

Edukasi Makanan Bergizi sebagai Strategi Promotif-Preventif bagi Lansia di Sekolah Lansia CETAR Ujungberung

Ferdinan Sihombing¹, Didik Agus Santoso², Reni Hertini³, Faried Rahman Hidayat⁴, Dedi Wahyudin⁵

¹Universitas Santo Borromeus

²Universitas Darussalam Gontor

³Universitas Galuh

⁴Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

INFO ARTIKEL

Diserahkan:

03/07/2025

Direvisi:

17/07/2025

Diterima

24/07/2025

Keywords:

Lansia,
Makanan Bergizi,
Edukasi Gizi,
Literasi Gizi,
Perilaku Makan Sehat

ABSTRAK

Jumlah penduduk lanjut usia di Kota Bandung terus meningkat, disertai dengan tantangan pemenuhan kebutuhan gizi yang sesuai dengan kondisi kesehatan lansia. Di Sekolah Lansia CETAR Ujungberung, ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum memahami prinsip makanan bergizi yang tepat, terutama dalam kaitannya dengan penyakit kronis dan keterbatasan ekonomi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan edukasi makanan bergizi yang dirancang berbasis komunitas dengan pendekatan partisipatif. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menyusun pola makan sehat yang sederhana, terjangkau, dan sesuai kebutuhan tubuh. Metode yang digunakan mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi penyusunan menu, dengan evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif dan wawancara lisan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% peserta mampu menyebutkan kembali jenis makanan bergizi dan memahami penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menunjukkan antusiasme dalam menerapkan pola makan sehat di lingkungan keluarga. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi, mendukung kebiasaan makan sehat, dan berpotensi dikembangkan lebih luas.

Corresponding author email: sihombingferdinan@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu fenomena alamiah yang bersifat biologis dan psikososial, dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut [1]. Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan fungsi organ, berkurangnya massa otot, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh [2]. Di samping itu, aspek psikososial pun turut berubah, seperti berkurangnya peran sosial, munculnya rasa kesepian, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti demensia atau depresi [3].

Proses penuaan tidak dapat dihindari, namun dapat dipersiapkan dan dikelola dengan baik melalui pendekatan promotif, preventif, dan rehabilitatif dalam bidang kesehatan. Pemahaman terhadap dinamika penuaan menjadi penting, agar para lansia dapat menjalani masa tuanya secara sehat, bermartabat, dan tetap produktif dalam lingkup keluarga maupun masyarakat [4].

Kesadaran akan kompleksitas proses penuaan perlu disertai dengan perhatian terhadap realitas demografis dan sosial di tingkat lokal. Dalam konteks ini, Kota Bandung menjadi salah satu wilayah yang tengah menghadapi konsekuensi dari meningkatnya jumlah penduduk lansia, yang menuntut kesiapan sistem pelayanan kesehatan dan perlindungan sosial yang lebih responsif.

Perubahan struktur demografis di Kota Bandung menunjukkan tantangan yang semakin signifikan dalam pelayanan lansia. Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil tahun 2024, jumlah lansia (usia ≥ 60 tahun) mencapai 266.552 jiwa [5]. Dari total tersebut, sekitar 94.478 lansia tercatat menerima bantuan sosial seperti PBI, BLT, atau PKH, sedangkan masih terdapat sekitar 9.000 lansia yang belum tercakup dalam perlindungan sosial [6].

Permasalahan gizi juga menjadi perhatian penting [7]. Studi di komunitas lansia Kota Bandung Tahun 2023 menemukan prevalensi malnutrisi (gizi kurang) sebesar 7,04 %, dan prevalensi frailty (kelemahan fisik) sebanyak 30,99 % [8]. Penelitian lain memperlihatkan status gizi lansia: sekitar 34,8% berstatus gizi normal, 29,6% overweight, 24,3% obesitas, dan hanya 11,3% lansia yang tergolong kurus [9]. Kondisi ini menunjukkan adanya dual burden gizi di usia lanjut, yaitu masalah kurang gizi sekaligus risiko kelebihan berat badan [10].

Secara sosial-ekonomis, banyak lansia menghadapi kendala seperti keterbatasan akses pangan bergizi, rendahnya pengetahuan pola makan sehat, dan keterbatasan finansial [11]. Data pemetaan mitra di Sekolah Lansia CETAR menunjukkan bahwa mayoritas lansia peserta belum memahami prinsip makanan bergizi yang sesuai kondisi tubuh mereka. Persoalan ini menuntut pendekatan edukatif yang praktis, partisipatif, dan sensitif terhadap karakteristik usia lanjut [12].

Pendekatan teori keperawatan komunitas menekankan pentingnya edukasi kesehatan promotif dan preventif berbasis pemberdayaan kelompok target [13]. Sihombing (2025) juga menegaskan bahwa edukasi komunitas menjadi strategi efektif dalam mengubah perilaku makan lansia dan mencegah risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes [14].

Menanggapi kondisi tersebut, Ikatan Perawat Gerontik Indonesia (IPEGGERI) Jawa Barat bekerja sama dengan Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat melaksanakan kegiatan edukasi bertema Makanan Bergizi sebagai Strategi Promotif Preventif bagi lansia di Sekolah Lansia CETAR Ujungberung. Kegiatan ini dirancang untuk mengatasi tantangan gizi kurang dan kelebihan berat badan dengan meningkatkan literasi gizi peserta serta mendorong perubahan pola konsumsi yang berkelanjutan. Harapannya, intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga kesejahteraan dan kualitas hidup lansia di komunitas lokal.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi makanan bergizi bagi lansia ini dilaksanakan pada hari Jumat, 20 Juni 2025, di Aula Kantor Kecamatan Ujungberung, Kota Bandung. Kegiatan merupakan bagian dari kolaborasi antara Ikatan Perawat Gerontik Indonesia (IPEGGERI) Provinsi Jawa Barat dan Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2025.

Peserta berjumlah 142 orang lansia, terdiri dari 141 perempuan dan 1 laki-laki, seluruhnya merupakan anggota aktif Sekolah Lansia CETAR Ujungberung.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *community-based education*, yaitu pemberdayaan masyarakat berbasis komunitas melalui metode edukatif yang bersifat partisipatif [15]. Pendekatan ini mendorong peserta untuk tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran [16]. Desain kegiatan dirancang secara interaktif melalui perpaduan antara ceramah yang komunikatif dan sesi diskusi yang memberikan ruang bagi lansia untuk bertanya dan memahami materi secara lebih mendalam.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

No	Tahapan	Kegiatan
1	Persiapan	1. Identifikasi kebutuhan peserta melalui komunikasi awal dengan pengelola Sekolah Lansia 2. Penyusunan materi edukasi oleh tim pengabdian (IPEGRI dan IRL) 3. Koordinasi teknis dengan pihak Kecamatan Ujungberung serta IRL Jawa Barat 4. Pemilihan narasumber dan pengajuan surat tugas
2	Pelaksanaan	1. Kegiatan dibuka secara resmi oleh Camat Ujungberung, Bapak Abriwansyah Fitri, AP., S.Sos., M.AP., yang menyampaikan komitmen pemerintah daerah terhadap Kesehatan dan kesejahteraan lansia. 2. Sesi inti diisi dengan pemaparan materi oleh narasumber mengenai pengertian makanan bergizi, prinsip gizi seimbang untuk lansia, serta contoh penyusunan menu harian yang mudah, murah, dan sesuai kebutuhan kesehatan lansia. Materi disampaikan menggunakan media powerpoint dengan gambar-gambar untuk memudahkan pemahaman lansia. 3. Diskusi dilakukan di akhir pemaparan agar peserta dapat menyampaikan pengalaman pribadi dan bertanya langsung kepada narasumber.
3	Evaluasi	Dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi partisipatif, daftar tilik (checklist), dan wawancara singkat secara lisan. Evaluasi dilakukan terhadap indikator ketercapaian berikut:

1. jumlah peserta yang aktif dalam diskusi,
2. kemampuan peserta menyebutkan kembali minimal tiga jenis makanan bergizi, serta
3. respons peserta terhadap manfaat materi edukasi.

Pengukuran dilakukan secara deskriptif kualitatif, dan data dicatat langsung oleh tim pengabdian pada saat kegiatan berlangsung.

Keberhasilan kegiatan dilihat dari tiga aspek utama: peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan kesediaan mengaplikasikan materi dalam kehidupan sehari-hari. Aspek pengetahuan diukur dari jumlah peserta yang dapat menjawab ulang isi materi; aspek sikap terlihat dari minat bertanya, keterlibatan aktif, dan kesan peserta terhadap kegiatan; sedangkan aspek aplikatif dievaluasi dari kemampuan menyusun menu makan berdasarkan contoh yang relevan dengan kondisi lansia. Secara umum, pendekatan ini berguna untuk menghasilkan perubahan perilaku yang bersifat berkelanjutan di tingkat individu dan kelompok.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi makanan bergizi bagi lansia di Sekolah Lansia CETAR Ujungberung berhasil dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah dirancang sebelumnya. Pada tahap persiapan, tim pengabdian telah melakukan koordinasi awal dengan pihak Kecamatan Ujungberung dan pengelola Sekolah Lansia untuk memastikan kesiapan lokasi, peserta, dan kebutuhan teknis lainnya. Tahapan ini berjalan lancar dan mendapatkan dukungan penuh dari mitra, termasuk dari unsur pemerintahan lokal.

Saat pelaksanaan, kegiatan dimulai tepat waktu dan dibuka secara resmi oleh Camat Ujungberung, yang memberikan sambutan hangat dan menyampaikan pentingnya peran edukasi kesehatan bagi lansia. Pemaparan materi utama dilakukan secara interaktif, dengan penyampaian visual sederhana yang mudah dipahami oleh peserta. Materi mencakup pengenalan konsep makanan bergizi untuk lansia, pentingnya konsumsi protein rendah lemak, serat dari sayur dan buah, karbohidrat kompleks, serta kebutuhan cairan harian. Selain itu, peserta diperkenalkan pada contoh menu sehat harian dan prinsip pengaturan waktu makan, variasi makanan, serta pentingnya kebersihan pangan.

Diskusi berjalan sangat aktif. Peserta terlihat antusias dan banyak mengajukan pertanyaan, seperti bagaimana menyusun menu bergizi untuk individu dan keluarga, bagaimana menyesuaikan pola makan bagi lansia dengan hipertensi atau diabetes, serta alternatif bahan pangan lokal yang mudah didapat namun tetap bernilai gizi tinggi. Fasilitator memberikan tanggapan dengan pendekatan aplikatif, membumikan teori ke dalam praktik rumah tangga yang sederhana dan terjangkau.

Pada tahap evaluasi, tim menggunakan alat ukur kualitatif berupa lembar observasi partisipatif dan wawancara singkat. Indikator keberhasilan utama yang digunakan adalah:

1. Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi ($\geq 70\%$ dari peserta terlibat)
2. Kemampuan menyebutkan kembali minimal tiga jenis makanan bergizi ($\geq 80\%$ dari peserta mampu)
3. Pemahaman terhadap konsep pola makan sehat dan aplikasinya (diukur melalui dialog dan diskusi menu); dan
4. Tanggapan positif terhadap materi dan metode penyampaian.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% peserta mampu menyebutkan kembali minimal tiga jenis makanan bergizi dan menjelaskan alasan pemilihannya. Sebanyak 78% peserta menunjukkan minat dan partisipasi aktif dalam diskusi, serta menyatakan keinginan untuk menerapkan pola makan sehat di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis komunitas dengan pendekatan ceramah interaktif dan powerpoint yang menarik dan dengan gambar-gambar mampu meningkatkan pemahaman secara efektif, sekaligus memicu niat untuk melakukan perubahan perilaku.

Keunggulan utama kegiatan ini terletak pada kesesuaian materi dengan kebutuhan nyata para lansia yang menjadi peserta Sekolah Lansia CETAR, serta pendekatan yang humanis dan komunikatif yang membuat peserta merasa nyaman dan dihargai. Selain itu, keterlibatan lintas sektor, mulai dari organisasi ikatan perawat gerontik, komunitas lansia, hingga pemerintah daerah, turut memperkuat efektivitas kegiatan ini dan membuka peluang untuk dilaksanakan kegiatan-kegiatan lanjutan.

Namun, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan. Pertama, tingkat literasi yang beragam menyebabkan penyampaian materi harus dilakukan dengan penyesuaian ulang selama kegiatan berlangsung. Kedua, keterbatasan waktu menjadi hambatan dalam menggali lebih dalam aspek praktik menyusun menu sehat secara mandiri. Ketiga, belum adanya alat ukur kuantitatif untuk menilai perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan seperti pendampingan atau pelatihan berbasis keluarga sangat disarankan agar hasil edukasi dapat lebih terinternalisasi dan diterapkan secara berkelanjutan oleh para lansia.

Dari sisi pengembangan, kegiatan ini memiliki potensi besar untuk diperluas cakupannya melalui kolaborasi dengan Posyandu Lansia, PKK, atau program Sekolah Lansia lainnya di wilayah Bandung Raya. Selain itu, format edukasi dapat diperluas menjadi modul bergambar atau video pendek berbasis lokal yang dapat dibagikan ke kelompok lansia secara digital atau cetak.

Secara umum, kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas merupakan strategi efektif dalam meningkatkan literasi gizi lansia. Sekolah Lansia sebagai wahana belajar nonformal terbukti mampu menjangkau lansia secara psikologis dan sosial dalam suasana pembelajaran yang menyenangkan dan memberdayakan. Kolaborasi antar pemangku kepentingan, termasuk ikatan perawat gerontik, komunitas lansia, dan pemerintah daerah, menjadi fondasi penting dalam keberhasilan kegiatan ini dan pembangunannya ke depan.



Gambar 1. Foto Bersama dengan Camat, Direktur IRL, dan Para Lansia

Gambar 1 adalah foto bersama diambil sebelum kegiatan edukasi usai acara Pembukaan. Foto menampilkan Camat Ujungberung, Direktur Institut Rumah Lansia (IRL), dan para lansia peserta kegiatan edukasi yang adalah siswa dari Sekolah Lansia CETAR. Momen ini menjadi simbol kolaborasi antara pemerintah, lembaga masyarakat, dan komunitas lansia dalam mendukung peningkatan literasi gizi lansia secara berkelanjutan.



Gambar 2. Menyampaikan Materi Edukasi Gizi Lansia

Gambar 2 Tampak salah satu narasumber tengah menyampaikan materi edukasi gizi kepada para lansia dengan pendekatan interaktif. Penyampaian materi difokuskan pada pemilihan makanan sehat, terjangkau, dan sesuai dengan kondisi kesehatan lansia, guna meningkatkan pemahaman dan penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi makanan bergizi sebagai strategi promotif-preventif bagi lansia di Sekolah Lansia CETAR Ujungberung berhasil dilaksanakan dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif. Sebelum kegiatan dilakukan, mayoritas peserta lansia belum memahami secara tepat prinsip makanan bergizi yang sesuai dengan kondisi usia lanjut. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, ditunjukkan dengan kemampuan lebih dari 85% peserta dalam menyebutkan kembali jenis makanan bergizi serta alasan pemilihannya berdasarkan manfaat kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi komunitas mampu mengubah cara pandang dan kesiapan lansia dalam mengelola kebutuhan gizinya secara mandiri.

Keunggulan utama dari kegiatan ini adalah metode penyampaian yang komunikatif, partisipatif, dan aplikatif sehingga mampu menjangkau peserta dengan latar belakang pendidikan dan kondisi fisik yang beragam. Dukungan lintas sektor dari pemerintah daerah, ikatan profesi perawat dengan peminatan kesehatan lansia, dan komunitas lansia itu sendiri turut memperkuat dampak positif kegiatan. Namun demikian, keterbatasan waktu menjadi hambatan dalam mendalami praktik penyusunan menu dan belum tersedianya alat ukur kuantitatif untuk menilai perubahan jangka panjang pada perilaku makan. Ke depan, pengembangan kegiatan ini dapat diarahkan pada pendampingan berkelanjutan, penyediaan media edukasi visual, serta pelatihan lanjutan yang melibatkan kader lansia sebagai fasilitator.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ikatan Perawat Gerontik Indonesia (IPEGERI) Jawa Barat dan Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat atas kolaborasi dan kepercayaan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah

Kecamatan Ujungberung, tim pengelola Sekolah Lansia CETAR, serta seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Sihombing, S. Suliyani, L. S. Barus, and F. R. Hidayat, "Association Between Educational Attainment and Elderly Health Screening Outcomes (SKILAS) at Posbindu in the Working Area of Puskesmas Jambe , Indonesia," vol. 1, no. 1, pp. 17–23, 2025.
- [2] O. O. Aalami, T. D. Fang, H. M. Song, and R. P. Nacamuli, "Physiological features of aging persons," *Archives of Surgery*, vol. 138, no. 10. 2003.
- [3] K. Lambrini, I. Ch., and M. A., "Psychosocial issues in elderly," *Prog. Heal. Sci.*, vol. 5, no. 1, 2015.
- [4] M. C. Faria, "Dynamics of Healthy Aging Communities," in *Proceedings of the International Congress on Interdisciplinarity in Social and Human Sciences.*, 2016, pp. 108–114.
- [5] A. Burhanudin, "Pemkot Bandung Klaim Turunkan Jumlah Lansia Terlantar," *rri.co.id*, Bandung, 12-Jun-2025.
- [6] R. Margajaya, "Lansia Telantar di Bandung Turun Tajam, Pelayanan Sosial Tanpa APBD Jadi Sorotan," *pikiran-rakyat.com*, Bandung, 13-Jun-2025.
- [7] F. Sihombing, D. W. Sopaliu, and L. S. Barus, "Breakfast Habits of Early Childhood Education Students : A Community-Based Poll Among PAUD Practitioners on WhatsApp," vol. 2, no. July, pp. 1–7, 2025.
- [8] M. F. Haq, "Prevalensi Malnutrisi dan Frailty pada Lansia di Komunitas Kota Bandung," Unpad, 2023.
- [9] V. Yulizawaty, R., Khomsan, A., & Uripi, "Keterkaitan konsumsi pangan, status gizi, dan status kesehatan lansia di Kota Bandung," IPB, 2013.
- [10] R. Barazzoni and G. Gortan Cappellari, "Double burden of malnutrition in persons with obesity," *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, vol. 21, no. 3. 2020.
- [11] N. S. Nazri, D. Vanoh, and S. K. Leng, "Malnutrition, low diet quality and its risk factors among older adults with low socio-economic status: A scoping review," *Nutrition Research Reviews*, vol. 34, no. 1. 2021.
- [12] A. Pradana and A. Widiastomo, "Pengembangan Program Pelatihan Keterampilan Digital bagi Lansia dalam Menghadapi Era Digitalisasi," *MUJAHADA J. Pengabdi. Masy.*, vol. 1, no. I, 2023.
- [13] E. et al Junalia, *Buku Ajar Perawatan Agregat Komunitas (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021)*, 1st ed. Purblingga: Eureka Media Aksara, 2024.
- [14] et al. Sihombing, Ferdinan, "Improving Health Literacy of Posbindu Cadres: Hypertension Education in RW 04 Cipangeran Village," *J. Sentra Pengabdi.*, vol. 1, no. 1, pp. 8–13, 2025.
- [15] C. Joseph and R. Said, "Community-Based Education: A Participatory Approach to Achieve the Sustainable Development Goal," 2020.
- [16] D. W. Nierenberg, "The challenge of 'teaching' large groups of learners: Strategies to increase active participation and learning," in *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 1998, vol. 28, no. 1.