia lanjut yang disebabkan oleh transisi demografik serta semakin tingginya rata-rata harapan hidup. Namun hal tersebut juga berpadu dengan mudarnya nilai-nilai kekeluargaan serta meningkatnya tuntutan kegiatan untuk usia yang masih produktif sehingga lanjut usia tidak mendapat perhatian dari orang-orang terdekat seperti keluarga yang mengakibatkan keterlantaran penduduk usia lanjut. Penelantaran tersebut dikarenakan perubahan yang terjadi pada lanjut usia sehingga tidak bisa memenuhi kebutuhannya dan menjadi ketergantungan kepada orang lain. (Nugroho, 2014:2)

Perubahan yang terjadi meliputi perubahan Fisik, Biologis, Kognitif, Psikologis, Ekonomi, maupun peranan sosialnya dalam masyarakat. Perubahan fisik dan kognitif yang menurun seperti fisik mulai berubah (rambut beruban, tubuh menjadi bongkok) mudah terserang berbagai macam penyakit dan mengalami kelupaan atau kepikukan yang dapat mengakibatkan penurunan ekonomi 3 lanjut usia. Kemampuan biologis lanjut usia mengalami perubahan, seperti pada sistem reproduksinya misalkan saja pada wanita yang telah berusia lanjut akan mengalami *menopause*. Perubahan peranan sosial yang semula hangat dan harmonis di tengah masyarakat dan mampu

melaksanakan fungsi sosial sesuai dengan kapasitasnya dalam bermasyarakat berubah menjadi disfungsi social. Perubahan nilai dan fungsi sosial dalam masyarakat, yaitu kecenderungan munculnya nilai sosial yang dapat mengakibatkan menurunnya penghargaan dan penghormatan kepada lanjut usia. Perubahan yang dialami lanjut usia tidak jarang menjadi masalah bagi lansia itu sendiri, karena merasa belum siap menerima perubahan yang terjadi serta timbulnya rasa takut sehingga mengakibatkan penurunan kepercayaan diri. Namun, tidak semua lanjut usia terpuruk dalam ketakutan dan kesedihan. Banyak pula lansia yang justru berperan aktif, tidak saja dalam keluarganya, tetapi juga dalam masyarakat. Oleh karena itu, lanjut usia harus dipandang sebagai individu yang memiliki kebutuhan intelektual, emosional, dan spiritual, selain kebutuhan yang bersifat biologis. (Nugroho, 2014:2)

Penduduk lansia perlu mendapatkan pembinaan agar menjadi lebih berkualitas dan produktif sehingga dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Indikator masyarakat yang sejahtera yaitu merujuk pada masalah kesejahteraan sosial dan tuntutan untuk memenuhi kebutuhan dasar. Menurut Abraham Maslow dalam Sudjana (2004:187) menjelaskan lima tingkat kebutuhan yang harus dan dapat dipenuhi oleh manusia dalam mempertahankan dan mengembangkan kehidupannya. Kebutuhan tersebut yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan rasa ingin dihargai, dan kebutuhan aktualisasi diri.

Upaya yang dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah dan memberdayakan lansia yaitu bersifat promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya tersebut harus menggunakan strategi dan serta mengontrol hubungan baik secara individu, maupun kelompok. Dapat di katakana upaya tersebut membutuhkan kekuatan yang dinamis yang tidak saja dilakukan oleh keluarga, namun juga pihak yang terkait seperti masyarakat dan juga pemerintah melalui dinas terkait. Kegiatan masyarakat dalam memberdayakan lansia, antara lain melalui Posyandu Lansia. Posyandu lansia merupakan program yang disediakan pemerintah, khususnya Dinas Kesehatan yang kemudian dikoordinasi oleh puskesmas pada tiap-tiap kecamatan untuk selanjutnya dikelola dan diselenggarakan oleh organisasi atau kelompok layanan sosial masyarakat. Pengelola dan kader-kader yang berada di kelompok tersebut berasal dari partisipasi masyarakat.

Posyandu lansia menurut UU No. 13 tahun 1998 merupakan wadah pelayanan kepada lansia di masyarakat yang menitikberatkan pelayanan kesehatan, psikologis, rohani, pemenuhan gizi agar lansia dapat memenuhi kebutuhannya dan kesejahteraan sosial yang memadai. Kegiatan posyandu lansia diadakan setiap satu bulan satu kali. Kegiatan yang dilakukan posyandu lansia meliputi :

- a) Pelayanan kesehatan agar lansia dapat mengetahui kondisi tubuhnya dan melakukan pencegahan apabila sudah terdapat gejala suatu penyakit. Kegiatan pelayanan kesehatan seperti contohnya pengukuran tinggi dan berat badan, cek tensi darah, dll. yang dilakukan oleh dokter dari puskesmas
 - b) Pelayanan psikologis merupakan pelayanan yang bertujuan untuk membuat psikologis lansia selalu bahagia dan senang sehingga selalu percaya diri, dan tidak merasa takut, stress, dan depresi agar tidak mudah sakit
 - c) Pelayanan rohani adalah pemberian bimbingan rohani yang dilakukan dengan sistem tutor sebaya
 - d) Pelayanan pemenuhan gizi yaitu dengan pemberian makanan dan minuman tambahan kepada lansia
- Pelayanan yang dilakukan oleh posyandu lansia dilakukan agar para lansia merasa mendapat penghargaan oleh orang-orang di sekitarnya dan dapat menerapkan prinsip kemandirian (*Self-reliance*) agar terbebas dari sifat ketergantungan.

1.2. Solusi Permasalahan

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan para lansia yang masih belum paham tentang gizi pada lansia, sehingga berisiko terhadap perilaku kesehatan yang berisiko. Adapun beberapa penyelesaian masalah yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan informasi atau penyuluhan langsung terhadap para lansia. dapat menggunakan media sosial, kampanye komunitas. Pelatihan untuk pendidik dan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang benar dan sensitif mengenai gizi pada lansia.

Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang dapat dilakukan adalah melakukan penyuluhan tentang pemberian gizi pada ibu-ibu lansia.

1.3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara langsung di POSYANDU LANSIA ANGGREK Balaiwarga Rw 02 pada hari Senin, 24 Juli 2023 pukul 09.00 sampai dengan 11.40 WIB. Adapun peserta dari penyuluhan adalah lansia di Kebon Melati Rw 02 berjumlah 30 peserta, untuk mengetahui kemampuan dalam berkomunikasi dan mengetahui kesejahteraan lansia daerah binaan.

Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan para lansia di RW 02 Kelurahan Kebon Melati. tentang pengertian Lansia, masalah yang terjadi pada lansia, gizi pada lansia. Sasaran dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu lansia yang ada di RW 02 Kebon Melati., disiapkan di Pos Yandu.. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa penyuluhan memakai power point dan lembar balik.

1.4. Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian Lansia.
2. Peserta memahami .masalah pada lansia
3. Peserta mampu mengelola gizi yang sehat buat lansia.

Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.5. Anggaran

Edukasi Gizi Lansia di RW 2

N o	Uraian	Volume		Harga	Jumlah
Bahan					
1	ATK	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 250,000	Rp 250,000
Total (a)					Rp 400,000
Pelaksanaan					

1	Snack	3 8	Paket	Rp 20,000	Rp 760,000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 170,000	Rp 170,000
Total (b)					Rp 930,000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100,000	Rp 100,000
					Rp -
Total (c)					Rp 100,000
Jumlah (a+b+c)					Rp 1,430,000

Justifikasi anggaran disusun secara rinci sesuai dengan format pagu pendanaan dan pembiayaan STIK Budi Kemuliaan

1.6. Jadwal

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 24 Juli 2023 pada pukul 09.00-11.00 WIB.

1.7. Kesimpulan

1. Jenis kelamin lansia terbanyak adalah perempuan yaitu 24 orang (80%). Usia lansia paling banyak pada usia 60 – 74 tahun adalah 24 orang (80%). Lingkar perut laki – laki ≥ 90 cm sebanyak 3 orang (50%) dan ≤ 89 cm sebanyak 3 orang (50%). Untuk lingkar perut wanita paling banyak pada ≥ 80 cm yaitu 21 (70%). IMT lansia paling banyak pada klasifikasi normal yaitu 15 orang (50%). Kolesterol lansia paling banyak pada klasifikasi normal yaitu 16 orang (53%). Asam urat lansia paling banyak pada klasifikasi normal yaitu 21 orang (70%). Gula darah lansia paling banyak pada klasifikasi Pre DM yaitu 16 orang (53%).
2. Melakukan Penyuluhan kepada masyarakat pada hari Senin, 24 Juli 2023 mengenai Posyandu Lansia Anggrek di Kebon Melati Balaiwarga Rw 02, Tanah Abang telah terlaksana dengan baik
3. Menyusun laporan Kegiatan penyuluhan di Posyandu Lansia Anggrek Kebon Melati Balaiwarga Rw 02, Tanah Abang mengenai Pola Hidup Sehat pada lansia.

4. Mempresentasikan hasil laporan kegiatan penyuluhan telah sesuai dengan jadwal yang di rencanakan dan terlaksana dengan baik

1.8. Saran

1. Perlu partisipasi yang lebih banyak dari para lansia dalam mengikuti program posyandu lansia.
2. Perlu sosialisasi lebih di masyarakat tentang manfaat, peran, dan fungsi posyandu lansia.
3. Pelaksanaan posyandu lansia di Posyandu Lansia Anggrek di Kebon Melati Balaiwarga Rw 02, Tanah Abang telah di lakukan dengan baik dan diharapkan dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan.

Daftar Pustaka

Istighosah, Nining. 2017. Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. Akademik Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur.

Direktorat Kesehatan Keluarga. 2018. Lembar balik lanjut usia

Azizah Nurul Karohmah (2016) Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia (Kasus Pada Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang). Under Graduates thesis, Universitas Negeri Semarang. Lembar Balik Lansia .

Lampiran

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Masalah : Kurangnya Pengetahuan pada Lansia
Pokok Bahasan : Pola Hidup Sehat Lansia
Hari/Tanggal : Senin, 24 Juli 2023
Waktu : 09.00 - 11.40
Tempat : Posyandu Lansia Anggrek Kebon Melati Balaiwarga
Rw 02, Tanah Abang Jakarta Pusat.
Sasaran : Ibu dan Bapak lanjut usia

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM (TPU)

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Lansia diharapkan ibu dan bapak dapat mengerti dan memahami mengenai PHBS Lansia.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan masyarakat akan dapat :

- Ibu dan bapak mampu menjelaskan pengertian PHBS Lansia
- Ibu dan bapak mampu menjelaskan gejala yang menyertai di masa lansia
- Ibu dan bapak memahami tentang pemeriksaan rutin lansia

C. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Nova Yulianti, SSiT, M.Keb	Pembawa acara serta narasumber yang menambahkan dan menjawab pertanyaan yang diajukan peserta lansia
2	Nova Yulianti /Desta Aini	Pemateri 1 memberikan penyuluhan terkait perubahan pada Lansia dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada Lansia.

3		Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait Gizi pada masa lansia dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai seksi dokumentasi.
4		Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai pemimpin senam lansia.

D. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan-urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1	Pembukaan dan sambutan (5 Menit)	1. Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam. 2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini. 3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.	Nova Yulianti, SST, M.Keb
2	(5 menit)	Melakukan senam lansia	Desta Aini
3	Materi 1 (15 menit)	Isi Materi Penyuluhan 1. Pengertian Menopause 2. Tanda dan gejala menopause 3. Cara mengatasi gejala menopause 4. Perubahan fisik pada lansia 5. Gizi pada lansia	Nova Yulianti/Desta Aini

4	Diskusi (15 menit)	Berdiskusi dengan narasumber	1 Nova Yulianti, SST, M.Keb 2 Desta Aini
5	Evaluasi (15 Menit)	1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. 3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan.	1 Nova Yulianti, SST, M.Keb 2 Desta Aini
6	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup 3. Dokumentasi	1 Nova Yulianti, SST, M.KM 2 Desta Aini

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan pengabmas

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	14 JULI 2023	
2	Pembagian kerja tim	Juli 2023	
3	Presentasi proposal	20 JULI 2023	
4	Pelaksanaan pengabmas	24 JULI 2023	
5	Penyusunan laporan	29 JULI 2023	
6	Desiminasi hasil pengabmas	AGUSTUS 2023	

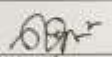
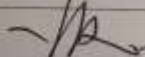
Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Nova Yulianti,SST MKeb	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	Desta Aini	Anggota I	Bersama ketua bersama sama Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

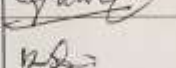
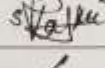
Perihal : Posyandu Lansia

Hari/Tanggal : Senin, 24 Juli 2023

Tempat : Jln. Martapura 9, rt 05 / kw 01, Jakarta Timur

No.	Nama	No TLP / HP	Tanda Tangan
1.	ST DESMITA	083875307488	
2.	Meli	- - -	
3.	HJ. Rukmini	0813 1938 1384	
4.	Mala	0878-8044.3738	
5.	ARI	- - -	
6.	KAYATI	- - -	
7.	UPIK KIMAH	081584325075	
8.	PEPEN	081398914554	
9.	CHITRA W	081282563438	
10.	ETI HERIYAN		
11.	Emah		
12.	SUTINAH		
13.	Ibu. NUR.		
14.	maymunah	-	
15.	MARYANI	-	
16.	RUMINI	-	

 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan	KEGIATAN PENGABMAS		No	/FM/LK/BK/STIKBK
			Rev	0
			Tgl	24/07/2023

No.	Nama	No TLP / HP	Tanda Tangan
17.	JAROH	-	
18.	SUHEMI	-	
19.	ICE		
20.	Muh apoh.		
21.	Bukharis		
22.	ASKIRH		
23.	Ruswati.		
24.	Suherti		
25.	Suratni		
26.	WATRI		
27.	LELOX		
28.	Saniyul		
29.	be		
30.	Nani usmani		
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			



Pembukaan dengan doa dipimpin oleh pengurus Kader dan ibu Nova



Penyuluhan Lansia yang dipimpin oleh Mahasiswa STIK Budi Kemuliaan



Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia



**Foto Bersama Pengurus dan Kader Poayandu
Lansia AnggrekKebon Melati, Balaiwarga Rw 02,
Tanah Abang, Jakarta Pusat**