

**EDUKASI POLA MAKAN SEHAT BAGI PARA LANSIA DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN DI BATUAN SUKAWATI**

**I Wayan Gde Wiryawan¹⁾, Pande Ketut Ribek²⁾, Made Bulan Widyasari³⁾,
Komang Bintang Widyasari⁴⁾**

^{1 2 3 4)} Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: gdewiryawan@unmas.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada peningkatan kesadaran dan pengetahuan para lansia di Banjar Penataran, Desa Batuan, mengenai pola makan sehat dan kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan di usia lanjut. Melalui pendekatan edukasi yang interaktif dan pemberian contoh makanan sehat, program ini bertujuan memberikan pemahaman praktis tentang kebutuhan nutrisi seimbang dan kebiasaan hidup bersih yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan yang diberikan mencakup informasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menghindari makanan yang tidak sehat, dan menjaga kebersihan diri serta lingkungan sebagai upaya pencegahan penyakit. Selain edukasi, program ini juga menyediakan bantuan makanan sehat berupa buah potong, snack, dan bubur kacang hijau untuk memberikan contoh praktis penerapan pola makan sehat. Partisipasi aktif dari para lansia dan keluarga, serta kerja sama yang baik dengan kader lansia setempat, menjadi faktor kunci keberhasilan program ini. Antusiasme para lansia dalam mengikuti kegiatan menunjukkan minat dan kesiapan mereka untuk menerapkan pola hidup sehat. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan para lansia di Banjar Penataran, Desa Batuan, serta menjadi inspirasi bagi program serupa di wilayah lain. Peningkatan kesadaran tentang pola makan sehat dan kebersihan akan membantu para lansia mempertahankan fungsi tubuh, mencegah penyakit kronis, dan meningkatkan kualitas hidup di masa senja mereka.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Lansia, Pola Makan Sehat, Kebersihan, Edukasi

ANALISIS SITUASI

Masa lansia merupakan fase penting dalam siklus hidup manusia. Pada fase ini, tubuh mengalami perubahan fisiologis yang signifikan, termasuk penurunan fungsi organ, metabolisme, dan kemampuan mencerna makanan. Hal ini berdampak pada kebutuhan nutrisi yang berbeda dibandingkan dengan masa muda. Lansia memerlukan asupan gizi yang lebih terfokus untuk mempertahankan fungsi tubuh, mencegah

penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Pola makan sehat memegang peranan krusial dalam menjaga kesehatan lansia. Asupan nutrisi yang seimbang dapat membantu mereka mengatasi perubahan fisiologis, memperkuat sistem imun, menjaga kesehatan tulang dan persendian, serta meningkatkan fungsi kognitif. Namun, pola makan yang kurang baik pada lansia dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti malnutrisi, osteoporosis, dan penyakit kronis lainnya (Sholikhah, 2019).

Lansia yang belum memahami pentingnya pola makan sehat dan memiliki kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Memahami pentingnya pola makan sehat dan menjalankan kebiasaan makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh merupakan tantangan bagi sebagian besar lansia (Depkes RI, 2018). Pentingnya asupan vitamin D untuk kesehatan tulang pada lansia telah ditekankan oleh Wibowo (2019). Ia menyatakan bahwa "Asupan vitamin D sangat penting untuk kesehatan tulang dan pencegahan osteoporosis pada usia lanjut" (Wibowo, 2019). Masalah pencernaan pada lansia dapat dicegah dengan konsumsi makanan tinggi serat seperti yang diungkapkan oleh Setyowati (2020). "Konsumsi makanan tinggi serat dapat membantu mencegah masalah pencernaan pada lansia". Prasetyo (2020) menekankan pentingnya pola makan seimbang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko penyakit kronis. "Pola makan seimbang dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup lansia".

Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, dan perubahan selera makan menjadi faktor utama yang menyebabkan kurangnya asupan nutrisi pada lansia. Kondisi ini dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan seperti penurunan daya tahan tubuh, osteoporosis, penyakit jantung, diabetes, dan demensia. Masalah gizi pada lansia menjadi isu yang serius dan kompleks di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data dari sumber data tentang jumlah lansia di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir (BPS RI, 2025)

Peningkatan jumlah lansia ini menandakan bahwa perlunya perhatian serius terhadap kesehatan lansia, termasuk aspek pola makan sehat. Kondisi ini menjadi tantangan serius di Indonesia, mengingat jumlah lansia terus meningkat. (Kementerian Kesehatan RI, 2025) Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia dan keluarga mereka, tentang pentingnya pola makan sehat di usia lanjut. Edukasi, intervensi, dan program yang tepat sasaran diperlukan untuk membantu lansia mendapatkan asupan nutrisi yang optimal dan menjaga kualitas hidup mereka.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Banjar Penataran, Desa Batuan, permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah:

1. Kurangnya edukasi kepada lansia tentang kesehatan.

2. Kurangnya pemahaman tentang pola makan kepada lansia.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, solusi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Melaksanakan kegiatan “Penyuluhan kesehatan dan kebersihan dalam pencegahan penyakit pada lansia”.
2. Melengkapi kebutuhan gizi terpadu untuk para lansia.

MODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program Edukasi Pendampingan Pola Makan Sehat dan Kebersihan untuk Para Lansia di Br Penataran Desa Batuan. Penjabaran metode pelaksanaan disajikan ke dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Lansia

No	Kegiatan	Metode Pelaksanaan
1.	Penyuluhan kesehatan dan kebersihan pada lansia.	Penyuluhan
2.	Melengkapi kebutuhan gizi terpadu untuk para lansia.	Pemberian Makanan sehat

Sumber: Data lapangan 2025

Kami melakukan penyuluhan kepada para lansia di Br Penataran Desa Batuan tentang edukasi pola makan sehat dan kebersihan pada lansia dengan cara memberikan penyuluhan terkait pentingnya pola makan sehat dan kebersihan serta. Setelah memberikan penyuluhan terkait pola makan sehat serta kebersihan untuk para lansia kami memberikan makanan sehat kepada lansia berupa buah potong, snack dan bubur kacang hijau. Metode pelaksanaan pengabdian seperti Tabel 2 berikut

Tabel 2. Metode Pelaksanaan Pengabdian

No	Kegiatan	Metode Pelaksanaan	Dokumentasi Kegiatan
1.	Edukasi pola makan sehat dan kebersihan pada lansia	Penyuluhan	

PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR

"Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : Eksplorasi Potensi Menjadi Aktualisasi Yang Berdampak Pada Masyarakat"

Vol.4, No.1 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 18-23

No	Kegiatan	Metode Pelaksanaan	Dokumentasi Kegiatan
2.	Melengkapi kebutuhan gizi terpadu untuk para lansia	Pemberian makanan sehat	

Sumber: data lapangan 2025

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Program kerja pengabdian masyarakat diawali dengan penyuluhan tentang pentingnya pola makan sehat dan kebersihan pada lansia di Br. Penataran, dimana pola makan sehat penting untuk membantu meningkatkan kesehatan tubuh dan kesehatan organ dalam untuk tetap terjaga. Dengan mengonsumsi makanan yang tepat dan menjaga kebersihan, lansia dapat terhindar dari berbagai penyakit. Masyarakat dapat mengetahui betapa pentingnya kesehatan yang harus di jaga untuk masa tua nanti dengan menerapkan pola hidup sehat. Program kerja ini bersifat ikutan, yang berarti mengikuti program yang sudah ada kepada lansia di Br. Penataran. Berikut Tabel realisasi pengabdian Masyarakat seperti Tabel 3

Tabel 3. Realisasi capaian Pengabdian Masyarakat

No	Program Kerja	Tanggal	Realisasi
1.	Penyuluhan kesehatan dan kebersihan pada lansia.	18 Maret 2025	100%
2.	Melengkapi kebutuhan gizi terpadu untuk para lansia.	18 Maret 2025	100%

Sumber: data lapangan 2025

Program kerja yang kedua yaitu memberikan bantuan makanan sehat berupa buah potong, snack, dan bubur kacang hijau kepada lansia, dengan tujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi mereka dan membantu mereka mendapatkan asupan nutrisi yang optimal. Kegiatan "Edukasi Pendampingan Pola Makan Sehat dan Kebersihan untuk Para Lansia" di Br. Penataran Desa Batuan telah terlaksana dengan baik. Penyuluhan kesehatan dan kebersihan pada lansia telah terlaksana pada tanggal 18 Maret 2025 dengan semua peserta lansia di Br. Penataran mengikuti kegiatan. Pemberian makanan sehat berupa buah potong, snack, dan bubur kacang hijau kepada

para lansia juga berjalan lancar, dengan semua peserta menerima bantuan makanan yang disediakan pada tanggal yang sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat "Edukasi Pendampingan Pola Makan Sehat dan Kebersihan untuk Para Lansia" di Br. Penataran Desa Batuan telah mencapai tujuannya. Berikut merupakan poin-poin kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini:

- Peningkatan Kesadaran: Program ini berhasil meningkatkan kesadaran para lansia dan keluarga mereka di Br. Penataran mengenai pentingnya pola makan sehat dan kebersihan untuk menjaga kesehatan di usia lanjut.
- Pengetahuan Gizi: Para lansia mendapatkan informasi penting tentang kebutuhan nutrisi seimbang yang sesuai dengan kondisi fisik mereka.
- Penerapan Praktis: Edukasi tentang kebersihan dan pola makan yang diberikan dalam kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh para lansia.
- Partisipasi Aktif: Partisipasi masyarakat, terutama para lansia dan keluarga, sangat tinggi selama pelaksanaan kegiatan. Hal ini menunjukkan antusiasme mereka dalam menerapkan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS RI. (2025). Statistik Penduduk Lansia di Indonesia. Jakarta: *Badan Pusat Statistik Republik Indonesia*.
- Depkes RI. (2018). Pedoman Gizi Seimbang untuk Lansia. Jakarta: *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Istiningsih, T., Damiti, S. A., & Meyasa, L. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dalam Upaya Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Posyandu Lansia Mobile Puskesmas. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5355–5364.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Strategi Nasional Penanganan Masalah Gizi pada Lansia. Jakarta: *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nurhayati, N., Susilawati, S., Ferasinta, F., & Wijaya, A. K. (2023). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Lansia di Posbindu Damai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 3(3), 149–153.
- Prasetyo, B. (2020). Pola makan seimbang untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia: Tinjauan literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 78-85.
- Setyowati, L. (2020). Pengaruh konsumsi serat terhadap kesehatan pencernaan pada lansia di Puskesmas X Yogyakarta. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 45-52.

**PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR**

“Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : Eksplorasi Potensi Menjadi Aktualisasi Yang Berdampak Pada Masyarakat”

Vol.4, No.1 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 18-23

- Sholikhah, T. A. M. (2019). Hubungan pola makan dengan status gizi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Ngloning Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Wibowo, A. (2019). Pentingnya asupan vitamin D untuk kesehatan tulang pada lanjut usia: Tinjauan pustaka. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 120-126.