

Peran Edukasi Gizi Seimbang dan Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Lansia di Samarinda tahun 2024

Nurul Rizkiana Tistania Simpajo¹, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani^{2*}, Iriyani Kamaruddin³

¹ Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia dan email: tistaniaa.s@gmail.com

² Department Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia dan email: ratih@fkm.unmul.ac.id

³ Department Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia dan email: iriyani.kamaruddin@gmail.com

Disubmit : 06/11/24 | Diterima : 04/03/25 | Diterbitkan : 04/03/25

ABSTRACT

The quality of life of the elderly is significantly influenced by their nutritional status. Elderly individuals with good nutritional status tend to have a better quality of life, as adequate nutrition helps maintain bodily functions, strengthens the immune system, and enhances energy and mobility. This community service aimed to increase knowledge about balanced nutrition among the elderly and reduce the risk of non-communicable diseases such as obesity and malnutrition through education and health and nutritional status assessments for the elderly. Community service activities through balanced nutrition education and BMI measurement, using an interactive lecture method, showed a 30.10% increase in knowledge after education compared to before. Nutrition education has proven effective in improving the elderly's understanding of balanced nutrition. Routine monitoring of nutritional status is highly recommended to prevent overnutrition and degenerative diseases in the elderly. Additionally, balanced nutrition education is recommended not only at the Sidomulyo Health Center but also at all health centers in Samarinda to improve the health of the elderly community more broadly.

Keywords: Balanced Nutrition, Elderly, BMI Measurement

ABSTRAK

Kualitas hidup lansia secara signifikan dipengaruhi oleh status gizi mereka. Lansia dengan status gizi yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena nutrisi yang cukup membantu menjaga fungsi tubuh, memperkuat sistem imun, serta meningkatkan energi dan mobilitas. Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada lansia dan mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan malnutrisi pada lansia melalui edukasi terkait gizi seimbang pada lansia dan pemeriksaan kesehatan & status gizi pada lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah jenis kegiatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pre-Post Test*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi seimbang dan pengukuran indeks massa tubuh dengan metode ceramah interaktif menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 30,10% setelah edukasi dibandingkan dengan sebelumnya. Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait gizi seimbang. Pemantauan rutin terhadap status gizi sangat disarankan untuk mencegah gizi lebih dan penyakit degeneratif pada lansia. Selain itu, edukasi gizi seimbang tidak hanya perlu dilakukan di Puskesmas Sidomulyo, tetapi juga direkomendasikan untuk dilaksanakan di seluruh Puskesmas di Samarinda guna meningkatkan kesehatan masyarakat lansia secara lebih luas.

Keywords: Gizi Seimbang, Lansia, Pengukuran IMT

Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2022 adalah 10,48%, menurut Badan Pusat Statistik (BPS). Angka ini menunjukkan penurunan sebesar 0,34% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82%, kelompok usia lansia yang mendominasi adalah mereka yang berusia antara 60 hingga 69 tahun. Lansia dalam kelompok usia ini memiliki persentase tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya seperti 70–79 tahun atau 80 tahun ke atas. Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia 60–69 tahun masih aktif secara sosial dan ekonomi, dan ini menjadi perhatian dalam perencanaan program kesejahteraan lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2022)

Hampir separuh lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 mengalami keluhan kesehatan fisik atau psikis (48,14%), sementara hampir seperempat lanjut usia yang sakit (24,35%) (Kemenkes RI, 2017). Status gizi pada lansia di Indonesia menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Lansia rentan mengalami masalah gizi karena perubahan fisiologis, penurunan fungsi tubuh, serta adanya penyakit degeneratif yang dapat memengaruhi asupan dan penyerapan nutrisi. Faktor lain seperti keterbatasan mobilitas, ekonomi, dan akses terhadap pangan bergizi juga turut mempengaruhi status gizi lansia (Fatwa et al., 2021). Pemerintah dan berbagai lembaga kesehatan telah mengupayakan berbagai program untuk meningkatkan status gizi lansia, seperti layanan Posyandu Lansia, pemberian makanan tambahan (PMT), dan edukasi terkait gizi seimbang. Namun, partisipasi dan keterlibatan aktif dari masyarakat, keluarga, serta lansia itu sendiri sangat diperlukan untuk mengoptimalkan hasil dari program-program tersebut.

Fisiologis, sosial, dan ekonomi adalah beberapa faktor yang mempengaruhi

kesehatan gizi lansia. Secara fisiologis, lansia mengalami penurunan fungsi pencernaan dan metabolisme yang mempengaruhi kemampuan tubuh dalam menyerap nutrisi. Faktor sosial, seperti keterbatasan dukungan keluarga atau isolasi sosial, juga dapat memengaruhi pola makan dan akses terhadap pangan bergizi. Selain itu, faktor ekonomi, seperti rendahnya pendapatan dan akses terhadap layanan kesehatan, turut berperan dalam menentukan status gizi lansia. Oleh karena itu, intervensi gizi pada lansia perlu memperhatikan berbagai faktor ini untuk memastikan asupan nutrisi yang optimal dan mencegah malnutrisi di usia lanjut (Nurhidayati et al., 2021).

Kualitas hidup lansia secara signifikan dipengaruhi oleh status gizi mereka. Lansia dengan status gizi yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena nutrisi yang cukup membantu menjaga fungsi tubuh, memperkuat sistem imun, serta meningkatkan energi dan mobilitas. Sebaliknya, lansia dengan malnutrisi atau obesitas berisiko lebih tinggi mengalami penyakit kronis, penurunan fungsi kognitif, dan keterbatasan fisik yang mengurangi kemandirian dan aktivitas sehari-hari mereka (Yastini et al., 2021)

Asupan zat gizi seimbang pada lansia sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup mereka. Lansia memerlukan asupan protein yang cukup untuk mencegah kehilangan massa otot (sarcopenia) dan memperbaiki jaringan tubuh, serta serat yang tinggi untuk menjaga kesehatan pencernaan dan mengontrol kadar gula darah. Konsumsi lemak yang baik untuk kesehatan, seperti asam lemak omega-3, juga penting untuk mendukung fungsi kognitif dan kesehatan jantung. Selain itu, asupan vitamin dan mineral seperti vitamin D, kalsium, dan zat besi dibutuhkan untuk menjaga kepadatan tulang dan mencegah anemia. Kegiatan ini menekankan pentingnya pola makan yang bervariasi dan seimbang, yang mencakup buah, sayuran,

protein hewani dan nabati, serta karbohidrat kompleks, untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan nutrisi lansia dan mengoptimalkan kesehatan mereka di usia lanjut (Fitria et al., 2023). Gaya hidup yang tidak sehat adalah salah satu penyebab penyakit tidak menular pada lansia, jadi diperlukan pengaturan gaya hidup yang sehat. Ini dapat dicapai melalui penyuluhan, pendampingan kesehatan dengan senam, dan pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia. (Lidya et al., 2022).

Berdasarkan survey pendahuluan dan wawancara mendalam dengan kader posyandu lansia dan lansia, ditemukan bahwa permasalahan utama ddi posyandu lansia Sidodadi adalah kurangnya kesadaran lansia terhadap pentingnya gizi seimbang menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap pola makan yang kurang sehat. Lansia cenderung mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka, baik dalam hal jumlah maupun kualitas, yang dapat berdampak pada keseimbangan asupan makronutrien dan mikronutrien. Kondisi ini diperburuk oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan pengetahuan tentang pola makan sehat, kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama, serta kurangnya dukungan keluarga dalam penyediaan makanan bergizi.

Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada lansia dan mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan malnutrisi pada lansia melalui edukasi terkait gizi seimbang pada lansia dan pemeriksaan kesehatan & status gizi pada lansia. Kegiatan pengabdian terkait gizi dan kesehatan sudah banyak dilakukan di berbagai kelompok, tetapi kegiatan ini belum pernah dilakukan kepada lansia di Kelurahan Sidodadi Samarinda, sehingga kegiatan ini dilakukan sebagai langkah awal untuk peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada lansia dan pencegahan dini pada penyakit tidak menular pada lansia.

Observasi menunjukkan bahwa gaya hidup lansia di wilayah ini seringkali kurang aktif, dengan pola makan yang tidak seimbang, dan minimnya pengetahuan tentang pentingnya nutrisi. Tantangan lainnya termasuk keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi dan kurangnya dukungan keluarga dalam pengelolaan diet harian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik dan merancang intervensi edukatif yang efektif bagi lansia di Puskesmas Sidomulyo.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah jenis kegiatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pre-Post Test*. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada lansia. Untuk melihat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan uji Wilcoxon pada pre-test dan post-test pada lansia.

Sebelum intervensi, data awal dikumpulkan dengan mewawancarai responden menggunakan kuesioner yang mencakup pengetahuan gizi, pola makan, serta status kesehatan umum. Setelah itu, IMT masing-masing lansia diukur sebagai data awal (pre-test). Intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang kemudian diberikan secara langsung kepada lansia melalui sesi tatap muka dengan materi mengenai pentingnya pola makan seimbang, porsi makanan, serta pilihan makanan yang sesuai untuk usia lanjut.

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu lansia di Kelurahan Sidodadi selama 1 hari yaitu pada tanggal 15 Oktober 2024. Populasi dari kegiatan ini adalah semua lansia yang terdaftar sebagai peserta aktif minimal 6 bulan terakhir di Posyandu lansia Puskesmas Sidomulyo Kelurahan Sidodamai Kecamatan Samarinda Ilir Kota Samarinda, Kalimantan Timur.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pekerjaan, yang dapat di lihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
50-60 tahun	12	35,3%
61-70 tahun	18	53 %
71-80 tahun	4	11,8%
Jenis Kelamin		
Perempuan	30	88,2%
Laki-laki	4	11,8%
Pekerjaan		
Bekerja	5	14,7%
Tidak Bekerja	29	85,3%
Status Gizi		
Ideal	23	67,6%
Gemuk	8	23,5%
Sangat Gemuk	3	8,8%

Secara umum status gizi lansia yang mengikuti pengabdian masyarakat berusia 61-70 tahun sebanyak 18 orang (53%), 50-60 tahun sebanyak 12 orang (35,5%), dan 71-80 tahun 4 orang (11,8%). Secara umum fungsi pencernaan, penyerapan nutrisi, serta sistem imun cenderung menurun dengan bertambahnya usia, sehingga lansia lebih rentan terhadap kekurangan gizi. Hasil analisis status gizi lansia adalah normal sebanyak 23 orang (67,6%), gemuk 8 orang (23,5%), sangat gemuk 3 orang (8,8%). □ Gizi kurang dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, anemia, dan osteoporosis.

Gizi lebih (obesitas) meningkatkan risiko hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Hasil analisis jenis kelamin pada lansia yaitu perempuan sebanyak 30 orang (88,2%) dan laki-laki sebanyak 4 orang (11,8%). Serta mayoritas lansia

tidak bekerja sebanyak 29 orang (85,3%) dan bekerja sebanyak 5 orang (14,7%). Lansia yang masih aktif bekerja (misalnya petani, pedagang, atau buruh) membutuhkan lebih banyak energi dibanding lansia yang tidak bekerja

2. Edukasi Gizi Seimbang pada Lansia

Seluruh peserta mendapatkan penjelasan yang komprehensif mengenai gizi seimbang pada lansia, termasuk cara pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) . Penjelasan ini disampaikan melalui presentasi PowerPoint yang informatif dan mudah dipahami. Sesi dimulai dengan perkenalan narasumber, tim penyelenggara, serta peserta untuk menciptakan suasana yang interaktif dan nyaman. Setelah perkenalan, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait masalah gizi mereka, yang kemudian dijawab dengan penuh perhatian oleh narasumber, memastikan setiap kekhawatiran atau pertanyaan peserta ditangani dengan baik.

Setelah sesi tanya jawab, narasumber memaparkan metode efektif untuk mencegah terjadinya penyakit yang menimbulkan resiko kesehatan berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan, di mana peserta diminta untuk mencatat poin-poin penting yang disampaikan. Narasumber menjelaskan strategi-strategi yang praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah penjelasan selesai, diadakan diskusi terbuka di mana peserta didorong untuk berbagi pengalaman pribadi mereka dalam mengatur pola makan sehari-hari. Diskusi ini menciptakan kesempatan bagi peserta untuk saling belajar dari pengalaman satu sama lain, memperkuat pemahaman mereka tentang pentingnya pengelolaan asupan gizi yang seimbang.

Setelah sesi pemaparan materi selanjutnya untuk menilai status gizi peserta, dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut. Berat badan diukur menggunakan

timbangan digital yang presisi dalam satuan kilogram, sementara tinggi badan dan lingkar perut diukur menggunakan alat dalam satuan sentimeter. Setelah semua pengukuran dilakukan, peneliti menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan yang diperoleh. Hasil perhitungan IMT ini kemudian digunakan untuk mengkategorikan status gizi peserta, apakah mereka berada dalam kategori berat badan normal, kurang gizi, kelebihan berat badan, atau obesitas, sehingga penilaian gizi lebih akurat dan mendalam. Berikut adalah dokumentasi edukasi gizi seimbang pada lansia



Gambar 1. Edukasi Gizi Seimbang Pada Lansia

3. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini hasil pendataan pengukuran antropometri pada lansia yaitu berat badan, tinggi badan dan lingkar perut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengukuran IMT

Pengukuran	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi Badan (cm)		
145-155 cm	28	82,4 %
156-165 cm	4	11,8 %
166-175 cm	2	5,9 %
Berat Badan (kg)		
40-50 kg	11	32,4%
51-60 kg	14	41,2%
61-70 kg	9	26,5%
Lingkar Perut (cm)		
60-70 cm	3	8,8 %
71-80 cm	4	11,8%
81-90 cm	9	26,5%
91-100 cm	18	52,9%

Hasil pengukuran antropometri menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tinggi badan 145-155 cm (82,4%) dan berat badan antara 51-60 kg (41,2%), serta lingkar pinggang mayoritas berkisar antara 91-100 cm (52,9%), yang merupakan indikator penting untuk mendeteksi risiko obesitas dan komplikasi kesehatan terkait pada populasi lanjut usia. Pada penelitian yang dilakukan Kosasih (2024), ditemukan bahwa dimensi tubuh lansia berbeda secara signifikan dari dimensi orang dewasa muda, terutama terkait penurunan kekuatan fisik dan fungsi kognitif. Penelitian ini juga mencatat bahwa status gizi yang dinilai dengan pengukuran BMI dan lingkar pinggang berhubungan dengan risiko obesitas sentral pada lansia (Kosasih et al., 2024).

Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh pada lansia mayoritas mengalami status gizi ideal sebanyak 23 orang (67,6%). Sebuah penelitian yang dilakukan di Wajo, Sulawesi Selatan, menilai status gizi 50 lansia dengan menggunakan pengukuran antropometri, termasuk berat badan dan tinggi badan,

untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki status gizi normal, dengan 46% responden berada dalam kategori ini, sementara 36% termasuk kategori kekurangan gizi, dan 18% dikategorikan sebagai kelebihan berat badan atau obesitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian serupa yang dilakukan di Ciherang, di mana sebagian besar lansia juga memiliki status gizi yang baik (Yastini et al., 2021). Status gizi yang baik pada populasi lansia sangat penting karena berperan sebagai prediktor risiko kesehatan, termasuk penurunan fungsi, morbiditas, dan mortalitas, sebagaimana dicatat dalam studi WHO tentang penuaan. Berikut adalah dokumentasi pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkar perut



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan dan Lingkar Perut

4. Hasil Pre-Test dan Post-Test Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Program edukasi gizi seimbang pada lansia di Indonesia telah menjadi fokus penelitian dalam beberapa tahun terakhir, mengingat peningkatan jumlah populasi lanjut usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan terkait gizi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan, 2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang pola makan yang sehat dan seimbang. Program ini mencakup penyuluhan tentang pentingnya konsumsi makanan yang kaya akan serat, protein, dan vitamin, serta pengurangan asupan garam, gula, dan lemak berlebih. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setelah mengikuti program edukasi, lansia cenderung lebih memperhatikan asupan makanan mereka, yang berdampak positif pada peningkatan status kesehatan dan pencegahan penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan sebelum memberikan edukasi gizi terlebih dahulu melakukan pre-test dengan pertanyaan terstruktur sebanyak 10 pertanyaan dengan pilihan “ya” atau “tidak”. Selanjutnya, program edukasi gizi dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif. Edukasi gizi ini terbukti menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi para lansia setelah pelaksanaan program. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam pemahaman mereka sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Pertanyaan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Lansia

Pengetahuan		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum	Kurang	13	38,3 %
	Cukup	13	38,3%
	Baik	8	23,5 %
Sesudah	Kurang	6	17,6%
	Cukup	20	58,8%
	Baik	8	23,5%

Tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi lansia sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi seimbang mengalami peningkatan. Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi rata-rata persentase pengetahuan terjadi meningkat dari kategori kurang sebanyak 13 orang (38,3%) menurun menjadi 6 (17,6%), cukup dari 13 orang (38,3%) meningkat menjadi 20 orang (58,8%), dan baik sebanyak 8 orang (23,5%) tetap menjadi 8 orang (23,5%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi dari tidak tahu menjadi tahu dengan rata-rata peningkatan sebesar 30,10%. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi. Pendampingan dan monitoring berkala juga dilaksanakan oleh tim Puskesmas Sidomulyo setiap satu bulan sekali. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pemberian materi edukasi, tetapi juga mencakup pendampingan secara berkelanjutan dalam jangka waktu tertentu guna memastikan bahwa kebiasaan hidup sehat dapat diterapkan secara konsisten oleh masyarakat.

Hasil jawaban pertanyaan pengetahuan gizi pre-test dan post-test menunjukkan bahwa pengetahuan gizi Ibu lansia sebelum diberikan edukasi gizi masih belum mengetahui anjuran makanan gizi seimbang, zat gizi sebagai sumber tenaga, anjuran aktivitas fisik dalam sehari, risiko kesehatan terkait gizi

serta pengukuran Indeks Massa Tubuh. Namun setelah diberi edukasi gizi, secara umum mereka sudah paham.

Walaupun terdapat peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan setelah edukasi gizi, namun edukasi gizi sebaiknya perlu dilakukan secara rutin dengan pengujian pengetahuan yang berulang. Pengujian peningkatan pengetahuan yang hanya dilakukan sekali tidak mampu menjamin pengetahuan seseorang masih sama seperti saat dilakukan pengujian setelah edukasi gizi.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi seimbang dan pengukuran indeks massa tubuh dengan metode ceramah interaktif menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 30,10% setelah edukasi dibandingkan dengan sebelumnya. Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terkait gizi seimbang. Pemantauan rutin terhadap status gizi sangat disarankan untuk mencegah gizi lebih dan penyakit degeneratif pada lansia. Selain itu, edukasi gizi seimbang tidak hanya perlu dilakukan di Puskesmas Sidomulyo, tetapi juga direkomendasikan untuk dilaksanakan di seluruh Puskesmas di Samarinda guna meningkatkan kesehatan masyarakat lansia secara lebih luas.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas, perawat, dan dokter Puskesmas Sidomulyo atas bantuan dan dukungan yang luar biasa dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga menghargai partisipasi aktif para lansia di lingkungan Puskesmas Sidomulyo yang telah berkontribusi secara signifikan terhadap kelancaran program ini. Dukungan dan partisipasi dari semua pihak sangat membantu dalam mencapai tujuan edukasi kesehatan dan peningkatan kesejahteraan lansia di komunitas ini.

Daftar Pustaka

- Fatwa, A., Awaru, T., & Bahar, B. (2021). Gambaran Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Pedesaan. *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetic*, 1(1), 22–29.
- Fitria, I., Maritalia, D., Tambunan, H., Rahmadani, N., Turrahmi, A., Herdianti, P., & Fuada, S. (2023). Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 184–189. <https://doi.org/10.53860/losari.v5i2.175>
- Kemenkes RI, K. K. (2017). *Ind b*.
- Kosasih, R., Rayhan, N., & Gaofman, B. A. (2024). *Kegiatan Pengukuran Antropometri Pada Populasi Lanjut Usia Sebagai Deteksi Dini Obesitas Dan Komplikasi Terkait Obesitas Anthropometric Measurement Activities In The Elderly Population As Early Detection Of Obesity And Obesity-Related Complications*. 3(2), 76–82.
- Lidya, C., Fitriany, E., & Iskandar, A. (2022). Pengaruh status gizi terhadap kualitas hidup lansia di Puskesmas Segiri Kota Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(2), 49–54. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKM/article/view/6772>
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Ramadhan, R. (2023). Analisis Status Gizi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(1), 23–30.
- Statistik, B. P. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y> <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe> co.2008.06.005https://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Yastini, N. K. S., Sutresna, I. N., & Pradiptha, I. D. A. G. F. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Rejasa, Tabanan. *Jurnal Media Keperawatan*, 12(1), 75–81.