

# LAPORAN

## PENGABDIAN MASYARAKAT

### Edukasi Gizi Lansia di RW 12

*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          | Edukasi Gizi Lansia di RW 12 |
| 2 | Mitra Kegiatan          | : RW 12 Kebon Melati         |
|   | Ketua Kegiatan          |                              |
|   | a. Nama Lengkap         | ; Nova Yulianti,SST,MKeb     |
|   | b. Jenis kelamin        |                              |
|   | 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               | :JI Budi Kemuliaan no 25     |
|   | i. No. telp/fax/email   | :nuphamidcoifery@gmail.com   |
| 4 | Jumlah anggota kegiatan | :2                           |
| 5 | Lokasi Kegiatan         | :RW12 Keb Melati             |
| 6 | Jumlah biaya kegiatan   | :1.625.000                   |
| 7 | Sumber biaya            | : STIK Budi Kemuliaan        |

Mengetahui,  
Ketua LPPM STIK  
Budi Kemuliaan



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

Jakarta, 27 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 12 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. penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
2. .Ketua PKK dan Kader Pos yandu RW 12 Kebon Melati
3. Masyarakat RW 12 khususnya ibu Lansia

Akhir kata, penulis 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, 27 Juli 2023



Penulis

## RINGKASAN

Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Pra lansia adalah seseorang yang akan memasuki usia lanjut (45-49 tahun). Pra lansia dan lansia digolongkan menjadi 3 yaitu Pra lanjut usia (45 -59 tahun), Lanjut usia (60 -70 tahun), Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun atau lansia dengan masalah kesehatan.

Penyuluhan ini dilaksanakan pada ibu-ibu lansia tentang bagaimana hidup sehat pada masa lansia ,gizi pada lansia dll.Penyuluhan dengan menggunakan lembar balik . Keseluruhan Partisipan yang akan mengikuti kegiatan ini kurang lebih terdapat 35 lansia. Pada penyusunan proposal kami membahas tentang pengertian lansia dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada lansia,serta gizi pada lansia yang akan dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2023 pukul 09.00 – 11.00 WIB.

Posyandu Lansia dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Jenis kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia yaitu: pengukuran IMT yang terdiri dari pengukuran berat badan dan tinggi badan; pemeriksaan tekanan darah; cek kadar gula darah dan kolesterol (bukan setiap bulan); kegiatan konseling dan penyuluhan kesehatan; serta aktifitas fisik seperti senam di luar jadwal posyandu

Pada kegiatan pengabmas ini sangat membantu lansia dalam membuat para lansia mengingat kembali kegiatan kegiatan yang mungkin sebelumnya terlupakan bahkan mendapatkan wawasan baru yang akan bermanfaat di kemudian hari

## **1.1. Pendahuluan**

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, namun terdapat beberapa batasan-batasan umur yang mencakup batasan umur orang yang masuk di dalam kategori lansia diantaranya adalah 60 tahun dan 60-74 tahun baik pria maupun wanita. Seseorang yang telah lansia dapat mengikuti posyandu lansia sebagai pelayanan pemeriksaan, informasi dan edukasi. Menurut Kemenkes (2011), posyandu Lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat lanjut usia di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, dan di gerakkan oleh masyarakat agar lanjut usia mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai dan merupakan kebijakan pemerintah untuk pengembangan pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial.

Posyandu lansia adalah suatu wadah pelayanan kepada usia lanjut di masyarakat dimana proses pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), lintas sektor pemerintahan, non pemerintahan, swasta, organisasi sosial dan lain-lain, dengan menitik beratkan pelayanan pada upaya promotif dan preventif (KomNas, 2010). Posandu lansia memiliki tujuan yaitu meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia mendekatkan pelayanan dan meningkatkan peran serta masyarakat dan swasta dalam pelayanan kesehatan di samping meningkatkan komunikasi antara masyarakat usia lanjut (Sunaryo, 2015)

Posyandu Lansia dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Jenis kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia yaitu: pengukuran IMT yang terdiri dari pengukuran berat badan dan tinggi badan; pemeriksaan tekanan darah; cek kadar gula darah dan kolesterol (bukan setiap bulan); kegiatan konseling dan penyuluhan kesehatan; serta aktifitas fisik seperti senam di luar jadwal posyandu.

## **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 di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang pemberian gizi pada ibu-ibu lansia.

### **1.3. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan para lansia di RW 12 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 12 Kebon Melati., disiapkan di Posyandu. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa penyuluhan memakai power point *atau bias juga dengan memakai lembar balik*. Kegiatan sudah dilaksanakan pada hari Senin tgl 27 Juli 2023 di Pos Yandu RW 12.

### **1.4. Luaran dan Target Capaian**

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. Rencana Anggaran

No	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 500.000	Rp 500.000
Total (a)					Rp 650.000
Pelaksanaan					
1	Snack	35	Paket	Rp 17.000	Rp 595.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 280.000	Rp 280.000
Total (b)					Rp 875.000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100.000	Rp 100.000
					Rp -
Total (c)					Rp 100.000
<b>Jumlah (a+b+c)</b>					<b>Rp 1.625.000</b>

### 1.6. Jadwal

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari kamis, 27 Juli 2023 pada pukul 09.00 s/d 11.40 WIB. Mahasiswi yang melakukan pengabdian kepada masyarakat adalah Mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Semester 6 STIK Budi Kemuliaan. Narasumber diberikan kesempatan untuk melakukan penyuluhan kepada lansia yang hadir di Posyandu lansia RW. 016. Media yang digunakan pada saat Pengabdian ke Masyarakat adalah power point.

### 1.7. Kesimpulan

Peserta Posyandu Lansia berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan dengan jumlah 38 orang (63%). Hasil dari pengecekan tekanan darah didominasi dengan hipotensi sebanyak 32 orang (53%) diikuti oleh tekanan darah normal 15 orang (25%), lalu hipertensi 13 orang (22%). Pada hasil penimbangan berat lansia di posyandu lansia didominasi dengan berat badan 40-60 sebanyak 36 orang (60%).

Daftar hadir posyandu lansia didapatkan 60 lansia yang datang mengikuti program posyandu lansia, jumlah terbanyak yaitu perempuan sebanyak 38 orang (63%), sedangkan laki-laki berjumlah 22 orang (37%) berdasarkan hasil perhitungan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan,

Jenis kelamin berpengaruh terhadap pemanfaatan Posyandu Lansia dimana responden dengan jenis kelamin perempuan lebih memanfaatkan Posyandu Lansia. Hal ini karena perempuan lebih peka dan sensitif terhadap masalah kesehatan yang dialaminya, sehingga perempuan lebih sering menggunakan fasilitas-fasilitas kesehatan untuk memelihara kesehatannya (Heniwati, 2008). Selain itu perempuan merupakan sosok ibu bagi anak-anaknya dan memiliki bawaan keibuan yang bertanggung jawab penuh terhadap kondisi keluarga dan dirinya terutama dalam aspek kesehatan.

Hasil pengecekan tekanan darah lansia di posyandu lansia di dominasi dengan hipotensi sebanyak 32 orang (53%) di ikuti oleh tekanan darah normal 15 orang (25%). hasil peimbangan berat badan lansia di posyandu lansia di dominasi dengan berat badan 40-60 dengan jumlah 36 orang (60%) , >60 sebanyak 21 orang (35%) dan <40 sebanyak 3 orang (5%).

### **1.8. Saran**

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan lansida di RW. 016 dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Saran yang dapat penulis sampaikan adalah untuk menyediakan strip Kolesterol, Asam Urat dan Glukosa lebih banyak agar semua lansia yang datang dapat memeriksakan kadar kolesterol, asam urat dan glukosa secara berkala, apabila terendala mungkin bias di dahulukan untuk melakukan pemeriksaan pada lansia dengan resiko.

## DAFTAR PUSTAKA

- (Kementerian Kesehatan RI, 2019)Kementerian Kesehatan RI. (2019). Seri Kesehatan Keluarga dan Pra Lanjut Usia. *Materi Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi Pedoman Untuk Puskesmas Dalam Pemberdayaan Lanjut Usia*.
- Putri, M. (2018). Faktor faktor Yang Berpengaruh Terhadap Niat Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Promkes*, 6(2), 213–225.
- (Mulyadi, 2019)Mulyadi, A. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.740>
- (Nugraheni et al., 2019)Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., Musfiroh, M., & Sukamto, I. S. (2019). Hubungan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Lansia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.30518>
- (Wicaksana & Rachman, 2018)Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). 濟無 No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Jadwal rencana pelaksanaan penelitian

<b>No</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu Pelaksanaan</b>	<b>Ket</b>
1	Pembuatan proposal	Juli 2023	
2	Pembagian kerja tim	Juli 2023	
3	Presentasi proposal	10 Juli 2023	
4	Pelaksanaan PkM	27 Juli 2023	
5	Penyusunan laporan	29 Juli 2023	
6	Desiminasi hasil pengabmas	Agustus 2023	

### Lampiran 2: Tim Pelaksana PkM

<b>No</b>	<b>Nama Tim</b>	<b>Kedudukan</b>	<b>Uraian Tugas</b>	<b>Ket</b>
1	Nova Yulianti, SST, MKeb	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	1. Nurul Amalia 2. Dini Oktavia	Anggota pengabmas	Bersama ketua bersama sama Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

### Lampiran 3 : SAP Penyuluhan

#### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) POSYANDU LANSIA

Pokok Bahasan : Lansia Yang Sehat dan Produktif  
Sub Pokok Bahasan : 1. Pengertian Lansia  
2. Hal Yang Harus Dipersiapkan Saat Menginjak Lansia  
3. Pola Hidup Bersih Dan Sehat Lansia  
4. Makanan Gizi Seimbang Lansia  
5. Masalah Kesehatan/Penyakit Yang Sering Dialami Lansia  
Hari/ Tanggal : Kamis,27 Juli 2023  
Waktu : 50 menit  
Tempat : Posyandu Lansia Rw.016  
Sasaran : Lansia  
Penyuluh : Dini Oktavia Rini

#### I. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta mampu mengetahui pola hidup yang sehat dan kegiatan yang produktif bagi lansia

#### II. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS

1. Mengetahui pengertian lansia
2. Mengetahui persiapan saat menginjak lansia
3. Mengetahui PBHS bagi lansia
4. Mengetahui makanan dengan gizi seimbang bagi lansia
5. Mengetahui masalah kesehatan/penyakit yang sering dialami lansia

#### III. 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	Ratna Kumala, S.Keb	Pemateri 1 memberikan penyuluhan terkait perubahan pada Lansia dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada Lansia.
3	Resa Salsabilah, S.Keb	Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait Gizi pada masa lansia dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai seksi dokumentasi.
4	Resa Salsabillah, S.Keb	Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai pemimpin senam lansia.

## VI. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1	Pembukaan dan sambutan (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini.</li> <li>3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.</li> </ol>	Nova Yulianti, SST, M.Keb
2	(5 menit)	Melakukan senam lansia	Resa salsabillah, S.Keb
3	Materi 1 (15 menit)	<p>Isi Materi Penyuluhan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Menopause</li> </ol>	Nova Yulianti, SST MKeb

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Tanda dan gejala menopause</li> <li>3. Cara mengatasi gejala menopause</li> <li>4. Perubahan fisik pada lansia</li> <li>5. PHBS</li> </ol>	
4	Diskusi (15 menit)	Berdiskusi dengan narasumber	Nova Yulianti, SST, M.Keb
5	Evaluasi (15 Menit )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian.</li> <li>2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.</li> <li>3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan.</li> </ol>	Nova Yulianti, SST, M.Keb
6	Penutup ( 5 Menit )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta.</li> <li>2. Mengucapkan salam penutup</li> <li>3. Dokumentasi</li> </ol>	Nova Yulianti, SST, M.KM



➤ Dokumentasi

