



PELATIHAN MAKANAN SEHAT DAN PRAKTIS UNTUK LANSIA

Titik Sulistyani¹, Heppi Marta Cristina², Wida Laila³,

^{1,2,3} Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta

titiksulis000@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu 1) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta (lansia dan/atau pendamping lansia) tentang pentingnya gizi seimbang di usia lanjut; 2) Melatih keterampilan peserta dalam mengolah dan menyajikan makanan sehat yang praktis, ekonomis, dan sesuai dengan kondisi fisiologis lansia; 3) Memberikan contoh konkret resep-resep makanan dan minuman yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup lansia. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi, praktek [partisipatif], pendampingan yang di hadiri oleh 50 peserta dan dilaksanakan pada ari senin tanggal 2 Juni 2025 pukul 09.00 sampai 12.00 WIB. Hasil dalam kegiatan ini adalah Peserta berhasil membuat tiga menu andalan pelatihan: 90% peserta menyatakan dapat mereplikasi resep di rumah dengan mudah. Bahan-bahan yang dipilih terjangkau dan tersedia di pasar lokal. Pelatihan makanan sehat dan praktis bagi lansia ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menyiapkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan keterbatasan fisik mereka. Kombinasi antara pemaparan materi, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan kunci keberhasilan.

Kata Kunci : Pelatihan, Makanan sehat, Praktis, Lansia

ABSTRACT

The objectives of this community service activity are: 1) To increase the knowledge and awareness of participants (elderly individuals and/or elderly caregivers) about the importance of balanced nutrition in old age; 2) To train participants in preparing and serving healthy foods that are practical, economical, and appropriate to the elderly's physiological conditions; 3) To provide concrete examples of food and beverage recipes that can be applied in daily life to support the health and quality of life of the elderly. The implementation method for this activity was lecture, demonstration, practice (participatory), and mentoring. It was attended by 50 participants and held on Monday, June 2, 2025, from 9:00 a.m. to 12:00 p.m. WIB. The results of this activity were that participants successfully created three signature menus of the training: 90% of participants stated that they could easily replicate the recipes at home. The selected ingredients were affordable and available in local markets. This healthy and practical food training for the elderly has proven effective in increasing participants' knowledge and skills in preparing foods that meet their nutritional needs and physical limitations. The combination of material presentation, demonstration, and hands-on practice is key to success.

Keywords: Training, Healthy Food, Practical, Elderly

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global yang juga terjadi di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas terus meningkat, menandakan Indonesia telah memasuki era struktur penduduk menua (*ageing population*) (BPS,2024). Lanjut Usia (lansia) merupakan tahap kehidupan yang penuh dengan keberkahan dan kebijaksanaan, namun juga diiringi dengan berbagai perubahan fisiologis yang signifikan. Proses penuaan membawa dampak pada hampir seluruh sistem tubuh, mulai dari penurunan massa otot (*sarkopenia*), penurunan kepadatan tulang (*osteoporosis*), perubahan sistem pencernaan, hingga melemahnya indera perasa dan penciuman (Ruswadi, 2022). Perubahan-perubahan ini menjadikan asupan gizi bukan lagi sekadar pemenuhan energi, melainkan sebuah strategi penting untuk mempertahankan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kondisi ini menuntut perhatian serius terhadap kualitas hidup lansia, termasuk aspek kesehatan yang menjadi fondasi utama untuk menikmati masa tua yang produktif dan mandiri. Salah satu pilar kesehatan lansia yang paling krusial adalah asupan gizi yang tepat. Namun, pada fase ini, mereka sering menghadapi berbagai tantangan terkait pola makan, seperti penurunan fungsi indera pengecap dan penciuman, kesulitan mengunyah atau menelan (*disfagia*), penurunan nafsu makan, serta keterbatasan fisik dan ekonomi yang menyulitkan penyiapan makanan.(Rohmatin, 2023)

Akibatnya, banyak lansia mengalami pola makan yang monoton, kurang bergizi, atau bahkan tidak memenuhi kebutuhan tubuh mereka, sehingga berisiko mengalami masalah gizi seperti malnutrisi, obesitas, sarcopenia (hilangnya massa otot), dan memperburuk kondisi penyakit degeneratif yang sudah ada (seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis). Di sisi lain, pemahaman tentang prinsip gizi seimbang untuk lansia dan keterampilan mengolah makanan sehat seringkali terbatas, baik pada lansia itu sendiri maupun para pendampingnya.

Makanan sehat kerap diasosiasikan dengan makanan yang tidak enak, mahal, atau rumit dalam pembuatannya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mendekonstruksi persepsi ini dengan memperkenalkan konsep makanan yang tidak hanya sehat dan sesuai kebutuhan gizi lansia, tetapi juga praktis, mudah dibuat, terjangkau, dan tentunya memiliki cita rasa yang disukai. Nutrisi yang tepat bagi lansia berperan sebagai fondasi untuk 1) Mencegah dan Mengelola Penyakit Degeneratif: Seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan osteoporosis; 2) Mempertahankan Fungsi Kognitif: Asupan nutrisi seperti omega-3, antioksidan, dan vitamin B kompleks dapat membantu menjaga kesehatan otak dan mencegah kepikunan (dementia).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu 1) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta (lansia dan/atau pendamping lansia) tentang pentingnya gizi seimbang di usia lanjut; 2) Melatih keterampilan peserta dalam mengolah dan menyajikan makanan sehat yang praktis, ekonomis, dan sesuai dengan kondisi fisiologis lansia; 3) Memberikan contoh konkret resep-resep makanan dan minuman yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup lansia.

METODE PELAKSANAAN

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 50 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 2 Juni 2025 pukul 09.00 sampai 12.00 WIB bertempat di Pendopo Wisma Kagama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi, praktek [partisipatif], pendampingan. Metode dalam kegiatan ini di perjelas sebagai berikut :

1. Ceramah : melakukan teori singkat tentang kegiatan pelatihan ini dan tentang makanan yang tepat untuk usia lansia.

2. Demonstrasi : metode ini dilakukan dengan melakukan contoh masakan yang akan dilakukan oleh peserta sebelum memulai melakukan praktik.
3. Partisipatif: Peserta terlibat aktif dalam diskusi dan praktik masak.
4. Pendampingan: tim mendatangi rumah peserta secara acak untuk memantau penerapan menu.

Untuk mencapai kegiatan pengabdian yang maksimal maka kegiatan ini dimulai dengan tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan

- a. Koordinasi

Melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas jumlah peserta dan waktu pelaksanaan kegiatan serta materi yang akan diberikan pada kegiatan pelatihan tersebut.

- b. Penyusunan Materi

Menyiapkan modul pelatihan berisi panduan gizi seimbang, contoh menu harian, dan resep sederhana berbahan lokal yang terjangkau disertai dengan teknik olah yang sesuai untuk masakan lansia.

- c. Penyiapan Alat/Bahan

Alat dan bahan kegiatan disiapkan untuk sesi memasak bersama dan untuk bahan disesuaikan dengan jumlah peserta yang akan melakukan praktik

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pelatihan Makanan Sehat Dan Praktis Untuk Lansia dilaksanakan selama 1 (satu) hari penuh dengan alur sebagai berikut:

- a. **Sesi 1: Pembukaan dan Pre-test (09.00 – 09.30 WIB)**

- 1) Pembukaan oleh moderator dan sambutan dari ketua pelaksana
 - 2) Pengenalan singkat tentang pentingnya gizi di usia lanjut.
 - 3) Pengisian **pre-test** untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta.

- b. **Sesi II : Demonstrasi dan Praktik Bersama (09.30 - 11.30 WIB)**

- 1) Demonstrasi oleh instruktur dan tim mendemonstrasikan pembuatan sup bunga matahari, sate lilit dan macaroni schotel.

- 2) Praktik oleh peserta dengan membagi peserta 1 kelompok berisi 5 orang. Proses ini melatih kepercayaan diri, kebersamaan dan kekompakan tim

c. Sesi III: Post test dan Penutup (11.30 - 12.00 WIB)

- 1) Peserta mengisi post test yang sama dengan saat pretest
- 2) Pengisian angket kepuasan
- 3) Penegasan kembali poin penting dalam kegiatan
- 4) Penutupan secara resmi oleh panitia

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelatihan diikuti oleh 30 orang lansia (usia 60-75 tahun) dari komunitas “Sejahtera Bersama”. Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (80%) dan tinggal sendiri atau dengan pasangan. Survei awal menunjukkan bahwa 85% peserta mengalami setidaknya satu masalah kesehatan terkait gizi, seperti hipertensi, diabetes tipe 2, atau osteoporosis, dan 70% mengaku kesulitan menyiapkan makanan sehari-hari karena keterbatasan fisik, energi, atau pengetahuan.

Kehadiran selama pelatihan mencapai 93%. Peserta terlibat aktif dalam sesi tanya jawab, diskusi kelompok, dan terutama pada sesi praktik memasak. Tingkat antusiasme tertinggi teramati pada saat demonstrasi pembuatan sate lilit, sup bunga matahari dan macaroni schotel.

Sebelum dan sesudah pelatihan, peserta diberikan kuesioner pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang lansia, pilihan bahan makanan, dan teknik memasak praktis.

- a. Rata-rata skor pre-test: 52,4 (dari skala 100).
- b. Rata-rata skor post-test: 86,7 (dari skala 100).
- c. Peningkatan pengetahuan: 34,3 poin atau 65,5%

Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang:

- a. Kebutuhan protein untuk mencegah sarkopenia (penurunan massa otot).
- b. Pentingnya serat dari sayuran dan buah untuk pencernaan.
- c. Cara mengurangi garam dan gula tanpa mengurangi rasa.

Peserta berhasil membuat tiga menu andalan pelatihan: **90% peserta** menyatakan dapat mereplikasi resep di rumah dengan mudah. Bahan-bahan yang dipilih terjangkau dan tersedia di pasar lokal.

Berdasarkan angket kepuasan:

- a. 95% peserta sangat puas dengan keseluruhan pelatihan.
- b. 100% menyatakan materi mudah dipahami dan narasumber komunikatif.
- c. Kemampuan instruktur dalam menjelaskan dan mendemonstrasikan mendapat penilaian rata-rata 4,8 dari 5.
- d. Saran perbaikan utama: ingin durasi pelatihan lebih panjang dan ada sesi tindak lanjut.

B. Pembahasan

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Lansia

Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan (65,5%) menunjukkan bahwa metode pelatihan yang digunakan—ceramah interaktif, leaflet visual, dan diskusi—efektif dalam menyampaikan prinsip gizi lansia. Materi yang difokuskan pada masalah spesifik lansia (seperti sarkopenia, dehidrasi, dan kesehatan tulang) terbukti relevan dan mudah diterima. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2022) yang menyebutkan bahwa pendidikan gizi dengan pendekatan visual dan partisipatif meningkatkan pemahaman lansia secara nyata.

2. Keterampilan Memasak sebagai Faktor Kunci

Antusiasme tinggi pada sesi praktik mengindikasikan bahwa lansia tidak hanya butuh teori, tetapi contoh konkret yang dapat diterapkan. Keterbatasan fisik dan energi menjadi pertimbangan utama dalam mendesain resep. Teknik seperti memotong sayuran lebih kecil untuk mempercepat matang atau menggunakan alat masak sederhana (seperti panci kukus) terbukti mengurangi hambatan psikologis untuk memasak. Menu yang diajarkan berhasil menjawab tiga masalah utama: praktis, bergizi, dan sesuai dengan kondisi kesehatan.

3. Dukungan dan Motivasi

Pelatihan ini juga berfungsi sebagai wadah sosialisasi. Interaksi antar peserta selama kegiatan memunculkan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat. Banyak peserta saling berbagi pengalaman dan tips belanja. Aspek psikososial ini merupakan nilai tambah yang penting, karena isolasi sosial pada lansia seringkali berdampak pada nafsu makan dan pola makan yang buruk (Cohen-Mansfield, 2021).



Gambar 1. Penjelasan Praktik



Gambar 2. Hasil Praktik

KESIMPULAN

Pelatihan makanan sehat dan praktis bagi lansia ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menyiapkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan keterbatasan fisik mereka. Kombinasi antara pemaparan materi, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan kunci keberhasilan. Dukungan sosial yang terbentuk selama pelatihan juga menjadi faktor pendorong perubahan perilaku. Untuk keberlanjutan, diperlukan program tindak lanjut yang terstruktur guna mengatasi hambatan ekonomi dan fisik, sehingga kualitas hidup lansia melalui perbaikan gizi dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat. Memperoleh bekal pengetahuan dan keterampilan yang langsung dapat diaplikasikan untuk memperbaiki asupan gizi harian, baik untuk diri sendiri maupun lansia yang mereka dampingi. Meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian kelompok lansia melalui perbaikan status gizi, sehingga dapat menurunkan risiko penyakit dan beban keluarga serta sistem kesehatan.

REKOMENDASI

Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan bahwa intervensi gizi untuk lansia harus bersifat:

1. Edukasi dan praktik langsung (*hands-on*).
2. Kontekstual (menggunakan bahan lokal dan peralatan rumah tangga biasa)
3. Berorientasi pada solusi (menjawab masalah kesehatan spesifik).

Untuk mempertahankan dampak, direkomendasikan kelas lanjutan setiap 3 bulan, pembentukan klub masak sehat lansia, serta penyebaran buku resep bergambar yang dapat dibawa pulang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada Masyarakat dosen dan mahasiswa. Dharmawanita perkumpulan Universitas Gajah Mada dan LPPM Akademi Kesejahteraan Sosial AKK.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS.(2024).<https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Cohen. (2021). Which unmet needs contribute to behavior problems in a persons with advanced dimentia?. *Pshicitary Res.* 228 (1) : 59 - 64
- Pratiwi. I.M., Paskarini, I., Dwiyantri, E. (2022). The Relationship of Knowledge and Attitudes with Behavior of Implementing Health Protocols in Garment Workers. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 11(2), pp. 168-177.
- Rohmatin, T., Soebekti, D.D.I.S., Apsari, A.P. (2023). Intervensi Non Farmakologi Untuk Mengatasi Gangguan Penciuman : A Scoping Review. *Jurnal Citra Keperawatan*. Vol 11 (1) Juni 2023.
- Ruswadi. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika