

# EDUKASI GIZI SEIMBANG, PENILAIAN STATUS GIZI DAN KUALITAS HIDUP LANSIA

## *Balanced nutrition education, nutrition status assessment and quality of life the elderly*

Rosmin Mariati Tingginehe<sup>1\*</sup>, Konstantina Pariaribo<sup>2</sup>, Habibi Zamuli<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura,

Correspondence: [rosemariati16@gmail.com](mailto:rosemariati16@gmail.com)

Received: 27/08/2024

Accepted: 02/09/2024

Published online: 11/10/2024

### ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok rentan yang sering menghadapi masalah gizi dan penurunan kualitas hidup, terutama di wilayah terpencil seperti Kabupaten Keerom. Minimnya edukasi tentang gizi seimbang dan kurangnya intervensi kesehatan yang tepat menjadi tantangan utama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan meningkatkan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang, menilai status gizi mereka, dan mengevaluasi kualitas hidup di Posyandu Yaturaharja, wilayah kerja Puskesmas Arso Barat. Edukasi gizi diberikan melalui metode tanya jawab dan permainan interaktif untuk memastikan partisipasi aktif lansia. Selain itu, penilaian status gizi dilakukan dengan pengukuran antropometri, serta evaluasi kualitas hidup menggunakan kuisioner WHOQOL-BREF yang mencakup empat domain: kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Dari 120 lansia yang tercatat, 54 orang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang gizi seimbang masih rendah, dengan 70% peserta tidak mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Sebanyak 70% lansia memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang, yang menunjukkan adanya masalah malnutrisi. Meskipun aspek kesehatan fisik dan lingkungan cukup baik, hubungan sosial masih menjadi tantangan bagi sebagian besar lansia. Kegiatan ini mengindikasikan pentingnya intervensi yang berkelanjutan, dengan rekomendasi praktis seperti edukasi gizi lanjutan, intervensi gizi tambahan, dan peningkatan aktivitas sosial lansia. Kolaborasi lintas sektor diharapkan dapat memperkuat program ini untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di masa depan.

**Kata kunci:** Gizi seimbang, kualitas hidup lansia, posyandu

### ABSTRACT

The elderly are a vulnerable group that often faces nutritional problems and a declining quality of life, especially in remote areas such as Keerom Regency. The lack of balanced nutrition education and inadequate health interventions are the main challenges in improving the well-being of the elderly. This community service activity aims to fill that gap by enhancing the elderly's knowledge about balanced nutrition, assessing their nutritional status, and evaluating their quality of life at Yaturaharja Posyandu, within the work area of Arso Barat Health Center. Nutrition education was provided through a question-and-answer method and interactive games to ensure active participation of the elderly. In addition, nutritional status was assessed using anthropometric measurements, and quality of life was evaluated using the WHOQOL-BREF questionnaire, which covers four domains: physical health, psychological well-being, social relationships, and environment. Out of 120 registered elderly, 54 participated in the activity. The results showed that the elderly's knowledge of balanced nutrition remained low, with 70% of participants unable to answer questions correctly. Furthermore, 70% of the elderly had a low Body Mass Index (BMI), indicating malnutrition problems. While the physical health and environmental aspects were relatively good, social relationships remained a challenge for the majority of the elderly. This activity highlights the importance of sustainable interventions, with practical recommendations such as continued nutrition education, additional nutritional interventions, and enhancing social activities for the elderly. Cross-sector collaboration is expected to strengthen this program and improve the quality of life for the elderly in the future.

**Keywords:** Balanced nutrition, elderly quality of life, posyandu

\* Penulis Korespondensi: [rosemariati16@gmail.com](mailto:rosemariati16@gmail.com)



## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan kelompok berusia > 60 tahun yang akan memasuki tahap akhir kehidupan. Kelompok yang tergolong lebih tua akan mengalami proses yang dikenal dengan proses aging atau proses menua. Usia tua adalah tahap akhir dari siklus hidup dan tahap perkembangan normal yang dilalui setiap orang di usia tua<sup>1</sup>. Bertambahnya usia secara alami menurunkan fungsi fisiologis dan psikologis lansia sehingga rentan dengan berbagai penyakit degeneratif<sup>2</sup>.

Jumlah lansia sebanyak 1,4 milyar dan diperkirakan pada tahun 2030 bahwa 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih dan pada tahun 2050, penduduk dunia yang berusia lebih dari 60 tahun akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar, sedangkan orang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 mencapai 426 juta<sup>3</sup>.

Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (aging population), di mana sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia. Fenomena ageing population bisa menjadi bonus demografi kedua, yaitu ketika proporsi lansia semakin banyak tetapi masih produktif dan dapat memberikan sumbangan bagi perekonomian negara. Lansia di Indonesia menduduki peringkat ke 5 besar diantara negara yang memiliki populasi lansia terbanyak di dunia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia terdapat 29,3 juta penduduk (10,82%) dari total penduduk di Indonesia. Jumlah penduduk lansia di Papua sebanyak 50.221 (1,16 %) dari 4,3 juta jiwa<sup>4</sup>.

Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia<sup>5</sup>.

Seiring dengan semakin meningkatnya penduduk lansia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia

lanjut akibat dari banyaknya permasalahan kesehatan pada lansia berdasarkan permenkes No 67 tahun 2015 tentang penyelenggaraan posyandu. Pemanfaatan posyandu lansia secara optimal dapat dilakukan ketika lansia memiliki kemauan, sadar akan kesehatan dirinya untuk ikut dalam kegiatan di posyandu lansia<sup>6</sup>. Asupan gizi yang seimbang memegang peranan penting dalam status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka panjang. Lansia dikelompokkan menjadi tiga : Pralansia (50-64 tahun), Lansia muda (65-80) dan Lansia lanjut >80 tahun (menurut PMK No. 28 tahun 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi kekurangan gizi pada lansia di Kota Jayapura mencapai 22,7%. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional sebesar 17,7%<sup>7</sup>.

Kekurangan gizi pada lansia dapat berakibat fatal, dan dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada<sup>8</sup>. Kekurangan gizi dan kondisi rentan lainnya dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup lansia. Kualitas hidup yang rendah dapat diartikan sebagai ketidakmampuan untuk mencapai potensi penuh dalam hidup, baik secara fisik, mental, maupun sosial<sup>9</sup>. Faktor-faktor seperti penurunan kesehatan fisik dan kognitif, berkurangnya pendapatan, dan minimnya akses ke layanan sosial dan kesehatan, membuat mereka lebih berisiko mengalami berbagai permasalahan<sup>10</sup>. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi lansia di Kota Jayapura adalah kekurangan gizi.

Melihat kondisi lansia di Kota Jayapura yang rentan dan sering terabaikan, maka diperlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia harus dilakukan, dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan gizi, kesehatan, dan sosial mereka.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan intervensi berbasis edukasi dan penilaian status kesehatan lansia. Kegiatan dilakukan dalam bentuk edukasi gizi seimbang, penilaian status gizi, dan evaluasi kualitas hidup lansia. Desain kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kebutuhan gizi seimbang, sekaligus memantau status gizi dan kualitas hidup mereka.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Mei 2024 di Posyandu Lansia Yaturaharja, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Arso Barat, Kabupaten Keerom. Sebanyak 54 orang lansia dari total 120 lansia yang tercatat di Posyandu Yaturaharja berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kriteria inklusi untuk partisipan adalah lansia yang terdaftar dan hadir dalam kegiatan posyandu pada hari tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 3 tahap, yaitu:

1. Persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian ini dilakukan secara matang untuk memastikan kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan di lapangan. Tahapan persiapan meliputi beberapa aspek penting sebagai berikut:

a. Koordinasi dengan pihak posyandu dan puskesmas

Tim pengabdian berkoordinasi dengan pengelola Posyandu Yaturaharja serta pihak Puskesmas Arso Barat untuk menentukan waktu pelaksanaan, kebutuhan alat, serta jumlah peserta yang akan terlibat dalam kegiatan. Persetujuan dan dukungan dari pihak-pihak terkait juga dikonfirmasi untuk kelancaran kegiatan.

b. Penyusunan materi edukasi

Materi edukasi gizi disusun berdasarkan kebutuhan lansia yang telah diidentifikasi sebelumnya. Penyusunan materi melibatkan tim ahli gizi dan tenaga kesehatan dengan fokus pada pengetahuan dasar tentang gizi seimbang, pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia. Materi didesain secara visual dengan gambar dan food model untuk memudahkan pemahaman lansia.

c. Pengadaan alat dan bahan

Alat-alat pengukuran status gizi seperti timbangan, meteran, dan alat ukur lingkar perut disiapkan oleh tim pengabdian. Selain itu, alat bantu visual dan lembar kuisisioner WHOQOL-BREF juga dipersiapkan untuk memfasilitasi edukasi dan penilaian kualitas hidup lansia.

d. Pelatihan tim pelaksana

Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana yang terdiri dari tenaga kesehatan dan kader posyandu dilatih mengenai teknik pengukuran status gizi, penggunaan kuisisioner WHOQOL-BREF, serta metode interaksi dengan lansia. Pelatihan ini bertujuan agar setiap anggota tim memahami tugas dan tanggung jawab masing-masing selama pelaksanaan kegiatan.

e. Promosi kegiatan

Untuk memastikan partisipasi maksimal, kegiatan ini dipromosikan melalui berbagai saluran komunikasi seperti pengumuman di Posyandu dan sosialisasi kepada keluarga lansia. Kader posyandu juga turut serta dalam mengajak para lansia untuk berpartisipasi pada hari kegiatan.

2. Tahapan pelaksanaan

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu:

a. Edukasi gizi seimbang

Edukasi disampaikan melalui metode tanya jawab dan permainan (games) yang melibatkan lansia secara aktif. Materi yang disampaikan mencakup jenis makanan, frekuensi makan, kandungan gizi dalam bahan makanan, dan aktivitas fisik sehari-hari.

b. Penilaian Status Gizi: Setelah edukasi, dilakukan penilaian status gizi menggunakan pengukuran antropometri yang meliputi tinggi badan (TB), berat badan (BB), dan lingkar perut (LP). Data yang diambil digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

c. Evaluasi kualitas hidup

Penilaian kualitas hidup lansia dilakukan dengan menggunakan kuisisioner WHOQOL-BREF, yang mencakup empat domain: kondisi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Kuisisioner ini dibacakan oleh petugas, dan jawaban partisipan dicatat.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan, status gizi, dan kualitas hidup lansia. Proses evaluasi dan

metode analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Evaluasi Pelaksanaan  
Pelaksanaan kegiatan dievaluasi melalui observasi langsung oleh tim pelaksana. Data mengenai keterlibatan peserta, kelancaran kegiatan, dan kesesuaian metode edukasi dianalisis secara deskriptif untuk menilai keberhasilan teknis kegiatan.
- b. Evaluasi Pengetahuan Lansia  
Pengetahuan lansia diukur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil pre-test dibandingkan dengan post-test untuk menilai perubahan pemahaman lansia. Analisis dilakukan dengan menghitung persentase perubahan dan peningkatan pengetahuan, menggunakan statistik deskriptif.
- c. Evaluasi Status Gizi  
Status gizi lansia dianalisis berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Data IMT dikategorikan ke dalam kelompok gizi kurang, normal, atau berlebih. Analisis dilakukan untuk melihat distribusi status gizi dan tren perubahan pada lansia, menggunakan analisis frekuensi dan distribusi persentase.
- d. Evaluasi Kualitas Hidup  
Kualitas hidup lansia dievaluasi menggunakan kuisisioner WHOQOL-BREF yang mencakup empat domain: kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Hasil evaluasi dianalisis dengan menggunakan metode statistik deskriptif untuk mendapatkan skor rata-rata pada setiap domain, yang kemudian dibandingkan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Edukasi Gizi Seimbang

Pelaksanaan edukasi gizi pada lansia dilakukan sebelum lansia melaksanakan pemeriksaan kesehatan rutin. Edukasi dilakukan dalam bentuk interaksi aktif antara lansia dengan pemateri. Pemateri menyampaikan materinya dengan menggunakan gambar dan *food model*. Saat penyampaian materi para

lansia sangat aktif menjawab ketika diajukan pertanyaan. Setelah penyampaian materi edukasi selesai, dilanjutkan dengan permainan tentang materi edukasi yang baru saja disampaikan untuk mengukur kemampuan dan pengetahuan lansia. Hasil tanya jawab diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang gizi seimbang masih “kurang” (70%) terutama tentang fungsi-fungsi zat gizi didalam tubuh. Ada beberapa lansia (30%) sama sekali tidak bereaksi atau intens terlibat dalam diskusi karena pendengaran tidak sebaik lansia lainnya.

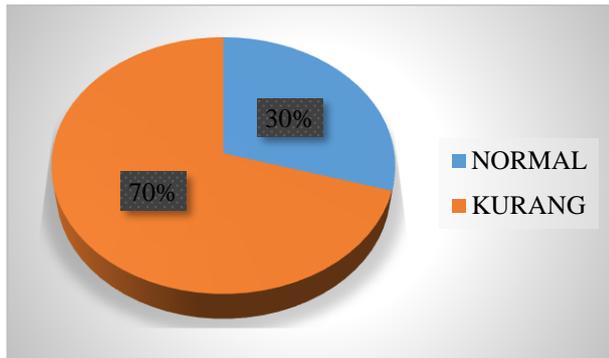
Tujuan dilaksanakannya edukasi ini adalah agar lansia tidak mengalami malnutrisi atau kelebihan kelebihan nutrisi yang dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan mereka. Selain itu edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan kualitas hidup karena nutrisi yang baik dapat membantu menjaga fungsi organ tubuh, meningkatkan energi, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun informasi mengenai gizi seimbang telah sering disampaikan, lansia masih memerlukan pendekatan yang lebih efektif dalam menerima dan memahami informasi tersebut<sup>11</sup>. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah rendahnya akses terhadap pendidikan kesehatan yang berkualitas bagi lansia di daerah tersebut.

Permainan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini berhasil menarik minat lansia dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Meskipun sebagian lansia mengalami keterbatasan fisik seperti gangguan pendengaran, metode interaksi yang digunakan masih memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif<sup>12</sup>. Namun, keberlanjutan dari program edukasi ini perlu diperhatikan agar lansia tidak hanya sekadar memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

### Penilaian Status Gizi

Berdasarkan hasil penilaian status gizi menurut Indeks Masa Tubuh pada lansia di Posyandu Yaturaharja, ditemukan sebanyak 70% lansia mengalami IMT kurang dan 30% yang normal. Ini menunjukkan bahwa ada kelompok lansia di Posyandu Yaturaharja Arso yang memiliki berat badan jauh di bawah normal dibandingkan dengan tinggi badannya.

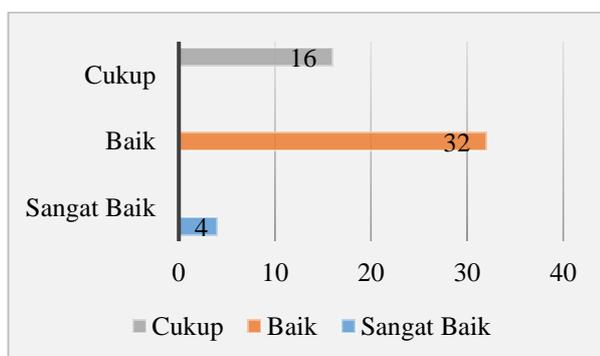
Malnutrisi pada lansia dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan mereka, termasuk melemahnya sistem imun, meningkatnya risiko penyakit kronis, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi gizi lanjutan sangat diperlukan, baik dalam bentuk konseling gizi individual maupun penyediaan makanan tambahan yang kaya nutrisi bagi lansia dengan kondisi gizi buruk.



**Gambar 1. Indeks masa tubuh (IMT) lansia Kualitas Hidup Lansia**

**Domain 1 (Kesehatan Fisik)**

Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam domain ini memiliki kondisi kesehatan fisik yang cukup baik, dengan beberapa orang lansia yang berada dalam kategori baik dan sangat baik. Sebanyak 16 orang lansia berada pada kesehatan fisik “cukup” artinya bahwa mayoritas lansia dalam kelompok ini memiliki kondisi kesehatan fisik yang memadai untuk melakukan aktivitas sehari-hari, namun mungkin mengalami beberapa keluhan ringan seperti nyeri sendi, kelelahan, atau kesulitan tidur.

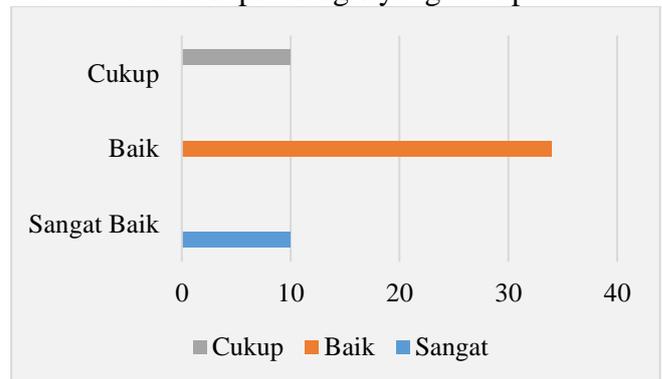


**Gambar 2. Kualitas hidup lansia domain 1 tentang kesehatan fisik**

Terdapat 32 lansia kesehatan fisik berada pada kategori “baik” artinya sebagian lansia memiliki kondisi kesehatan fisik yang lebih baik, dengan tingkat energi yang lebih tinggi dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih berat, seperti berkebun. Sebanyak 4 orang lansia berada pada kategori “sangat baik” artinya: Hanya sebagian kecil lansia yang memiliki kondisi kesehatan fisik yang sangat baik, tanpa adanya keluhan signifikan.

**Domain 2 (Psikologis)**

Gambar 3 menunjukkan bahwa sebagian kecil lansia (10 lansia) memiliki kondisi psikologis yang sangat baik, dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, emosi yang stabil, dan kemampuan mengatasi stres yang baik. Mayoritas lansia (34 lansia) dalam kelompok ini memiliki kondisi psikologis yang baik, dengan suasana hati yang positif, harga diri yang tinggi, dan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik. Sebagian kecil lansia memiliki kondisi psikologis yang cukup.



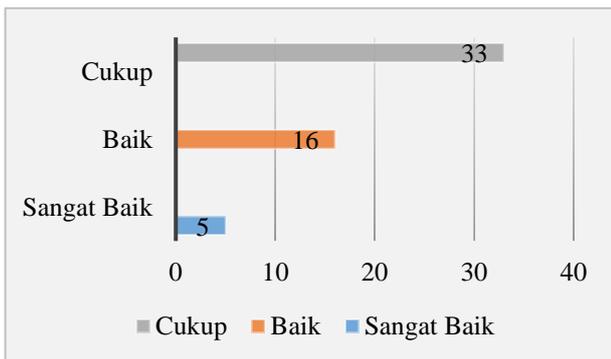
**Gambar 3. Kualitas hidup lansia domain 2 psikologis**

Secara umum, kondisi psikologis lansia di Posyandu Yaturaharja cukup baik. Ini merupakan indikator positif, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kesejahteraan emosional yang baik. Terdapat variasi dalam kondisi psikologis antar individu. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor individu seperti usia, jenis kelamin, pengalaman hidup, dan dukungan sosial dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Meskipun mayoritas dalam kondisi baik, adanya beberapa lansia dengan kategori

"cukup" mengindikasikan adanya potensi masalah psikologis yang perlu diperhatikan.

#### Domain 3 (Hubungan Sosial)

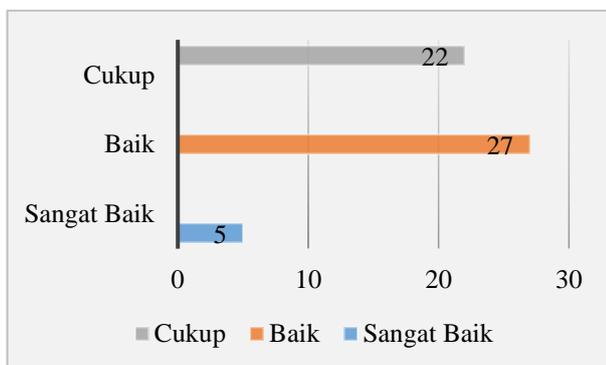
Gambar 4 menunjukkan bahwa sebagian kecil lansia (5 lansia) memiliki hubungan sosial yang sangat baik, dengan jaringan sosial yang luas dan kualitas interaksi yang tinggi. Sebagian lansia (16 lansia) memiliki hubungan sosial yang baik, dengan dukungan sosial yang cukup dari keluarga dan teman-teman.



**Gambar 4. Kualitas hidup lansia domain 3 tentang hubungan sosial**

Mayoritas lansia (33 lansia) dalam kelompok ini memiliki hubungan sosial yang cukup, hal ini disebabkan karena kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan bagi mereka untuk mengunjungi teman atau saudaranya dan memilih untuk tetap berada di rumah sambil mengerjakan pekerjaan rumah yang ringan, seperti menyapu dan memasak. Hal ini membuat lansia merasa kurang terhubung dengan orang lain atau memiliki sedikit teman dekat.

#### Domain 4 (Lingkungan)



**Gambar 5. Kualitas hidup lansia domain 4 tentang lingkungan**

Gambar 5 menunjukkan bahwa sebagian kecil lansia (5 lansia) memiliki lingkungan yang sangat mendukung, dengan kondisi fisik lingkungan yang baik, akses yang mudah terhadap fasilitas umum, dan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar. Sebagian besar lansia (27 lansia) memiliki lingkungan yang baik, dengan kondisi lingkungan yang cukup nyaman dan aman, serta akses yang memadai terhadap fasilitas yang dibutuhkan. Sebagian lansia (22 lansia) memiliki lingkungan yang cukup, mungkin ada beberapa aspek lingkungan yang kurang ideal, seperti kondisi rumah yang kurang nyaman atau akses yang terbatas terhadap fasilitas tertentu.

Penilaian kualitas hidup menggunakan kuisioner WHOQOL-BREF menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup yang cukup baik, terutama dalam domain kesehatan fisik dan lingkungan. Namun, domain hubungan sosial masih menjadi tantangan bagi banyak lansia. Sebanyak 33 lansia merasa kurang terhubung secara sosial, yang dapat disebabkan oleh keterbatasan fisik dan kondisi kesehatan yang membatasi interaksi mereka dengan orang lain.

Isolasi sosial pada lansia dapat berkontribusi pada penurunan kondisi psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan<sup>13</sup>. Oleh karena itu, perlu adanya program yang mendorong interaksi sosial di kalangan lansia, seperti kegiatan kelompok, kunjungan rumah, atau kelompok minat yang dapat meningkatkan hubungan sosial dan kesejahteraan emosional mereka<sup>14,15</sup>.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang meskipun sebagian besar lansia masih membutuhkan pendekatan yang lebih intensif untuk memahami dan menerapkan konsep gizi yang tepat. Edukasi melalui metode interaktif dan permainan terbukti efektif dalam menarik minat lansia dan mendorong partisipasi aktif mereka. Namun, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami masalah gizi, dengan tingkat malnutrisi yang tinggi berdasarkan pengukuran

IMT. Hal ini menegaskan perlunya intervensi lebih lanjut, terutama terkait dengan peningkatan asupan nutrisi dan penanganan kesehatan bagi lansia yang mengalami kekurangan gizi.

Di sisi lain, penilaian kualitas hidup menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kondisi yang cukup baik dalam hal kesehatan fisik dan lingkungan. Namun, aspek hubungan sosial masih menjadi tantangan, terutama bagi lansia yang merasa kurang terhubung dengan komunitasnya. Intervensi program yang berkelanjutan dan partisipasi keluarga serta masyarakat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Melalui kolaborasi antara pihak kesehatan, keluarga, dan masyarakat, diharapkan lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan bermartabat di usia lanjut<sup>6</sup>. Membuat suatu kesimpulan harus dapat menggambarkan jawaban dari hipotesis dan tujuan pengabmas atau temuan ilmiah yang diperoleh.

## REKOMENDASI

Sebagai upaya memastikan keberlanjutan dan dampak positif dari kegiatan pengabdian ini, beberapa langkah praktis dapat diambil. Pertama, perlu dilakukan program edukasi lanjutan secara berkala di Posyandu Lansia, dengan fokus pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan perbaikan pola makan lansia. Kedua, distribusi makanan tambahan bergizi bagi lansia dengan status gizi kurang dapat diimplementasikan sebagai upaya intervensi langsung. Ketiga, diusulkan untuk membentuk kelompok kegiatan sosial yang melibatkan lansia secara aktif, seperti senam bersama dan kelompok diskusi, untuk memperbaiki hubungan sosial mereka. Terakhir, keterlibatan keluarga dan kader posyandu perlu ditingkatkan melalui pelatihan singkat tentang perawatan lansia, sehingga dukungan yang diberikan lebih efektif dan berkesinambungan. Rekomendasi dapat disampaikan keberbagai lintas sector terkait dampak dan pengembangan kegiatan pengabmas. Rekomendasi diharapkan terciptanya kerja sama yang baik antara unsur institusi penulis dengan stake holder.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Arso Barat dan Posyandu Yaturaharja atas dukungan serta fasilitas yang diberikan selama kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para lansia yang telah berpartisipasi aktif dan penuh semangat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aburto JM, Villavicencio F, Basellini U, Kjærgaard S, Vaupel JW. Dynamics of life expectancy and life span equality. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2020;117(10):5250-5259.
2. Amarya S, Singh K, Sabharwal M. Ageing process and physiological changes. *Gerontology*. IntechOpen; 2018.
3. WHO. *Assessment of older adults: a comprehensive clinical approach*. World Health Organization; 2022.
4. BPS Indonesia. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik, Republik Indonesia; 2021.
5. Jaul E, Barron J. Age-related diseases and clinical and public health implications for the 85 years old and over population. *Frontiers in public health*. 2017;5:335.
6. Nisak R, Prawoto E, Admadi T. Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2021;1(2):33-38.
7. Kemenkes RI. *Laporan Nasional Riskedas 2018*. 2019.
8. Kiesswetter E, Colombo MG, Meisinger C, et al. Malnutrition and related risk factors in older adults from different health-care settings: an enable study. *Public health nutrition*. 2020;23(3):446-456.
9. Van Leeuwen KM, Van Loon MS, Van Nes FA, et al. What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PloS one*. 2019;14(3):e0213263.

10. Animasahun VJ, Chapman HJ. Psychosocial health challenges of the elderly in Nigeria: a narrative review. *African health sciences*. 2017;17(2):575-583.
11. Prima DR, Safirha A, Nuraini S, Maghfiroh N. Pemenuhan kebutuhan lansia terhadap kualitas hidup lansia di kelurahan grogol jakarta barat. *Jurnal Kebidanan*. 2019;8(1):1-7.
12. Sianturi CY, Mayasari D, Apriliana E, Wijaya SM. faktor-faktor yang berhubungan dengan keaktifan lanjut usia (LANSIA) mengikuti kegiatan posyandu lansia di wilayah puskesmas rajabasa indah. *MEDULA, medicalprofession journal of lampung university*. 2019;8(2):107-113.
13. Kiik SM, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2018;21(2):109-116.
14. Sahiddin M, Kismiyati K, Felle ZR, Sunarti S. Peningkatan keterampilan dan pengetahuan kader tentang perawatan luka kusta dengan pendekatan learning by doing. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;4(1):385-393.
15. Putri ST, Fitriana LA, Ningrum A. Studi komparatif: kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dan panti. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2015;1(1):1-6.