

Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dan Cairan pada Lansia Saat Puasa di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Amanah Bunda

Fulfilling The Nutritional And Fluid Needs Of The Elderly During Fasting At The Amanah Bunda Social Welfare Institution (LKS)

Giri Susanto¹, Dian Arif Wahyudi¹, Sugiarto^{1*}, Eko Wardoyo¹

¹Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Kata Kunci :

Lansia, Pola Makan, Cairan

ABSTRAK

Pada orang tua, terjadi kemunduran biologis pada tubuh, yang menyebabkan penurunan aktivitas kerja, dan pasokan nutrisi penting lebih rendah dibandingkan pada remaja dan orang dewasa. Dibandingkan dengan suplemen nutrisi lainnya, asupan air secara teratur sangatlah penting. Tubuh Anda terus-menerus membutuhkan air untuk menyerap kembali air di usus Anda. Tujuan dari badan amal ini adalah untuk memperluas pengetahuan dan kemandirian para lansia serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Pengabdian masyarakat ini menasar 55 pasien yang aktif berkegiatan di LKS Amanah Bunda. Kegiatan ini menggunakan pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan ini secara signifikan meningkatkan rata-rata pengetahuan keseluruhan dari 30,4% sebelum intervensi menjadi 74,5% pasca kegiatan. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan masyarakat khususnya lansia yang menderita berbagai penyakit degeneratif sehingga meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci :

Elderly, Diet, Fluids

ABSTRACT

In older people, there is a biological decline in the body, which causes a decrease in work activity, and the supply of essential nutrients is lower than in teenagers and adults. Compared to other nutritional supplements, regular water intake is very important. Your body constantly needs water to reabsorb water in your intestines. The aim of the charity is to expand the knowledge and independence of older people and improve their quality of life. This community service targets 55 patients who are actively involved in LKS Amanah Bunda. This activity uses health education through lectures, discussions and questions and answers. This activity significantly increased the average overall knowledge from 30.4% before intervention to 74.5% post-activity. Conclusion: Health education has a positive impact on people's knowledge, especially the elderly who suffer from various degenerative diseases, thus improving their quality of life.

Copyright © 2024 Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima
All rights reserved

Corresponding Author:

***Sugiarto**

Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
Email: sugiartoners@gmail.com

Article history

Received date :25 Juli 2024

Revised date : 26 Juli 2024

Accepted date : 5 Agustus 2024

1. PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki pergerakan usus yang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh asupan cairan harian, aktivitas, dan asupan serat dari makanan. Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami gangguan buang air besar adalah para lansia atau disebut juga lansia. (Devi Zakia, 2023)

Usia tua merupakan suatu proses kehidupan yang tidak dapat dihindari bagi seseorang. Penuaan ditandai dengan menurunnya fungsi biologis. Tanda-tanda penurunan fisik sudah terlihat sejak lahir, antara lain kulit kendur, kerutan pada wajah, rambut mulai memutih, dan gigi mulai ompong. , penglihatan dan pendengaran dengan cepat menjadi buruk, mudah lelah, dan sosok langsing mulai menghilang. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2016) dalam pedoman pelayanan gizi lansia, batasan usia lansia adalah 60-69 tahun (Dewi Zaqia, 2023).

Lansia mengalami penurunan fungsi fisik sehingga aktivitas kerja berkurang dan kecukupan gizi lebih sedikit dibandingkan remaja dan orang dewasa. Agar lansia dapat mencapai gizi yang baik, mereka harus mengonsumsi makanan yang bervariasi, menggunakan bahan makanan dari berbagai kelompok, serta memiliki bahan dalam jumlah dan kualitas yang tepat. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada kelompok usia ini adalah konsumsi serat harian dan asupan cairan (Pitoyo & Sari, 2019).

Puasa Ramadhan adalah puasa yang wajib dijalani umat Islam sepanjang bulan Ramadhan. Pola makan di bulan Ramadhan cenderung berubah karena waktu makan di bulan Ramadhan berbeda dengan bulan-bulan lainnya. Selama Ramadhan, semua umat Islam yang sehat (tanpa penyakit yang memberatkan) disarankan untuk berpuasa dari matahari terbit hingga terbenam selama kurang lebih 12 jam (tergantung wilayah geografis) dan menghindari makan, minum, merokok, dan seks. Namun ada pengecualian dalam berpuasa, misalnya bagi musafir, wanita sedang menstruasi, wanita hamil, wanita menyusui, dan orang dengan kondisi kesehatan tertentu. (Lestari dkk., 2021).

Sesuai Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Kecukupan Gizi pada Lanjut Usia, kebutuhan serat yang dianjurkan adalah 25 gram untuk lansia wanita dan 30 gram untuk lansia pria. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi nasional kurang makan buah dan sayur pada penduduk umur ≥ 10 tahun adalah 95,5%.(Kemenkes RI, 2019)

Praktikkan nutrisi seimbang selama puasa. Selama berpuasa, perlu menjaga kecukupan asupan nutrisi dalam tubuh, selain aktivitas fisik yang teratur, dibarengi dengan menjaga pola hidup bersih dan sehat, agar kesehatan tetap terjaga. Hal penting

yang harus diperhatikan agar tetap sehat selama berpuasa adalah mengonsumsi makanan seimbang, minum alkohol yang cukup, dan istirahat yang cukup. Pola makan seimbang adalah pola makan yang menu makanannya menitik beratkan pada prinsip keanekaragaman pangan sesuai kebutuhan tubuh (Kementerian Kesehatan, 2018).

Asupan air adalah kunci penatalaksanaan, dan pasien harus disarankan untuk minum setidaknya 8 gelas air per hari (kira-kira 2 liter per hari). Kurangi asupan kopi, teh, dan alkohol sebanyak mungkin, atau minumlah segelas air ekstra untuk setiap cangkir kopi, teh, atau alkohol yang Anda minum. Meningkatkan asupan serat seringkali direkomendasikan sebagai pengobatan awal sembelit. Rekomendasi makanan berserat tinggi (buah dan sayur) (Pitoyo dan Sari, 2019).

Menurut hasil penelitian (Lestari et al., 2021), Puasa Ramadhan merupakan puasa wajib bagi umat Islam sepanjang bulan Ramadhan. Pola makan di bulan Ramadhan cenderung berubah karena waktu makan di bulan Ramadhan berbeda dengan bulan-bulan lainnya. Pandemi ini bertepatan dengan Ramadhan, bulan di mana kesehatan dan pola makan terkadang terabaikan. Pentingnya puasa untuk menjaga imunitas tubuh guna meningkatkan kesehatan di masa pandemi. Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang menjaga pola makan selama puasa.

2. METODE PELAKSANAAN

Model pengabdian sosialnya adalah pendidikan kesehatan klasik dan diskusi. Tugas mahasiswa peserta pengabdian masyarakat adalah melatih peserta dan menyiapkan tempat dan sarana prasarana yang diperlukan untuk kegiatan tersebut. Pada tanggal 16 Maret 2024 dilaksanakan kegiatan edukasi kesehatan, diskusi dan demonstrasi mengenai manajemen nutrisi dan cairan. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan kepada pasien dan dilaksanakan dalam waktu 2 jam. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di LKS Amanah Bunda Pringsewu.

Jadwal pelaksanaan program pengabdian masyarakat disusun secara sistematis dari tahap persiapan, meliputi: pengecekan tempat kegiatan, pembuatan usulan tindakan, penjelasan permasalahan, penetapan topik dan metode penyuluhan (brosur), persiapan korespondensi, alat dan bahan yang diperlukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait pengaturan pola makan dan cairan pada lansia saat puasa dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Sebaran peserta berdasarkan jenis kelamin dan usia

Kategori	Klasifikasi	Frekuensi
Usia	45-60 Tahun	42
	>60 tahun	13
Jenis kelamin	Perempuan	55

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas berusia 45-60 tahun, seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa responden mayoritas berada pada rentang usia pertengahan (Middle age).

Tabel 3. Rata-rata Pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian

Pengetahuan peserta	Presentase rata-rata pengetahuan	
	Pre test	Post test
1. Pola makan saat buka	35%	72%
2. Pola minum saat buka	46%	76%
3. Pola makan saat sahur	35%	70%
4. Pola minum saat sahur	25%	82%
5. Perhitungan kebutuhan gizi	27%	72%
6. Strategi mencegah lapar saat puasa	23%	77%
7. Strategi mencegah kehilangan cairan	22%	73%

Tabel 3 menunjukkan peningkatan berbagai aspek pengetahuan dan menunjukkan bahwa pengetahuan pasien meningkat antara pretest dan posttest setelah kegiatan selesai. Seluruh komponen pengetahuan meningkat signifikan pada penilaian posttest dibandingkan pada penilaian pretest. Pengetahuan pasien tentang konsep hemodialisis dan perawatan vaskular meningkat dari 30,4% pretest menjadi 74,5% posttest.

Hasil penelitian Novianty dkk. (2022) menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai gizi pada lansia semakin meningkat. Kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan melalui beberapa program yang ada seperti Posshandu Lansia, Mobile Medical Center, Fitnes Lansia, Konseling, Asuransi Kesehatan dan Kebutuhan Kesehatan Lansia (Faizah & Muniroh, 2018).

Dengan menerapkan semua bagian tersebut, lansia dapat mencapai kualitas hidup yang baik. Masalah terbesar yang sering dihadapi lansia adalah penyakit degeneratif akibat obesitas (Chirsty, 2020).

Ciri-ciri perilaku makan ini terdiri dari pengetahuan tentang sikap dan praktik terhadap makanan dan faktor gizi (Fitriana et al., 2015). Lansia yang tinggal sendiri, atau ditinggalkan oleh kerabatnya tanpa dukungan teman dan keluarga, mengalami perubahan status gizi. Oleh karena itu, diperlukan dukungan keluarga untuk memenuhi kebutuhannya (Nurhayati et al., 2019). Anggota keluarga lansia mempengaruhi kualitas hidup lansia, termasuk perawatan dan pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Komposisi gizi makanan yang dikonsumsi lansia mempengaruhi kesehatannya (Faizah & Muniroh, 2018). Lansia yang tinggal bersama keluarganya cenderung memiliki status gizi yang lebih baik (Riyadi et al., 2007). Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor psikologis: spontanitas, cinta, emosi dan dukungan (Nina, 2015).

Bagi lansia, memenuhi kebutuhan nutrisi yang tepat membantu mereka menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan perubahan yang mereka alami, dan juga memperpanjang umur mereka dengan menjaga proses tubuh, pembaharuan sel, dan kelangsungan sel.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan program edukasi akan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan umum pasien dan membantu mereka memahami pentingnya menjaga status gizi. Hasil aktivitas menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata pengetahuan keseluruhan dari 30,4% sebelum intervensi menjadi 74,5% setelah program edukasi. Menyesuaikan asupan cairan dan kebiasaan makan saat berpuasa dapat menjadi salah satu indikator menjaga kesehatan pada lansia.

Pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman pasien tentang pemenuhan kebutuhan hidrasi dan nutrisi. Kegiatan masyarakat tersebut dapat dilakukan secara rutin di lokasi yang sama maupun berbeda dan menjangkau masyarakat yang sangat membutuhkan pelayanan kesehatan, khususnya lansia dengan penyakit degeneratif. Para lansia tetap dapat mengikuti program kegiatan di LKS Amanah bunda secara berkelanjutan

5. DAFTAR PUSTAKA

- Chirsty, J. (2020). Status Gizi Lansia (A. Yuda Wati (ed.); Pertama). Deepublish Publisher. <https://www.shutterstock.com>
- Dewi Zaqia, A. (2023). Hubungan Asupan Serat, Cairan, Dan Lemak Dengan Kategori Konstipasi Pada Lansia Di Posyandu Arum Kusuma Jepara. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 03(02), 1–9.
- Faizah, I., & Muniroh, L. (2018). Analisis Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh Klien Pasca Pemberian Diet South Beach pada My Meal Catering Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.52-58>
- Fitriana, R., Rohmawati, N., & Sulistiyani. (2015). Hubungan Antara Konsumsi Makanan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan Kabupaten Jember). *Artikel Ilmiah Hasil Mahasiswa 2015*, 27. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/70986>
- Nina, R. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Tingkat Kecemasan Asupan Makanan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kota Yogyakarta*, 12(2), 62. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23022>
- Novianty, K., Syarah, E. S., & Angela, S. (2022). Pengetahuan Terhadap Gizi Pada Lansia. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 1(02), 75-82.

- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125–130. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.4380>
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia,” 2019.
- Kemenkes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879), 2004–2006.
- Lestari, C. R., Elawati, N. E., Wani, E., & Bulan, S. (2021). PKM Penyuluhan Menjaga Imunitas saat Berpuasa pada Masa Pandemi dan Pemeriksaan Kesehatan Desa Sukorejo Kabupaten Pekalongan. *Manggali*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.31331/manggali.v1i2.1672>
- Pitoyo, J., & Sari, K. P. (2019). Hubungan Antara Asupan Serat Dan Asupan Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.31290/jkt.v5i1.896>.
- Riyadi, A., Wiyono, P., & Budiningsari, R. D. (2007). Asupan gizi dan status gizi sebagai faktor risiko hipertensi esensial pada lansia di Puskesmas Curup dan Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Propinsi Bengkulu. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 4, Issue 1, p. 43). <https://doi.org/10.22146/ijcn.17464>.