



Edukasi Gizi Terkait Protein Sebagai Zat Pembangun Tubuh Bagi Lansia di Griya Wreda Jambangan Kota Surabaya

Kamila Dwi Febrianti¹

¹Universitas Salakanagara

Email: kamila.dwi98@gmail.com

Abstrak

Proses penuaan yang dialami oleh lansia meningkatkan risiko malnutrisi akibat penurunan nafsu makan sehingga konsumsi protein sebagai zat pembangun dapat berkurang. Malnutrisi ditandai dengan asupan protein dan/atau energi yang tidak memadai sehingga berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia dan bagi lansia dapat menyebabkan hilangnya lemak tubuh serta otot pada lansia. Dalam pelaksanaannya, kegiatan edukasi gizi dilakukan melalui kegiatan yang mencakup edukasi gizi terkait pentingnya asupan protein bagi lansia melalui media booklet dan sesi *focus group discussion* untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait sumber protein hewani dan protein nabati yang mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi gizi ini diharapkan mampu memberikan dampak jangka panjang pada asupan protein harian para lansia.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Protein, Malnutrisi

Abstract

The aging process experienced by the elderly increases the risk of malnutrition due to decreased appetite, which can reduce protein consumption as a building block. Malnutrition is characterized by inadequate protein and/or energy intake, which negatively impacts human growth and development and, in the elderly, can lead to loss of body fat and muscle. Nutrition education activities are carried out through activities that include nutritional education related to the importance of protein intake for the elderly through booklets and focus group discussions to increase the elderly's knowledge of animal and plant protein sources that are easily found in everyday life. This nutritional education is expected to have a long-term impact on the daily protein intake of the elderly.

Keywords: Nutrition Education, Protein, Malnutrition

Pendahuluan

Menurut data dari *The United Nations World Population*, diperkirakan 16% dari populasi dunia akan menjadi berusia di atas 65 tahun pada tahun 2050 (United Nations, 2022). Indonesia saat ini mulai memasuki periode *aging population*, masa saat terjadi peningkatan usia harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan di tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kemenkes, 2022). Peningkatan jumlah penduduk lansia ini dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif jika penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Namun, akan menjadi dampak negatif jika kelompok usia lanjut memiliki masalah penurunan kesehatan yang salah satunya dapat disebabkan karena malnutrisi (Simmons *et al.*, 2018).

Malnutrisi merupakan prioritas kesehatan yang penting di antara populasi rentan seperti lansia. Populasi lansia rentan terhadap malnutrisi karena hambatan yang dapat muncul seperti kesulitan makan, mobilitas berkurang, dan akses yang buruk terhadap pelayanan kesehatan (Williams, 2022). Manifestasi proses penuaan yang umum adalah hilangnya kualitas serat otot termasuk volume dan kuantitas, penurunan kekuatan dan daya tahan otot, dan penurunan kapasitas metabolisme yang dapat berkontribusi pada perkembangan sarkopenia (Zhang *et al.*, 2020). Protein merupakan makromolekul yang terbentuk dari asam amino yang tersusun dari atom nitrogen, karbon, dan oksigen, beberapa jenis asam amino yang mengandung sulfur (metionin, sistine dan sistein) yang dihubungkan oleh ikatan peptida. Dalam makhluk hidup, protein berperan sebagai pembentuk struktur sel dan beberapa jenis protein memiliki peran fisiologis (Jadczak and

Visvanathan, 2019). Sumber protein terbagi menjadi 2 jenis yaitu protein nabati dan protein hewani. Jenis protein hewani dan protein nabati sangat dibutuhkan oleh lansia untuk mempertahankan massa otot (Watford and Wu, 2018).

Berbagai intervensi gizi dapat dilakukan untuk mengatasi malnutrisi pada lansia, seperti sesi edukasi gizi individu atau kelompok tentang pentingnya protein sebagai zat gizi pembangun bagi tubuh serta bermanfaat dalam menurunkan risiko penurunan massa otot bagi lansia (Krishnamoorthy *et al.*, 2018). Meskipun lansia di Panti Wreda sebagian besar telah diatur dalam kebutuhan sehari-harinya, edukasi gizi tetap menjadi hal yang penting karena dapat menjadi salah satu faktor para lansia mampu mengubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat. Dalam penyampaian edukasi gizi, dapat dilakukan dengan pemberian media gizi seperti poster atau booklet untuk memudahkan penyampaian informasi (Iranagh *et al.*, 2018).

Metode Pelaksanaan

Edukasi atau yang biasa disebut juga dengan pendidikan merupakan suatu upaya yang dirancang untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka dapat melakukan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Edukasi merupakan proses belajar yang awalnya tidak tahu terkait nilai kesehatan menjadi tahu. (Notoatmodjo, 2004). Tujuan edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kesehatannya sendiri (Maulida, 2017).

Edukasi gizi merupakan komponen sentral yang diperlukan untuk kesehatan dan kesejahteraan individu termasuk bagi kelompok lanjut usia. Metode dalam edukasi gizi perlu disesuaikan dengan sasaran, tempat, media, dan fasilitas yang ada. Edukasi gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia tentang kebutuhan protein yang sesuai bagi lansia. Selain itu, media booklet diberikan untuk memudahkan penyampaian materi disertai dengan *fun game* tentang identifikasi jenis protein hewani dan protein nabati. Lansia di Griya Wreda cenderung merasa kesepian karena tidak banyak kegiatan yang dapat dilakukan. Melalui edukasi gizi ini diharapkan dapat menjadi sarana edukatif dan promotif gizi bagi lansia. Metode dalam pelaksanaan pengabdian ini terbagi menjadi:

1. Identifikasi Masalah dan Pengenalan Lingkungan



Gambar 1. Aktivitas Lansia di Griya Wreda

Tahap awal dari pengabdian ini adalah melakukan pemetaan dan identifikasi masalah gizi lansia melalui survei dan wawancara kepada sasaran dan petugas kesehatan di Griya Wreda. Hal ini dibutuhkan untuk mengetahui kebiasaan asupan zat gizi lansia karena makanan disediakan oleh pihak Griya Wreda setiap harinya dengan menu yang telah ditentukan siklusnya. Rasa bosan dan tidak sesuai dengan preferensi rasa lansia menjadi kekurangan dalam asupan gizi lansia di setiap kali waktu makan.

2. Penyusunan Strategi Edukasi Gizi

Edukasi gizi dilakukan dengan tujuan membangun suasana nyaman dan menggali pengetahuan awal lansia. Lansia akan terbagi menjadi beberapa kelompok dengan masing-masing fasilitator untuk memandu selama kegiatan edukasi hingga demonstrasi berlangsung. Pada kegiatan ini juga diperkenalkan media edukasi gizi sebagai alat bantu belajar sehingga menarik minat lansia dengan pemberian booklet kepada setiap peserta edukasi. Booklet berisi tentang pengertian protein, manfaat protein, sumber protein, dan kebutuhan protein bagi lansia.

3. Penyampaian Materi dan Kegiatan Demonstrasi

Penyampaian informasi dalam kegiatan edukasi ini dilakukan dengan ceramah sederhana kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif bersama fasilitator menggunakan media booklet. Fasilitator bertugas menjelaskan isi booklet halaman per halaman dengan bahasa yang lebih mudah dipahami karena sasaran merupakan seorang lansia. Poin penting yang dijelaskan seperti fungsi protein untuk menjaga kekuatan otot dan mempercepat penyembuhan luka. Selain itu, kebutuhan protein lansia dijelaskan secara sederhana tanpa angka yang rumit dan sumber protein hewani seperti telur, ikan, ayam, dan susu sedangkan sumber protein nabati seperti tempe, tahu, dan berbagai jenis kacang-kacangan. Kegiatan demonstrasi dilakukan melalui *fun game* dengan media *food model* berupa gambar-gambar sumber protein yang harus dikelompokkan sesuai dengan jenisnya. Kegiatan ini bertujuan untuk memahami penerapan dalam kehidupan sehari-hari

4. Monitoring dan Evaluasi

Pada kegiatan ini dilakukan penilaian pemahaman dan memperkuat pesan gizi yang telah disampaikan. Dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan sederhana untuk mengulas materi serta para lansia diberikan kesempatan untuk menjawab. Pujian diberikan bagi lansia yang dapat mengutarakan pendapat ke fasilitator dan saling menguatkan antar teman. Fasilitator diharuskan memberi kesimpulan akhir dari materi yang disampaikan dan meminta lansia untuk membaca booklet kembali sebagai bahan pengingat yang bisa dibaca ulang setelah kegiatan selesai dilakukan.

Hasil Pelaksanaan dan Diskusi

Pada prinsipnya zat gizi dibutuhkan oleh lansia adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat dalam jumlah seimbang yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing lansia. Konsumsi makanan yang cukup dan seimbang bermanfaat bagi lansia untuk mencegah atau mengurangi kemungkinan penyakit degeneratif serta kemungkinan kurang gizi. Pengaturan makan untuk usia lanjut sebagai berikut (Adriani and Wirjatmadi, 2012):

1. Jadwal waktu makan dibuat lebih sering dengan porsi kecil.
2. Banyak minum dan kurangi garam.
3. Membatasi asupan makanan sumber kalori untuk menjaga berat badan tetap dalam batas normal.
4. Memilih jenis makanan yang mengandung serat agar buang air besar menjadi mudah dan teratur.
5. Bagi mereka yang proses penuaannya sudah lebih lanjut perlu diperhatikan hal-hal seperti makanlah makanan yang mudah dicerna, hindari makanan yang terlalu manis dan gurih, bila ada kesulitan mengunyah makanan harus lunak atau cincang, makanan selingan diberikan pada jam 10.00 pagi dan 16.00 sore.

Salah satu proses penuaan dan perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia adalah penurunan sensitivitas terhadap rasa. Kehilangan indera perasa sering dialami oleh lansia (Imoscopi *et al.*, 2012). Hal tersebut disebabkan karena adanya penurunan produksi saliva dan hilangnya gigi sehingga volume dan kualitas saliva pada lansia berkurang (Toffanello *et al.*, 2013). Kehilangan sensitivitas terhadap rasa ini membuat makanan menjadi kurang menarik bagi lansia dan menyebabkan lansia mengalami penurunan nafsu makan (Amarya, Singh and Sabharwal, 2018).

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Griya Wreda Jambangan, Kota Surabaya ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam pengetahuan dan peningkatan asupan protein harian pada lansia. Berikut ini adalah rincian hasil yang dicapai:

1. Peningkatan Pengetahuan

Selama proses edukasi gizi, para lansia sangat aktif dan antusias mengikuti seluruh rangkaian acara. Dapat bersama-sama membaca pesan kunci pada booklet yang diberikan dan mampu menunjukkan kemampuan dalam membedakan jenis protein hewani dan protein nabati sebagai sumber protein harian mereka. Beberapa lansia menyatakan bahwa selama ini hanya ingin mengonsumsi protein nabati karena lebih mudah untuk dimakan, sehingga protein hewani tidak terlalu disukai. Melalui edukasi gizi, para lansia menjadi paham bahwa protein hewani sangat mudah dikonsumsi seperti telur dan ikan yang memiliki tekstur lembut atau berbagai olahan lain seperti ayam suwir, daging suwir, otak-otak bandeng, bola-bola ikan, dan sebagainya yang mudah dikunyah. Tekstur makanan yang terlalu keras menjadi hambatan bagi lansia untuk menyukai hidangan yang telah dibuat setiap harinya.

2. Peningkatan Kesadaran tentang Pentingnya Protein Bagi Lansia



Gambar 2. Sesi Edukasi Gizi

Ketika memasuki usia lanjut, sekresi ludah berkurang sampai 75% sehingga mengakibatkan pengeringan rongga mulut dan kemungkinan menurunkan cita rasa. Kehilangan indra pengecap, penurunan ketajaman pengecap, kerusakan indera penciuman berdampak kurang tertarik pada makanan. Penyakit periodontal yang 80% terjadi pada orang tua dan kehilangan gigi sehingga menyebabkan kesulitan makan (Adriani and Wirjatmadi, 2012). Para lansia dapat memahami pentingnya asupan protein hewani dan nabati bagi kesehatan tubuh khususnya dalam mengurangi risiko malnutrisi yang sering terjadi pada lansia.

3. Peningkatan Asupan Protein Harian

Lansia telah memahami bahwa sumber protein terbagi menjadi 2 jenis yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari biji-bijian dan kacang-kacangan. Sebagian besar penduduk di Indonesia termasuk juga para lansia di Griya Wreda menggunakan sereal seperti beras, gandum dan jagung sebagai sumber utama kalori yang juga sekaligus merupakan sumber protein yang penting. Beberapa sumber protein hewani adalah daging, telur, susu, dan ikan. Protein hewani disebut sebagai protein yang lengkap dan bermutu tinggi, karena mempunyai kandungan asam-asam amino esensial yang lengkap dan susunannya mendekati apa yang diperlukan oleh tubuh. Penyesuaian tekstur dalam makanan berdampak besar pada keinginan lansia untuk menghabiskan porsi makan protein hewani dan nabati setiap harinya.

Kesimpulan

Edukasi gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam konsumsi zat gizi protein yang berperan penting dalam mempertahankan kesehatan tubuh. Melalui edukasi gizi dengan materi yang dibutuhkan oleh lansia juga disampaikan dalam bahasa yang menarik memberikan kemudahan bagi lansia untuk memahaminya. Hal yang sama terjadi pada permainan sederhana untuk mengelompokkan jenis protein hewani dan nabati sesuai dengan sumbernya masing-masing menjadi daya tarik tersendiri bagi lansia. Selain itu, memberikan sesi edukasi gizi menjadi salah satu kegiatan di luar kegiatan harian yang cukup digemari sehingga diharapkan melalui edukasi ini lansia mampu memahami pentingnya protein sebagai zat pembangun tubuh serta mencegah terjadinya malnutrisi.

Referensi

- Adriani, M. and Wirjatmadi, B. (2012) *Peranan gizi dalam siklus kehidupan / Merryana Adriani, Bambang Wirjatmadi | OPAC Perpustakaan Nasional RI*. Available at: <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=860063j>
- Amarya, S., Singh, K. and Sabharwal, M. (2018) 'Ageing Process and Physiological Changes', in. Available at: <https://doi.org/10.5772/intechopen.76249>.
- Imoscopi, A. (2012) 'Taste loss in the elderly: epidemiology, causes and consequences', *Aging Clinical and Experimental Research*, 24(6), pp. 570–579. Available at: <https://doi.org/10.3275/8520>.
- Iranagh, J.A., Motalebi, S.A. and Mohammadi, F. (2018) *A Theoretically Based Behavioral Nutrition Intervention for Elderly Women: A Cluster Randomized Controlled Trial | Elsevier Enhanced Reader*. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2017.08.007>.
- Jadcak, A.D. and Visvanathan, R. (2019) 'Anorexia of Aging - An Updated Short Review', *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 23(3), pp. 306–309. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12603-019-1159-0>.
- Kemkes (2022) 'Profil Kesehatan Indonesia 2021'. Available at: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf> (Accessed: 14 November 2022).
- Krishnamoorthy, Y. (2018) 'Prevalence of malnutrition and its associated factors among elderly population in rural Puducherry using mini-nutritional assessment questionnaire', *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(6), pp. 1429–1433. Available at: https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_22_18.
- Maulida, R. (2017) 'Pengaruh Edukasi Cuci Tangan Dengan Metode Jembatan Keledai Dalam Meningkatkan Pengetahuan Cuci Tangan Pengunjung Puskesmas Kasihan I Dan Puskesmas Sewon I Bantul'. Available at: <http://repository.umi.ac.id/handle/123456789/12546> (Accessed: 14 November 2022).
- Notoatmodjo, S. (2004) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Simmons, S.F. (2018) 'Prevention of unintentional weight loss in nursing home residents: a controlled trial of feeding assistance', *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(8), pp. 1466–1473. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.01801.x>.
- Toffanello, E.D. (2013) 'Taste loss in hospitalized multimorbid elderly subjects', *Clinical Interventions in Aging*, 8, pp. 167–174. Available at: <https://doi.org/10.2147/CIA.S37477>.

United Nations (2022) *Ageing, United Nations*. United Nations. Available at: <https://www.un.org/en/global-issues/ageing>

Watford, M. and Wu, G. (2018) 'Protein', *Advances in Nutrition*, 9(5), pp. 651–653. Available at: <https://doi.org/10.1093/advances/nmy027>.

Williams, E. (2022) 'Effectiveness of a Nutrition Intervention in Older Adults Aged 55+', p. 14.

Zhang, Y. (2020) 'Prevalence and Risk Factors Governing the Loss of Muscle Function in Elderly Sarcopenia Patients: A Longitudinal Study in China with 4 Years of Follow-Up', *The journal of nutrition, health & aging*, 24(5), pp. 518–524. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1361-0>.