

Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Status Gizi dengan MNA-SF pada Lanjut Usia

Dwi Purwantini^{1*}, Alida Nella Fedelina Rassa², Emiliana Indah Eko Setyawati³

¹Prodi Fisioterapi, Jalan Jambi no 12-18 Surabaya, 60241, Jawa Timur, Indonesia

²Prodi Administrasi Rumah Sakit, Jalan Jambi no 12-18 Surabaya, 60241, Jawa Timur, Indonesia

³Prodi Keperawatan, Jalan Jambi no 12-18 Surabaya, 60241, Jawa Timur, Indonesia

*Email Korespondensi: dwiphysio@gmail.com

Abstract

Life expectancy of Indonesian elderly has increased recently due to the success of development in various fields, especially Health. Malnutrition is characterized by weight loss, including loss of skeletal muscle mass and decreased muscle strength, which can increase the risk of falls and injuries in older adults. This Community Service aim is to increase the knowledge of the elderly about balanced nutrition. Health Education is carried out through counseling, Q&A, and physical activity demonstration media. The educational session was conducted on Saturday, November 18, 2024, at the Bala Keselamatan Surabaya church, attended by 18 elderly people from the Korps 4 Elderly Group, aged 60-85 years old. The evaluation results showed that 94% of elderly people experienced an increase in their knowledge about balanced nutrition. Nutritional status assessment using the Mini Nutritional Assessment-Short Form (MNA-SF) found that 16 elderly people (89%) had normal nutritional status, while 2 elderly people (11%) were at risk of malnutrition. The use of appropriate health education media is expected to increase the target of education knowledge, especially malnutrition. This education is ultimately expected to change a positive behaviour Health. Normal nutritional status can reduce mortality rates, reduce chronic diseases, increase mental and cognitive abilities, depression conditions, psychological health, independence, balance of bone and muscle strength and quality of life in the elderly.

Keywords: *balance nutrition, elderly, nutritional status*

Abstrak

Usia harapan hidup lansia Indonesia meningkat karena keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama kesehatan. Mayoritas lansia beresiko atau mengalami malnutrisi. Kondisi malnutrisi ditandai penurunan berat badan termasuk hilangnya massa otot skeletal dan menurunnya kekuatan otot yang dapat meningkatkan resiko jatuh dan cedera pada lansia. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang Gizi seimbang. Pendidikan Kesehatan dilakukan dengan media penyuluhan, tanya jawab, dan demonstrasi aktivitas fisik. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu, 18 November 2024, bertempat di gereja Bala Keselamatan Surabaya, diikuti oleh 18 lansia dari Kelompok Lansia Korps 4, dengan rentang usia 60-85 tahun. Materi penyuluhan diberikan dalam bentuk PPT dan saat penyajian disertai dengan demonstrasi aktivitas fisik supaya lebih mudah dipahami. Hasil evaluasi didapatkan 94% lansia mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang. Pemeriksaan status gizi dengan Mini Nutritional Assesment-Short Form (MNA-SF) didapatkan 16 lansia (89%) memiliki status gizi normal, 2 lansia (11%) beresiko malnutrisi. Penggunaan media pendidikan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan yang diharapkan dapat mengubah perilaku kesehatan ke arah positif. Status gizi yang normal dapat menurunkan tingkat kematian, pengurangan penyakit kronis, peningkatan kemampuan mental dan kognitif, kondisi depresi, kesehatan psikologi, kemandirian, keseimbangan kekuatan tulang dan otot dan kualitas hidup pada lansia.

Kata Kunci: gizi seimbang, lansia, status gizi

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari enampuluh tahun¹. Usia harapan hidup orangtua di Indonesia telah meningkat sebagai hasil dari kemajuan di berbagai bidang, terutama bidang kesehatan². Data Riskesdas 2018 menunjukkan persentase lansia dengan gizi kurang sebesar 11,7% (usia 60-64 tahun) dan 20,7% (usia >65 tahun)³. Penurunan intelektual (demensia), penurunan aktivitas fisik (immobility), penurunan kestabilan (instability), sulit buang air besar (konstipasi), depresi, penurunan daya tahan (imunitas yang lemah), gangguan tidur (insomnia) dan *incontinentia urine* adalah beberapa masalah kesehatan yang sering timbul akibat penuaan⁴. Masalah-masalah tersebut menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya adalah penyakit tidak menular, contohnya hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke, menurut Riskesdas tahun 2018⁵. Untuk mengurangi resiko penyakit tidak menular, orangtua dapat mengatur pola makan dan gaya hidup mereka.

Optimalisasi sistem kekebalan tubuh pada orangtua dapat dilakukan dengan cara memberikan asupan gizi makro dan mikro yang seimbang. Kebutuhan nutrisi orang dewasa berbeda dari orang lanjut usia, terutama dengan membatasi beberapa makanan seperti gula, garam, minyak, sayur-sayuran, buah-buahan, makanan dengan tinggi lemak dan purin, disertai aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia¹.

Permasalahan nutrisi menyebabkan sepertiga sampai setengah masalah kesehatan pada lanjut usia, dan banyak lansia yang hidup mandiri menunjukkan defisiensi nutrisi⁶. Malnutrisi juga terkait dengan penurunan massa otot (sarcopenia) dan kekuatan fisik, yang dapat meningkatkan resiko jatuh dan cedera pada lansia⁷. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi spesifik lansia, baik dari lansia sendiri maupun dari keluarga yang merawat⁸. Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami degenerasi dan menurunnya kapasitas fungsional yang meninggi. Ini dapat menyebabkan penderitaan, peningkatan penyakit, kelemahan, dan kerentanan². Dampak tersebut dapat dihindari dengan melakukan olahraga yang disesuaikan dengan kesehatan fisik, sosial, mental, dan kognitif⁶, Mortalitas, gangguan respon imun, gangguan kognitif, dan penurunan kualitas hidup yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi⁵ menambah tinggi dampak penuaan. Mengoptimalkan asupan nutrisi, khususnya protein berkualitas tinggi dan antioksidan yang cukup, serta latihan kekuatan yang progresif merupakan intervensi yang paling efektif untuk mencegah dan membalikkan sarcopenia⁷.

Studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan bahwa kelompok lansia Korps 4 Suabaya sebagian besar pensiunan, tidak mempunyai penghasilan sendiri, hidup sendiri karena tidak menikah. Kelompok lansia ini secara rutin ada kegiatan setiap bulan di hari Sabtu minggu kedua. Kegiatan yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tensi, nadi dan pemeriksaan gula darah. Lansia di kelompok ini belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan khususnya tentang gizi seimbang. Pencegahan lansia yang menderita malnutrisi memerlukan peningkatan kesadaran tentang gizi seimbang dan pemeriksaan status gizi. Pendidikan kesehatan ini dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan dapat menjadi pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular pada lansia sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membantu meningkatkan pengetahuan lansia sehingga mendapatkan kesehatan yang lebih baik.

METODE

Dalam rangka mencapai tujuan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahap pertama dengan melakukan diskusi dengan Ketua Kelompok lansia untuk bertanya tentang permasalahan yang terjadi pada lansia di kelompok korps 4 Surabaya. Meskipun secara rutin setiap bulan di kelompok lansia ini mendapatkan layanan Kesehatan tetapi jarang mendapatkan Pendidikan Kesehatan terutama pendidikan tentang gizi seimbang. Berdasarkan diskusi tersebut tim pengabdian dan pengurus kelompok lansia diketahui bahwa beberapa lansia di perkumpulan tersebut seringkali merasa malas untuk makan dan tidak selera untuk makan. Berdasarkan informasi tersebut disepakati untuk mengadakan kegiatan Edukasi Kesehatan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra.

Tahap kedua yang dilakukan adalah menyiapkan media informasi berupa *powerpoint* (PPT) tentang gizi seimbang, mulai dari permasalahan gizi pada lansia, perubahan yang terjadi pada lansia, prinsip gizi seimbang, tips pemenuhan gizi seimbang, pengaturan gizi lansia dan juga contoh aktivitas fisik. Media lain dengan membuat leaflet aktivitas fisik yang nantinya dapat dilakukan secara mandiri. Metode yang dipakai untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap menggunakan metode penyuluhan kesehatan, tanya jawab dan demonstrasi aktivitas fisik.

Tahap ketiga adalah mengajarkan lansia tentang gizi seimbang. Kegiatan pengabdian dilakukan di aula gereja Bala Keselamatan, Surabaya, pada hari Sabtu, 16 November 2024, bertempat. Kegiatan ini dihadiri oleh 18 orang tua laki-laki dan perempuan berusia 65 hingga 80 tahun. Kegiatan ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap sabtu minggu ketiga. Kegiatan diawali pemeriksaan kesehatan, dilanjutkan dengan mengisi kuisioner *Mini Nutritional Assesment-Shorf Form* (MNA-SF) dan pengarahan dari ketua kelompok lansia yaitu Ibu Paulina B. Sumelang.



Gambar 1. Pemeriksaan dengan *Mini Nutritional Assesment-Short Form* (MNA-SF)

Pengisian kuisioner dibantu oleh tim pengabdian sehingga memudahkan lansia. Kuisioner MNA-SF dilakukan untuk mengetahui resiko malnutrisi pada lanjut usia. Pemeriksaan MNA-SF dengan memberikan 6 pertanyaan pada lansia. Setiap jawaban yang diberikan selanjutnya akan diberikan skor. Setelah menjawab 6 pertanyaan seluruh angka yang diperoleh akan dijumlahkan untuk memperoleh skor akhir skrining. Intepretasi skor skrining dibagi 3: skor 12-14 artinya status gizi normal, skor 8-11 artinya beresiko malnutrisi dan skor 0-7 artinya malnutrisi. Setelah pemeriksaan MNA-SF, dilanjutkan dengan

penyuluhan Kesehatan tentang Gizi Seimbang dengan menggunakan *powerpoint* (PPT) dan demonstrasi aktivitas fisik.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi Seimbang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan didapatkan 3 lansia (17%) tingkat pengetahuan baik, 10 lansia (55%) pengetahuan cukup dan 5 lansia (28%) pengetahuan kurang seperti yang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum Penyuluhan tentang Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Prosentase
Baik	3	17
Cukup	10	55
Kurang	5	28

Tabel 2 menyajikan data tingkat pengetahuan lansia setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan, yaitu 17 lansia (94%) tingkat pengetahuan baik, dan 1 lansia (6%) tingkat pengetahuan cukup

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan setelah diberikan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	17	94
Cukup	1	6
Kurang	0	0

Hasil pemeriksaan status gizi dengan menggunakan MNA-SF pada lansia di Korps 4 Surabaya didapatkan 16 lansia (89%) status gizi normal dan 2 lansia (11%) beresiko malnutrisi seperti yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan MNA-SF

No	Inisial Nama	Umur (Tahun)	Skor Skrining
1	Ibu E	65	13
2	Ibu H	80	9
3	Ibu A	74	13
4	Ibu K	66	12
5	Ibu S	77	13
6	Ibu E	65	14
7	Ibu F	70	12
8	Bpk D	68	12
9	Ibu T	65	13
10	Ibu Er	78	11
11	Ibu R	65	12
12	Bpk J	68	12
13	Ibu W	66	14
14	Bpk T	65	12
15	Bpk Di	67	13
16	Bp Dj	74	12
17	Bpk J	66	12
18	Bpk H	77	13

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada kelompok lansia Korps 4 Surabaya menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sebelum penyuluhan, hanya 3 lansia (17%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, 10 lansia (55%) dengan pengetahuan cukup, dan 5 lansia (28%) dengan pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan meningkat signifikan menjadi 17 lansia (94%) dengan pengetahuan baik dan hanya 1 lansia (6%) dengan pengetahuan cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap materi yang diberikan. Mengacu pada penelitian⁹, penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan paktik pada lansia. Pemberian materi Gizi Seimbang dilakukan dengan penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara langsung pada lansia. Pengabdi melakukan edukasi dengan penyuluhan Kesehatan karena penyuluhan adalah salah satu kegiatan yang dilakukan dengan prinsip belajar sehingga lansia mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan¹⁰. Dalam penyuluhan ini pengabdi menggunakan metode Sokratik yaitu metode yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk berpartisipasi aktif dalam mengemukakan pendapatnya¹¹. Lansia yang mengikuti penyuluhan sangat antusias mendengarkan dan mengajukan pertanyaan tentang Gizi Seimbang, apa yang harus dilakukan kalau sedang malas makan, dan juga makanan yang baik bagi lanjut usia.

Pemeriksaan status gizi dengan menggunakan MNA-SF pada lansia di Korps 4 Surabaya didapatkan 16 lansia (89%) status gizi normal dan 2 lansia (11%) beresiko malnutrisi. Meskipun hanya sedikit (2 lansia) yang beresiko malnutrisi, Pendidikan Kesehatan tentang gizi seimbang untuk lansia tetap perlu untuk terus disampaikan karena kurangnya nutrisi dapat menyebabkan kondisi sarcopenia. Sarcopenia adalah kondisi terkait usia yang secara umum didefinisikan sebagai hilangnya massa otot dan kekuatan otot pada lansia. Kondisi ini dikaitkan dengan disabilitas fisik, gangguan mobilitas, resiko jatuh, kelemahan, disfungsi kognitif, dan kondisi lain yang terkait dengan penuaan⁷. Mayoritas lansia beresiko atau mengalami malnutrisi¹², dan kelompok lansia rentang usia 64-70 tahun mempunyai risiko malnutrisi¹³. Penanganan dini masalah gizi pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.



Gambar 3. Demonstrasi Aktivitas Fisik

Saat penyuluhan pengabdian juga memberikan contoh aktivitas fisik yaitu senam yang nantinya dapat dilakukan di rumah. Kurangnya nutrisi dapat menyebabkan hilangnya massa otot dan kekuatan otot pada lansia yang disebut dengan sarcopenia⁷. Aktivitas fisik juga membantu mencegah peningkatan berat badan, dapat menurunkan berat badan dengan kombinasi diet, meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan muscular, mengurangi resiko jatuh, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia¹⁴. Aktivitas fisik juga membantu lansia merasa lapar dan mengatasi kehilangan nafsu makan pada lansia.



Gambar 4. Leaflet Aktivitas Fisik

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang. Kesimpulan hasil penyuluhan kesehatan didapatkan 17 lansia (94%) lansia tingkat pengetahuan baik dan 1 lansia (6%) tingkat pengetahuan cukup. Hasil pemeriksaan status gizi dengan menggunakan MNA-SF didapatkan 89% status gizi normal dan 11% beresiko malnutrisi. Penanganan dini masalah gizi pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua Perkumpulan Lansia Korps 4 gereja Bala Keselamatan Surabaya yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian Masyarakat, juga lansia-lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat dengan penuh antusias. STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo yang sudah mendanai kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes.RI. KEMENKES RI.pdf. 1–2 (2014).
2. Kemenkes.RI. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. (InfoDatin, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016).
3. Hamzah. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes* 70–75 (2020).
4. Mostafa Elbana, H. Effect of Urinary Incontinence on Quality of Life and Self Esteem of Postmenopausal Women. *Am. J. Nurs. Sci.* **7**, 182 (2018).
5. Kemenkes RI. Infodatin Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). *Pusdatin Kemenkes* 8 (2018).
6. Mass, M. L. *et al.* *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. (EGC, 2011).
7. Bernstein, M. & Munoz, N. *Nutrition for the Older Adult*. (Jones & Barlett Learning, 2020).
8. Nurhayati, I., Yuniarti, T. & Putri, A. P. Tingkat Pengetahuan Keluarga dalam Pemberian Gizi pada Lansia Cepogo, Boyolali. *J. Ris. Gizi* **7**, 125–130 (2019).
9. Setiawan, N. A. *et al.* Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Malnutrisi pada Lansia. *Bnpmi* **74**, 74–80 (2024).
10. Nurmala, I. *et al.* *Promosi Kesehatan*. (Airlangga University Press, 2018).
11. Effendi, N. *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. (EGC, 2003).
12. Boy, E. Prevalensi Malnutrisi Pada Lansia Dengan Pengukuran Mini Nutritional Assessment (Mna) Di Puskesmas. *Herb-Medicine J.* **2**, 5–9 (2019).
13. Santosh, A., Srinivas, N. & Ba, V. R. Geriatric Nutrition: Elderly at Risk of Malnutrition in Old Age Homes. *Natl J Community Med* 2017; **8**(8)447- 450. **8**, 447-450. (2017).
14. Hoeger, W., Hoeger, S., Hoeger, C. & Meteer, A. *Lifetime Physical Fitness & Wellness. A Personalized Program*. (Cengage Learning, 2022).