Vol 5 No.3 (2026) - Agustus, pp 2283-2291 https://www.doi.org/10.59025/7h923872

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Edukasi Pengurus Pondok Lansia Tulus Kasih tentang Abon Ekstrak Ikan Lele untuk Nutrisi Paliatif

Ferdinan Sihombing[1], Maria Alfa Raniadita[2], Carissa Wityadarda[3], Ellen Stephanie Rumaseuw[4]

[1]*Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Santo Borromeus*
[2]*Program Studi Kewirausahaan, Universitas Santo Borromeus*
[3]*Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Universitas Santo Borromeus*
[4]*Program Studi Diploma Tiga Farmasi, Universitas Santo Borromeus*

INFO ARTIKEL

Diserahkan 29/05/2026
Direvisi 09/06/2026
Diterima 28/06/2026
Diterbitkan 06/07/2026

***Kata Kunci*:**

Abon Ekstrak Lele,
Lansia,
Nutrisi Paliatif,
Pengabdian Masyarakat,
Protein

ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan protein merupakan salah satu komponen penting dalam perawatan paliatif lansia karena berperan dalam mempertahankan massa otot, fungsi tubuh, dan kualitas hidup. Namun, keterbatasan pengetahuan pengurus pondok lansia mengenai nutrisi paliatif serta minimnya pemanfaatan pangan tinggi protein berbasis sumber daya lokal menjadi tantangan dalam penyelenggaraan makanan bagi lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pengurus Pondok Lansia Tulus Kasih Sarijadi mengenai pemanfaatan abon ekstrak ikan lele untuk memenuhi kebutuhan nutrisi paliatif pada lansia. Kegiatan dilaksanakan pada 19 Juni 2026 dengan melibatkan 13 peserta yang terdiri atas pengasuh, pengelola, dan Ketua Yayasan. Metode yang digunakan meliputi edukasi, diskusi interaktif, demonstrasi pembuatan abon ekstrak ikan lele, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Materi disampaikan oleh tim multidisiplin yang mencakup aspek nutrisi paliatif lansia, pengolahan ekstrak ikan lele, dan pembuatan abon ekstrak ikan lele. Selain itu, dilakukan pengukuran lingkar lengan atas, lingkar betis, dan lemak kaki pada 18 lansia penghuni pondok sebagai skrining awal status gizi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan peserta dari rata-rata 66,67 menjadi 82,05. Lansia yang mencicipi produk juga memberikan respons positif terhadap rasa dan tekstur abon. Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan pengurus serta memperkenalkan abon ekstrak ikan lele sebagai alternatif pangan tinggi protein untuk mendukung nutrisi paliatif lansia.

Corresponding author email:
sihombingferdinan@gmail.com

Copyright@ Author (2026). Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license. All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan yang terjadi hampir di seluruh dunia [1], termasuk Indonesia. Data Perserikatan Bangsa-Bangsa menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia terus mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran [2]. Meskipun kondisi ini mencerminkan keberhasilan pembangunan, peningkatan populasi lansia juga menimbulkan berbagai tantangan baru, terutama dalam aspek pelayanan kesehatan, sosial, dan pemenuhan kebutuhan nutrisi [3]. Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang memengaruhi kemampuan tubuh dalam mempertahankan status kesehatan, termasuk penurunan massa otot, berkurangnya sensitivitas indera pengecap, gangguan mengunyah dan menelan,

penurunan nafsu makan, serta meningkatnya risiko penyakit kronis yang berkontribusi terhadap terjadinya malnutrisi [4].

Dalam konteks perawatan paliatif, pemenuhan kebutuhan nutrisi merupakan salah satu aspek yang sangat penting karena berkaitan erat dengan kualitas hidup lansia [5]. Nutrisi paliatif tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi, tetapi juga bertujuan mempertahankan kenyamanan, fungsi tubuh, serta kemampuan lansia menjalani aktivitas sehari-hari sesuai kondisi kesehatannya [6]. Salah satu zat gizi yang memiliki peran sentral dalam pelayanan paliatif adalah protein. Protein berfungsi mempertahankan massa otot, mendukung proses regenerasi jaringan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu memperlambat penurunan fungsi fisik yang sering terjadi pada usia lanjut [7]. Oleh karena itu, European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) merekomendasikan asupan protein sebesar 1,0–1,5 g/kg berat badan per hari pada lansia untuk mempertahankan status gizi dan fungsi tubuh yang optimal [8].

Meskipun kebutuhan protein lansia relatif tinggi, pemenuhannya sering kali menjadi tantangan dalam praktik sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelompok lansia merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami defisit protein akibat penurunan nafsu makan, gangguan mastikasi, disfagia, keterbatasan variasi makanan, serta kondisi penyakit kronis yang menyertai [9]. Akibatnya, banyak lansia mengalami penurunan status gizi yang berdampak pada meningkatnya risiko infeksi, keterbatasan mobilitas, penurunan kualitas hidup, dan meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain [10]. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks pada lansia yang tinggal di institusi pelayanan sosial karena penyelenggaraan makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan berbagai individu yang memiliki kondisi kesehatan berbeda-beda [11].

Pondok Lansia Tulus Kasih Sarijadi merupakan salah satu institusi sosial yang memberikan pelayanan dan pendampingan kepada lansia dengan berbagai kondisi kesehatan. Penghuni pondok terdiri atas lansia sehat, lansia dengan penyakit kronis, keterbatasan fisik, serta penurunan kemampuan mengunyah yang memerlukan perhatian khusus dalam penyediaan makanan sehari-hari. Hasil diskusi dan identifikasi kebutuhan yang dilakukan bersama pengelola pondok menunjukkan bahwa penyediaan menu makanan selama ini masih berfokus pada pemenuhan kebutuhan makan secara umum dan belum secara spesifik mempertimbangkan kebutuhan nutrisi paliatif lansia, terutama kebutuhan protein. Selain itu, seluruh pengurus dan pengasuh belum pernah memperoleh edukasi khusus mengenai nutrisi paliatif maupun alternatif pangan tinggi protein yang dapat digunakan untuk mendukung kesehatan lansia. Kondisi tersebut menyebabkan peluang pemanfaatan sumber pangan lokal yang bernilai gizi tinggi belum dimanfaatkan secara optimal dalam penyelenggaraan makanan di pondok.

Pondok Lansia Tulus Kasih saat ini dihuni oleh 23 orang lansia, namun hanya 18 orang yang dapat mengikuti pengukuran status gizi karena keterbatasan kondisi kesehatan dan ketersediaan saat pelaksanaan kegiatan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 5 dari 18 lansia (27,8%) memiliki status gizi kurang atau berisiko mengalami malnutrisi berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Penentuan status gizi mengacu pada ambang batas LiLA untuk populasi dewasa dan lansia di Indonesia, yaitu LiLA ≥23,5 cm dikategorikan sebagai status gizi normal, LiLA 21,0–<23,5 cm menunjukkan kondisi gizi kurang atau berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), sedangkan LiLA <21,0 cm mengindikasikan kondisi gizi buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari seperempat lansia yang berhasil diperiksa memiliki risiko malnutrisi, sehingga diperlukan upaya peningkatan kualitas asupan protein melalui penyediaan pangan bergizi tinggi yang mudah dikonsumsi.

Salah satu alternatif yang berpotensi digunakan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan protein lansia adalah abon ekstrak ikan lele. Ikan lele merupakan sumber protein hewani yang mudah diperoleh, memiliki harga relatif terjangkau, serta diterima dengan baik oleh masyarakat Indonesia [12]. Pengembangan ekstrak ikan lele menjadi produk abon merupakan salah satu bentuk inovasi pangan yang tidak hanya meningkatkan

nilai tambah bahan pangan lokal, tetapi juga menghasilkan produk dengan kandungan protein tinggi dan tekstur yang sesuai untuk kelompok lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Sihombing et al. [13] menunjukkan bahwa ekstrak ikan lele memiliki kandungan protein yang tinggi sehingga berpotensi digunakan sebagai bahan pangan fungsional untuk kelompok rentan. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Sihombing et al. [14] yang melaporkan bahwa abon berbasis ekstrak ikan lele memiliki densitas protein yang lebih tinggi dibandingkan produk abon konvensional dan berpotensi dikembangkan sebagai alternatif pangan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi kelompok rentan.

Selain memiliki kandungan protein yang tinggi, abon ekstrak ikan lele juga memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Produk ini memiliki tekstur yang relatif lembut, mudah dikunyah, mudah ditelan, serta dapat dipadukan dengan berbagai jenis makanan seperti bubur, nasi tim, sup, maupun makanan lunak lainnya. Karakteristik tersebut menjadikan abon ekstrak ikan lele sebagai salah satu alternatif pangan yang potensial dalam mendukung pelayanan nutrisi paliatif di lingkungan pondok lansia. Namun demikian, pemanfaatan produk ini masih sangat terbatas karena kurangnya informasi dan keterampilan pengurus dalam proses pengolahan maupun penggunaannya dalam menu sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan edukasi yang mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengurus pondok lansia mengenai nutrisi paliatif serta pemanfaatan abon ekstrak ikan lele sebagai sumber protein alternatif. Edukasi menjadi strategi yang penting karena pengurus dan pengasuh merupakan pihak yang berperan langsung dalam perencanaan, pengolahan, dan penyajian makanan bagi lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan pengurus, diharapkan terjadi perbaikan dalam penyelenggaraan makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan lansia, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan protein.

Sebagai upaya menjawab kebutuhan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Santo Borromeus melaksanakan kegiatan bertajuk "Edukasi Pengurus Pondok Lansia Tulus Kasih tentang Abon Ekstrak Ikan Lele untuk Nutrisi Paliatif". Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman mengenai konsep nutrisi paliatif pada lansia, pentingnya protein dalam mempertahankan kualitas hidup, proses pengolahan ikan lele menjadi ekstrak, serta demonstrasi pembuatan abon ekstrak ikan lele yang dapat diterapkan dalam penyelenggaraan makanan di pondok. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan pengukuran antropometri lansia sebagai upaya meningkatkan kesadaran pengurus terhadap pentingnya pemantauan status gizi penghuni pondok.

Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kapasitas pengurus Pondok Lansia Tulus Kasih Sarijadi dalam memahami kebutuhan nutrisi lansia serta memanfaatkan abon ekstrak ikan lele sebagai salah satu alternatif pangan tinggi protein. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan nutrisi di pondok lansia, mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi paliatif penghuni, serta menjadi model implementasi hilirisasi hasil penelitian berbasis pangan lokal yang dapat direplikasi pada institusi pelayanan lansia lainnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) yang dipadukan dengan Community-Based Education. Pendekatan ABCD dipilih karena berfokus pada pengembangan kapasitas mitra melalui pemanfaatan aset yang telah dimiliki, seperti pengalaman pengurus dalam merawat lansia, fasilitas penyelenggaraan makanan, serta komitmen institusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan lansia. Sementara itu, pendekatan Community-Based Education digunakan untuk memastikan bahwa proses pembelajaran dan pemberdayaan didasarkan pada kebutuhan nyata yang dihadapi mitra dalam penyelenggaraan nutrisi bagi lansia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan, yang

dilakukan melalui koordinasi dan diskusi bersama pengurus Pondok Lansia Tulus Kasih Sarijadi untuk mengidentifikasi permasalahan, kebutuhan edukasi, serta potensi yang dapat dikembangkan dalam mendukung pemenuhan nutrisi paliatif lansia. Tahap kedua adalah persiapan, meliputi penyusunan materi edukasi, penyusunan instrumen evaluasi, serta persiapan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan edukasi dan demonstrasi, yang terdiri atas penyampaian materi mengenai nutrisi paliatif lansia, kebutuhan protein pada lansia dan pencegahan sarkopenia, manfaat ekstrak ikan lele sebagai sumber protein berkualitas tinggi, serta demonstrasi pembuatan Abon E-Lele sebagai alternatif pangan tinggi protein yang mudah dikonsumsi lansia. Tahap keempat adalah evaluasi dan refleksi, yang bertujuan menilai ketercapaian tujuan kegiatan sekaligus memperoleh umpan balik dari peserta untuk penyempurnaan program.

Pengukuran hasil kegiatan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang disusun oleh tim pelaksana berdasarkan materi edukasi yang diberikan. Instrumen terdiri atas 15 butir pernyataan tertutup dengan pilihan jawaban "Ya" atau "Tidak", di mana setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0 sehingga total skor berkisar antara 0–15. Instrumen mengukur tiga domain pengetahuan, yaitu (1) pengetahuan mengenai manfaat gizi ikan lele bagi lansia, meliputi kandungan protein, vitamin B12, mineral, antioksidan, dan manfaatnya terhadap massa otot, penyembuhan luka, daya tahan tubuh, kesehatan tulang, serta kualitas hidup; (2) pengetahuan mengenai proses pengolahan Abon E-Lele, termasuk tahapan persiapan bahan baku yang benar; dan (3) pengetahuan mengenai nutrisi paliatif dan pencegahan sarkopenia, seperti kebutuhan protein lansia, aktivitas fisik, dan prinsip pemenuhan nutrisi pada lansia yang memerlukan perawatan paliatif. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu ditelaah (expert judgment) oleh dua dosen yang memiliki keahlian di bidang keperawatan gerontik dan gizi untuk memastikan kesesuaian isi dengan tujuan edukasi.

Selain pengukuran pengetahuan, kegiatan juga meliputi skrining status gizi terhadap lansia melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA), lingkar betis, dan persentase lemak kaki sebagai bagian dari edukasi mengenai pentingnya pemantauan status gizi dan risiko malnutrisi pada lansia. Hasil pengukuran tersebut digunakan sebagai media pembelajaran bagi peserta untuk memahami kondisi gizi penghuni pondok dan pentingnya penyediaan makanan tinggi protein yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

Evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi partisipatif, diskusi kelompok, dan refleksi bersama peserta selama seluruh rangkaian kegiatan. Aspek yang diamati meliputi tingkat keaktifan peserta dalam diskusi, kemampuan menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, keterampilan mengikuti tahapan pembuatan Abon E-Lele, serta respons terhadap pemanfaatan produk sebagai alternatif pangan tinggi protein bagi lansia. Seluruh hasil observasi dicatat dalam bentuk catatan lapangan dan dianalisis secara deskriptif untuk melengkapi hasil evaluasi kuantitatif.

Keberhasilan program dievaluasi berdasarkan empat indikator. Indikator pengetahuan ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pre-test dan post-test mengenai nutrisi paliatif, pencegahan sarkopenia, serta pemanfaatan Abon E-Lele sebagai pangan tinggi protein. Indikator sikap dinilai dari meningkatnya kesadaran dan komitmen pengurus dalam memperhatikan kecukupan protein lansia. Indikator sosial ditunjukkan oleh meningkatnya partisipasi peserta dalam diskusi, kemampuan menyusun alternatif menu bergizi, dan keterlibatan dalam praktik pembuatan Abon E-Lele. Indikator keberlanjutan diukur melalui komitmen pengurus untuk memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai sumber protein alternatif dalam penyelenggaraan makanan lansia setelah kegiatan berakhir.

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2026 di Pondok Lansia Tulus

Kasih, Kota Bandung. Peserta kegiatan berjumlah 13 orang yang terdiri atas pengasuh, pengelola, dan Ketua Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih. Kehadiran para pengambil keputusan dalam pengelolaan pondok menjadi nilai tambah karena materi yang diberikan memiliki peluang lebih besar untuk diimplementasikan dalam penyusunan menu harian lansia.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai sarkopenia dan nutrisi paliatif lansia oleh Ferdinan Sihombing, S.Kep., Ners., M.Kep. Materi menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan protein dalam mencegah kehilangan massa otot, mempertahankan kemampuan fungsional, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Selanjutnya, Maria Alfa Raniadita, S.MB., MBA. memberikan materi mengenai proses pengolahan ikan lele menjadi ekstrak sebagai bahan dasar pangan tinggi protein. Sesi berikutnya dilanjutkan oleh Carissa Wityadarda, S.Gz., M.Kes. yang menjelaskan proses pembuatan abon ekstrak ikan lele. Demonstrasi pembuatan produk dilakukan secara langsung dengan melibatkan dua mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Gizi Universitas Santo Borromeus.

Gambar 1,2,3 Kegiatan Penyampaian Materi Edukasi

3.2 Peningkatan Pengetahuan Peserta

Tabel 1. Nilai Pre-test dan Post-test Pengetahuan Pengurus Pondok Lansia Tulus Kasih (n = 13)

No	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	60,00	80,00	20,00
2	66,67	86,67	20,00
3	73,33	86,67	13,34
4	53,33	73,33	20,00
5	66,67	80,00	13,33
6	60,00	80,00	20,00
7	73,33	86,67	13,34
8	66,67	80,00	13,33
9	60,00	80,00	20,00
10	80,00	93,33	13,33
11	66,67	80,00	13,33
12	73,33	86,67	13,34
13	66,71	73,31	6,60
Jumlah	866,71	1066,65	199,94
Rata-rata	66,67	82,05	15,38

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang terdiri atas 15 butir pertanyaan mengenai sarkopenia, nutrisi paliatif, kebutuhan protein lansia, manfaat gizi ikan lele, serta proses

pengolahan Abon E-Lele. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 66,67 pada pre-test menjadi 82,05 pada post-test. Peningkatan tersebut setara dengan 15,38 poin atau 23,07% dibandingkan nilai awal, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi penyampaian materi dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan protein, pencegahan sarkopenia, serta pemanfaatan Abon E-Lele sebagai alternatif pangan tinggi protein bagi lansia.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses demonstrasi pembuatan Abon E-Lele. Seluruh peserta mengikuti pengolahan ekstrak lele yang dibawa oleh tim menjadi abon, sampai dengan teknik penyimpanan produk atau pengemsan. Pada sesi praktik dan diskusi, peserta mampu menjelaskan kembali urutan proses pengolahan, fungsi setiap tahapan, serta manfaat produk bagi pemenuhan kebutuhan protein lansia. Pengurus pondok juga menyampaikan komitmennya untuk memanfaatkan pengetahuan tersebut sebagai dasar pengembangan menu yang lebih sesuai dengan kebutuhan gizi penghuni pondok.

Peningkatan pengetahuan peserta diduga dipengaruhi oleh penggunaan pendekatan Community-Based Education yang mengaitkan materi edukasi dengan permasalahan nyata yang dihadapi peserta dalam penyelenggaraan makanan bagi lansia. Selain itu, demonstrasi praktik memberikan pengalaman belajar secara langsung (learning by doing), sehingga peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga memperoleh keterampilan dasar dalam mengolah pangan tinggi protein yang dapat diterapkan di lingkungan pondok. Diskusi interaktif yang berlangsung selama kegiatan turut memperkuat proses pembelajaran, ditunjukkan oleh tingginya antusiasme peserta dalam mengajukan pertanyaan mengenai kebutuhan protein lansia, tanda-tanda sarkopenia, keamanan konsumsi ikan lele, serta cara mengintegrasikan Abon E-Lele ke dalam menu harian lansia.

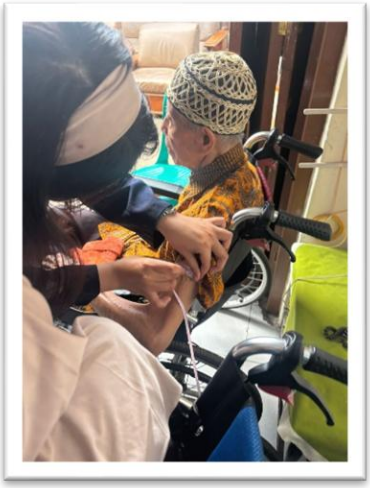
Meskipun kegiatan berlangsung dengan baik, beberapa kendala masih dijumpai selama pelaksanaan demonstrasi. Sebagian peserta belum pernah mengenal teknik ekstraksi ikan lele sehingga memerlukan penjelasan lebih mendalam pada tahap awal proses pengolahan. Selain itu, keterbatasan waktu menyebabkan tidak seluruh peserta dapat mempraktikkan proses pembuatan abon. Kendala tersebut diatasi dengan pemberian kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan pada setiap tahapan, serta penyediaan materi tertulis mengenai prosedur pembuatan Abon E-Lele agar dapat digunakan sebagai panduan ketika peserta akan mempraktikkannya kembali secara mandiri di Pondok Lansia Tulus Kasih Sarijadi.

Temuan ini sejalan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran [15]. Ketika peserta tidak hanya mendengarkan materi tetapi juga melihat dan mencoba proses pembuatan produk secara langsung, pemahaman yang diperoleh menjadi lebih kuat dan lebih mudah diterapkan dalam praktik sehari-hari.

3.3 Pengukuran Antropometri Lansia

Selain edukasi, kegiatan ini juga mencakup pengukuran lingkar lengan atas (LILA), lingkar betis, dan lemak kaki pada 18 lansia yang tinggal di Pondok Lansia Tulus Kasih. Pengukuran tersebut dilakukan sebagai upaya skrining awal terhadap risiko malnutrisi dan sarkopenia yang sering ditemukan pada kelompok usia lanjut.

Pengukuran lingkar betis merupakan salah satu metode sederhana yang banyak digunakan untuk mengidentifikasi kemungkinan kehilangan massa otot pada lansia. Sementara itu, pengukuran LILA dapat memberikan gambaran mengenai cadangan energi dan status gizi individu. Meskipun kegiatan ini belum ditujukan untuk menegakkan diagnosis sarkopenia secara klinis, hasil pengukuran dapat menjadi dasar bagi pengelola pondok untuk melakukan pemantauan kesehatan lansia secara lebih terstruktur pada masa mendatang.



Gambar 4 Pengukuran Lingkar Lengan Atas Lansia

3.4 Penerimaan Lansia terhadap Abon Ekstrak Ikan Lele

Salah satu tujuan utama kegiatan ini adalah memperkenalkan abon ekstrak ikan lele sebagai alternatif sumber protein yang mudah diterima oleh lansia. Setelah demonstrasi selesai, produk diberikan kepada beberapa lansia penghuni pondok untuk dicicipi. Menariknya, sebagian besar lansia memberikan respons yang positif terhadap produk tersebut. Mereka menyatakan bahwa abon memiliki rasa yang enak, gurih, serta mudah dikunyah dan ditelan.

Temuan ini menjadi sangat penting karena keberhasilan suatu intervensi nutrisi tidak hanya ditentukan oleh kandungan gizinya, tetapi juga oleh tingkat penerimaan konsumen. Produk dengan kandungan protein tinggi tidak akan memberikan manfaat optimal apabila tidak disukai atau tidak dikonsumsi oleh lansia. Oleh karena itu, respons positif yang diberikan para lansia menunjukkan bahwa abon ekstrak ikan lele memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai menu rutin dalam pelayanan nutrisi [16] di pondok lansia.

Gambar 5, 6, 7 Hasil Abon dan Abon Sesudah Dikemas

Hasil ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sihombing et al. (2024b), yang menunjukkan bahwa abon berbasis ekstrak ikan lele memiliki karakteristik sensori yang baik serta berpotensi menjadi pangan fungsional bagi kelompok rentan. Dengan kandungan protein yang tinggi dan tekstur yang sesuai untuk lansia, produk ini dapat menjadi salah satu strategi lokal yang berkelanjutan dalam mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi paliatif.

Pada bagian ini uraikanlah bagaimana kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan. Setiap langkah/tahapan yang telah dijelaskan pada bagian metode pelaksanaan, harus jelaskan pada bagian ini.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan demonstrasi pembuatan Abon E-Lele berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengurus Pondok Lansia Tulus Kasih Sarijadi mengenai nutrisi paliatif, kebutuhan protein lansia, pencegahan sarkopenia, serta pemanfaatan pangan lokal tinggi protein sebagai alternatif menu bagi lansia. Peningkatan skor pengetahuan peserta dari 66,67 menjadi 82,05 menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi praktik efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, peserta mampu menjelaskan kembali konsep nutrisi paliatif dan tahapan pembuatan Abon E-Lele setelah mengikuti kegiatan.

Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran pengurus mengenai pentingnya pemantauan status gizi melalui pengukuran antropometri serta perlunya pemenuhan kebutuhan protein sebagai bagian dari penyelenggaraan makanan bagi lansia. Meskipun belum memberikan dampak langsung terhadap perubahan menu makanan karena belum dilakukan implementasi dan evaluasi jangka panjang, kegiatan ini menghasilkan komitmen pengurus untuk lebih memperhatikan kecukupan protein dalam penyusunan menu harian dengan mempertimbangkan Abon E-Lele sebagai salah satu alternatif sumber protein yang sesuai bagi penghuni pondok.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi berbasis bukti ilmiah, demonstrasi praktik, dan pemanfaatan sumber daya pangan lokal merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas pengurus pondok lansia. Pendampingan berkelanjutan diperlukan untuk mengevaluasi implementasi Abon E-Lele dalam penyelenggaraan makanan sehari-hari, menilai penerimaan lansia terhadap produk, serta mengukur dampaknya terhadap status gizi, risiko sarkopenia, dan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pondok Lansia Tulus Kasih Sarijadi yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan kerja sama yang baik selama pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh pengurus, pengasuh, serta Ketua Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan sehingga program dapat terlaksana dengan lancar.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Universitas Santo Borromeus atas dukungan institusional dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dukungan tersebut menjadi bagian penting dalam upaya hilirisasi hasil penelitian dan penerapan inovasi berbasis ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Penghargaan dan terima kasih secara khusus disampaikan kepada mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Carla Olivia Gracia dan Dina Yudist Pratiwi, atas kontribusi dan keterlibatannya dalam membantu persiapan serta demonstrasi pembuatan abon ekstrak ikan lele selama kegiatan berlangsung. Partisipasi aktif seluruh pihak telah memberikan kontribusi yang berarti terhadap keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] World Health Organization, “Decade of healthy ageing: baseline report: summary,” Decad. Heal. ageing baseline report. Summ., 2021.

[2] UN DESA Population Division, “World Population Ageing 2020 Highlights - Ten key messages,” United Nations, no. October 2020, 2020.

[3] W. H. Organization, “WHO | The Global strategy and action plan on ageing and health,” 2021.

[4] E. Dent, E. O. Hoogendijk, R. Visvanathan, and O. R. L. Wright, "Malnutrition Screening and Assessment in Hospitalised Older People: A Review," 2019. doi: 10.1007/s12603-019-1176-z.

[5] E. Amarantos, A. Martinez, and J. Dwyer, "Nutrition and quality of life in older adults," Journals Gerontol. - Ser. A Biol. Sci. Med. Sci., vol. 56, 2001, doi: 10.1093/gerona/56.suppl_2.54.

[6] T. Day, "Managing the nutritional needs of palliative care patients," Br. J. Nurs., vol. 26, no. 21, 2017, doi: 10.12968/bjon.2017.26.21.1151.

[7] B. Strasser, K. Volaklis, D. Fuchs, and M. Burtscher, "Role of dietary protein and muscular fitness on longevity and aging," 2018. doi: 10.14336/AD.2017.0202.

[8] D. Volkert et al., "ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics," Clin. Nutr., vol. 38, no. 1, 2019, doi: 10.1016/j.clnu.2018.05.024.

[9] T. Cederholm et al., "GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community," J. Cachexia. Sarcopenia Muscle, vol. 10, no. 1, 2019, doi: 10.1002/jcsm.12383.

[10] W. Leslie and C. Hankey, "Aging, nutritional status and health," 2015. doi: 10.3390/healthcare3030648.

[11] M. Arvanitakis, P. Coppens, L. Doughan, and A. Van Gossum, "Nutrition in care homes and home care: Recommendations - a summary based on the report approved by the Council of Europe," 2009. doi: 10.1016/j.clnu.2009.07.011.

[12] H. Dewi Laras Ati, A. Sukarson, I. Luqmanul Hakim, A. Syaifudin, N. Aditama Putra, and E. A. Apriadi, "Pengembangan Usaha Budidaya Lele Sebagai Upaya Pengentasan Stunting Rumah Tangga Di Kawasan Pedesaan," Devot. J. Corner Community Serv., vol. 3, no. 2, 2024, doi: 10.54012/devotion.v3i2.338.

[13] F. Sihombing, E. S. Rumaseuw, and M. A. Raniadita, "Analysis of the Nutritional Content of Catfish Extract as a Reliable Food Ingredient to Improve the Nutrition of Stunted Toddlers," J. Biol. Trop., vol. 24, no. 3, pp. 216–222, 2024, doi: 10.29303/jbt.v24i3.7335.

[14] F. Sihombing, E. S. Rumaseuw, M. A. Raniadita, and C. Wityadarda, "Catfish Extract-Based Shredded Meat as a Functional Food : Nutritional Composition , Safety , and Acceptance Among Mothers of Toddlers," vol. 12, no. 1, pp. 933–938, 2026, doi: 10.29303/jppipa.v12i1.13978.

[15] D. Dushkova and O. Ivlieva, "Empowering Communities to Act for a Change: A Review of the Community Empowerment Programs towards Sustainability and Resilience," 2024. doi: 10.3390/su16198700.

[16] F. Sihombing, M. A. Raniadita, C. Wityadarda, and E. S. Rumaseuw, "Edukasi dan Pelatihan Produksi Abon Lele Kaya Gizi: Strategi Komunitas untuk Pencegahan Stunting di Desa Cipeundeuy," J. Masy. Madani Indones., vol. 4, no. 4, 2025, doi: 10.59025/qhc4m532.