

Edukasi Tentang Manfaat Gizi Seimbang Bagi Lanjut Usia di Lingkungan Bernardus Gereja Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Maria Theresia Arie Lilyana*, Anindya Arum Cempaka

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Jl. Raya Kalisari Selatan no.1, Pakuwon City, Laguna, Surabaya

*Penulis korespondensi: arie@ukwms.ac.id

Dikirim : 3 November 2025

Direvisi : 7 Desember 2025

Diterima : 8 Desember 2025

Abstrak: Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang mengalami penurunan fungsi fisik seperti di sistem pencernaan. Penurunan fungsi sistem pencernaan terjadi akibat jumlah gigi geligi berkurang, produksi saliva yang menurun serta kemampuan menyerap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Akibat penurunan fungsi pencernaan tersebut menyebabkan lanjut usia mengalami malnutrisi dan gangguan kesehatan. Edukasi tentang manfaat menu seimbang bagi lanjut usia dalam pedoman “Isi Piringku” merupakan salah satu intervensi untuk memberikan motivasi mencegah terjadinya malnutrisi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi lanjut usia tentang manfaat nutrisi melalui edukasi menggunakan leaflet, serta senam mulut untuk meningkatkan produksi saliva bagi sistem cerna. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemberian kuesioner tingkat pengetahuan lanjut usia serta keaktifan selama mengikuti kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang manfaat gizi seimbang. Edukasi menggunakan leaflet bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan bagi lanjut usia.

Kata kunci: edukasi kesehatan, nutrisi seimbang, senam wajah dan mulut, sistem pencernaan

Abstract: The elderly are a vulnerable group experiencing a decline in physical function, such as in the digestive system. The decline in digestive function occurs due to a reduced number of teeth, decreased saliva production, and the ability to absorb nutrient from the food. This decline in digestive system causes malnutrition and health problem for elderly. Education about the benefits of a balanced nutrition diet including attention to plate contents, is an intervention to motivate and prevent malnutrition. This community service aims to increase knowledge among elderly about the benefits of balanced nutrition through education using leaflets and exercise for face and mouth to increase saliva production that promote the digestive system. Evaluation of the activity was carried out using questioner pre dan post test about the benefit of balanced nutrition diet and antusias the elderly in this activity. This activity showed a change in the level of knowledge about the benefit of balanced nutrition diet. This educational program for elderly is beneficial for improving health knowledge.

Keywords: balanced nutrition, digestive system, exercise for face and mouth, health education

1. Pendahuluan

Indonesia memasuki fase *ageing population* yang menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Sensus Penduduk Indonesia pada 2023 menunjukkan sebesar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia masuk dalam kategori lansia. Jumlah lansia akan terus meningkat hingga 2045 menjadi 20% atau 50 juta jiwa lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Seiring pertambahan usia, risiko perubahan dari biopsikososiospiritual pada lanjut usia cenderung menurun disertai pula kondisi tubuh lansia. Permasalahan kesehatan yang dapat terjadi pada lansia antara lain *self-care*, kualitas tidur, aktivitas fisik, status fungsional, kemampuan kognitif, status gizi dan status nutrisi yang tidak ideal (Lumowa & Rayanti, 2024).

Penelitian Nurdahri dkk. (2020) pada masyarakat Aceh menunjukkan bahwa fungsi organ yang menurun pada lansia menyebabkan lansia berisiko alami kurang gizi. Malnutrisi tersebut terjadi akibat ketidakseimbangan asupan gizi dengan kebutuhan energi. Kejadian tersebut dimungkinkan karena rendahnya pendapatan keluarga dalam mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari, dukungan keluarga yang rendah dalam perannya menurut konsep sehat sakit dalam keluarga, gaya hidup tidak sehat seperti merokok, dan konsumsi kopi serta riwayat penyakit degeneratif seperti hipertensi, kencing manis, dan rematik. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar dkk. (2020) menunjukkan bahwa lanjut usia yang berada pada gizi tidak normal sebanyak 19 orang (50%) dan gizi berlebih sebanyak 4 orang (10%) dari 38 orang lansia menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Lansia tersebut berisiko mengalami gangguan nutrisi karena penurunan asupan makanan selama 3 bulan terakhir, kehilangan berat badan, mobilisasi, stres psikologis atau penyakit akut, serta masalah neuropsikologis. Kondisi fisik lansia berisiko mengalami gangguan pengaturan air dan elektrolit yang menyebabkan timbulnya rasa ketidaknyamanan pada rongga mulut, nyeri, peningkatan karies gigi dan infeksi mulut serta kesulitan berbicara dan menelan makanan akibat berkurangnya sekresi saliva yang dapat berdampak menurunnya berat badan dan kesehatan lansia (Anggraeni dkk., 2020). Penelitian Gunawan dkk. (2023) menunjukkan sebanyak 40% lansia mengalami hiposalivasi akibat berkurangnya jumlah gigi geligi. Penelitian dari Sari & Septiani (2019) menunjukkan pula bahwa lansia yang mengalami kesulitan mengunyah akibat berkurangnya gigi geligi berisiko mengalami malnutrisi. Faktor lain lagi penyebab malnutrisi karena kesulitan mengunyah pada lansia dapat disebabkan oleh perawatan mulut yang tidak adekuat, penurunan kemampuan indra perasa, riwayat penyakit pada lansia tersebut sehingga harus patuh

menjalankan diet dan merasa makanan yang disediakan tidak enak. Produksi saliva yang berkurang meningkatkan risiko bagi lansia untuk mengalami gangguan dalam mencerna makanan, menjaga kesehatan area rongga mulut yang berdampak kurangnya nutrisi bagi lansia penyebab penurunan berat badan dan kesehatan lansia (Anggraeni dkk., 2020). Penelitian oleh Kalsum dkk. (2020) menunjukkan pula saat saliva berkurang maka fungsi proteksi saliva terhadap gigi juga menurun sehingga lansia kesulitan untuk mengunyah makanan.

Solusi yang diperoleh Eunike dkk. (2024) menunjukkan keluarga berperan dalam pencegahan malnutrisi pada lansia. Langkah yang ditempuh oleh tim tersebut antara lain edukasi tentang nutrisi yang seimbang, demonstrasi cara memasak makanan bergizi, dan pemberian makanan sesuai kebutuhan lansia. Edukasi dan demonstrasi merupakan cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kemauan dan kemampuan individu agar mampu hidup sehat. Malnutrisi ternyata berhubungan dengan kualitas hidup lansia berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (usri & Bumi (2023). Status gizi kurang dapat menyebabkan peningkatan angka kesakitan, kelelahan berlebihan, menurunnya kecepatan berjalan, mobilitas fisik yang menurun dan gangguan tidur bagi individu. Dengan demikian, perlu pengetahuan yang baik bagi lansia dan *caregiver* lansia agar kejadian malnutrisi dapat dihambat.

Lingkungan 6 Bernardus Gereja Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya memiliki jumlah lansia yang cukup banyak dan aktif mengadakan kegiatan rutin seperti senam setiap hari Sabtu. Pertemuan sebelumnya telah memberikan edukasi tentang manfaat *exercise* menggunakan kursi yang bermanfaat menurunkan risiko jatuh bagi lansia. Aktivitas fisik yang baik lewat kegiatan senam tersebut sebaiknya diimbangi dengan pengetahuan yang baik tentang manfaat nutrisi seimbang bagi lansia, meski sudah mengalami penurunan jumlah gigi geligi dan saliva yang dihasilkan. Kegiatan pengabdian tahun lalu menunjukkan bahwa dari sekitar 25 lansia yang hadir jumlah gigi geligi sebagian besar lansia sudah berkurang atau memakai gigi palsu. Lansia juga mengungkapkan merasakan tidak nyaman saat menikmati makanan harian karena merasakan mulut yang kering tanpa tahu penyebabnya dan kesulitan mengunyah makanan karena gigi banyak yang tanggal. Berdasarkan koordinasi dengan tim pengurus lingkungan diharapkan kegiatan ini mampu menambah wawasan pengetahuan lansia manfaat nutrisi seimbang bagi lansia dan intervensi yang dapat dipergunakan melalui latihan atau senam wajah dan mulut untuk meningkatkan jumlah saliva untuk mencerna makanan yang dikonsumsi. Nutrisi yang baik diharapkan mampu meningkatkan status nutrisi bagi lansia dan menjaga status kesehatan lansia.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan bagi lansia manfaat nutrisi bagi lansia dan senam pada wajah dan mulut untuk meningkatkan saliva di rongga mulut sehingga dapat membantu proses pencernaan. Luaran kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan pada lansia manfaat nutrisi dan jenis olahraga atau senam yang dapat diterapkan dalam kehidupan keseharian untuk meningkatkan saliva rongga mulut yang bermanfaat dalam proses pencernaan.

2. Metode

Kegiatan ini merupakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan lanjut usia dengan cara memberikan edukasi tentang manfaat gizi seimbang bagi lanjut usia. Pengurus Lingkungan Bernardus di wilayah kerja gereja St.Vincentius A Paulo Surabaya menjadikan kegiatan edukasi masalah kesehatan sebagai bagian dari kegiatan rutin, sehingga kegiatan ini disambut baik sebagai bagian kegiatan triwulan lingkungan.

Kegiatan abdimas ini diselenggarakan di rumah salah satu lansia yang mampu menampung sekitar 50 peserta. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 19 Juni 2025 pada pukul 18.30 WIB hingga 21.00. Kegiatan diawali dengan mengukur tekanan darah dan denyut nadi lansia. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian edukasi tentang manfaat nutrisi seimbang bagi lanjut usia dengan menggunakan materi “Isi Piringku” yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan (Darmawanti, 2022). Evaluasi keberhasilan edukasi dilakukan dengan cara pemberian kuesioner pengetahuan *pretest* dan *post-test* pemberian edukasi dengan 10 pertanyaan tentang “Isi Piringku”. Gerakan senam otot wajah dan mulut diadopsi dari senam otot wajah dan mulut bagi lanjut usia dari Puskesmas Koja yang bisa diikuti di kanal <https://youtu.be/InMRdIOiZ8s?si=VTqsUSLNK9Jn6BAj>. Kegiatan senam diikuti dengan antusias oleh lanjut usia dari awal hingga akhir kegiatan senam.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian ini berupa edukasi tentang manfaat gizi seimbang bagi lanjut usia. Kegiatan yang diselenggarakan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab dengan materi tentang manfaat gizi seimbang. Peserta yang hadir sebanyak 25 orang yang aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir selama 2 jam kegiatan berlangsung dan sesi diskusi yang diselenggarakan dalam bentuk tanya jawab. Hasil pengabdian adalah perubahan nilai pengetahuan dari pendidikan kesehatan mengenai manfaat nutrisi seimbang bagi lansia yang

diberikan dengan cara ceramah dan tanya jawab serta dinilai keberhasilannya melalui kuesioner *pretest* dan *post-test*.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan kepada peserta

Gambar 1 adalah kegiatan penyampaian materi tentang manfaat gizi seimbang bagi lanjut usia (lansia). Kegiatan diawali dengan *pretest* dengan 10 pertanyaan tentang gizi seimbang bagi lanjut usia. Pendidikan kesehatan berupa materi gizi seimbang diberikan dalam bentuk *leaflet* yang disampaikan selama 30 menit dilanjutkan dengan *post-test*. Kuesioner yang telah diisi selanjutnya dilanjutkan dengan uji normalitas data dan karena tidak normal dilanjutkan dengan uji Mann Whitney untuk mengetahui apakah ada perbedaan nilai rerata pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi.

Kegiatan tersebut juga mengajarkan senam untuk otot wajah dan mulut bagi lansia sehingga produksi saliva baik. Saliva penting untuk menjaga jumlah gigi geligi dan proses pencernaan makanan di rongga mulut. Kegiatan senam ini diikuti dengan antusias oleh lansia dari awal hingga akhir.

Hasil kuesioner berupa uji normalitas diberikan dalam Tabel 1. Hasil uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi tidak normal karena nilai $p \text{ value } 0.000 < \alpha (0,05)$. Analisis data dilakukan dengan uji Mann Whitney untuk mengetahui ada pengaruh pemberian edukasi bagi lansia. Hasil analisis data menunjukkan nilai $p \text{ value } 0.000 < \alpha (0,05)$, maknanya ada perbedaan nilai rerata tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi.

Tabel 1. Hasil uji normalitas data kuesioner pengetahuan

Tests of Normality							
	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai tes	kelompok 1	.282	25	.000	.740	25	.000
	kelompok 2	.260	25	.000	.785	25	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 2. Hasil uji Mann Whitney Tingkat pengetahuan lanjut usia

Test Statistics ^a	
	nilai tes
Mann-Whitney U	124.500
Wilcoxon W	449.500
Z	-3.926
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable:
kelompok

Layanan kesehatan ramah lansia menghadapi beban terjadinya malnutrisi akibat penuaan, asupan makanan yang tidak memadai, serta kondisi medis akut dan kronis. Hilangnya massa otot, kekuatan, dan fungsi tubuh tanpa lemak memperparah malnutrisi yang menyebabkan kelemahan, rawat inap, dan penurunan kemampuan secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Perawat idealnya mampu mengidentifikasi pasien yang membutuhkan intervensi nutrisi dan berperan penting dalam mendorong asupan nutrisi sejak masuk hingga keluar rumah sakit. Skrining nutrisi yang efektif dapat dilakukan oleh perawat dalam waktu singkat sebagai bagian dari proses penerimaan pasien melalui penggunaan alat skrining yang sederhana, cepat, andal, dan valid. Sebagai bagian dari tim layanan kesehatan kolaboratif, perawat dapat mengomunikasikan hasil skrining nutrisi secara efektif melalui penggunaan rekam medis elektronik dan, jika diresepkan, memastikan bahwa intervensi nutrisi dilakukan dalam jangka waktu yang ditargetkan (Sauer *et al.*, 2016).

Pentingnya edukasi gizi bagi lansia tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan tetapi juga pada perubahan perilaku yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis (Purwanti dkk., 2024). Edukasi kesehatan merupakan tindakan preventif yang dapat diberikan bagi lanjut usia agar terhindar dari malnutrisi. Pengetahuan yang baik diharapkan mampu merubah perilaku dan mencapai derajat kesehatan yang baik.

Edukasi gizi seimbang pada lansia diberikan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media *leaflet*. Berdasarkan hasil uji rerata nilai diperoleh $p \text{ value } 0,00 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan rerata nilai sebelum dan setelah diberikan edukasi. Edukasi ternyata memiliki dampak yang baik saat disampaikan dengan cara yang tepat bagi pesertanya dan media yang memadai. Yunieswati dkk. (2023) berdasarkan kegiatan abdimas dengan membagikan *leaflet* dan metode ceramah menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sasaran peserta kegiatan terkait gizi seimbang adalah 41,4%, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada lansia. Metode ceramah dan membagikan *leaflet* materi masih dianggap bermanfaat dalam menyampaikan materi tentang kesehatan.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat bagi lanjut usia tentang masalah kesehatan dalam hal ini tentang sistem pencernaan yang fungsinya menurun diikuti dengan antusias oleh peserta. Metode ceramah dan pemberian *leaflet* sebagai sarana edukasi masih bermanfaat bagi lansia. Kerjasama yang baik antar tim pengabdian dengan peserta kegiatan cukup membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu:

1. Rektor Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya,
2. LPPM Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk dukungan serta pendanaan yang diberikan dalam kegiatan abdimas.
3. Rekan dosen dan mahasiswa Fakultas Keperawatan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.
4. Para lanjut usia dan pengurus lingkungan St. Bernardus di area kerja gereja St. Vincentius a Paulo Surabaya dan romo paroki sebagai mitra dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Akbar, F., Hamsah, I.A. & Muspiati, A. 2020. Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 1-7. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.193.
- Anggraeni, N., Nurjanah, N., Widyastuti, T., & Chaerudin, D., 2020. Gambaran Volume Saliva Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 160-162.
- Darmawanti, B. 2022. Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. Diakses dari laman <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Eunike, D., Setiawan, M.S. & Ernawati. 2024. Penatalaksanaan Malnutrisi Pada Wanita Lansia Usia 66 Tahun Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga : Laporan Kasus. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 971-979.
- Gunawan, G., Fitria, I., & Sari, D. P. 2023. Xerostomia dan Hiposalivasi pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Gigi dan Mulut Universitas Andalas. *Andalas Dental Journal*, 11(2), 123–131. <https://doi.org/10.25077/adj.v11i2.253>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif.
- Kalsum, N.U., Mujiyati, & Syahniati, T. 2020. Gambaran Xerostomia Pada Kesehatan Gigi Dan Mulut Terkait Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*, 2(2), 32-36.
- Lumowa, Y.R. & Rayanti, R.E., 2024. Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363-372.
- Nurdahri, N., Ahmad, A., & Adamy, A., 2020. Faktor Risiko Malnutrisi Pada Lansia Di Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 893-902.
- Purwanty, A., Febriana, A., & Yurizah, D. 2024. Optimalisasi Peran Perawat dalam Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Lansia dengan Rheumatoid Arthritis. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 88-94.
- Sari, W. & Septiani, W., 2019. Malnutrition in elderly in Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(1), 44–48. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss1.296>
- Sauer, A.C., Alish, C.J., Strausbaugh, K., West, K., & Quatrara, B. 2016. Nurses needed: Identifying malnutrition in hospitalized older adults. *NursingPlus Open*, 2, 21-25 <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.05.001>
- Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M.I., 2023. Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(1), 96–102. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>
- Yusri, K.N. & Bumi, C., 2023. Tinjauan Sistematis: Hubungan Status Gizi dan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 81-89. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.81-89>