

Balanced Nutrition Education and Quality of Life Assessment for the Elderly at Posyandu Kampung Yahim, Jayapura Regency

Arius Togodly¹, Rosmin M. Tingginehe^{2*}

Department of Public Health Sciences, Faculty of Public Health, Cenderawasih University

Corresponding Author: Rosmin M. Tingginehe rosemariati16@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Nutrition Education, Elderly, Quality of Life, Posyandu, Nutritional Status

Received : 02, April

Revised : 14, April

Accepted: 28, April

©2025 Togodly, Tingginehe : This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Indonesia's elderly population is experiencing a significant increase projected to reach 28.6 million people by 2035, presenting complex challenges in meeting the needs of adequate nutrition and health services¹. The elderly in Kampung Yahim, Jayapura Regency, face similar problems exacerbated by a lack of knowledge about balanced nutrition, limited access to health services, and limited socio-economic conditions. The methodology applied includes interactive lectures and health check-ups. The activity was carried out on 30 elderly out of a total of 120 registered elderly people in the work area of the Kampung Yahim Posyandu. The results of the evaluation showed that nutrition education programs have proven to be effective in increasing the elderly's understanding of the importance of balanced nutrition to support optimal health in old age, although ongoing interventions are still needed to achieve more optimal outcomes.

Edukasi Gizi Seimbang dan Penilaian Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Kampung Yahim Kabupaten Jayapura

Arius Togodly¹, Rosmin M. Tingginehe^{2*}

Department of Public Health Sciences, Faculty of Public Health, Cenderawasih University

Corresponding Author: Rosmin M. Tingginehe rosemariati16@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Lansia, Kualitas Hidup, Posyandu, Status Gizi

Received : 02, April

Revised : 14, April

Accepted: 28, April

©2025 Togodly, Tingginehe : This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan signifikan yang diproyeksikan mencapai 28,6 juta jiwa pada tahun 2035, menghadirkan tantangan kompleks dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan layanan kesehatan yang memadai. Lansia di Kampung Yahim, Kabupaten Jayapura, menghadapi permasalahan serupa yang diperparah oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, keterbatasan akses layanan kesehatan, dan kondisi sosio-ekonomi yang terbatas. Metodologi yang diterapkan meliputi ceramah interaktif dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada 30 lansia dari total 120 lansia terdaftar di wilayah kerja Posyandu Kampung Yahim. Hasil evaluasi menunjukkan program edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya nutrisi seimbang untuk mendukung kesehatan optimal di usia lanjut, meskipun masih diperlukan intervensi berkelanjutan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara berkembang sedang mengalami transisi demografi yang ditandai dengan peningkatan populasi lansia yang sangat signifikan. Proyeksi demografis menunjukkan bahwa jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan mencapai 28,6 juta jiwa pada tahun 2035, mencerminkan fenomena aging population yang memerlukan perhatian serius dari berbagai sektor, terutama kesehatan dan sosial (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023)¹. Lansia merupakan kelompok populasi yang sangat rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan dan gizi yang kompleks, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang saling berinteraksi dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Permasalahan utama yang sering dihadapi lansia meliputi malnutrisi yang disebabkan oleh penurunan nafsu makan, kesulitan menelan, dan gangguan pencernaan yang progresif seiring bertambahnya usia; penyakit kronis seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular yang prevalensinya meningkat pada kelompok usia lanjut; serta penurunan fungsi fisik dan mental yang berkontribusi pada peningkatan risiko kecacatan dan ketergantungan pada bantuan orang lain untuk aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2020).

Kondisi kesehatan dan gizi lansia di Kampung Yahim, Kabupaten Jayapura, mencerminkan permasalahan yang tidak jauh berbeda dengan kondisi nasional, bahkan cenderung lebih kompleks karena faktor geografis dan sosio-ekonomi yang spesifik. Data epidemiologi dari Puskesmas Yahim menunjukkan bahwa prevalensi malnutrisi pada lansia di wilayah ini mencapai 30%, angka yang signifikan lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, disertai dengan tingginya prevalensi penyakit kronis seperti diabetes mellitus dan hipertensi yang memerlukan penanganan medis berkelanjutan dan manajemen gizi yang tepat¹. Kompleksitas permasalahan ini diperparah oleh beberapa faktor determinan yang saling berinteraksi, menciptakan siklus permasalahan yang sulit dipecahkan tanpa intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan.

Faktor pertama yang menjadi kendala utama adalah keterbatasan akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan gizi yang berkualitas dan sesuai dengan kebutuhan spesifik lansia. Mayoritas lansia di Kampung Yahim memiliki tingkat pendidikan formal yang terbatas dan kurangnya exposure terhadap informasi kesehatan modern, sehingga pengetahuan mereka tentang prinsip-prinsip gizi seimbang, kebutuhan nutrisi spesifik untuk lansia, dan cara mengoptimalkan kesehatan melalui pola makan yang tepat masih sangat minim. Kondisi ini sejalan dengan temuan Putri et al. (2019) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi lansia sangat berkaitan dengan kualitas hidup dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Keterbatasan kemampuan literasi kesehatan membuat mereka kesulitan memahami dan mengaplikasikan informasi kesehatan yang mereka terima dari berbagai sumber.

Faktor kedua adalah keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai dan terjangkau. Puskesmas Komba sebagai fasilitas kesehatan rujukan terdekat terletak sekitar 3 kilometer dari Kampung Yahim, dengan akses transportasi yang sangat terbatas karena tidak tersedianya angkutan umum yang melayani rute tersebut¹. Kondisi geografis dan infrastruktur jalan yang belum

optimal membuat lansia harus bergantung pada transportasi pribadi seperti sepeda motor atau mobil, atau menggunakan jasa transportasi online yang tidak selalu tersedia dan relatif mahal bagi kondisi ekonomi masyarakat setempat. Keterbatasan akses fisik ini berdampak pada rendahnya frekuensi kunjungan lansia ke fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan rutin, konsultasi gizi, dan pengambilan obat-obatan yang diperlukan untuk mengelola kondisi kesehatan kronis mereka.

Faktor ketiga yang tidak kalah krusial adalah kondisi sosio-ekonomi yang terbatas, di mana mayoritas lansia di Kampung Yahim hidup bersama keluarga dalam kondisi ekonomi yang tidak stabil dan bergantung sepenuhnya pada dukungan finansial dari anak atau saudara terdekat yang juga menghadapi keterbatasan ekonomi. Kondisi ini menciptakan situasi di mana pemenuhan kebutuhan dasar lansia seperti makanan bergizi, pakaian yang layak, dan akses terhadap layanan kesehatan sering kali harus disesuaikan dengan kemampuan finansial keluarga yang terbatas, tanpa mempertimbangkan kebutuhan spesifik lansia yang sebenarnya memerlukan perhatian khusus karena kondisi fisiologis dan patologis yang mereka alami.

Posyandu Lansia memiliki peran strategis dan fundamental dalam menjaga kesehatan lansia secara menyeluruh melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Program yang diselenggarakan oleh Posyandu Lansia meliputi pemeriksaan kesehatan rutin dan komprehensif, penyuluhan kesehatan dan gizi yang relevan dengan kebutuhan lansia, senam lansia untuk mempertahankan kebugaran dan mobilitas, kegiatan sosial untuk mendukung kesehatan mental dan mencegah isolasi sosial, serta pemberian makanan tambahan untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017)⁴. Posyandu juga berperan sebagai platform untuk melibatkan keluarga dan masyarakat dalam mendukung kesehatan lansia, menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat dan berkelanjutan.

Namun, berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan petugas gizi dan observasi lapangan, diketahui bahwa kegiatan Posyandu Lansia di Kampung Yahim mengalami penurunan kualitas dan kuantitas yang signifikan sejak tahun 2021. Penurunan ini terutama disebabkan oleh kekurangan tenaga petugas gizi yang kompeten dan terlatih, yang berdampak langsung pada berkurangnya partisipasi aktif lansia dalam kegiatan posyandu. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan di mana berkurangnya kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan rutin berdampak pada penurunan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan dan nutrisi yang optimal, yang pada akhirnya memperburuk status kesehatan dan gizi mereka secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rhoudutun et al. (2021) yang menekankan pentingnya konsistensi program Posyandu Lansia dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Mengingat kompleksitas permasalahan yang dihadapi dan pentingnya edukasi gizi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, maka pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi sangat relevan dan urgent. Edukasi gizi yang komprehensif dan terstruktur dapat membuka wawasan dan

meningkatkan pengetahuan lansia tentang jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis mereka, cara mengoptimalkan asupan nutrisi dengan sumber daya yang tersedia, dan strategi untuk mencegah atau mengelola masalah gizi yang sering terjadi pada usia lanjut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Selain itu, penilaian status gizi dan kualitas hidup yang sistematis dapat memberikan data baseline yang akurat tentang kondisi kesehatan lansia saat ini, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang dan mengimplementasikan intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif.

Berdasarkan analisis situasi dan kebutuhan yang telah dipaparkan, tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang prinsip-prinsip gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan usia lanjut, menyediakan data komprehensif tentang status gizi lansia melalui penilaian antropometri dan pemeriksaan kesehatan, serta mengevaluasi kualitas hidup lansia menggunakan instrumen yang tervalidasi untuk mengidentifikasi area-area yang memerlukan intervensi khusus. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan derajat kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Komba Kabupaten Jayapura dan dapat menjadi model untuk pengembangan program serupa di wilayah lain dengan karakteristik demografis dan sosio-ekonomi yang serupa.

PELAKSAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan aspek edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan evaluasi kualitas hidup dalam satu rangkaian kegiatan yang terstruktur dan sistematis. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 25 Agustus 2024, mulai pukul 08.00 hingga 12.00 WIT, bertempat di Kantor Kampung Yahim yang dipilih karena lokasinya yang strategis dan mudah diakses oleh lansia, serta memiliki fasilitas yang memadai untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan¹. Dari total 120 lansia yang terdaftar dalam wilayah kerja Posyandu Kampung Yahim, sebanyak 30 orang berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, dengan kriteria peserta meliputi lansia berusia 60 tahun ke atas, dalam kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk mengikuti kegiatan, dan bersedia berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan yang telah dirancang.

Metodologi Edukasi Gizi Seimbang

Implementasi edukasi gizi seimbang dilakukan melalui pendekatan pembelajaran partisipatif yang menggabungkan metode ceramah interaktif dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab yang mendalam. Materi edukasi dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran lansia, dengan mempertimbangkan karakteristik psiko-edukatif mereka seperti kemampuan konsentrasi yang terbatas, preferensi pembelajaran visual, dan kebutuhan akan pengulangan informasi. Media pembelajaran yang digunakan meliputi gambar-gambar ilustratif tentang jenis-jenis makanan bergizi, food models yang

memungkinkan peserta untuk melihat dan menyentuh langsung representasi makanan sehat, serta leaflet edukasi yang dapat dibawa pulang sebagai bahan referensi. Materi edukasi mencakup pemahaman tentang konsep gizi seimbang untuk lansia, identifikasi dan fungsi berbagai zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral), kebutuhan kalori dan nutrisi spesifik untuk usia lanjut, strategi praktis untuk mengoptimalkan asupan gizi dengan sumber daya yang tersedia, serta tips untuk mengatasi masalah makan yang umum dialami lansia seperti penurunan nafsu makan dan kesulitan mengunyah.

Proses edukasi diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta menggunakan kuesioner terstruktur yang telah divalidasi, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh tim ahli gizi dengan pendekatan yang interaktif dan mudah dipahami¹. Setiap sesi edukasi diselengi dengan aktivitas partisipatif seperti identifikasi jenis makanan menggunakan food models, diskusi tentang pengalaman peserta dalam memilih dan menyiapkan makanan sehari-hari, serta sharing session tentang tantangan yang mereka hadapi dalam memenuhi kebutuhan gizi. Sesi tanya jawab dilakukan secara intensif untuk memastikan pemahaman peserta dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami dengan baik.

Protokol Pemeriksaan Kesehatan Komprehensif

Pemeriksaan kesehatan dilakukan menggunakan protokol standar yang mencakup berbagai parameter untuk memberikan gambaran komprehensif tentang status kesehatan peserta. Pemeriksaan antropometri meliputi pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm, pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan kapasitas hingga 150 kg dan ketelitian 0,1 kg, serta pengukuran lingkar pinggang menggunakan pita ukur non-elastis untuk menilai distribusi lemak abdominal. Seluruh pengukuran dilakukan dengan teknik standar yang telah ditetapkan oleh World Health Organization dan dilakukan oleh tenaga terlatih untuk memastikan akurasi dan reliabilitas data (World Health Organization, 2020).

Pemeriksaan parameter klinis meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital yang telah dikalibrasi, dengan pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali dalam interval 5 menit dan diambil nilai rata-ratanya untuk mengurangi bias pengukuran. Pemeriksaan laboratorium point-of-care meliputi pengukuran gula darah sewaktu, kadar asam urat, dan profil kolesterol (total kolesterol, HDL, LDL, dan trigliserida) menggunakan alat analyzer portabel yang telah divalidasi dan dikalibrasi sesuai standar. Seluruh pemeriksaan dilakukan dengan mengikuti prosedur standar operasional dan prinsip-prinsip infection control untuk memastikan keamanan peserta dan akurasi hasil pemeriksaan.

Metodologi Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dilakukan menggunakan pendekatan multi-indikator yang mencakup evaluasi antropometri dan riwayat makan. Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung menggunakan formula berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2), dengan kategorisasi berdasarkan cut-off point yang telah

disesuaikan untuk populasi lansia: gizi kurang (IMT $<18,5$ kg/m²), normal (IMT 18,5-24,9 kg/m²), overweight (IMT 25,0-29,9 kg/m²), dan obesitas (IMT $\geq 30,0$ kg/m²)¹. Pengukuran lingkar pinggang digunakan sebagai indikator tambahan untuk menilai risiko metabolik, dengan cut-off point ≥ 90 cm untuk laki-laki dan ≥ 80 cm untuk perempuan sebagai indikator risiko tinggi.

Selain pengukuran antropometri, dilakukan juga wawancara terstruktur untuk mengeksplorasi pola makan peserta, termasuk frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, porsi makan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan¹. Data ini digunakan untuk melengkapi interpretasi status gizi dan memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dan praktis bagi setiap peserta.

Instrumen dan Prosedur Penilaian Kualitas Hidup

Penilaian kualitas hidup dilakukan menggunakan instrumen WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life Brief Version) yang telah divalidasi dalam bahasa Indonesia dan terbukti reliabel untuk digunakan pada populasi lansia. Instrumen ini terdiri dari 26 pertanyaan yang mencakup empat domain utama: domain kesehatan fisik (7 pertanyaan yang mengeksplorasi aspek aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas, nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, serta kapasitas kerja); domain psikologis (6 pertanyaan yang menilai perasaan positif, spiritualitas/ agama/kepercayaan pribadi, berpikir/ belajar/ memori/ konsentrasi, citra tubuh dan penampilan, harga diri, serta perasaan negatif); domain hubungan sosial (3 pertanyaan yang mencakup hubungan personal, dukungan sosial, dan aktivitas seksual); dan domain lingkungan (8 pertanyaan yang mengevaluasi sumber daya finansial, kebebasan/keamanan fisik, perawatan kesehatan dan sosial, lingkungan rumah, kesempatan untuk memperoleh informasi dan keterampilan baru, partisipasi dalam rekreasi, lingkungan fisik, dan transportasi) (Kiik et al., 2018).

Proses wawancara untuk penilaian kualitas hidup dilakukan dalam suasana yang rileks dan privat untuk memastikan peserta merasa nyaman dalam memberikan jawaban yang jujur dan akurat¹. Setiap pertanyaan dijelaskan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, dengan memberikan contoh konkret jika diperlukan untuk membantu peserta memahami konteks pertanyaan. Untuk peserta yang mengalami gangguan pendengaran, dilakukan modifikasi teknik komunikasi seperti berbicara dengan volume yang lebih keras, menggunakan gerakan bibir yang jelas, dan memberikan waktu yang lebih lama untuk memberikan respons.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi dan Partisipasi Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menarik partisipasi 30 lansia dari total 120 lansia yang terdaftar di wilayah kerja Posyandu Kampung Yahim, merepresentasikan tingkat partisipasi sebesar 25% yang dapat dianggap cukup baik mengingat berbagai keterbatasan yang dihadapi oleh populasi lansia dalam mengakses kegiatan komunitas. Karakteristik demografi peserta menunjukkan distribusi yang cukup beragam, dengan rentang usia antara 60 hingga 85 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (70%), dan latar belakang pendidikan yang beragam mulai dari tidak sekolah hingga pendidikan menengah. Tingkat partisipasi yang dicapai ini mencerminkan antusiasme masyarakat lansia terhadap kegiatan kesehatan, meskipun masih terdapat 75% lansia yang tidak dapat berpartisipasi karena berbagai faktor seperti kendala mobilitas, kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan, ketidaktahuan tentang jadwal kegiatan, atau kurangnya dukungan keluarga untuk mengantarkan mereka ke lokasi kegiatan.

Proses pelaksanaan kegiatan dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan spesifik populasi lansia, dimulai dengan prosedur registrasi yang sederhana dan dipandu oleh relawan terlatih untuk memastikan semua peserta tercatat dengan baik dan mendapatkan nomor urut pemeriksaan¹. Suasana kegiatan dibuat nyaman mungkin dengan pendekatan yang ramah dan kekeluargaan, menggunakan bahasa lokal yang familiar bagi peserta, dan memberikan waktu yang cukup untuk setiap tahapan kegiatan tanpa membuat peserta merasa terburu-buru atau tertekan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran dan pemeriksaan kesehatan, di mana peserta merasa rileks dan bersedia berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan yang telah dirancang.

Evaluasi Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil evaluasi pengetahuan gizi seimbang mengungkapkan temuan yang mengkhawatirkan namun tidak mengejutkan mengingat kondisi sosio-demografi dan keterbatasan akses informasi yang dihadapi oleh masyarakat lansia di Kampung Yahim. Dari 30 peserta yang dievaluasi, sebanyak 22 orang atau 73,3% menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih berada dalam kategori "kurang" (skor <60%), sementara hanya 8 orang atau 26,6% yang memiliki pengetahuan dalam kategori "baik" (skor ≥70%)¹. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori "cukup", menunjukkan adanya polarisasi yang jelas antara mereka yang memiliki pengetahuan relatif baik dan mereka yang masih sangat terbatas dalam memahami konsep-konsep dasar gizi seimbang.

Analisis mendalam terhadap area-area pengetahuan yang masih kurang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami kesulitan dalam memahami peran spesifik masing-masing zat gizi dalam mendukung fungsi tubuh, dengan banyak peserta yang belum memahami perbedaan antara karbohidrat sederhana dan kompleks, fungsi protein dalam mempertahankan massa otot lansia, atau peran vitamin dan mineral dalam mencegah penyakit degeneratif. Selain itu, pemahaman tentang kebutuhan kuantitatif zat gizi yang

sesuai dengan usia lanjut juga masih sangat terbatas, dengan banyak peserta yang tidak mengetahui bahwa kebutuhan kalori lansia umumnya lebih rendah dibandingkan usia dewasa muda, namun kebutuhan protein per kilogram berat badan justru lebih tinggi untuk mencegah sarcopenia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prima et al. (2019) yang menekankan pentingnya edukasi gizi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Keterbatasan pengetahuan juga terlihat jelas dalam kemampuan peserta untuk mengidentifikasi sumber-sumber makanan yang kaya akan zat gizi tertentu, dengan banyak peserta yang masih mengandalkan mitos atau informasi yang tidak akurat tentang nilai gizi makanan tradisional. Misalnya, beberapa peserta masih percaya bahwa nasi putih adalah sumber energi terbaik untuk lansia tanpa mempertimbangkan manfaat karbohidrat kompleks dari sumber lain seperti ubi jalar atau beras merah yang tersedia secara lokal. Demikian pula, pemahaman tentang pentingnya variasi dalam pola makan dan prinsip "isi piringku" yang disesuaikan untuk lansia masih sangat terbatas.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat pengetahuan gizi ini dapat diidentifikasi dari hasil wawancara mendalam dengan peserta. Pertama, keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya, di mana sebagian besar peserta mengandalkan informasi dari mulut ke mulut atau pengalaman pribadi tanpa verifikasi ilmiah. Kedua, tingkat pendidikan formal yang relatif rendah membuat peserta kesulitan memahami konsep-konsep ilmiah yang mendasari prinsip gizi seimbang. Ketiga, kurangnya paparan terhadap program edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan, terutama sejak menurunnya aktivitas Posyandu Lansia di wilayah tersebut.

Menariknya, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa peserta dengan pengetahuan gizi yang baik umumnya adalah mereka yang memiliki riwayat penyakit kronis seperti diabetes atau hipertensi, yang memaksa mereka untuk mencari informasi tentang pola makan yang sehat dari tenaga kesehatan atau sumber lain. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi personal yang kuat, yang seringkali dipicu oleh kondisi kesehatan tertentu, dapat menjadi faktor pendorong yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan dan gizi pada populasi lansia.



Gambar. 1 Evaluasi Pengetahuan Gizi Seimbang

Implementasi dan Efektivitas Program Edukasi

Program edukasi gizi yang dilaksanakan menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang sangat baik dari peserta, meskipun terdapat beberapa tantangan dalam proses implementasinya. Penggunaan media visual berupa gambar-gambar makanan bergizi dan food models terbukti sangat efektif dalam menarik perhatian peserta dan membantu mereka memahami konsep-konsep abstrak tentang gizi seimbang¹. Peserta menunjukkan respons positif ketika diminta untuk mengidentifikasi jenis-jenis makanan dan mendiskusikan pengalaman mereka dalam memilih dan menyiapkan makanan sehari-hari. Sesi tanya jawab berjalan dengan sangat interaktif, di mana peserta aktif mengajukan pertanyaan tentang masalah gizi yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, seperti cara mengatasi penurunan nafsu makan, strategi untuk meningkatkan asupan protein dengan budget terbatas, dan tips untuk membuat makanan yang mudah dicerna bagi lansia dengan masalah gigi.

Namun, implementasi program juga menghadapi beberapa tantangan yang perlu mendapat perhatian khusus dalam perencanaan program serupa di masa mendatang. Sekitar 2 peserta mengalami gangguan pendengaran yang signifikan, yang membuat mereka cenderung pasif selama sesi diskusi kelompok. Untuk mengatasi hal ini, tim pelaksana mengembangkan strategi komunikasi alternatif dengan melakukan pendekatan individual, menggunakan bahasa tubuh yang ekspresif, dan memberikan materi tertulis yang dapat dibaca secara mandiri. Interessingnya, meskipun tampak pasif selama diskusi, kedua peserta tersebut mampu memberikan jawaban yang cukup baik ketika diwawancarai secara individual, menunjukkan bahwa mereka tetap dapat menyerap informasi meskipun melalui modalitas yang berbeda.

Evaluasi terhadap efektivitas jangka pendek program edukasi dilakukan melalui post-test yang diberikan segera setelah sesi edukasi berakhir. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada sebagian besar peserta, dengan rata-rata peningkatan sekitar 25-30% dari skor pre-test. Peningkatan yang paling signifikan terlihat pada pemahaman tentang fungsi zat gizi dan identifikasi sumber makanan bergizi, sementara pemahaman tentang kebutuhan kuantitatif gizi masih memerlukan penguatan lebih lanjut. Feedback dari peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam memilih makanan dan berencana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Profil Status Gizi dan Implikasinya

Hasil penilaian status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh mengungkapkan gambaran yang relatif beragam namun menunjukkan tantangan gizi yang signifikan pada populasi lansia di Kampung Yahim. Distribusi status gizi menunjukkan bahwa meskipun mayoritas peserta (20 orang atau 66,6%) memiliki IMT dalam rentang normal (18,5-24,9 kg/m²), terdapat proporsi yang cukup mengkhawatirkan dari peserta yang mengalami masalah gizi pada kedua ekstrem spektrum¹. Sebanyak 5 peserta (16,6%) mengalami kondisi gizi kurang dengan IMT <18,5 kg/m², yang mengindikasikan risiko tinggi terhadap malnutrisi energi protein, sementara 5 peserta lainnya (16,6%)

mengalami obesitas dengan $IMT \geq 25,0 \text{ kg/m}^2$ (menggunakan cut-off yang disesuaikan untuk populasi Asia).

Kondisi gizi kurang pada lansia memiliki implikasi klinis yang serius dan multifaset yang memerlukan perhatian dan intervensi segera. Lansia dengan IMT rendah berisiko tinggi mengalami sarcopenia atau kehilangan massa otot yang progresif, yang dapat berdampak pada penurunan kekuatan fisik, peningkatan risiko jatuh, dan berkurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri¹. Selain itu, kondisi gizi kurang juga berkaitan dengan penurunan sistem imun yang membuat lansia lebih rentan terhadap infeksi, penyembuhan luka yang lambat, dan meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas. Hasil wawancara mendalam dengan peserta yang mengalami gizi kurang mengungkapkan bahwa penurunan nafsu makan merupakan faktor utama yang berkontribusi pada kondisi ini, diikuti oleh adanya penyakit penyerta seperti gangguan pencernaan, masalah gigi yang membuat sulit mengunyah, dan faktor sosio-ekonomi yang membatasi akses terhadap makanan bergizi.

Di sisi lain, obesitas pada lansia juga menimbulkan kekhawatiran tersendiri karena berkaitan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis yang dapat memperburuk kualitas hidup dan meningkatkan beban perawatan kesehatan. Lansia dengan obesitas memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, hipertensi, sleep apnea, arthritis, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, obesitas juga dapat memperburuk mobilitas dan keseimbangan, meningkatkan risiko jatuh, dan berkontribusi pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Hasil pemeriksaan parameter klinis pada peserta dengan obesitas menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memang memiliki riwayat atau indikasi penyakit metabolik seperti diabetes atau hipertensi.

Evaluasi Multidimensional Kualitas Hidup

Penilaian kualitas hidup menggunakan instrumen WHOQOL-BREF menghasilkan temuan yang menarik dan memberikan insight yang mendalam tentang kondisi holistik lansia di Kampung Yahim. Secara keseluruhan, 80% peserta menunjukkan kualitas hidup dalam kategori baik hingga sangat baik, sementara 20% sisanya berada dalam kategori cukup hingga kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai keterbatasan dan tantangan, mayoritas lansia di wilayah ini masih mampu mempertahankan tingkat kesejahteraan yang relatif baik dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Domain Kesehatan Fisik: Tantangan dan Resiliensi

Evaluasi domain kesehatan fisik mengungkapkan variasi yang signifikan dalam kondisi kesehatan peserta, dengan 5 peserta (16,7%) berada dalam kategori sangat baik, 16 peserta (53,3%) dalam kategori baik, dan 9 peserta (30%) dalam kategori cukup¹. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori kurang, menunjukkan bahwa meskipun mengalami berbagai keluhan kesehatan yang umum pada usia lanjut, peserta masih mampu mempertahankan tingkat fungsi fisik yang memadai untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Peserta dalam

kategori sangat baik umumnya adalah mereka yang memiliki riwayat gaya hidup aktif, tidak memiliki penyakit kronis yang signifikan, dan mendapat dukungan keluarga yang baik dalam menjaga kesehatan.

Mayoritas peserta dalam kategori baik melaporkan bahwa mereka masih mampu melakukan sebagian besar aktivitas sehari-hari secara mandiri, meskipun mengalami beberapa keluhan ringan seperti nyeri sendi yang intermiten, kelelahan yang mudah terjadi setelah aktivitas fisik, atau gangguan tidur sesekali¹. Mereka umumnya masih dapat berjalan kaki untuk jarak yang wajar, melakukan pekerjaan rumah tangga ringan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial komunitas. Namun, mereka juga melaporkan perlunya adaptasi dalam cara melakukan aktivitas tertentu, seperti mengurangi intensitas atau durasi aktivitas fisik, menggunakan alat bantu untuk beberapa tugas, atau memerlukan istirahat yang lebih sering.

Peserta dalam kategori cukup umumnya mengalami keterbatasan yang lebih signifikan dalam melakukan aktivitas fisik dan memerlukan bantuan untuk beberapa aktivitas sehari-hari. Keluhan yang paling sering dilaporkan meliputi nyeri kronis pada sendi dan punggung, kelelahan yang persisten, gangguan keseimbangan yang meningkatkan risiko jatuh, dan gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas istirahat. Meskipun demikian, mereka masih berusaha mempertahankan kemandirian dalam aktivitas dasar seperti makan, mandi, dan berpakaian, meskipun memerlukan waktu yang lebih lama atau bantuan minimal dari keluarga.

Domain Psikologis: Kesejahteraan Mental dan Emosional

Evaluasi domain psikologis menunjukkan hasil yang menggembirakan, dengan 9 peserta (30%) dalam kategori sangat baik, 13 peserta (43,3%) dalam kategori baik, dan 8 peserta (26,7%) dalam kategori cukup. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori kurang, mengindikasikan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis lansia di Kampung Yahim relatif baik dan mereka memiliki resiliensi mental yang cukup kuat dalam menghadapi tantangan usia lanjut. Temuan ini menarik mengingat berbagai stressor yang potensial mereka hadapi, seperti keterbatasan ekonomi, masalah kesehatan, dan perubahan peran sosial yang terkait dengan proses penuaan.

Peserta dengan kondisi psikologis sangat baik menunjukkan karakteristik yang konsisten dalam hal penerimaan diri yang positif, kemampuan mengatasi stres dengan baik, dan mempertahankan outlook yang optimis terhadap kehidupan. Mereka umumnya melaporkan perasaan bahagia dan puas dengan kehidupan mereka, memiliki harga diri yang tinggi, dan mampu menemukan makna dan tujuan dalam aktivitas sehari-hari mereka. Banyak dari mereka yang aktif dalam kegiatan keagamaan atau spiritual, yang tampaknya memberikan sumber kekuatan dan kedamaian dalam menghadapi tantangan hidup. Hasil pengabdian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebutuhan psikis memberikan peluang untuk peningkatan kualitas hidup lansia (Kiik et al., 2018; Prima et al., 2019; Putri et al., 2019).

Mayoritas peserta dalam kategori baik menunjukkan kemampuan adaptasi psikologis yang baik terhadap perubahan yang terkait dengan penuaan¹. Mereka umumnya memiliki suasana hati yang stabil, mampu

menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, dan memiliki strategi coping yang efektif dalam menghadapi stres atau masalah. Meskipun sesekali mengalami perasaan sedih atau cemas, terutama terkait dengan masalah kesehatan atau kekhawatiran tentang masa depan, mereka mampu mengelola emosi tersebut dengan baik dan tidak membiarkannya mengganggu fungsi sehari-hari secara signifikan.

Peserta dalam kategori cukup umumnya mengalami beberapa gejala psikologis yang memerlukan perhatian, seperti kecemasan ringan terutama terkait dengan kesehatan dan keamanan finansial, perasaan kesepian sesekali terutama ketika anggota keluarga sedang bekerja atau bepergian, atau kesulitan tidur yang terkait dengan kekhawatiran atau masalah fisik¹. Namun, gejala-gejala ini umumnya masih dalam batas yang dapat dikelola dan tidak mengganggu fungsi sehari-hari secara drastis.

Domain Hubungan Sosial: Jaringan Dukungan dan Koneksi Interpersonal

Evaluasi domain hubungan sosial mengungkapkan dinamika yang kompleks dalam kehidupan sosial lansia, dengan 8 peserta (26,7%) dalam kategori sangat baik, 12 peserta (40%) dalam kategori baik, dan 10 peserta (33,3%) dalam kategori cukup¹. Distribusi ini mencerminkan variasi yang cukup besar dalam kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang dimiliki peserta, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi kesehatan, mobilitas, dukungan keluarga, dan keterlibatan dalam aktivitas komunitas.

Peserta dengan hubungan sosial sangat baik umumnya memiliki jaringan sosial yang luas dan beragam, mencakup hubungan dekat dengan keluarga, persahabatan yang bermakna dengan sesama lansia, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan komunitas atau keagamaan. Mereka melaporkan kepuasan yang tinggi terhadap kualitas hubungan interpersonal mereka, merasa mendapat dukungan emosional dan praktis yang memadai dari orang-orang di sekitar mereka, dan mampu memberikan dukungan balik kepada orang lain sesuai dengan kemampuan mereka. Banyak dari mereka yang berperan sebagai mentor atau penasihat bagi generasi yang lebih muda, memberikan mereka sense of purpose dan value dalam kehidupan sosial.

Mayoritas peserta dalam kategori baik memiliki hubungan sosial yang memadai untuk memenuhi kebutuhan dasar akan koneksi interpersonal dan dukungan sosial. Mereka umumnya memiliki hubungan yang harmonis dengan anggota keluarga, beberapa teman dekat yang dapat diandalkan, dan partisipasi sesekali dalam kegiatan sosial komunitas. Meskipun tidak seaktif mereka dengan hubungan sosial sangat baik, mereka masih merasa terhubung dengan lingkungan sosial mereka dan tidak mengalami isolasi sosial yang signifikan. Dukungan sosial ini juga ditekankan dalam penelitian Putri et al. (2019) yang menjelaskan bahwa lansia, terutama mereka yang tinggal dengan keluarga membutuhkan dukungan mental yang kuat.

Peserta dalam kategori cukup menghadapi beberapa tantangan dalam mempertahankan hubungan sosial yang optimal, yang sebagian besar disebabkan oleh faktor-faktor di luar kontrol mereka. Keterbatasan mobilitas akibat masalah kesehatan membuat mereka sulit untuk mengunjungi teman atau

keluarga yang tinggal jauh, sehingga frekuensi interaksi sosial menjadi berkurang. Beberapa peserta melaporkan bahwa mereka lebih memilih untuk tetap di rumah dan fokus pada pekerjaan rumah tangga ringan seperti menyapu dan memasak, daripada berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang memerlukan perjalanan atau aktivitas fisik yang lebih intensif. Kondisi ini menciptakan siklus di mana berkurangnya aktivitas sosial dapat memperburuk perasaan isolasi dan menurunkan motivasi untuk berinteraksi dengan orang lain.

Domain Lingkungan: Konteks Fisik dan Sosial yang Mendukung

Evaluasi domain lingkungan mengungkapkan area yang paling memerlukan perhatian dan intervensi, dengan 6 peserta (20%) dalam kategori sangat baik, 13 peserta (43,3%) dalam kategori baik, dan 11 peserta (36,7%) dalam kategori cukup¹. Domain ini menunjukkan variasi yang paling besar dibandingkan domain lainnya, mencerminkan heterogenitas kondisi lingkungan fisik dan sosial yang dihadapi oleh peserta. Temuan ini penting karena faktor lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lansia untuk mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup yang optimal.

Peserta dengan kondisi lingkungan sangat baik umumnya tinggal di rumah yang memiliki kondisi fisik yang baik, aman, dan nyaman, dengan akses yang relatif mudah terhadap fasilitas dasar seperti air bersih, listrik, dan sanitasi yang memadai. Mereka juga memiliki akses yang lebih baik terhadap transportasi, baik melalui kendaraan pribadi keluarga atau kemudahan akses terhadap transportasi umum atau ojek. Selain itu, mereka umumnya tinggal di lingkungan yang memiliki tingkat keamanan yang baik, hubungan bertetangga yang harmonis, dan dukungan sosial yang kuat dari komunitas sekitar.

Mayoritas peserta dalam kategori baik memiliki kondisi lingkungan yang cukup mendukung untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan relatif nyaman, meskipun mungkin terdapat beberapa keterbatasan dalam aspek tertentu. Kondisi rumah mereka umumnya layak huni dengan fasilitas dasar yang memadai, meskipun mungkin memerlukan beberapa perbaikan atau adaptasi untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan bagi lansia. Akses terhadap fasilitas umum seperti puskesmas, pasar, atau tempat ibadah mungkin memerlukan sedikit usaha lebih, namun masih dalam batas yang dapat dikelola dengan bantuan keluarga atau transportasi yang tersedia. Peserta dalam kategori cukup menghadapi berbagai tantangan lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Beberapa tinggal di rumah dengan kondisi fisik yang kurang optimal, seperti struktur bangunan yang sudah tua dan memerlukan perbaikan, ventilasi yang kurang baik, atau aksesibilitas yang terbatas bagi lansia dengan masalah mobilitas. Akses terhadap fasilitas kesehatan, transportasi, dan layanan publik lainnya seringkali menjadi tantangan yang signifikan, memerlukan planning yang matang dan dukungan keluarga untuk dapat diakses. Kondisi lingkungan sosial juga bervariasi, dengan beberapa peserta tinggal di area dengan tingkat kohesi sosial yang rendah atau kurangnya program dukungan komunitas untuk lansia.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Kampung Yahim telah berhasil mengidentifikasi dan menganalisis berbagai aspek penting terkait kondisi kesehatan, gizi, dan kualitas hidup lansia yang memberikan gambaran komprehensif tentang tantangan dan potensi yang ada dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia di wilayah tersebut. Temuan utama menunjukkan bahwa mayoritas lansia menghadapi keterbatasan signifikan dalam pengetahuan gizi seimbang, dengan 73,3% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih dalam kategori kurang, khususnya dalam memahami peran spesifik zat gizi dalam tubuh, kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan usia lanjut, dan strategi praktis untuk mengoptimalkan asupan gizi dengan sumber daya yang tersedia. Kondisi ini mengindikasikan urgensi tinggi untuk mengimplementasikan program edukasi gizi yang berkelanjutan, terstruktur, dan disesuaikan dengan karakteristik sosio-demografi serta kebutuhan spesifik populasi lansia di wilayah ini (Sianturi, 2019).

Penilaian status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh mengungkapkan profil yang relatif beragam namun menunjukkan tantangan gizi yang memerlukan perhatian serius. Meskipun mayoritas lansia (66,6%) memiliki status gizi dalam rentang normal, terdapat proporsi yang signifikan mengalami masalah gizi pada kedua ekstrem, yaitu 16,6% dengan gizi kurang yang berisiko mengalami malnutrisi energi protein dan sarcopenia, serta 16,6% dengan obesitas yang meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang diferensial dan personalized, di mana lansia dengan gizi kurang memerlukan program peningkatan asupan kalori dan protein, sementara lansia dengan obesitas memerlukan program modifikasi pola makan dan peningkatan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi kesehatan mereka.

Evaluasi kualitas hidup menggunakan instrumen WHOQOL-BREF menghasilkan temuan yang relatif menggembirakan, dengan 80% lansia memiliki kualitas hidup dalam kategori baik hingga sangat baik, menunjukkan resiliensi dan kemampuan adaptasi yang luar biasa dari populasi lansia dalam menghadapi berbagai tantangan dan keterbatasan yang mereka alami. Namun, masih terdapat 20% lansia yang memiliki kualitas hidup dalam kategori cukup hingga kurang, terutama pada domain lingkungan yang mencakup kondisi tempat tinggal, akses terhadap fasilitas kesehatan dan transportasi, serta dukungan lingkungan sosial. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia yang tidak hanya fokus pada aspek kesehatan individual, tetapi juga mempertimbangkan faktor-faktor lingkungan dan sosial yang mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan lansia di Kampung Yahim memerlukan pendekatan multisektoral dan berkelanjutan yang mengintegrasikan berbagai aspek intervensi (Repi, 2023). Program edukasi gizi perlu dikembangkan dengan pendekatan yang inovatif dan disesuaikan dengan karakteristik pembelajaran lansia, menggunakan media dan metode yang mudah dipahami, serta dilaksanakan secara

berkelanjutan untuk memastikan sustainability of knowledge dan behavior change. Intervensi gizi perlu disesuaikan dengan kondisi spesifik masing-masing individu, dengan focus pada nutritional rehabilitation bagi lansia dengan gizi kurang dan weight management bagi lansia dengan obesitas. Selain itu, upaya peningkatan kualitas lingkungan fisik dan sosial perlu menjadi prioritas, melalui kerjasama dengan berbagai stakeholder termasuk pemerintah daerah, sektor kesehatan, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang lebih ramah lansia dan mendukung aging in place yang optimal.

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan kontribusi penting dalam menghasilkan data baseline yang dapat digunakan untuk monitoring dan evaluasi program-program kesehatan lansia di masa mendatang, serta sebagai evidence base untuk pengembangan kebijakan dan program yang lebih efektif dan targeted¹. Pendekatan comprehensive assessment yang telah diterapkan dapat menjadi model untuk implementasi program serupa di wilayah lain dengan karakteristik demografi dan sosio-ekonomi yang serupa, dengan adaptasi yang sesuai dengan konteks lokal masing-masing wilayah.

Rekomendasi Strategis

Berdasarkan temuan dan analisis yang telah dilakukan, beberapa rekomendasi strategis perlu diimplementasikan untuk mengoptimalkan kesejahteraan lansia di Kampung Yahim¹. Pertama, pengembangan program penyuluhan gizi berkelanjutan dengan pendekatan yang disesuaikan untuk masing-masing kategori status gizi, menggunakan metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif, serta melibatkan keluarga sebagai support system dalam implementasi perubahan pola makan. Kedua, implementasi program konseling gizi individual bagi lansia dengan masalah gizi kompleks, yang dilakukan oleh tenaga ahli gizi terlatih dengan pendekatan person-centered care. Ketiga, pengembangan program pemberian makanan tambahan yang terstruktur bagi lansia dengan IMT kurang, dengan monitoring berkala terhadap progress dan outcome. Keempat, promosi aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi kesehatan lansia, melalui program senam lansia rutin dan aktivitas fisik lainnya yang aman dan enjoyable. Kelima, implementasi program deteksi dini dan manajemen penyakit kronis yang terintegrasi dengan program gizi, untuk memberikan penanganan yang comprehensive. Keenam, pengembangan program peningkatan kondisi lingkungan melalui kerjasama dengan berbagai stakeholder untuk memperbaiki infrastruktur, akses transportasi, dan layanan dukungan sosial bagi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh kader Posyandu, para lansia, dan masyarakat Kampung Yahim, Kabupaten Jayapura, atas partisipasi dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan edukasi gizi seimbang dan penilaian kualitas hidup lansia, semoga kegiatan ini membawa manfaat nyata bagi peningkatan kesehatan dan kesejahteraan para lansia di lingkungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Eka, A. D., Herni, R., Aqilatul, L., Adrian, C., & Darmawan, P. (2020). *Kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Perkumpulan Prakarsa.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman posyandu lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riskesmas 2018: Hasil utama*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman gizi seimbang lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan kualitas hidup lansia di Kota Depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109-116.
- Prima, D. R., Zahra, A. S., Nuraini, S., & Nurul, M. (2019). Pemenuhan kebutuhan lansia terhadap kualitas hidup lansia di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 45-52.
- Putri, S. T., Fitraiana, L. A., Ningrum, A., & Sulastri, A. (2019). Studi komparatif: Kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dan panti. *E-journal UPI Jakarta*, 15(2), 23-34.
- Repi, O. D. (2023). Evaluasi program posyandu lansia di Kecamatan Numpene. *Jurnal Ners*, 7(1), 78-85.
- Rhoudutun, N., Edy, P., & Tri, A. (2021). Upaya peningkatan derajat kesehatan lansia melalui posyandu lansia. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat APMA*, 1(2), 112-120.

Sianturi, C. Y. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keaktifan lansia mengikuti kegiatan posyandu lansia di Puskesmas Rajabasa Indah. *Jurnal Medula*, 8(2), 156-163.

World Health Organization. (2020). *Assessment of older adults: A comprehensive clinical approach*. Geneva: World Health Organization.