

Pemenuhan Gizi Lansia Melalui Produk Olahan Pangan Lokal dan Konseling Gizi

Febrina Sulistiawati¹, Baiq Dewi Sukma Septiani¹

¹Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: r_febri@yahoo.co.id, dewisukma180989@gmail.com

Abstrak

Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lansia pada umumnya memiliki fisik maupun non fisik yang kondisinya telah banyak mengalami penurunan akibat proses alamiah yang disebut dengan proses menua atau aging. Lansia memerlukan dukungan dari berbagai pihak, tidak hanya pemerintah namun juga dukungan masyarakat agar tetap dapat terjamin kesehatan maupun kesejahteraannya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku lansia dalam mengatasi masalah gizi dan kesehatan yang dihadapi agar mampu menyusun menu makanan sehat dan bergizi seimbang terutama yang berasal dari pangan lokal yang banyak tersedia di wilayah sekitar tempat tinggal mereka. Kegiatan ini dilakukan menggunakan metode diskusi kolaboratif dengan teknik motivational interviewing. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa : (1) lansia membutuhkan konseling gizi secara rutin agar dapat mengatur pola makan sesuai dengan kebutuhan gizi lansia dan penyakit yang diderita, (2) labu kuning dan ubi jalar ungu dapat dijadikan alternatif pangan olahan sehat untuk lansia karena mengandung tinggi serat dan antioksidan yang baik untuk mengontrol kadar gula darah lansia.

Kata Kunci: Lansia; Pangan Lokal; Konseling Gizi

Abstract

Law Number 13 of 1998 concerning Elderly Welfare states that the elderly is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and over. The elderly population in general has physical and non-physical conditions whose conditions have decreased a lot due to a natural process called the aging process. The elderly need support from various parties, not only the government but also community support so that their health and welfare can be guaranteed. The purpose of this activity is to instill and improve the knowledge, attitudes and behavior of the elderly in overcoming the nutritional and health problems they face in order to be able to develop a healthy and balanced nutritional diet, especially those from local food which is widely available in the area around their residence. This activity was carried out using a collaborative discussion method with motivational interviewing techniques. The results of the activities : (1) the elderly need nutritional counseling on a regular basis so that they can adjust their diet according to the nutritional needs of the elderly and the disease they are suffering from, (2) pumpkin and purple sweet potato can be used as an alternative healthy processed food for elderly because it contains high fiber and antioxidants which are good for controlling blood sugar levels in the elderly.

Keywords: Elderly; Local Food; Nutrition Counseling

Article History

Received: 17 Juli 2022

Accepted: 09 Agustus 2022

PENDAHULUAN

Menua (menjadi tua) merupakan proses alamiah yang terjadi pada daur kehidupan dan akan dialami oleh setiap manusia. Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan penduduk dengan usia 60 tahun ke atas. Secara global, terdapat sekitar 7% penduduk usia 60 tahun ke atas di seluruh dunia. Indonesia mempunyai 9,27% persen lansia di tahun 2018. Berdasarkan proyeksi penduduk 2010-2020 yang dilakukan BPS, di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) jumlah lansia sekitar 413 ribu jiwa atau 8,25% dari seluruh penduduk di tahun 2018. Jumlah ini meningkat dibandingkan proyeksi tahun 2017, dimana lansia di NTB mencapai 398



ribu jiwa. Angka ini akan semakin bertambah pada tahun-tahun mendatang. Hal ini merupakan akibat dari *baby booming* di beberapa dekade yang lalu.

Saat ini, Indonesia menempati peringkat lima besar negara di dunia dengan jumlah lansia terbanyak. Terdapat banyak perubahan dan masalah yang terjadi pada lansia seiring dengan proses penuaan, seperti penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, ataupun ekonomi. Semua perubahan yang terjadi pada lansia ini tentu saja akan menjadi stressor bagi lansia dan akan mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia. Kesejahteraan hidup lansia yang meningkat akan meningkatkan pula kualitas hidup (Quality of Life/QOL) lansia karena proses penuaan, penyakit, dan berbagai perubahan dan penurunan fungsi yang dialami lansia mengurangi kualitas hidup lansia secara progresif (Chaichanawirote, 2011).

Fasilitas yang mendukung upaya kesejahteraan lansia telah dibuat di berbagai wilayah Indonesia, termasuk Provinsi Nusa Tenggara Barat. Misalnya, terdapat Posyandu Lansia yang memberikan pelayanan bagi lansia dan menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Prima dkk, 2019).

Konseling gizi merupakan salah satu bagian dari pendidikan gizi yang bertujuan membantu masyarakat, kelompok atau individu untuk menyadari dan mampu mengatasi masalah kesehatan dan gizi yang dialaminya. Menurut Supariasa (2012), konseling merupakan suatu proses komunikasi dua arah/interpersonal antara konselor dan klien untuk membantu klien dalam mengenali, menyadari dan akhirnya mampu mengambil keputusan yang tepat dalam mengatasi masalah gizi yang dihadapinya. Konselor adalah ahli gizi yang bekerja membantu klien mengenali, menyadari, mendorong dan mencarikan dan memilih solusi pemecahan masalah klien yang akhirnya klien mampu menentukan keputusan yang tepat dalam mengatasi masalahnya (Sukraniti dkk, 2018).

Dari hasil pengamatan pendahuluan yang dilakukan pada salah satu kelompok lansia binaan Lembaga Rumah Senja di Desa Jenggik, Kabupaten Lombok Timur dilihat bahwa sebagian besar lansia belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai makanan sehat dan bergizi, serta mengalami beberapa masalah gizi dan kesehatan yang berhubungan dengan tidak tepatnya asupan zat gizi atau pola makan lansia. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku lansia dalam mengatasi masalah gizi dan kesehatan yang dihadapi agar mampu menyusun menu makanan sehat dan bergizi seimbang terutama yang berasal dari pangan lokal yang banyak tersedia di wilayah sekitar tempat tinggal mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pemenuhan Gizi Lansia Melalui Produk Olahan Pangan Lokal dan Konseling Gizi yang dilaksanakan di Desa Jenggik Kecamatan Terara, Kabupaten Lombok Timur dilakukan menggunakan metode diskusi kolaboratif dengan teknik motivational interviewing. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021 hingga Juli 2022 dengan sasaran 25 orang pra-lansia (usia 45-60 tahun) dan lansia (usia >60 tahun). Adapun proses dalam tahap pelaksanaan, yaitu: 1) Menghubungi pihak desa terkait izin pelaksanaan kegiatan pengabdian. 2) Mengumpulkan sasaran yaitu 25 orang pra-lansia dan lansia. 3) Melakukan konseling gizi dengan teknik motivational interviewing (diskusi kolaboratif dalam menguatkan motivasi pribadi dan komitmen untuk berubah). 4) Memberikan contoh produk pangan bergizi yang dibuat dari bahan pangan lokal yang banyak terdapat di sekitar lokasi kegiatan pengabdian yaitu labu kuning dan ubi ungu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Periode terakhir dalam proses perkembangan individu adalah lanjut usia (lansia) yang berlangsung dari usia enam puluh tahun ke atas. Pada periode ini, banyak terjadi perubahan dalam diri individu terutama perubahan fisik yang berdampak terhadap kondisi psikologis lansia. Sebagai contoh, dengan semakin bertambahnya usia, fungsi pendengaran dan penglihatan sudah mulai berkurang, sehingga lansia jadi mudah tersinggung atau lebih sensitif. Jika dianalisis, adanya regresif terhadap periode ini seperti kembali ke periode awal dalam proses perkembangan individu. Dalam periode ini sifat kekanak-kanakan dan ingin diperhatikan muncul kembali, salah satu faktanya adalah karena semakin menurunnya fungsi tubuh dan terjadinya penurunan pada produktifitas lansia dalam berkarya, karena terbatasnya tenaga atau energi yang tidak memungkinkan lagi untuk berkarya seperti pada usia muda (Pasmawati, 2017)

Karakteristik Sampel

Berdasarkan hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (80%) dengan usia >60 tahun (72%). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	20
Perempuan	20	80
Usia (tahun)		
Pra lansia (45-60)	7	28
Lansia (>60)	18	72

Pelaksanaan Konseling Gizi

Persagi (2010) mendefinisikan bahwa konseling gizi merupakan suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya dan permasalahan gizi yang dihadapi. Setelah konseling diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi termasuk perubahan pola makan serta pemecahan masalah terkait gizi menuju kebiasaan hidup sehat. Dari pengkajian gizi yang dilaksanakan didapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami masalah berkurangnya nafsu makan serta menderita beberapa penyakit, diantaranya diabetes. Kondisi ini tentunya akan berakibat pada status gizi lansia. Oleh karena itu dilakukan identifikasi penyebab masalah dan selanjutnya diberi alternatif upaya perubahan perilaku diet. Dari hasil konseling yang dilakukan, lansia yang menderita diabetes berkomitmen untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang yang sesuai untuk penderita diabetes. Lansia merasa senang mendapatkan konseling gizi karena pengetahuan tentang makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi serta langkah pencegahan timbulnya penyakit dapat diperoleh dengan jelas.



Gambar 1. Asesmen/Pengkajian Gizi Pada Lansia dan Konseling Gizi Dengan Teknik *Motivational Interviewing*

Dalam Akbar dkk. (2020) disebutkan bahwa penurunan nafsu makan pada lanjut usia sangat berhubungan dengan jumlah asupan makanan. Hal ini disebabkan oleh penurunan reseptor opioid dan opioid endogen pada otak, sehingga hal ini menurunkan kapasitas kerja dari sel tersebut dimana sel-sel itu berperan pada hasrat atau keinginan seseorang tersebut terhadap makanan. Lebih lanjut dalam Nurfantri dan Yuniar (2016) disebutkan bahwa hasil survei The Nutrition Diet And Nutrition Survey menunjukkan bahwa akibat proses menua, lansia yang berusia di atas 65 tahun mengalami penurunan jumlah gigi. Selain itu, penurunan kemampuan mengunyah juga dijumpai pada lansia. Kedua hal tersebut berkontribusi pada asupan nutrisi lansia yang berdampak pada asupan zat gizi mikro seperti kadar kalsium, zat besi, vitamin A, B, C dan E.

Data Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan bahwa usia penderita diabetes di Indonesia berada pada rentang usia 15 sampai lebih dari 75 tahun dengan distribusi terbanyak pada usia 55-74 tahun sebesar 39,2%. Dalam Nurjanah dkk. (2020) disebutkan terapi utama pada penderita diabetes adalah mengontrol kadar gula darah untuk mencegah atau memperlambat terjadinya komplikasi. Pengaturan diet dengan pengurangan pada porsi makanan utama dan penambahan dua atau tiga porsi makanan selingan dimungkinkan untuk menjaga kadar gula darah penderita diabetes lebih stabil. Selain itu, konsumsi makanan tinggi serat direkomendasikan karena dapat meningkatkan kontrol gula darah.

Produk Olahan Pangan Lokal Bergizi Untuk Lansia

Dalam Peraturan Menteri Pertanian tentang Gerakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan berbasis Sumberdaya Lokal disebutkan bahwa pangan lokal didefinisikan sebagai pangan baik sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi sumberdaya wilayah dan budaya setempat. Sementara itu, pangan olahan adalah makanan atau minuman hasil proses dengan cara arau metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan (Gozali dan Kusuma, 2019).

Pada kegiatan pengabdian ini dibuatkan contoh produk makanan bergizi untuk lansia yang bahan dasarnya banyak dijumpai di Desa Jenggik yaitu cake labu kuning dan puding ubi jalar ungu. Dalam Nurjanah dkk. (2020) disebutkan bahwa salah satu makanan tinggi serat yang direkomendasikan untuk penderita diabetes adalah labu kuning. Labu kuning (*Cucurbita moshata*) adalah tanaman yang dapat dibudidayakan di dataran rendah ataupun di dataran tinggi dan mempunyai manfaat kesehatan karena memiliki efek hipoglikemik dengan meningkatkan level serum insulin, menurunkan kadar glukosa darah dan meningkatkan toleransi glukosa sehingga berpotensi menurunkan resiko penyakit diabetes.

Sementara itu, dalam Noer dkk. (2022) disebutkan bahwa ubi jalar ungu memiliki kadar antosianin yang tinggi dan bersifat antidiabetic sehingga dapat menurunkan kadar gula darah. Ubi jalar ungu mengandung antosianin paling tinggi dibandingkan jenis ubi jalar warna lain dan sangat baik untuk antimutagenik, penangkap radikal bebas serta antidiabetes.



Gambar 2. Cake Labu Kuning dan Puding Ubi Ungu



Gambar 3. Lansia Mengonsumsi Cake Labu Kuning dan Puding Ubi Ungu

Dari diskusi yang dilakukan dengan lansia, seluruh responden sangat suka dengan cake labu kuning dan puding ubi ungu yang disajikan. Selain karena teksturnya yang lunak sehingga mudah untuk dikonsumsi lansia, rasanya juga enak. Oleh karena itu, perlu dikembangkan resep cemilan sehat untuk lansia dari beragam pangan lokal yang banyak dijumpai di wilayah masing-masing.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) Lansia membutuhkan konseling gizi secara rutin agar dapat mengatur pola makan sesuai dengan kebutuhan gizi lansia dan penyakit yang diderita. 2) Labu kuning dan ubi jalar ungu dapat dijadikan alternatif pangan olahan sehat untuk lansia karena mengandung tinggi serat dan antioksidan yang baik untuk mengontrol kadar gula darah lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat sebagai penyandang dana pada skema Pengabdian kepada Masyarakat Internal Tahun Anggaran 2021 yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F.A., Hamsah, I.A., & Muspiati, M.A. (2020). Gambaran Nutrisi Lansia di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 1-7.
- BPS Provinsi NTB. (2018). *Profil Lansia Provinsi Nusa Tenggara Barat*. Mataram: BPS Provinsi NTB.
- Chaichanawirote, U. (2011). *Quality of Life of Older Adults: The Influence of Internal and External Factors*.

- Gozali, K. B. J. (2019). Identifikasi Potensi Pangan Lokal untuk Penganekaragaman Produk Pangan Kota Balikpapan. *JSHP*, 3(2), 111-115.
- Noer, R. M., Juliana, T., & Maulani, R. G., Nababan, A. N., Nurlince, T. M. (2022). Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu dengan Inovasi Cookies Sebagai Alternatif Snack Diabetes Mellitus. *Gervasi*, 6(1), 250-257.
- Nurfantri, Yuniar D. (2016). Identifikasi Status Nutrisi dan Resiko Malnutrisi Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari. *Dunia Keperawatan*, 4(2), 93-99.
- Nurjanah H, Setiawan B, Roosita K. (2020). Potensi Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) sebagai Makanan Tinggi Serat dalam Bentuk Cair. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(1), 54-68.
- Pasmawati H. 2017. Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Syiar* 17(1), 49-60.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2010. *Konseling Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Prima, D. R., Safirha, A. A, Nuraini, S., Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1-7.
- Sukraniti DP, Taufiqurrahman, Iwan S. (2018). *Konseling Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Supariasa, IDN. (2012). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.