

Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Lansia Tentang Gizi Cegah Demensia Melalui Pendidikan dan Buku Menu Gizi

Retno Dewi Noviyanti^{1*}, Ida Untari²

¹ Prodi S1 Gizi, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

² Prodi DIII Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email: retno.arvi2211@yahoo.com

Abstrak

Keywords:

Kader Posyandu;
Pengetahuan;
Pendidikan; Buku
Menu Gizi; Demensia
Lansia

Lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sekitar 30-40 juta jiwa. Seiring dengan meningkatnya populasi lansia, hal ini menyebabkan permasalahan tersendiri dan biasa disebut dengan syndrome geriatrie. Salah satunya yang terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif atau daya ingat. Semakin bertambahnya umur lansia cenderung akan mengalami penurunan fungsi kognitif yang berakibat mengganggu aktifitas sehari-hari yang serta menurunkan kualitas hidup sehingga perlu menjadi perhatian bersama baik keluarga maupun masyarakat sekitarnya sehingga diperlukan kegiatan peduli demensia pada lansia dengan memberdayakan keluarga, masyarakat untuk ikut dalam pemeliharaan dan perawatan kesehatan lansia salah satunya adalah melalui kegiatan posyandu lansia. Masalah yang sering terjadi di posyandu lansia adalah kurangnya pengetahuan kader tentang gizi untuk mencegah demensia lansia dan masih sedikitnya kader yang mampu mengkreasikan menu pemberian makanan tambahan (PMT) bagi lansia untuk mencegah demensia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang demensia melalui pendidikan dan buku gizi. Jumlah responden sebanyak 30 responden yang terdiri dari 16 dari kader posyandu Amarta Kadipiro dan 14 orang dari kader posyandu Sari Waluyo Kadipiro Surakarta. Hasil uji diketahui bahwa ada perbedaan nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian pendidikan dan buku menu gizi ($p= 0,031$). Nilai rerata pengetahuan sebelum pemberian pendidikan dan buku menu gizi sebesar $62,67 \pm 26,12$ dan nilai sesudah sebesar $77,33 \pm 22,12$. Kesimpulannya pendidikan dan buku menu gizi dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang gizi untuk mencegah demensia lansia.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sekitar 30-40 juta jiwa. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat jumlah penduduk yang memiliki salah satu kriteria demensia, yaitu mengalami kesulitan mengingat dan konsentrasi ada 4,07 juta orang di atas 60 tahun di Indonesia dengan jumlah terbanyak pada orang di atas 75 tahun. Pada data International, diperkirakan Indonesia memiliki jumlah penderita demensia sebesar 1,2 juta jiwa dan masuk dalam sepuluh negara dengan demensia tertinggi di dunia dan di Asia Tenggara pada 2015 [1,2]

Seiring dengan meningkatnya populasi lansia, hal ini menyebabkan permasalahan tersendiri dan biasa disebut dengan *syndrome geriatrie*. Salah satunya yang terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif atau daya ingat. Semakin bertambahnya umur lansia cenderung akan mengalami penurunan fungsi kognitif yang berakibat mengganggu aktifitas sehari-hari yang serta menurunkan kualitas hidup sehingga perlu menjadi perhatian bersama baik keluarga maupun masyarakat sekitarnya sehingga diperlukan kegiatan peduli demensia pada lansia dengan memberdayakan keluarga, masyarakat untuk ikut dalam pemeliharaan dan perawatan kesehatan lansia salah satunya adalah melalui kegiatan posyandu (pos pelayanan terpadu) lansia. Posyandu lansia merupakan kegiatan yang dilaksanakan dari masyarakat, oleh masyarakat dan untuk masyarakat sebagai wujud peran serta masyarakat dalam kemandirian melaksanakan kegiatan dalam bidang kesehatan yang ditujukan kepada lanjut usia.

Permasalahan kesehatan yang ditemukan pada mitra pengabdian posyandu Amarta dan SariWaluyo adalah lansia yang mengalami penurunan daya ingat hampir 2% dari peserta, prosentase tersebut diperoleh dari hasil skrining fungsi kognitif di posyandu lansia. Banyak dari kader maupun

lansia bahwa pikun dianggap hal yang biasa dan wajar. Kader maupun lansia tidak secara khusus melakukan pencegahan ataupun perawatan pada kondisi ini yang disebabkan karena ketidaktahuan.

Pengetahuan kader tentang gizi untuk mencegah demensia lansia masih kurang dan masih sedikitnya kader yang mampu mengkreasikan menu pemberian makanan tambahan (PMT) bagi lansia untuk mencegah demensia. Dari sisi nutrisi, beberapa bahan makanan tertentu terbukti mampu meningkatkan fungsi otak sehingga memori seseorang akan terjaga kesehatannya. Berdasarkan beberapa hal tersebut maka tim pengabdian memiliki kepedulian untuk membantu mengatasi permasalahan mitra. Sasaran pengabdian ditujukan kepada kader kesehatan posyandu lansia sebagai bentuk transformasi ilmu melalui pendidikan dan pelatihan tentang teknik pencegahan demensia dan teknik perawatan untuk lansia di masyarakat berupa penyediaan dan pengolahan makanan sebagai nutrisi penting untuk kesehatan memori pada lansia yang pada akhirnya kader dapat mentransformasi ilmu yang telah didapat dari kegiatan pelatihan dapat mengajari keluarga dan lansia di wilayah posyandunya.

Dalam upaya meningkatkan kesehatan otak lansia, maka lansia perlu memerhatikan pola makan. Pola makan yang sehat dapat memberikan efek yang baik bagi otak yaitu makanan yang mengandung protein, vitamin A, B6, B12, C, D, E, K. Bahan makan tersebut seperti telur, gandum, buah-buahan, sayuran seperti brokoli yang tinggi vitamin K, minyak ikan, biji-bijian dan kacang-kacangan. Sebuah studi yang diterbitkan pada *American Journal of Epidemiology* menunjukkan asupan vitamin E yang baik dapat membantu mencegah penurunan kognitif, terutama pada orang tua. Hasil penelitian Pratiwi dkk, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan, tingkat kecukupan vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6,

vitamin C, riwayat penyakit diabetes mellitus, dan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia [3].

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah *one group pretest posttest design* [4]. Kegiatan pengabdian berupa pendidikan gizi dengan materi gizi untuk mencegah

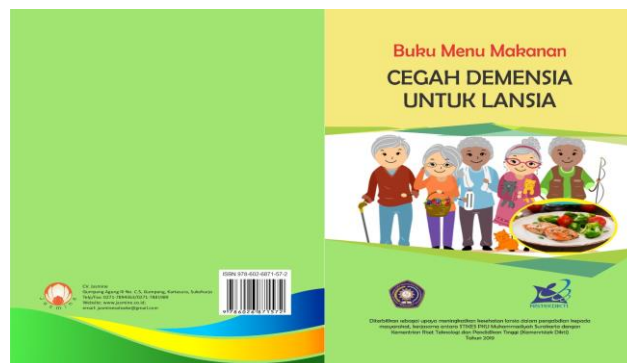
demensia lansia dan pelatihan pembuatan menu untuk mencegah demensia kepada kader posyandu lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang bahan makanan dan zat gizi yang dapat digunakan untuk mencegah demensia pada lansia. Berikut adalah dokumentasi saat pemberian pendidikan gizi



Gambar 1. Pendidikan Gizi kepada Kader Posyandu lansia

Kegiatan pendidikan gizi ini meliputi kegiatan *pre test* dan *post test*, ceramah dan diskusi, diskusi kelompok, dan demonstrasi. Keberhasilan kegiatan ini diukur dengan kuesioner mengenai gizi untuk mencegah demensia pada lansia yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan dan buku menu gizi. Pendidikan gizi ini dikatakan berhasil, apabila terdapat peningkatan nilai pengetahuan sesudah kegiatan.

Luaran dari pengabdian masyarakat ini berupa buku “Menu Makanan Cegah Demensia Untuk Lansia” yang diberikan kepada kader posyandu dan terdokumentasi dengan nomor ISBN (Indeks Serial Buku Nasional) berikut 978-602-6871-57-2. Buku ini berisi tentang hal-hal yang berkaitan dengan bahan makanan untuk mencegah demensia lansia disertai dengan contoh resep, cara pengolahan beberapa masakan dan dilengkapi dengan nilai gizi pada masing-masing contoh masakan.



Gambar 2. Buku Menu Makanan Cegah Demensia Untuk Lansia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Posyandu Amarta Kadipiro Surakarta rutin dilaksanakan setiap bulan pada hari Minggu pekan ke-2 sedangkan Posyandu Sari Waluyo Kadipiro Surakarta rutin dilaksanakan setiap bulan pada hari Minggu pekan ke-3. Jumlah lansia yang hadir dalam kegiatan setiap bulannya kurang lebih 70 lansia.

Kegiatan pendidikan gizi dilakukan selama 1 hari pada Hari Rabu, 01 Mei 2019. Pembukaan kegiatan ini dihadiri Kepala Kelurahan Kadipiro, Kepala Puskesmas Gambirsari, Wakil Ketua III ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Bapak RW 27 dan RW 32 Kadipiro,

Ketua posyandu serta ketua LPPM sekaligus ketua tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Lokasi kegiatan di Aula Masjid Al-Ikhlas Tegalsari Kadipiro Surakarta. Jumlah kader yang ikut dalam kegiatan sejumlah 30 orang yang terdiri dari 16 dari kader posyandu lansia Amarta dan 14 orang dari kader posyandu lansia Sari Waluyo.

Karakteristik responden adalah laki-laki sebanyak 16,67% dan perempuan sebanyak 83,33%. Perbedaan nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian pendidikan dan buku menu gizi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Perbedaan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan dan Buku Menu Gizi

	Nilai	Rerata	SD	t	p*
Pretest		62,67	26,12	-2,163	0,031
Posttest		77,33	22,12		

*Uji *Wilcoxon*

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,031$ yang berarti ada perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi dan buku menu gizi. Rerata nilai sesudah pemberian

pendidikan dan buku menu gizi (*post test*) lebih tinggi dibanding dengan nilai sebelum pemberian pendidikan dan buku menu gizi (*pre test*) dengan peningkatan nilai sebesar 14,66

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Sebelum Pemberian Pendidikan dan Buku Menu Gizi

Kategori	n	%
Kurang	7	23,3
Cukup	12	40
Baik	11	36,7

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan responden sebelum pemberian pendidikan dan buku

menu gizi dalam kategori cukup yaitu sebesar 40%.

Tabel 3. Deskripsi Kategori Pengetahuan Sesudah Pemberian Pendidikan dan Buku Menu Gizi

Kategori	n	%
Kurang	3	10
Cukup	8	26,7
Baik	19	63,3

Pada tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan responden sesudah pemberian pendidikan dan buku menu gizi dalam kategori baik sebesar 63,3%.

Hasil uji analisis dengan *Wilcoxon* diketahui bahwa ada perbedaan nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian pendidikan dan buku menu gizi (tabel 1). Nilai pengetahuan sesudah lebih tinggi dibanding sebelum

pemberian pendidikan dan buku menu gizi. Hal ini berarti terjadi peningkatan yang signifikan pada nilai pengetahuan responden. Tabel 2 dan 3 menunjukkan terjadinya perubahan pada kategori pengetahuan responden. Sebelum pemberian pendidikan gizi dan buku menu gizi sebagian besar responden dalam kategori tingkat pengetahuan cukup dan sesudah pemberian pendidikan dan buku menu gizi sebagian besar tingkat pengetahuan responden dalam kategori baik.

Edukasi adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat [5]. Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Pada dasarnya program pendidikan gizi bertujuan merubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat terutama perilaku makan. Penelitian di berbagai negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan, tetapi kurang efektif untuk merubah praktek makan [6].

Menurut hasil penelitian Lytle, *et al* dan Lvinger menyimpulkan bahwa keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap pengetahuan, keterampilan dan sikap anak, sehingga sangat dibutuhkan dalam rangka mempromosikan pola makan yang sehat dan pemilihan makan dan pola makan yang sehat [7, 8]. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan [9].

Pendidikan gizi berupa penyuluhan merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Penyuluhan gizi menjadi landasan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Penyuluhan gizi di Posyandu perlu ditingkatkan aktivitasnya supaya tidak terabaikan [10]. Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh pada penerapan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari [11]. Hasil ini sejalan dengan penelitian Thasim dkk yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan, asupan protein, asupan lemak sebelum dan sesudah edukasi [12].

Pengaruh buku gizi terhadap peningkatan pengetahuan kader sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan gizi secara komprehensif dengan alat bantu buku (booklet) pada anak, orang tua dan guru kelas. Pengetahuan gizi pada sampel mengalami peningkatan (17,44 point). Secara statistik ada perbedaan bermakna pengetahuan gizi anak SD yang anemia sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,001$) [13]. Pengetahuan meningkat karena keterlibatan pancaindera menentukan sedikit banyaknya informasi yang dapat diserap apabila melibatkan mata (visual), telinga (audio), diskusi serta latihan [14]. Peningkatan pengetahuan kader pada saat diberikan pendidikan dan buku menu gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya motivasi kader, media dan metode yang digunakan pada saat pendidikan, kemampuan dalam menerima dan memahami materi yang diberikan. Metode yang digunakan pada pendidikan gizi ini meliputi ceramah, diskusi, *Focus Grup Discus* (FGD), *pre post test*, demonstrasi. Salah satu demonstrasi yang diberikan kepada peserta adalah demonstrasi memasak beberapa menu makanan sehat untuk mencegah demensia pada lansia (gambar 3)



Gambar 3. Demonstrasi memasak menu makanan sehat untuk mencegah demensia pada lansia.

Peningkatan pengetahuan kader tentang gizi gizi untuk mencegah demensia lansia, akan . meningkatkan pemahaman kader pada masalah gizi lansia khususnya terkait demensia sehingga akan menurunkan kejadian demensia pada lansia. Selain itu, dengan adanya buku menu makanan untuk cegah demensia pada lansia gizi yang berisi aneka resep makanan yang mengandung zat

gizi yang baik bagi otak yaitu makanan yang mengandung protein, vitamin A, B6, B12, C, D, E, K beserta nilai gizi akan membuat kader posyandu lansia memiliki panduan dan inovasi dalam memberikan PMT pada lansia.

Berikut beberapa contoh menu yang dimasak saat demonstrasi (gambar 4).



Gambar 4. Contoh menu makanan sehat untuk mencegah demensia pada lansia.

4. KESIMPULAN

Pengetahuan kader tentang gizi untuk mencegah demensia pada lansia meningkat setelah pemberian pendidikan dan buku menu gizi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kemenristekdikti, LPPM

ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Kepala Kelurahan Kadipiro, Kepala Puskesmas Gambirsari, Wakil Ketua III ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Bapak RW 27 dan RW 32 Kadipiro, Ketua Posyandu Amarta dan Sari Waluyo serta seluruh masyarakat yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pendidikan gizi ini.

Semoga dengan pendidikan dan buku menu gizi pada kader dapat meningkatkan kesehatan lansia terutama dalam upaya pencegahan demensia lansia.

REFERENSI

- [1] Laporan Al-zheimer Dimensia Indonesia (ADI); 2014.
- [2] Badan pusat Statistik; 2016.
- [3] Pratiwi, Chairunnisa Utami; Sri Anna Marliyati dan Melly Latifah. 2013. Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Demensia Keluarga, dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Werdha Tresna Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, ISSN 1978 – 1059. Institut Pertanian Bogor, Bogor. 2013; 8(2): 129 – 136.
- [4] Hidayat AA. *Metode Penelitian Kebidanan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika; 2007.
- [5] Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta; 2007.
- [6] Februhartanty, J. Nutrition Education: It Has Never Been An Easy Case for Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*. 2005; 26(2): S267-S274
- [7] Lytle, L.A., Seifert, S., Greenstein, J., McGovern, P. How do Children's Eating Patterns, and Food Choices Change Over Time? Results from A Cohort Study. *Am J. Health Promot*. 2000; 14(4): 222-8.
- [8] Levinger, B. School Feeding, School Reform and Food Security: Connecting ! e Dots. *Food and Nutrition Bulletin*. 2005; 26(2): S171-S178.
- [9] Machfoedz I dan Suryani S 2007 *Pendidikan Kesehatan bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya; 2007. 8-73.
- [10] Yuliana., Khomsan Ali., Patmonodewo S., Riyadi H., Muchtadi D.. Pengaruh Penyuluhan Gizi Kesehatan Dan Faktor Lainnya Terhadap Pertumbuhan Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2006; 1 (2): 8-16.
- [11] Suhardjo. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara; 2003.
- [12] Thasim, Sukmawati., Syam, Aminuddin, Najamuddin, Ulfah. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di Sdn Sudirman I Makassar Tahun 2013. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar; 2013.
- [13] Zulaekah, Siti. Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD. *KESMAS*. ISSN 1858-1196. 2012; 7 (2): 121-128
- [14] Rapiasih, NW., Prawiningdyah Y., Lestari LA. Pelatihan Hygiene Sanitasi dan Poster Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Perilaku Penjamah Makanan Dan Kelaikan Hygiene Sanitasi Di Instalasi Gizi RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Klinik Indonesia*. 2010; 7 (2):64-73.