



EDUKASI PERENCANAAN MENU BERDASARKAN PRINSIP GIZI SEIMBANG BAGI LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI BINA LANJUT USIA POS 7 SENTANI

**Elisabet Bre Boli¹, Titi Afelya², Dwi Astuti³,
Mustika Endah Pratiwi⁴, Claudius Hendraman B. Tobir⁵**

Universitas Cenderawasih^{1,2,3,4,5}

Email Korespondensi: bre.elisachan@gmail.com✉

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

16 Oktober 2023

Diterima:

04 Desember 2023

Diterbitkan:

05 Desember 2023

Kata Kunci:

Edukasi;
Perencanaan menu;
Lansia;
Hipertensi.

ABSTRAK

Kebutuhan gizi lansia akan meningkat sejalan dengan peningkatan kejadian sakit, seperti hipertensi. Hipertensi pada lansia membutuhkan lebih banyak perhatian, terutama dalam hal asupan gizi sehari-hari. Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 sebagai institusi bagi lansia masih menerapkan prinsip 4 sehat 5 sempurna dalam perencanaan menu. Penting dilakukan perbaikan perencanaan menu gizi seimbang bagi lansia dengan hipertensi. Kegiatan ini bertujuan agar peserta mampu menyusun menu gizi seimbang bagi lansia dengan hipertensi di Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani. Metode kegiatan adalah edukasi *face to face* dan diskusi, serta praktik penyusunan menu. Sasaran kegiatan adalah . Kegiatan akan dilaksanakan dalam 4 tahapan, yaitu advokasi terhadap pihak Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani, survei ketersediaan pangan, penerapan perencanaan menu, dan monitoring serta evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan menyusun menu gizi seimbang para penjamah makanan di Panti Bina Lansia Pos 7 melalui pemberian edukasi. Penjamah makanan Panti Bina Lansia Pos 7 menyusun menu bergizi seimbang selama 3 hari yang terdiri dari makanan-makanan lokal. Meskipun demikian, keberadaan ahli gizi perlu untuk terus memantau perencanaan gizi seimbang yang tepat bagi seluruh lansia dan masalah kesehatan yang dialaminya.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Status kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh status gizinya, kebutuhan gizi yang tercukupi akan membantu memelihara kesehatan seorang lansia. Kebutuhan gizi lansia akan meningkat sejalan dengan peningkatan kejadian sakit, seperti penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang sering diderita oleh lansia adalah hipertensi. Lansia sering dikaitkan dengan adanya penurunan fisiologis tubuh, terutama alat pencernaan, seperti rongga mulut, indera perasa, dan lambung. Perubahan pada rongga mulut lansia dapat mengakibatkan kurangnya asupan makanan yang beraneka ragam yang memungkinkan terjadinya kekurangan gizi (Khanagar et al., 2020). Lansia menjadi salah satu indikator penting dalam indeks pembangunan manusia (IPM) melalui angka harapan hidup (Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi, 2023). Memelihara kesehatan lansia merupakan tanggung jawab pemerintah dan masyarakat sekitar.

Panti bina lansia atau panti werdha merupakan salah satu institusi yang melaksanakan upaya perwujudan terhadap kesejahteraan lansia. Salah satu pelayanan sosial dasar yang diberikan adalah pemberian makanan. Melalui pelayanan gizi, diharapkan dapat mengatasi masalah gizi yang sering dialami oleh lansia. Penyelenggaraan makan di panti bina lansia membutuhkan pertimbangan dan

perencanaan yang matang, karena kondisi lansia yang menurun fungsi fisiologisnya, terutama sistem pencernaan.

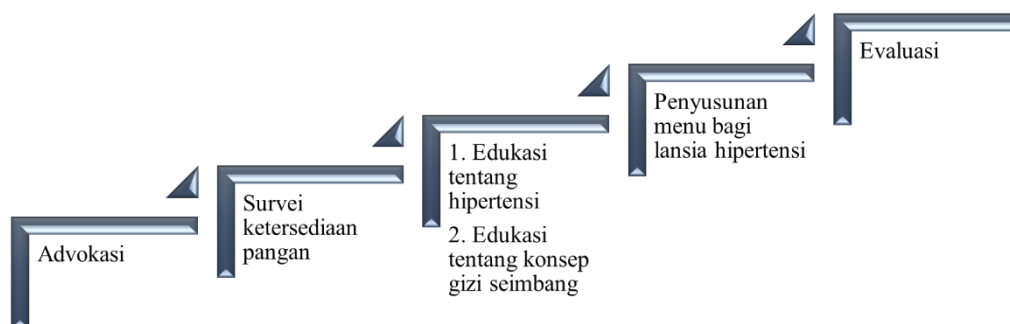
Suatu penyelenggaraan makan dinilai berhasil, apabila penerimaan makanan yang disajikan baik, dengan sisa makanan kurang dari 20%. Pemenuhan gizi lansia menjadi tujuan utama dalam penyelenggaraan makanan (Lee & Mo, 2019) yang dilakukan di panti bina lansia. Perencanaan menu perlu mempertimbangkan jumlah kecukupan gizi, jenis makanan, waktu penyajian agar dapat memelihara asupan dan status gizi lansia (Farapti et al., 2023).

Hasil laporan mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih diperoleh bahwa hipertensi merupakan 3 penyakit terbesar pada lansia yang berada di bawah naungan Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani. Selain itu, pengetahuan lansia terkait makanan bergizi pun perlu untuk ditingkatkan. Pemantauan terhadap penyelenggaraan makanan di Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani masih terdapat pengulangan susunan menu. Menu yang diberikan juga belum sepenuhnya memperhatikan prinsip gizi seimbang terutama bagi lansia dengan hipertensi.

Hipertensi pada lansia membutuhkan lebih banyak perhatian, terutama dalam hal asupan gizi sehari-hari (Ulfatussa'adah et al., 2020). Konsep gizi seimbang dalam penyusunan menu juga perlu mempertimbangkan ketersediaan pangan dan kesesuaian dengan selera dari para lansia agar dapat meningkatkan nafsu makan para lansia (Ronitawati et al., 2021). Menu makanan yang disajikan di Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani masih menerapkan prinsip gizi yang lama, yaitu 4 sehat 5 sempurna. Hal ini perlu diperbaiki agar dapat mewujudkan tercapainya penerapan gizi seimbang pada para lansia dan dapat mewujudkan hidup sehat dan bugar di usia senja (Yunieswati et al., 2023). Berdasarkan urgensi permasalahan, maka perlu dilakukan suatu kegiatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penjamah makanan dalam menyusun menu gizi seimbang bagi lansia dengan hipertensi melalui edukasi perencanaan menu berdasarkan prinsip gizi seimbang bagi lansia dengan hipertensi di Panti Bina Usia Lanjut Pos 7 Sentani.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian merupakan edukasi yang dilakukan dengan metode *face to face* dengan tema perencanaan menu gizi seimbang bagi lansia dengan hipertensi. Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pengelola panti dan penjamah makanan di Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani. Kegiatan dilaksanakan melalui metode penyuluhan dan diskusi, yang diikuti oleh peserta dari pihak pengelola panti dan penjamah makanan. Tahapan kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

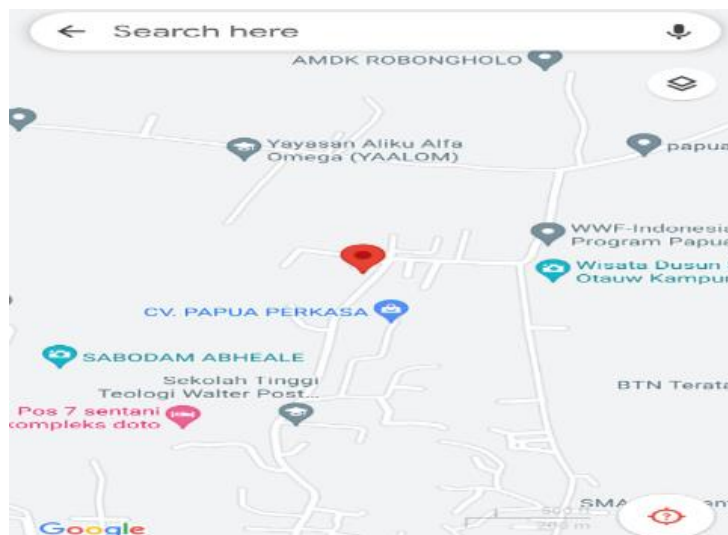
1. Melakukan advokasi dengan pihak Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani.

Tahap ini dilaksanakan sebagai bentuk inisiasi terhadap pihak Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani terkait maksud dan tujuan, serta manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian ini. Advokasi akan dilakukan oleh seluruh tim pengabdian.

2. Melakukan survei ketersediaan pangan di dapur dan sumber pangan sekitar, baik pekarangan, pasar, dan sumber pangan lainnya.
Tahapan ini merupakan sebuah survei untuk memahami ketersediaan pangan lokal yang dapat menjadi bahan menu dalam penyusunan menu yang akan dilakukan. Survei akan dilakukan oleh seluruh tenaga pengabdian.
3. Penerapan perencanaan menu
 - a. Pengenalan prinsip gizi seimbang
Tahapan ini dilakukan dengan metode edukasi menggunakan media seperti *powerpoint* dan cakram gizi.
 - b. Pengenalan hipertensi
Tahapan ini dilakukan dengan metode edukasi menggunakan media seperti *powerpoint*.
 - c. Penyusunan menu gizi seimbang bagi lansia dengan hipertensi
Tahapan ini dilakukan dengan metode diskusi menggunakan kertas kerja.
4. Evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan
Evaluasi dilakukan menggunakan form *checklist* dan kuesioner *pre* dan *post test* terhadap tahapan yang dilakukan. Berikut rancangan evaluasi pada kegiatan ini adalah sebagai berikut;
 - a. Evaluasi Proses
Indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut;
 - 1) Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang direncanakan (3 minggu).
 - 2) Kegiatan dilaksanakan tepat waktu.
 - 3) Kegiatan berlangsung tertib sebagaimana rangkaian acara pada agenda yang direncanakan.
 - b. Evaluasi Hasil
Indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini meliputi;
 - 1) 80% pengelola panti dan penjamah makanan berpartisipasi dalam program ini.
 - 2) 80% meningkatkan pengetahuan pengelola panti dan penjamah makanan

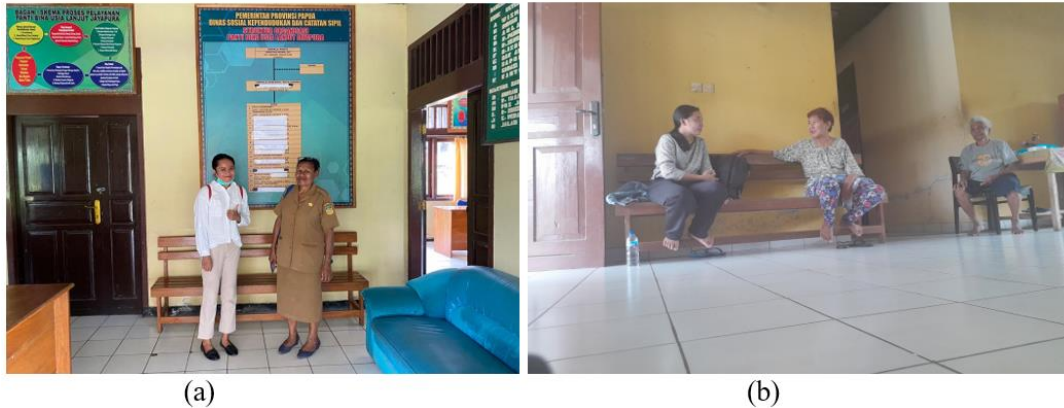
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berlangsung di Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani, yang terletak di Pos 7 Sentani. Berikut gambaran lokasi panti werdha yang sangat asri dan sejuk. Secara umum keadaan Lingkungan Panti Bina Lansia Pos 7 sangat nyaman untuk dihuni, terutama bagi para lansia, karena udara yang bersih dan jauh dari kebisingan.



Gambar 2. Map Lokasi Kegiatan Pengabdian

Kegiatan diawali dengan pertemuan bersama Kepala Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani. Kegiatan ini berlangsung pada 10 Mei 2023. Pertemuan ini membahas rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya, dilakukan wawancara awal terhadap para penjamah makanan, diperoleh bahwa ketersediaan pangan dalam dapur panti bina lansia tidak dibeli dari pasar, tetapi disediakan langsung oleh penyedia pangan khusus yang siap mengantarkan bahan makanan setiap harinya.



Gambar 3. Advokasi dengan Kepala Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani (a) dan Wawancara dengan Penghuni Panti (b)

Para penjamah makanan yang bertugas di Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani berjumlah 4 orang, 1 orang adalah kepala dapur yang bertugas sebagai pemantau, 3 orang lainnya adalah petugas memasak. Salah seorang petugas memasak adalah lansia penghuni panti yang dipekerjakan untuk memasak. Jadwal memasak dibagi ke dalam 2 bagian dalam seminggu, yaitu Senin-Selasa-Rabu oleh 2 orang petugas, Kamis oleh ketiga petugas, Jumat-Sabtu-Minggu oleh seorang petugas.

Menu yang diolah cukup beragam dan lokal. Namun, berdasarkan wawancara dengan penghuni panti, diketahui masakan sering terasa asin, sehingga para lansia sering tidak mengonsumsinya, karena khawatir dengan hipertensi dan penyakit lainnya yang diderita.

Tahap berikutnya adalah edukasi mengenai gizi seimbang dan hipertensi. Edukasi dilakukan *face to face* sesuai dengan jadwal memasak dari setiap petugas. Hal ini dikarenakan setiap petugas memiliki kemampuan komunikasi yang berbeda, maka metode *face to face* dinilai tepat dalam penyaluran informasi. Metode *face to face* menuntut interaksi langsung sehingga komunikasi akan terjalin dengan lebih baik (Kirin et al., 2021) Setelah dilakukan edukasi, dilakukan tanya jawab secara langsung untuk menilai peningkatan pengetahuan dari para petugas. Hasilnya adalah seluruh petugas dapat menjelaskan dengan baik apa itu hipertensi, bagaimana mengukur hipertensi, apa gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, dan makanan yang tepat untuk penderita hipertensi.



Gambar 4. Wawancara dengan Kepala Panti (a) dan Penjamah Makanan (b)

Edukasi terkait perhitungan kebutuhan gizi dilakukan dengan menakar porsi secara umum bagi lansia dan membatasi makanan tinggi garam dan natrium. Hal ini dikarenakan kemampuan penjamah makanan yang kesulitan dalam melakukan perhitungan. Para penjamah makanan juga diedukasi cara menyusun menu agar lansia tidak bosan, namun tetap hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi.

Cara menyusun menu berdasarkan pertimbangan keragaman, ketersediaan, anggaran, dan budaya, terutama pada lansia dengan hipertensi, maka diet yang diberikan merupakan diet rendah garam. Diet rendah garam diketahui efektif menurunkan tekanan darah, baik berupa makanan biasa maupun lunak ((Palimbong et al., 2018). Berikut susunan menu yang dibuat oleh para penjamah makanan Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani (Tabel 1).

Tabel 1. Rancangan Menu

Waktu	1	2	3
Pagi	Bubur ayam	Nasi goreng	Bubur kacang hijau
Siang	Nasi	Papeda	Nasi
	Capcay	Tumis bayam	Bening bayam
	Ayam herbal rebus	Ikan kuah asam	Tumis buncis
	Tempe goreng	Tahu goreng	Telur bumbu
	Pisang	Semangka	Pepaya
Malam	Nasi goreng sawi hijau	Nasi	Nasi
	Telur dadar	Sop wortel kentang	Sup sawi tahu
	Jus tomat	Ikan goreng	Bakwan ikan puri
		Tahu goreng	Pisang
		Jeruk	

Kebutuhan total lansia pada umumnya sama dengan usia dewasa, yang membedakan adalah jumlahnya lebih sedikit. Zat gizi vitamin dan mineral harus diperbanyak, baik dari buah-buahan maupun sayuran. Penggunaan minyak, gula, dan garam juga harus dibatasi untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan (Arizal et al., 2018) berupa penyakit tidak menular, seperti jantung dan diabetes mellitus.

Setelah melakukan penyusunan menu, pengolahan menu contoh bagi lansia dilakukan dengan proses memasak yang tepat agar tidak mengurangi nilai gizi dari makanan tersebut. Proses memasak diawali dengan penyediaan bahan pangan yang diperoleh dari pasar, bahan pangan dipilih yang terbaik. Awal dari proses memasak adalah kebersihan dari diri sendiri, harus mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Bahan pangan kemudian dibersihkan dan dicuci dengan air mengalir agar tetap higienis.



Gambar 5. Proses Mencuci Sayur Buncis dan Daging Ayam

Setelah bahan pangan dicuci dan dibersihkan, pangan diolah sesuai dengan peruntukkannya. Menggoreng ikan, tahu, dan tempe dilakukan dalam waktu singkat, agar tidak garing dan tetap mempertahankan nilai gizinya. Menu yang dibuat dapat dilihat pada Tabel 2.



Gambar 6. Proses Memasak Menu Percontohan

Tabel 2. Menu percontohan bagi lansia

Zat gizi	Menu
Karbohidrat	Nasi, ubi keladi kukus, labu kuning kukus
Lemak	Minyak goreng
Protein hewani	Ikan ekor kuning goreng Ayam herbal rebus
Protein nabati	Tempe bumbu goreng Tahu bumbu goreng
Vitamin & Mineral	Capcay Sop kentang, wortel, buncis Rebusan kacang panjang dan buncis Bening bayam Pisang Semangka



Gambar 7. Menu Percontohan bagi Lansia

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang direncanakan, tepat waktu, dan berlangsung tertib. Hasil kegiatan juga menunjukkan partisipasi penjamah makanan sebanyak 80% dan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para penjamah makanan di Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani. Para penjamah makanan dapat menjelaskan dengan baik konsep gizi seimbang dan hipertensi bagi lansia, kemudian dapat menyusun menu makanan lokal yang sesuai bagi lansia dengan hipertensi. Berdasarkan kegiatan ini, perlunya dirancang model menu yang sesuai dengan anggaran bagi lansia selama seminggu agar tidak terjadi pengulangan menu dalam seminggu, sehingga dapat menyebabkan kebosanan. Selain itu, perlu direncanakan untuk penyediaan tenaga gizi agar lansia dapat hidup sehat dengan makanan bergizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat, terutama mitra Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dan Universitas Cenderawasih atas dana hibah pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizal, H., Januarsa, A., & Fadhila, E. (2018). Perancangan motion graphic dalam membatasi konsumsi gula, garam dan lemak bagi dewasa muda. *Jurnal Rekamakta PPN*, Januari.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi. (2023). *Indeks Pembangunan Manusia (IPM)*. <https://Jambi.Bps.Go.Id/Subject/26/Indeks-Pembangunan-Manusia.Html>.
- Farapti, F., Wangi, M. P., & Adiningsih, S. (2023). Penilaian menu harian dari penghuni panti werdha dalam rangka memperbaiki asupan dan status gizi lansia. *Amerta Nutrition*, 7(2), 262–266.
- Khanagar, S. B., Al-Ehaideb, A., Shivanna, M. M., Ul Haq, I., Al Kheraif, A. A., Naik, S., Maganur, P., & Vishwanathaiah, S. (2020). Age-related Oral Changes and Their Impact on Oral Health-related Quality of Life among Frail Elderly Population: A Review. In *Journal of Contemporary Dental Practice* (Vol. 21, Issue 11, pp. 1298–1303). Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10024-2954>
- Kirin, A., Husein Ismail, F., Masruri, M., Marpuah, S., & Mohammad, C. A. (2021). Pengajaran dan Pembelajaran Metode Face to Face dan Pjj Online: Perbandingan dan Impak terhadap Students UTHM Johor Malaysia Semasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(1), 206–217.
- Lee, K. H., & Mo, J. A. (2019). The Factors Influencing Meal Satisfaction in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. In *Asian Nursing Research* (Vol. 13, Issue 3, pp. 169–176). Korean Society of Nursing Science. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.06.001>
- Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I pada makanan biasa dan lunak terhadap lama kesembuhan pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 74–89.
- Ronitawati, P., Swamilaksita, P. D., Nuzrina, R., & Nurhasanah, P. (2021). Edukasi perencanaan menu dan ketepatan pemorsian berdasarkan prinsip gizi seimbang di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v4i2.874>
- Ulfatussa'adah, F., Nufus, H., & Yosdimyati Romli, L. (2020). Management nutrisi pada penderita hipertensi. *Insan Cendekia Medika*, 1–12. <https://repo.itskesicme.ac.id/3977/7/Artikel%20LR%20Fatati%20Ulfa.pdf>

Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 96–102.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>