

BUDAYAKAN HIDUP SEHAT DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) PADA LANSIA DI DESA MAYANGSARI KEL. KALIPANCUR KEC. NGALIYAN

*Priyantini Hadiyani Relawati; Yasmini

** Ayu Wulan Sukmawati; Cintya Putri Anggraini; Endah Sulistyarini; Evika Uswatun Khasanah; Faulida Wahyuningrum

**Dosen D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

*** Mahasiswa D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

Pendahuluan

A. Analisis situasi

Suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang didasarkan ilmu dan kiat keperawatan yang mencakup pelayanan bio-psiko-sosio dan spiritual yang komprehensif serta ditujukan kepada individu, keluarga serta masyarakat baik yang sakit maupun yang sehat, keperawatan pada dasarnya adalah human science and human care and caring menyangkut upaya memperlakukan klienss secara manusiawi dan utuh sebagai manusia yang berbeda dari manusia lainnya dan kita ketahui manusia terdiri dari berbagai sistem yang saling menunjang, di antara sistem tersebut adalah sistem neurobehavior (Sudoyo, 2009).

Kebutuhan gizi klien lanjut usia perlu dipenuhi secara adekuat untuk

kelangsungan proses pergantian sel dalam tubuh mengatasi proses menua, dan memperlambat terjadinya usia biologis. Kebutuhan kalori pada klien lanjut usia berkurang karena berkurangnya kalori dasar akibat kegiatan fisik. Kalori dasar adalah kalori yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan tubuh dalam keadaan istirahat, misalnya untuk jantung, usus, pernapasan, dan ginjal, dan lain-lain. Kebutuhan kalori klien lanjut usia tidak melebihi 1700 kalori, sebaiknya disesuaikan dengan macam kegiatannya. Kebutuhan protein normal usia lanjut usia adalah gram/kg BB/hari (Nugroho, 2008).

Gizi adalah diet berimbang dengan memasukkan unsur makanan empat sehat. Lansia memerlukan nutrisi yang baik, bahan bergizi seperti protein, mineral, kalsium, dan vitamin harus tersedia dalam jumlah yang cukup,

kebutuhan gizi lansia hampir sama dengan kebutuhan gizi dari generasi yang lebih muda. Gizi yang paling penting dibutuhkan dalam waktu singkat oleh makhluk hidup adalah air, tanpa asupan cairan yang adekuat semua perawatan nutrisi akan sia-sia. Dalam kondisi normal, lansia membutuhkan asupan cairan sekitar 1.500 ml setiap hari (Mubarok, 2009).

Makanan yang mengandung lemak hewani harus dikurangi, misalnya daging sapi, daging kerbau, kuning telur, otak, dan lain-lain. lanjut usia disarankan mengomsumsi makanan tambahan yang banyak mengandung kalsium (Ca) atau zat kapur. Kebutuhan kalsium klien lanjut usia adalah 14,1 mg/kg BB/hari. Zat besi perlu diberikan untuk memperlancar pembentukan darah. Pemberian garam natrium harus dikurangi karena kemungkinan adanya tekanan darah tinggi. Lanjut usia perlu pula diberi buah-buahan untuk mendapatkan vitamin. Untuk menghindari konstipasi, klien lanjut usia perlu diberi cukup makanan yang mengandung serat, misalnya, beras tumbuk, akar-akar hijau, kacang-kacang, buah-buahan, serta banyak minum

(1500-2000 cc) yang sekaligus berguna membantu kerja ginjal (Nugroho, 2008).

B. Permasalahan mitra

Dari survey pendahuluan yang telah dilakukan, sekitar 10% lansia dari penduduk mengalami kurang gizi dan tidak mengetahui gizi yang baik untuk lansia.

Target dan Luaran

Target dan luaran yang dicapai dalam pengabdian masyarakat ini adalah: 1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan tentang pola hidup sehat, 2) Meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan tentang pemberian makanan tambahan dan gizi pada lansia, 3) Laporan akhir pengabdian masyarakat.

Metode Pelaksanaan

1. Budayakan hidup sehat dan Pemberian makanan tambahan (PMT) pada lansia di Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan. Isi penyuluhan yang dilaksanakan meliputi: Penyuluhan, tanya jawab hasil penyuluhan.

2. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan pengabdian bersama mahasiswa. Monitoring dilakukan dengan melakukan kunjungan rumah masyarakat dengan melihat penerapan pola hidup sehat pada lansia dan gizi pada lansia sesuai dengan penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dua kali dalam 1 bulan, evaluasi dilakukan 2 minggu setelah pelaksanaan penyuluhan. Dari hasil monitoring masyarakat sudah terpola terkait dengan budaya hidup sehat dan pemberian makanan tambahan dan gizi yang baik untuk lansia sesuai dengan penyuluhan.

Kelayakan Perguruan Tinggi

Anggota kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari dosen program studi D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang yang menjadi Tim dalam mengampu mata kuliah asuhan keperawatan komunitas. Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian melibatkan mahasiswa program studi D-3 Keperawatan yang telah mendapatkan pembelajaran tentang budaya hidup sehat dan pemberian makanan tambahan untuk lansia.

Pada sisi lain STIKES Telogorejo merupakan bagian integral dari masyarakat. Keberadaannya sangat ditentukan oleh masyarakat sekitar. Oleh karena itu agar mendapat perhatian dan pengakuan dari masyarakat, maka STIKES Telogorejo perlu melakukan pengabdian agar sedapat mungkin bisa ikut membantu memecahkan masalah yang ada dimasyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi STIKES Telogorejo merupakan perwujudan dari Tridharma perguruan tinggi yang ketiga, yaitu pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dimulai dari survey, koordinasi kegiatan dengan pihak kelurahan dan kader kelurahan serta koordinasi dengan pihak puskesmas. Penyuluhan Budayakan hidup sehat dan Pemberian makanan tambahan (PMT) pada lansia di Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan di ikuti oleh 16 peserta.

Kegiatan pengabdian terkait Penyuluhan Budayakan hidup sehat dan Pemberian makanan tambahan (PMT) pada lansia di Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan dilaksanakan dengan metode ceramah dan evaluasi (sesi tanya jawab).

Ceramah dilakukan dengan menggunakan power point dengan materi budaya hidup sehat, pemberian makanan tambahan untuk lansia dan gizi yang baik untuk lansia. Evalausi dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang materi yang disampaikan kepada para peserta.

Kegiatan selanjutnya setelah pelaksanaan Penyuluhan Budayakan hidup sehat dan Pemberian makanan tambahan (PMT) pada lansia di Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan adalah obsevasi dan monitoring hasil penyuluhan yang sudah dilaksanakan.

Rincian kegiatan yang telah dilakukan:

NO	Kegiatan	Waktu	Tempat Pelaksanaan
1	Persiapan, survey lapangan dan perijinan	Bulan Desember 2016	Puskesmas Ngalliyen
2	Penyuluhan kesehatan tentang gizi pada ibu hamil	13 Januari 2017	Desa Mayangsari Kel. Kalipancur Kec. Ngaliyan
3	Monitoring dan Evaluasi I	27 Februari 2017	Rumah Peserta
4	Monitoring dan Evaluasi II	11 Maret 2017	Rumah Peserta

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 16 peserta masyarakat. Semua peserta dalam kegiatan penyuluhan dan evaluasi. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat para peserta (masyarakat) dapat menerapkan budaya hidup sehat dan masyarakat mengerti tentang gizi yang baik untuk lansia.

Saran

Menindaklanjuti kegiatan ini disarankan ada kegiatan yang berkesinambungan yang dapat dilaksanakan secara continue yang antara lain pertemuan kader (masyarakat) sehingga masyarakat dapat terfasilitasi di desa mayang sari kelurahan kalipancur. Serta permasalahan kesehatan lainnya masyarakat dapat teratasi.

Daftar Pustaka

Aru W, Sudoyo. 2009. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, jilid II, edisi V. Jakarta: Interna Publishing.

Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas; Konsep dan Aplikasi. Jakarta : Salemba Medika.

Nugroho, W (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi-3. Jakarta:EGC.