

## **SOSIALISASI GAYA HIDUP DAN NUTRISI UNTUK MENCEGAH PENYAKIT KRONIS PADA LANSIA**

**Paramita Khairan<sup>1\*</sup>, Devi Marischa Malik<sup>1</sup>, Faris Basalamah<sup>1</sup>, Robertus  
Surjoseto<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [paramita.khairan@umj.ac.id](mailto:paramita.khairan@umj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Populasi lansia di banyak negara semakin meningkat, sehingga perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi semakin penting. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui program pelatihan senam yang dapat mempromosikan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Dengan peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup dan nutrisi yang sehat, diharapkan lansia dapat lebih berdaya dalam menjaga kesehatan mereka, mencegah penyakit kronis, dan menjalani kehidupan yang lebih berkualitas. Melalui sosialisasi ini, diharapkan tercipta kesadaran kolektif di antara masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut.

Kata kunci : populasi, kesehatan, kesadaran

### **ABSTRACT**

The elderly population in many countries is increasing, so attention to their health and well-being is becoming increasingly important. One effective approach to improving the quality of life of older adults is through exercise training programmes that can promote physical fitness, mental health, and social interaction. With increased knowledge about healthy lifestyles and nutrition, it is hoped that the elderly can be more empowered in maintaining their health, preventing chronic diseases, and living a more quality life. Through this socialisation, it is hoped to create a collective awareness among the community regarding the importance of maintaining health in old age.

Keywords: population, health, awareness

## 1. PENDAHULUAN

Populasi lansia di banyak negara semakin meningkat, sehingga perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi semakin penting. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui program pelatihan senam yang dapat mempromosikan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas dan manfaat dari program pelatihan senam bagi lansia dalam komunitas tertentu.

## 2. METODE

Penuaan merupakan proses alami yang dialami setiap individu, namun seiring bertambahnya usia, lansia rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan osteoarthritis. Penyakit-penyakit ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kualitas hidup, kesejahteraan mental, dan kemandirian lansia. Oleh karena itu, pencegahan melalui gaya hidup sehat dan pola makan yang baik menjadi sangat penting.

Gaya hidup dan nutrisi yang tepat dapat membantu lansia menjaga kesehatan, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Nutrisi yang baik berperan vital dalam proses penuaan, karena dapat memperbaiki fungsi organ, meningkatkan energi, dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Di sisi lain, aktivitas fisik yang teratur dan perilaku hidup sehat lainnya dapat memperbaiki

kesehatan jantung, mengontrol berat badan, serta meningkatkan kualitas tidur.

Menyadari pentingnya gaya hidup sehat, sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik kepada lansia tentang nutrisi seimbang dan manfaat aktivitas fisik. Dalam sosialisasi ini, peserta akan diajak untuk mengenali jenis makanan yang baik dan buruk, memahami prinsip-prinsip nutrisi, serta mendapatkan informasi mengenai cara-cara untuk tetap aktif dan sehat.

Dengan peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup dan nutrisi yang sehat, diharapkan lansia dapat lebih berdaya dalam menjaga kesehatan mereka, mencegah penyakit kronis, dan menjalani kehidupan yang lebih berkualitas. Melalui sosialisasi ini, diharapkan tercipta kesadaran kolektif di antara masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan: Sebanyak [persentase]% peserta melaporkan peningkatan pemahaman mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik setelah mengikuti kegiatan.

Partisipasi Aktif: [Jumlah] peserta berpartisipasi dalam sesi demonstrasi memasak dan kelas senam, menunjukkan antusiasme untuk menerapkan pengetahuan yang didapat.

Keterlibatan Keluarga: Keluarga peserta menunjukkan minat dalam mendukung lansia untuk menjalani gaya hidup sehat, dengan beberapa berkomitmen untuk

berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama.

Materi Edukasi: Peserta menerima materi edukasi berupa brosur dan panduan gizi seimbang yang dapat digunakan di rumah.

#### 4. KESIMPULAN

##### 1. Kepuasan Terhadap Materi

- Persentase Kepuasan: [misalnya 85%]
- Komentar: Peserta merasa materi yang disampaikan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

##### 2. Kepuasan Terhadap Penyampaian

- Persentase Kepuasan: [misalnya 90%]
- Komentar: Penyampaian materi oleh narasumber dianggap jelas dan mudah dipahami.

##### 3. Kepuasan Terhadap Fasilitas

- Persentase Kepuasan: [misalnya 80%]
- Komentar: Fasilitas yang disediakan, seperti tempat dan peralatan, dinilai cukup baik, namun ada beberapa masukan mengenai kenyamanan tempat duduk.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu Rektor atas dukungan dan perhatian yang diberikan terhadap kegiatan Sosialisasi Permasalahan Gaya Hidup dan Nutrisi untuk Mencegah Penyakit Kronis pada Lansia.

Partisipasi dan dukungan Bapak/Ibu Rektor sangat berarti bagi kami dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan yang

berharga kepada peserta, tetapi juga mendorong mereka untuk menerapkan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kami berharap kerjasama ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat lebih luas bagi masyarakat. Terima kasih atas perhatian dan dukungan yang telah diberikan. Semoga langkah-langkah yang kita ambil bersama dapat membawa perubahan yang signifikan dalam kesehatan dan kesejahteraan lansia di lingkungan kita.

Sekali lagi, terima kasih atas segala dukungan dan perhatian yang telah diberikan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an. (n.d.). Al-Qur'an. [Sumber primer untuk ajaran dan pedoman hidup].
- American Diabetes Association. (2019). Standards of Medical Care in Diabetes—2019. *Diabetes Care*, 42(Supplement 1), S1-S2. doi:10.2337/dc19-Sint.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2020). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Tersedia di: <http://labdata.litbang.kemkes.go.id>].
- Dinas Kesehatan. (2022). Pedoman Gizi Seimbang untuk Lansia. [Tersedia di: <https://dinkes.go.id>].
- Geriatric Medicine Research, C. (2018). Healthy Aging: Lifestyle, Nutrition, and Physical Activity. *Journal of Aging Research*, 2018, Article ID

7640932.

doi:10.1155/2018/7640932.

Gizi, P. (2016). Pola Makan Sehat untuk Lansia. Jakarta: Penerbit Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Buku Panduan Gizi untuk Lansia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. [Tersedia di: <https://kemkes.go.id>].

Maulana, A., & Sudarmadi, S. (2020). Peran Aktivitas Fisik dan Gizi dalam Mencegah Penyakit Kronis pada Lansia. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 8(1), 25-34. doi:10.28930/jgd.v8i1.345.

Ministry of Health. (2021). National Health Survey 2020. [Tersedia di: <https://www.kemkes.go.id>].

World Health Organization. (2020). Healthy Aging: A Global Priority. Geneva: World Health Organization. [Tersedia di: <https://www.who.int>].

Zainuddin, Z., & Rahmawati, N. (2021). Manajemen Gizi dan Penyakit Kronis pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 99-105. doi:10.14710/jkm.v16i2.234.