

MENINGKATKAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PHBS DAN GIZI SEIMBANG TERHADAP RISIKO OBESITAS

Ananta Zulfian Ikhsan¹, Firda Rifa Fauzia², Retno Ully Rahmawati³, Neha Endiana Ivanda⁴, Kharisma Muhsanatia Lutfipambudi⁵, Indah Ambarwati⁶, Ayu Rohani⁷, Wening Sulisty Wardani⁸, Putri Puspita Ulya⁹, Tasya Wulan Febrina Iskandar¹⁰, Inggit Aulia Vinosi¹¹, Zulia Setiyaningrum¹², Arina Maliya¹³

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*E-mail : J210190033@student.ums.ac.id

Keywords :

Lansia; PHBS; Gizi Seimbang; Obesitas

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup sehat dan gizi, menyebabkan peningkatan risiko obesitas pada masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada hakikatnya merupakan perilaku pencegahan oleh individu atau keluarga dalam berbagai penyakit salah satunya obesitas. Masalah obesitas ini juga dapat disebabkan oleh perilaku dalam pemilihan bahan makanan yang tidak tepat. Dalam mendukung kegiatan ini menggunakan media visual berupa tayangan Power Point dilayar proyektor. Sebelum program ini dimulai peneliti melakukan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS). Metode yang digunakan antara lain : Pengisian pre-test, Ceramah dan presentasi, Pengisian post-test. Pengisian pre-test lansia yang datang ke posyandu setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan langsung dipersilakan duduk kemudian diarahkan mengisi kuesioner yang sudah diberikan. Ceramah dan presentasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai PHBS dan gizi seimbang. Pengisian post-test dilakukan setelah pemaparan materi dan sesi tanya jawab selesai, evaluasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN IPE-AIK FIK UMS dibantu oleh bidan desa dan didampingi para kader posyandu. Hasil dari pengisian kuesioner menunjukkan hasil 96,9% memiliki pemahaman yang baik, serta antusiasme yang tinggi pada saat dilakukan sesi tanya jawab.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Siregar & Rahmawati, 2021).

Pada lansia, usia ini sangat rentan karena kondisi tubuh sudah menurun, serta aktivitas juga sudah terbatas. Sehingga sangat mudah bagi lansia berisiko obesitas, hal ini karena pola aktivitas lansia yang terbatas serta pola makan yang kurang teratur dan terukur. Selain itu juga karena faktor kebiasaan buruk seperti merokok yang berlebihan. Para lansia ini paham namun memiliki kesadaran tentang kesehatan yang masih rendah.

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Keluarga mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, karena dalam keluarga terjadi komunikasi dan interaksi antara anggota keluarga yang menjadi awal penting dari suatu proses pendidikan perilaku. Sepuluh indikator PHBS rumah tangga tersebut adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, balita ditimbang, penggunaan air bersih, cuci tangan, penggunaan jamban, pemberantasan jentik, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik dan tidak merokok di dalam rumah (Kementerian Kesehatan RI., 2012)

Persoalan yang ada di masyarakat dan banyak dijumpai di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap perilaku hidup sehat serta kurangnya pengetahuan tentang Gizi. Dengan kurangnya pengetahuan ini menyebabkan peningkatan risiko obesitas pada masyarakat Indonesia. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada hakikatnya merupakan perilaku pencegahan oleh individu atau keluarga dalam berbagai penyakit salah satunya obesitas (Herniwanti et al., 2020)

Masalah obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh. Masalah obesitas ini juga dapat disebabkan oleh perilaku dalam pemilihan bahan makanan yang tidak tepat. Maka dari itu pengetahuan tentang Gizi Seimbang sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat risiko obesitas. Selain itu faktor risiko penyebab terjadinya obesitas adalah tingkat aktifitas fisik yang rendah (K, Fredy Akbar et al., 2020)

Angka kejadian kelebihan berat badan di Indonesia yang terjadi pada orang dewasa usia 18 tahun keatas sebanyak 13,5%, sedangkan penderita obesitas dengan IMT ≥ 25 sebanyak 28,7%. Serta pada tahun 2015-2019 penderita obesitas terdata 15,4% berdasarkan indikator rencana pembangunan jangka menengah nasional (Kementerian Kesehatan RI., 2012). Diagnosis obesitas di Kabupaten Sukoharjo kasus obesitas yang ditemukan di puskesmas terutama pada kunjungan Posbindu pada tahun 2019 sebanyak 10.947 kasus terdiri dari 2.787 laki-laki dan 8.160 perempuan (Dinkes Sukoharjo, 2019)

Lokasi pengabdian masyarakat penulis bertempat di Dukuh Blateran, Desa Ngabeyan Kecamatan Kartasura, Sukoharjo. Perilaku masyarakat sebelumnya mengenai PHBS masih sangat rendah, hal ini dilihat dari sesi tanya jawab yang menyebutkan bahwa lansia kurang melakukan aktivitas fisik dan cenderung sering duduk-duduk dirumah. Untuk masyarakat disana secara keseluruhan pengetahuan mengenai obesitas belum maksimal oleh karena itu perlunya peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait obesitas sebagai contoh perilaku dan pola makan.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) serta penjelasan mengenai gizi seimbang lansia untuk mengurangi risiko obesitas pada lansia terutama di Dukuh Blateran, Desa Ngabeyan Kecamatan Kartasura, Sukoharjo.

2. METODE PENELITIAN

Meningkatkan pengetahuan lansia tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan gizi seimbang merupakan tujuan diadakannya penyuluhan ini agar mengurangi risiko obesitas pada lansia khususnya lansia di Dukuh Blateran, Desa Ngabeyan, Kecamatan Kartasura. Kemudian kami dari mahasiswa KKN IPE-AIK FIK UMS melakukan penyuluhan di Posyandu Lansia Sejahtera pada Selasa, 02 Agustus 2022. Untuk menarik minat lansia agar mau menghadiri Posbindu, peneliti juga memberikan pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pemeriksaan GDS (Gula Darah Sewaktu). Sasaran dalam penyuluhan ini adalah lansia dalam rentang usia 45 tahun-70 tahun. Dengan riwayat penyakit didominasi oleh penyakit hipertensi.

Pada Posyandu Sejahtera Dukuh Blateran, Desa Ngabeyan, Kecamatan Kartasura yang berjumlah 31 orang (25 orang perempuan dan 6 orang laki-laki) dan sebanyak 20 orang mengalami risiko obesitas. Kegiatan ini dimulai pukul 08.00 WIB sampai pukul 11.00 WIB.

Pada tahap perencanaan dibagi menjadi dua tahap yaitu internal dan eksternal. Tahap internal meliputi persiapan materi, perlengkapan serta pembagian *jobdesk* panitia pelaksana. Kemudian pada tahap eksternal meliputi pemaparan rencana kegiatan pada bidan desa.

Pada tahap pelaksanaan metode yang digunakan untuk

mendukung keberhasilan program ini antara lain :

a. Pengisian *pre-test*

Pada tahap ini lansia yang datang ke posyandu setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan langsung dipersilakan duduk kemudian diarahkan mengisi kuesioner yang sudah diberikan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai PHBS dan gizi seimbang sebelum diberikan materi penyuluhan.

b. Ceramah dan presentasi

Pada tahap ini metode ceramah dan presentasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai PHBS dan gizi seimbang. Media yang digunakan yaitu berupa media visual penampilan *Power Point* di layar proyektor karena lebih menarik perhatian dan memudahkan lansia dalam menerima informasi yang disampaikan karena selain pemaparan materi juga ada sesi tanya jawab yang tentunya lebih memfasilitasi para lansia dalam menanyakan hal yang belum dipahami.

c. Pengisian *post-test*

Tahap ini dilakukan setelah pemaparan materi dan sesi tanya jawab selesai, yaitu dengan melakukan pengisian kuesioner lagi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai materi PHBS dan gizi seimbang.

Tahap akhir meliputi evaluasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN IPE-AIK FIK UMS dibantu oleh bidan desa dan didampingi para kader posyandu untuk mengetahui tingkat pengetahuan para lansia dengan cara mengevaluasi hasil dari kuesioner yang telah diisi para lansia. Keterlibatan lansia dapat dilihat dari absensi kehadiran, kemudian antusiasme dapat dilihat dari keaktifan para lansia ketika sesi tanya jawab ketika pemaparan materi berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia di posyandu Sejahtera, Desa Ngabeyan memiliki antusias yang tinggi untuk mengikuti Posyandu Lansia. Mereka kurang rutin melakukan pemeriksaan dan pengukuran berat badan. Berdasarkan hasil pengukuran berat badan

dan tinggi badan yang peneliti lakukan, dapat dilihat pada tabel 1.

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	normal	12	37.5	38.7
	lebih	19	59.4	61.3

tabel 1. Persentase Status Gizi Lansia

Hasil menunjukkan dari 31 lansia yang hadir, terdapat 59,4% memiliki status gizi dengan kategori lebih. Hal ini dapat terjadi karena lansia kurang memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik, makanan seimbang dan risiko obesitas. Maka dari itu, masyarakat lansia yang hadir akan diberikan penyuluhan.

Penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan gizi seimbang dimulai dengan pengisian kuesioner *Pre-Test* yang dibantu oleh anggota mahasiswa KKN dapat dilihat pada tabel 2.

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	kurang	4	12.5	12.9
	baik	27	84.4	87.1

tabel 2. Persentase Skor *Pre-Test*

Berdasarkan hasil diatas, terdapat 84,4% peserta sudah memiliki pengetahuan yang baik. Namun, masih ada beberapa peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang. Maka dari itu, peneliti melakukan implementasi dalam bentuk penyuluhan langsung kepada peserta. Penyelesaian masalah yang kami berikan kepada lansia dengan risiko obesitas adalah himbauan untuk menjaga pola makan, pola aktivitas, dan kebersihan diri.

Penggunaan media *Power Point* sebagai sarana untuk penyuluhan menjadi bahan yang dapat digunakan karena dapat mempermudah pemaparan materi sehingga para peserta dapat lebih mudah menerima penjelasan dari penyuluh, metode interaktif juga membantu kegiatan untuk memastikan para peserta menerima penyuluhan dengan baik sehingga terjadi diskusi antar peserta dan pemateri.

Namun, dengan media *Power Point* sebagai sarana penyuluhan masih ada kekurangannya, yaitu beberapa peserta tidak memperhatikan dan beberapa lansia bermata rabun dan sulit melihat dari jauh. Setelah dilakukan penyuluhan, diadakan pengisian kuesioner *post-test* guna melihat tingkat wawasan lansia setelah diberi penyuluhan.

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	baik	31	96.9	100.0
Missing	System	1	3.1	

grafik 3. Persenatse Hasil Skor *Post-Test*

Berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan, menunjukkan terdapat 96,9% peserta telah memiliki pengetahuan yang baik. Hal itu terjadi dikarenakan peserta dapat mengisi kuesioner dengan dibantu mahasiswa KKN.

Keberhasilan kegiatan ini juga tak luput dari koordinasi antar mahasiswa dengan bidan desa dan kader Posyandu Lansia Sejahtera. Antusiasme serta sifat kooperatif dari para peserta juga menjadi faktor pendorong utama keberhasilan dari kegiatan ini.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis pada lansia di posyandu sejahtera dusun Blateran, Desa Ngabeyan, Kecamatan Kartasura berdampak positif dan membawa pengaruh baik sesuai dengan tujuan awal yang diharapkan. Hal ini bisa dilihat dari pemahaman para lansia mengenai PHBS dan makanan gizi seimbang pada lansia meningkat dengan tolak ukur hasil dari pengisian kuesioner menunjukkan hasil 96,9% memiliki pemahaman yang baik, serta antusiasme yang tinggi pada saat dilakukan sesi tanya jawab. Penulis berharap dengan diadakannya penyuluhan ini bisa menjadi awalan yang baik sebagai upaya mengurangi angka risiko obesitas lansia.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyuluhan kesehatan mengenai PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan gizi seimbang pada lansia di desa Blateran, Ngabeyan, Kartasura, Sukoharjo sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar serta membawa kebermanfaatan terutama untuk lansia agar terhindar dari risiko obesitas.

REFERENSI

Dinkes Sukoharjo. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2019. *Angewandte Chemie International National Confrence on Health Sciene (NCoHS) 2022*

Edition, 6(11), (951–952.), 5–24.

Herniwanti, Dewi, O., & Yunita, J. (2020). *Jurnal abdidas. 1(5), 363–372.* <http://abdidas.org/index.php/abdidas>

K, Fredy. Akbar., Hamsah, I. A., & M, A. M. (2020). *Artikel Penelitian Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru Pendahuluan. 9(1), 1–7.* <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.193>

Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia.* Kemenkes. <http://www.kemkes.go.id>

Siregar, D. A., & Rahmawati, ; Ibrahim ; (2021). *The Elderly Knowledge Of Clean And Health Living Behavior During The Covid-19 Pandemic. V(3).*

Lampiran

-Foto Kegiatan-



-Data Hasil Pengukuran dan Kuesioner-

IMT kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	12	37.5	38.7	38.7
	lebih	19	59.4	61.3	100.0
	Total	31	96.9	100.0	
Missing	System	1	3.1		
Total		32	100.0		

PRE_Kat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	4	12.5	12.9	12.9
	baik	27	84.4	87.1	100.0
	Total	31	96.9	100.0	
Missing	System	1	3.1		
Total		32	100.0		

POST_Kat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	31	96.9	100.0	100.0
Missing	System	1	3.1		
Total		32	100.0		