

## **PENYULUHAN MENJAGA POLA MAKAN UNTUK CEGAH PENYAKIT KRONIS PADA LANSIA**

**Tri Wahyuni<sup>1\*</sup>, Rina Nurbani<sup>1</sup>, Moh. Labib<sup>1</sup>, Robertus Surjoseto<sup>1</sup>, Faris  
Basalamah<sup>1</sup>, Izzati Aulia Hudaya<sup>1</sup>, Khalisa Siti Betari<sup>1</sup>**

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

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

### **ABSTRAK**

Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung semakin umum terjadi pada lansia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan yang dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk sistem pencernaan, metabolisme, dan kekebalan tubuh. Lansia cenderung lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis yang memerlukan penanganan jangka panjang dan dapat mengurangi kualitas hidup. Tujuan Penyuluhan Menjaga Pola Makan untuk Cegah Penyakit Kronis pada Lansia, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat, memberikan edukasi, merubah gaya hidup, meningkatkan kualitas hidup sehat, meningkatkan kesadaran gizi. Metode yg digunakan dalam penyuluhan ini yaitu dengan memberikan edukasi, diadakan diskusi kelompok lansia, demo masakan sehat, serta pemantauan dan evaluasi.

Kata kunci : penyakit kronis, pola makan, kualitas hidup

### **ABSTRACT**

*Chronic diseases such as diabetes, hypertension and heart disease are increasingly common among the elderly. As we age, the body undergoes various changes that can affect overall health, including the digestive, metabolic and immune systems. The elderly tend to be more susceptible to various chronic diseases that require long-term treatment and can reduce quality of life. The purpose of counseling to maintain a diet to prevent chronic diseases in the elderly, namely increasing community awareness, providing education, changing lifestyles, improving the quality of healthy life, increasing nutritional awareness. The method used in this counseling is by providing education, holding elderly group discussions, healthy cooking demonstrations, and monitoring and evaluation.*

*Keywords : Chronic diseases, maintain a diet, quality of healthy life*

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung sering kali diderita oleh lansia. Salah satu cara efektif untuk mencegah atau mengelola penyakit kronis ini adalah dengan menjaga pola makan yang sehat dan seimbang. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan panduan praktis bagi lansia dan keluarga mereka tentang pentingnya pola makan yang baik.

### **Mengapa Pola Makan Penting bagi Lansia?**

- 1) **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Nutrisi yang baik dapat meningkatkan energi, vitalitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan.
- 2) **Mencegah Penyakit Kronis:** Diet yang seimbang dapat membantu mengontrol berat badan, tekanan darah, dan kadar gula darah.
- 3) **Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh:** Asupan nutrisi yang cukup dapat membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit.
- 4) **Mendukung Fungsi Mental:** Nutrisi yang baik dapat membantu menjaga fungsi otak dan memori.

### **Prinsip Pola Makan Sehat untuk Lansia**

- 1) **Makan Beragam Jenis Makanan:**
  - Konsumsi berbagai jenis sayuran dan buah-buahan.
  - Pilih sumber protein sehat seperti ikan, daging tanpa lemak, dan kacang-kacangan.

- Sertakan biji-bijian utuh dalam diet seperti beras merah, gandum utuh, dan oatmeal.

### 2) **Kontrol Porsi Makan:**

- Makan dalam porsi yang lebih kecil tapi lebih sering.
- Hindari makan berlebihan, terutama makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi.

### 3) **Batasi Gula dan Garam:**

- Kurangi konsumsi makanan dan minuman manis.
- Batasi asupan garam untuk menjaga tekanan darah.

### 4) **Konsumsi Lemak Sehat:**

- Pilih lemak sehat seperti yang terdapat dalam alpukat, minyak zaitun, dan ikan.
- Hindari lemak trans dan lemak jenuh yang terdapat dalam makanan cepat saji dan gorengan.

### 5) **Minum Cukup Air:**

- Pastikan untuk minum air dalam jumlah cukup setiap hari untuk menghindari dehidrasi.

### **Tips Praktis untuk Lansia**

#### 1) **Rencanakan Makanan:**

- Buat jadwal menu mingguan untuk memastikan variasi dan keseimbangan nutrisi.
- Masak makanan dalam porsi besar dan simpan dalam wadah untuk memudahkan pemanasan kembali.

#### 2) **Baca Label Makanan:**

- Perhatikan informasi

- nutrisi pada label makanan untuk memilih produk yang lebih sehat.
- Perhatikan kandungan gula, garam, dan lemak.

3) **Konsultasi dengan Ahli Gizi:**

- Diskusikan kebutuhan diet khusus dengan ahli gizi atau dokter, terutama jika memiliki kondisi kesehatan tertentu.

4) **Tetap Aktif:**

- Kombinasikan pola makan sehat dengan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan, seperti berjalan kaki, yoga, atau berenang.

## 2. METODE

Untuk melaksanakan program menjaga Pola Makan Untuk Cegah Penyakit Kronis pada Lansia, Metode yg digunakan dalam penyuluhan ini yaitu dengan memberikan edukasi, diadakan diskusi kelompok lansia, demo masakan sehat, serta pemantauan dan evaluasi, di harapkan penyuluhan dapat memberikan pengetahuan yang komprehensif, memotivasi perubahan positif, dan memastikan dukungan yang berkelanjutan bagi lansia dalam menjaga pola makan yang sehat untuk mencegah penyakit kronis.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat (pengmas) dalam menjaga pola makan pada lansia bisa sangat bermanfaat dan beragam, tergantung pada pendekatan dan program yang dilakukan. Berikut adalah beberapa hasil

yang mungkin dicapai dari kegiatan pengmas, Program pengmas yang terstruktur dan berkelanjutan dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan dan kualitas hidup lansia.

## 4. KESIMPULAN

Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung semakin umum terjadi pada lansia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan yang dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk sistem pencernaan, metabolisme, dan kekebalan tubuh. Lansia cenderung lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis yang memerlukan penanganan jangka panjang dan dapat mengurangi kualitas hidup. Tujuan Penyuluhan Menjaga Pola Makan untuk Cegah Penyakit Kronis pada Lansia, yaitu meningkatkan kesadaran msayarakat, memberikan edukasi, merubah gaya hidup, meningkatkan kualitas hidup sehat, meningkatkan kesadaran gizi.

Dalam menjaga pola makan pada lansia bisa sangat bermanfaat dan beragam, tergantung pada pendekatan dan program yang dilakukan dan dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan dan kualitas hidup lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami

mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Gibson, R.S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press.
- Whitney, E., & Rolfes, S.R. (2018). *Understanding Nutrition*. Cengage Learning.
- Mahan, L.K., Escott-Stump, S., & Raymond, J.L. (2012). *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. Elsevier Health Sciences.
- Edelman, C.L., Kudzma, E.C., & Mandle, C.L. (2013). *Health Promotion Throughout the Life Span*. Elsevier Health Sciences.
- Touhy, T.A., & Jett, K. (2016). *Ebersole and Hess' Gerontological Nursing & Healthy Aging*. Elsevier Health Sciences.
- Edelman, C.L., Kudzma, E.C., & Mandle, C.L. (2013). *Health Promotion Throughout the Life Span*. Elsevier Health Sciences.
- Touhy, T.A., & Jett, K. (2016). *Ebersole and Hess' Gerontological Nursing & Healthy Aging*. Elsevier Health Sciences.
- Edelman, C.L., Kudzma, E.C., & Mandle, C.L. (2013). *Health Promotion Throughout the Life Span*. Elsevier Health Sciences.
- Touhy, T.A., & Jett, K. (2016). *Ebersole and Hess' Gerontological Nursing & Healthy Aging*. Elsevier Health Sciences.
- WebMD. (2023). "Healthy Eating for Older Adults". Diakses dari <https://www.webmd.com>
- Mayo Clinic. (2023). "Nutrition and Healthy Eating". Diakses dari <https://www.mayoclinic.org>
- Healthline. (2023). "Nutrition for Older Adults". Diakses dari <https://www.healthline.com>
- Rahman, F. (1999). *Health and Medicine in the Islamic Tradition: Change and Identity*. ABC International Group, Inc.
- Ahmad, I. (2009). *Qur'an and Science in Depth: Its a Complete Study with The Deeper Meaning Of The Qur'an, And Its Scientific Facts*. Xlibris Corporation.