

EDUKASI PENTINGNYA KONSUMSI SERAT UNTUK MEWUJUDKAN LANSIA SERASI (SEHAT DENGAN MAKAN SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI)

Alidina Nur Afifah^{1*}, Farsida¹, Oktarina¹, Ihsanil Husna¹, Reny Luhur Setyani¹, Faradila Ajeng Kariswanti¹, Tengku Syarifah Luthfia Rikzhan¹

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

*E-mail koresponden : alidina.dr@umj.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan, terutama bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan yang dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Salah satu aspek penting dari pola makan yang sering kali diabaikan adalah konsumsi serat. Serat merupakan komponen penting dalam diet sehat dan memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, terutama bagi lansia. Program ini bertujuan untuk mengedukasi tentang konsumsi serat, terutama untuk lansia. Dengan demikian, program ini efektif dalam mendorong lansia untuk menerapkan pola makan sehat, yang berdampak pada perbaikan kesehatan pencernaan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata kunci : Makanan Berserat Tinggi, Kesehatan Lansia, Pencernaan Lancar

ABSTRACT

Health is a very important aspect in life, especially for the elderly. With age, the body undergoes various changes that can affect overall health. One important aspect of the diet that is often overlooked is fiber consumption. Fiber is an important component of a healthy diet and has various health benefits, especially for the elderly. The Program aims to educate about fiber consumption, especially for the elderly. Thus, the program is effective in encouraging the elderly to adopt a healthy diet, which has an impact on improving digestive health and overall quality of life.

Keywords : High Fiber Food, Elderly Health, Smooth Digestion

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan, terutama bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan yang dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Salah satu aspek penting dari pola makan yang sering kali diabaikan adalah konsumsi serat. Padahal, serat memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan pencernaan, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup.

Serat adalah bagian dari makanan yang tidak dapat dicerna oleh tubuh, tetapi memiliki berbagai manfaat penting. Bagi lansia, konsumsi serat yang cukup dapat membantu mengatasi masalah kesehatan umum seperti sembelit, mengontrol berat badan, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Makanan yang kaya serat, seperti sayur, buah, kacang-kacangan, dan biji-bijian, dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan jika dikonsumsi secara rutin.

Namun, banyak lansia yang belum sepenuhnya memahami manfaat serat atau kesulitan dalam mengintegrasikan makanan berserat tinggi dalam diet mereka. Edukasi tentang pentingnya serat dan cara-cara sederhana untuk meningkatkannya dalam pola makan sehari-hari adalah langkah penting untuk membantu lansia mencapai gaya hidup yang lebih sehat dan aktif.

2. METODE

Untuk mengatasi permasalahan terkait konsumsi serat pada lansia, diperlukan pendekatan yang terstruktur dan terintegrasi. Berikut adalah metode pelaksanaan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan konsumsi serat dan memperbaiki kesehatan lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi pentingnya konsumsi serat untuk mewujudkan Lansia Serasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang manfaat serat bagi kesehatan. Lansia yang mengikuti program ini menunjukkan perubahan positif dalam pola makan, dengan peningkatan konsumsi sayur dan buah setiap hari. Program ini efektif dalam mendorong lansia untuk menerapkan pola makan sehat, yang berdampak pada perbaikan kesehatan pencernaan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari sosialisasi ini adalah mendorong lansia untuk menerapkan pola makan sehat, yang berdampak pada perbaikan kesehatan pencernaan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam program edukasi pentingnya konsumsi serat untuk mewujudkan Lansia Serasi. Dukungan dan kerja sama yang luar biasa dari para mitra, relawan, dan lansia telah memungkinkan terlaksananya program ini dengan sukses. Semoga hasil yang dicapai dapat terus memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, J. W., Baird, P., Basum, S., Dillon, D. W., Frederich, R. C., & Komorowski, J. A. (2009). "Health Benefits of Dietary Fiber." *Nutritional Reviews*, 67(4), 188-205. doi:10.1111/j.1753-

4887.2009.00189.x

Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., & Rehm, C. D. (2017). "Association Between Dietary Fiber Intake and Risk of Cardiovascular Disease Among US Adults." *JAMA*, 318(6), 624-635.
doi:10.1001/jama.2017.991

U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Dietary Guidelines for Americans 2020-2025*. 9th Edition