

Penyuluhan Status Gizi Dewasa dan Lansia di Desa Sijantung Kecamatan Galang Kepulauan Riau

Counseling on the Nutritional Status of Adults and Elderly in Sijantung Village, Galang District, Riau Islands

Siska Pratiwi¹, Roza Erda², Afif D Alba³, Suci Fitriani Sammulia⁴, Rastria Meilanda⁵
¹⁻⁵ Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Seraya, No.1 Kel. Kampung Seraya, Kec. Batu Ampar, Kota Batam
Korespondensi penulis: Siska.pratiwii27@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 30, 2024;
Revised: November 14 2024;
Accepted: November 28, 2024;
Published: November 30, 2024;

Keywords: Nutritional, Status, Adults, Elderly, Counseling.

Abstract: *The counseling on the nutritional status of adults and the elderly in Sijantung Village, Galang District, Riau Islands, was conducted to enhance the community's knowledge about the importance of balanced nutrition for long-term health. The counseling session was held on August 14, 2024, at Posyandu Permata Hati, and attended by adult and elderly groups. The topics covered included nutritional needs at various stages of life and ways to maintain and improve nutritional status. The results of this activity showed a significant increase in participants' understanding of the importance of good nutrition and simple ways to achieve it in daily life. This counseling is expected to be the first step in improving the nutritional status of adults and the elderly in the village*

Abstrak

Penyuluhan mengenai status gizi dewasa dan lansia di Desa Sijantung, Kecamatan Galang, Kepulauan Riau, dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan jangka panjang. Penyuluhan ini diadakan pada tanggal 14 Agustus 2024 di Posyandu Permata Hati dan diikuti oleh kelompok dewasa dan lansia. Materi yang disampaikan mencakup kebutuhan gizi pada berbagai tahap kehidupan dan cara menjaga serta memperbaiki status gizi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi yang baik dan cara-cara sederhana untuk mencapainya dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam perbaikan status gizi di kalangan dewasa dan lansia di desa tersebut.

Kata Kunci : Status, Gizi, Dewasa, Lansia, Penyuluhan.

1. PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi kurang di Indonesia masih cukup tinggi, dengan banyak anak yang mengalami stunting dan malnutrisi. Pengecekan status gizi yang rutin dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kesehatan anak-anak di suatu wilayah, serta membantu dalam merencanakan program intervensi yang lebih efektif. Selain itu, pengecekan ini juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang baik dan pola makan sehat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Riskesmas, 2018).

Menurut SSGI 2022 angka Stunting Indonesia 21,6 persen. Di Kota Batam angka Stunting menurut SSGI (Survey Status Gizi Indonesia) Tahun 2022 15,2 persen. Pengecekan status gizi di Desa Sijantung, Kota Batam, merupakan langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama pada anak-anak dan remaja. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penilaian status gizi dibagi menjadi dua yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi 4 yaitu, antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi 3 yaitu survei konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode penilaian status gizi adalah tujuan, sampel yang diukur, jenis informasi yang dibutuhkan, tingkat reliabilitas dan akurasi yang dibutuhkan serta tersedianya fasilitas, peralatan, ketenagaan dan dana. (Supariasa, 2012).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi di Desa Sijantung antara lain tingkat pendapatan keluarga yang rendah, pengetahuan gizi yang terbatas, dan akses terhadap makanan bergizi yang terbatas. Sebagian besar keluarga di desa ini yang hidup di bawah garis kemiskinan, sehingga tidak mampu menyediakan makanan yang cukup dan bergizi bagi anak-anak mereka. Selain itu, tingkat pendidikan orang tua yang rendah juga menjadi kendala dalam memahami pentingnya nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang anak. penyebab langsung dan tidak langsung. (Purwaningrum & Wardani, 2011).

Selain itu, pengecekan status gizi juga dapat menjadi pintu masuk untuk mengidentifikasi masalah kesehatan lain yang mungkin dialami oleh masyarakat di Desa Sijantung. Dengan data yang akurat, program-program kesehatan dan sosial yang lebih komprehensif dapat dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Melalui upaya bersama antara pemerintah, institusi kesehatan, dan masyarakat, diharapkan masalah gizi di Desa Sijantung dapat diatasi dan anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan produktif di masa yang akan datang. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda Prodi Sarjana Farmasi dan Sarjana Gizi dengan tujuan untuk mengenalkan mahasiswa kepada masyarakat, sehingga diharapkan dapat menumbuhkan sisi afektif dan psikomotorik mahasiswa dengan adanya interaksi langsung dengan masyarakat.

Menurut Erikson (1968) tahap dewasa akhir memasuki tahap *integrity vs despair* yaitu kemampuan perkembangan lansia mengatasi krisis psikososial nya. Banyak stereotip positif dan negatif yang mampu mempengaruhi kepribadian lansia. *Integrity* ego penting dalam menghadapi kehidupan dengan puas dan bahagia. Hal ini berdampak pada hubungan sosial dan produktivitas nya yang puas. Lawannya adalah *despair* yaitu rasa takut mati dan hidup terlalu singkat Beberapa cara menghadapi krisis dimasa lansia adalah tetap produktif dalam peran sosial, gaya hidup sehat, dan kesehatan fisik.

Perkembangan fisik merupakan menurunnya dan menubruk nya fungsi dan keadaan fisik pada lansia, perubahan fisik ini perubahan yang bisa kita lihat dan kita rasakan. Masa dewasa akhir disebut juga masa dikatakan masa yang beranjak jauh dari kehidupan atau masa sebelumnya. Dalam pandangan psikologi, masa tua atau masa lansia mempunyai umur sekitar 60 tahun sampai meninggal dimana pada usia ini mengalami penurunan fisik, dan penurunan daya ingat seseorang.

2. METODE

Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2024 di Posyandu Permata Hati dengan metode ceramah interaktif. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat setempat, terutama kelompok dewasa dan lansia. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan tentang status gizi, kebutuhan gizi pada berbagai tahap kehidupan, serta cara-cara menjaga dan memperbaiki status gizi melalui asupan makanan yang tepat. Selain ceramah, peserta juga diajak untuk melakukan diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman mereka.

3. HASIL

Tahap Pra Kegiatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai status gizi. Survei menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas tentang pentingnya gizi yang baik bagi kesehatan, terutama pada usia lanjut. Berdasarkan hasil survei ini, materi penyuluhan disusun untuk memenuhi kebutuhan informasi yang spesifik bagi kelompok sasaran.

Tahap Kegiatan

Penyuluhan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan sambutan dari kepala desa dan perwakilan dari Institut Kesehatan Mitra Bunda. Materi disampaikan secara interaktif dengan menggunakan presentasi visual dan contoh-contoh nyata yang mudah dipahami oleh peserta. Selama penyuluhan, peserta aktif berpartisipasi dalam diskusi, dan berbagai pertanyaan mengenai pola makan, kebutuhan kalori, serta makanan yang baik untuk lansia dijawab oleh pemateri. Beberapa topik yang dibahas meliputi pentingnya konsumsi protein, serat, vitamin, dan mineral dalam menjaga kesehatan pada usia dewasa dan lanjut usia.

Tahap Evaluasi

Setelah penyuluhan, dilakukan evaluasi melalui kuisisioner untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta tentang status gizi dewasa dan lansia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dan cara-cara sederhana untuk mencapainya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Penyuluhan Penilaian Status Gizi di Desa Sijantung, Kota Batam

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan tentang status gizi dewasa dan lansia berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sijantung tentang pentingnya gizi yang baik untuk kesehatan jangka panjang. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk perbaikan status gizi di kalangan dewasa dan lansia di desa tersebut.

Saran

Untuk meningkatkan dampak dari penyuluhan ini, disarankan untuk mengadakan program lanjutan berupa konsultasi gizi secara rutin dan monitoring status gizi peserta. Selain itu, perlu adanya pelatihan khusus bagi kader posyandu untuk memantau status gizi masyarakat secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh masyarakat Desa Sijantung yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, serta kepada kader posyandu dan perangkat desa atas dukungannya dalam penyelenggaraan acara ini. Dukungan Anda semua sangat berarti dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Desa Sijantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, D. (2017). *Gizi Seimbang dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton & Company.
- Fatmah, N. (2010). *Indeks Massa Tubuh dan Kesehatan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Mardalena, T. (2017). *Dasar-Dasar Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Purwaningrum, N., & Wardani, R. (2011). *Masalah Gizi di Indonesia: Studi Kasus dan Solusi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Soekirman. (2002). *Ilmu Gizi: Teori dan Praktik*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Supariasa, I. D. N. (2012). *Pengantar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.