



PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT  
TATAKELOLA HIDUP SEHAT DI MASA TUA

OLEH ;

Blacius Dedi, Dr.Kep.,SKM.,M.Kep      NIDN: 0403086701

Ns. Susi Nurhayati, S.Kep, M.Kep      NIDN: 0603127403

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARYA HUSADA**

**JLN. KOMPOL R. SOEKANTO NO 46**

**SEMARANG**

**TELP/FAX : (024) 6724581**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Pengabdian Masyarakat  
“Tata Kelola Hidup Sehat di Masa Tua”
2. Nama Mitra Pengabdian Masyarakat (1)  
Puskesmas Rowosari Kota Semarang
3. Nama Mitra Pengabdian Masyarakat (2)  
STIKES KaryaHusada Semarang
4. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Blacius Dedi, DR.Kep.,SKM.,M.Kep
  - a. NIDN/ NIK : 0403086701/196708032019031K.
  - b. Jabatan/golongan : PenataMuda/IIIC
  - c. Program studi : S1 Keperawatan
  - d. PerguruanTinggi : STIKES Karya Husada Semarang
  - e. BidangKeahlian : Kepemimpinan dan Manajemen Pelayanan Keperawatan
  - f. Alamat kantor/telp/fax : STIKES KaryaHusadaSmarang,  
Jln Kopol R Soekanto No.46 Semarang, Telp. 024 -  
6724581
5. Anggota Tim Pengusul
  - b. Jumlah Anggota : Satu Orang
  - c. Nama Anggota I : Ns. Susi Nurhayati, M. Kep
  - d. Nama Anggota II : -
  - e. Mahasiswa yang terlibat :Ari Sravanus SP : NIM: 1603012  
Anita Maya Sopa: NIM: 1603010  
Muhammad Solikin; NIM : 1603057  
Pujiwati : NIM : 1603077  
Umi Laelatul Farikhah: NIM: 1603077  
Ermawati : NIM: 1603030
6. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat
  - a. Wilayah Pengabdian Masyarakat : Kelurahan Mateseh Wilayah Kerja Puskesmas  
Rowosari
  - b. Kabupaten/Kota : Semarang
  - c. Propinsi : Jawa Tengah
  - d. Jarak PT ke lokasi pengabdian masyarakat: 3 Km
7. Luaran Yang dihasilkan : Meningkatnya pengetahuan dan skill
  - Jangka waktu pelaksanaan : 2 (Dua) hari
  - Biaya total : Rp.....
  - a. Dikti : -
  - b. Sumber lain : - STIKES Karya Husada

Ka. Bag Pengembangan Penelitian

Semarang, 24 September 2019  
Ketua Tim Pengusul

.....  
NIDN/NIRA

Blacius Dedi, Dr.Kep.,M.Kep  
NIDN/NIRA : 0403086701

KetuaStikes Karya Husada

Dr. Fery Agusman MM., M. Kep., Sp. Kom  
NIK : 197308101999121058

## **A. ANALISA SITUASI**

Indonesia merupakan negara berpenduduk struktur tua, karena prosentase penduduk lanjut usia yang telah mencapai diatas 7% dari total penduduk. Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan), sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu proses degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Tahun 2014 disebutkan angka kesakitan penduduk lanjut usia sebesar 25,05% artinya dari setiap 100 orang lanjut usia terdapat 25 orang diantaranya mengalami sakit. Tahun 2014, derajat kesehatan penduduk lanjut usia mengalami peningkatan yang ditandai dengan menurunnya angka kesakitan. Hasil penelitian yang terkoordinasi oleh Center for Ageing Studies Universitas Indonesia, menunjukkan munculnya sindrom geriatri secara berurutan dalam bentuk gangguan-gangguan sebagai berikut : nutrisi 41,6%, kognitif 38,4%, berkemih/inkontenencia urin 27,8%, imobilisasi 21,3% dan depresi 17,3%. Kondisi tersebut mengindikasikan kebutuhan akan perawatan jangka panjang, bagi lanjut usia yang mengalami keterbatasan dan menderita penyakit sehingga tidak mampu merawat dirinya sendiri.

Penanganan kasus penyakit pada penduduk lanjut usia membutuhkan penanganan dan pemeliharaan kesehatan secara berkelanjutan yang mengutamakan promotif dan preventif dengan dukungan pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas. Stikes Karya Husada Semarang sebagai institusi kesehatan mengembangkan program pengabdian kepada masyarakat memiliki komitmen untuk berkontribusi dalam pembangunan kepada masyarakat secara nasional, menjalin kerjasama dengan Puskesmas Rowosari dalam

peningkatan derajat kesehatan khususnya dalam pengembangan program promotif dan preventif kepada penduduk lanjut usia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rowosari. Berdasarkan survey pendahuluan jumlah penduduk lanjut usia di Kelurahan Rowosari sejumlah ..... orang, memiliki program Posbindu dengan erbagai permasalahan kesehatan meningkat. Lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi dan Diabetus Mielitus. Pos pelayanan terpadu lansia tidak optimal terlaksana karena ada rasa bosan dari para lansia (PISPK Puskesmas Rowosari, 2019).

## **B. PERMASALAHAN MITRA**

Program pendampingan lansia sudah dilaksanakan tetapi belum optimal. Banyak para lansia yang bosan dengan posyandu lansia, olahraga bagi para lansia karena para lansia punya persepsi bahwa permasalahan kesehatan dirinya hanya bias diselesaikan dengan obat-obatan. Program pengobatan bagi para lansia kebijakan dari DKK Semarang sudah tidak diperbolehkan lagi. Program diarahkan untuk preventif dan promotive. Program kesehatan lansia lebih menit beratkan pada pemeliharaan kesehatan.

## **C. SOLUSI YANG DITAWARKAN**

Menjalani usia lansia perlu dipersiapkan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam memelihara status kesehatan dihari tua. Menjadi tua adalah alamiah, Menata kelola hidup yang sehat dihari tua adalah sebuah upaya untuk mempertahankan status kesehatan lansia. Menimimalkan gangguan kesehatan yang akan terjadi dan tetap mmemelihara status kesehatannya. Pelatihan tata kelola hidup sehat di hari tua dengan fokus pelatihan tiga hal sebagai berikut:

1. Kebersihan diri lansia
2. Olah raga sehat bagi lansia
3. Makanan sehat bagi lansia

## **D. TARGET LUARAN**

### **Keluaran (Output)**

Modul pelatihan tata kelola hidup sehat di hari tua (Adaptasi dari berbagai literature review dan jurnal review)

### **Dampak (Outcome)**

Lansia tetap sehat di hari tua

Publikasi: Jurnal pengmas terakreditasi

HAKI

### **E. SASARAN**

Adapun yang menjadi sasaran kegiatan pelatihan adalah:

1. Kader kesehatan
2. Forum KesehatanDesa
3. Lansia
4. Pralansia

### **F. MEDIA DAN ALAT**

1. Pengeras suara
2. LCD&Laptop
3. Alat tulis
4. Leaflet/ brosur/ pamflet

### **G. METODE PENGGMAS**

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Simulasi dan Demonstrasi

### **H. PELAKSANAAN**

Hari/ tanggal : Rabu-Kamis; 16- 12 Desember 2019

Waktu : Jam 09.00 sd 15.00

Tempat : Kantor Kelurahan Mateseh

### **I. RENCANA KEGIATAN**

<b>No</b>	<b>Tahapan Kegiatan</b>	<b>Kegiatan Tim penyuluh</b>	<b>Kegiatan Sasaran</b>	<b>Media</b>	<b>Waktu</b>
1.	Persiapan	- Pembuatan proposal kegiatan pengabdian	Persiapan pelaksanaan Pelatihan	- Proposal - Surat tugas - Surat persetujuan	1 mgg

		kepada masyarakat		pelaksanaan pelatihan	
		- Penyusunan Modul pelatihan		- Undangan	
		- Pendekatan & kontrak waktu kepada kader kesehatan		- Alat tulis	
		- Lansia			
		- Pralansia			
2.	Pelaksanaan	- Pembukaan - Sambutan - Pemaparan materi - Diskusi - Penutup	Mendengarkan dan berperan aktif	- Sound sistem - LCD - Laptop - Alat tulis - Leaflet	2 hari
		Hari kedua demonstrasi dan simulasi hidup sehat di hari tua.			
3.	Evaluasi	Penyusunan laporan	-	Laporan hasil	1 mgg

## J. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Pelatihan
4. Coaching

## K. ALOKASI DANA

Dana yang dibutuhkan Rp. 4.500.000 (Empat juta lima ratus ribu rupiah)

## L. POA

No	Aktivits	Metode	Media	Pj	Sasaran
1	Koordinasi dan komunikasi dengan Ketua FKK, para Kader	Koordinasi Komunikasi	Handpone Surat menyurat	Ketua dan Tim	Ketua FKK Ketua Kader RW

	<b>dan Lansia Kelurahan Rowosari</b>				
<b>2</b>	<b>Penyusunan modul pelatihan</b>	<b>Literatur review Jurnal review</b>	<b>Laptop Handpone</b>	<b>Ketua Tim</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	<b>Persiapan acara pelatihan</b>	<b>Koordinasi Menyebarkan undangan</b>	<b>Handpone Surat undangan</b>	<b>Ketua dan Tim</b>	<b>50 orang FKK RW RT Para lansia Aparat Kelurahan</b>
<b>4</b>	<b>Pelaksanaan pelatihan</b>	<b>Ceramah Tanya jawab Demonstrasi Simulasi</b>	<b>Laptop LCD Modul</b>	<b>Ketua dan Tim</b>	<b>FKK RW RT Para lansia Aparat Kelurahan</b>
<b>5</b>	<b>Evaluasi Penyusunan laporan pengabdian masyarakat</b>	<b>Formatif</b>	<b>Angket Laporan</b>	<b>Ketua dan tim</b>	<b>Peserta pelatihan Tim Pengabdian masyarakat</b>

## **M. MODUL PELATIHAN**

Literatur review dan Jurnal Review) tentang tata kelola hidup sehat dimasa tua dari perspektif kepemimpinan dan manajemen pelayanan keperawatan, dan lintas area keperawatan (keperawatan Gerontik, dan keperawatan komunitas).

Lay out Materi :

1. Pola kebersihan diri lansia
2. Olah raga yang cocok bagi lansia
3. Pola makan sehat lansia



Lampiran 1 : Biodata Ketua dan Anggota Tim

**Biodata Ketua Tim Pengusul**

Nama : Dr. Blacius Dedi, M.Kep.....  
NIK : 196708032019031K.....  
TTL : Tasikmalaya, 03 Agustus  
1967.....  
Alamat : D'Amerta Residance Blok D4 Jln. Pandanus No 44 Ciganitri –  
Desa Lengkong – Bojongsong -  
Bandung.....  
Email : dediblacius67@gmail.com.....

**Biodata Anggota 1**

Nama : Ns. Susi Nurhayati, M. Kep  
NIK : 197412032014042145  
TTL : Semarang, 3 Desember 1974  
Alamat : Kampung Semawis Semarang  
Email : Susinurhayati74@yahoo.com

**Biodata Anggota 2**

Nama : .....  
NIK : .....  
TTL : .....  
Alamat : .....  
Email : .....

DST

Lokasi Puskesmas Rowosari

lokasi puskesmas rowosari sema

**Puskesmas Kelurahan Rowosari**  
4.5 ★★★★★ (34)  
Public medical center

Directions Save Nearby Send to your phone Share

Jalan Tunggu Raya, Rowosari, Tembalang, Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50279  
WFVC+QJ Semarang, Semarang City, Central Java  
(024) 70797382  
Opens at 7:30 AM  
Claim this business

Suggest an edit

Map data ©2019 Indonesia Terms Send feedback 1 km

Lampiran I :



**MODUL I**  
**POLA KEBERSIHAN DIRI LANSIA**

OLEH ;

Blacius Dedi, Dr.Kep.,SKM.,M.Kep    NIDN: 0403086701

Ns. Susi Nurhayati, S.Kep, M.Kep    NIDN: 0603127403

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARYA HUSADA**

**JLN. KOMPOL R. SOEKANTO NO 46**

**SEMARANG**

**TELP/FAX : (024) 6724581**

## A. Latar Belakang

Kebersihan diri wajib di jaga dan dipelihara pada semua tingkat usia. Periode perkembangan usia bayi dan anak-anak prasekolah perlu bantuan Ayah dan Ibunya dalam melakukannya. Periode usia lansia terjadi kelemahan fisik dan mental, karena perkembangan alamiah atau fisiologis. Lansia karena demensia dan kelemahan fisik terjadi kurangnya optimalisasi pemeliharaan kesehatan diri perorangan sampai ketidakmampuan dalam pemeliharaan diri perseorangan. Kebersihan diri pada lansia menjadi salah satu factor penting agar lansia terlihat bersih, rapih dan wangi. Kebersihan diri yang terpelihara akan meminimalisasi terjangkitnya suatu penyakit. Para lansia.

## B. Tujuan

Adapun tujuan dari penyusunan modul ini adalah :

### 1. Tujuan Umum :

Agar para lansia mampu melakukan pemeliharaan kebersihan diri sendiri secara mandiri sesuai dengan standar kesehatan perorangan.

### 2. Tujuan khusus :

Agar para lansia ;

- a. Mampu melakukan mandi pagi dan sore secara rutin dengan memakai sabun dan tanpa bantuan
- b. Agar Para lansia mampu melakukan gosok gigi menggunakan pasta gigi, dan sikat gigi yang lembut dan perawatan gigi palsu.
- c. Agar para lansia mampu melakukan jadwal ganti pakaian bersih pagi dan sore sehabis mandi
- d. Agar para lansia mampu memelihara dan menyisir rambut
- e. Agar para lansia mampu menjaga kelembababan kulit dengan lotion yang lembut

- f. Agar para lansia mampu memotong dan memelihara kebersihan kuku jari tangan dan jari kaki.

### C. Ruang lingkup materi

Kebersihan fisik bagi lansia yang meliputi :

1. Mandi pagi dan sore
2. Gosok gigi dan perawatan gigi palsu
3. Berganti pakaian
4. Kebersihan dan kerapihan rambut
5. Kebersihan kulit
6. Kebersihan dan perawatan kuku jari tangan dan kaki

### D. Metode

Metode pelatihan :

1. Ceramah, diskusi , Tanya jawab
2. Redemonstrasi

### E. Sistematika proses penyampaian materi

Sistematika penyampaian materi :

1. Review kebersihan diri
2. Review pentingnya mandi pagi dan sore
3. Cara menggosok gigi dan perawatan gigi palsu
4. Jadwal ganti pakain bersih pagi dan sore sahabis mandi
5. Kebersihan dan kerapihan rambut
6. Kebersihan kulit
7. Kebersihan kuku jari tangan dan kaki

### F. Alat Bantu

1. Lap top
2. LCD
3. Lembar balik

## G. Sasaran

1. FKK (Forum Kesehatan Kelurahan)
2. Kader Posyandu
3. Para lansia

## H. Uraian Materi:

Dapun uraian materi adalah sebagai berikut :

1. Kebersihan diri atau perorangan adalah  
Menjaga dan memelihara kebersihan tubuh lansia secara perorangan untuk memelihara kebersihan dan kesegaran tubuh, upaya ini dapat mencegah masuknya berbagai penyakit, menjaga kesegaran dan memelihara kebersihan tubuh. Dengan demikian dapat mempengaruhi kesehatan mental atau jiwa para lansia.
2. Pentingnya mandi pagi dan sore  
Adapun pentingnya mandi pagi dan sore adalah :
  - a. Membersihkan tubuh dari debu dan kotoran yang menempel
  - b. Menjaga kesegaran dan kebersihan tubuh
  - c. Membersihkan sel sel kulit bagian luar yang sudah mati
3. Cara menggosok gigi dan perawatan gigi palsu
4. Manfaat Jadwal berganti pakain bersih pagi dan sore sahabis mandi
5. Kebersihan dan kerapihan rambut
6. Kebersihan kulit
7. Kebersihan kuku jari tangan dan kaki

## I. Daftar pustaka

1. Potter and Perry, (2010). Fundamental of nursing, edisi 1:  
Jakarta: EGC

Lmpiran 2



**MODUL II**  
**OLAH RAGA YANG COCOK BAGI LANSIA**

OLEH ;

Blacius Dedi, Dr.Kep.,SKM.,M.Kep      NIDN: 0403086701

Ns. Susi Nurhayati, S.Kep, M.Kep      NIDN: 0603127403

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARYA HUSADA**  
**JLN. KOMPOL R. SOEKANTO NO 46**  
**SEMARANG**  
**TELP/FAX : (024) 6724581**

**A. Latar Belakang**

Selain kebersihan perorangan dan pola makan sehat bagi lansia. Olah raga ringan yang sesuai dan cocok bagi lansia akan memberikan kebugaran bagi para lansia. Sehat dan bugar secara fisik melalui latihan gerak dan mobilisasi ringan akan melancarkan peredaran darah, tetap memberikan latihan bagi otot-otot gerak extremitas atas, extremitas bawah dan badan. Olah raga juga bermanfaat bagi para lansia untuk lebih banyak menghirup udara segar, terkena sinar matahari, berkeringat yang sehat menjaga stamina tubuh dalam beraktivitas.

**B. Tujuan**

**1. Tujuan umum**

Menjaga kebugaran tubuh para lansia

**2. Tujuan khusus**

1. Melakukan jalan kaki seminggu 3 kali

2. Melakukan Jogging ringan seminggu 2 x

3. Melakukan pelepasan extremitas atas, bawah dan tubuh dg senam ringan



4. Melakukan renang bagi lansia yang mampu dan mempunyai kesempatan

### C. Ruang lingkup materi

Ruang lingkup materi olah raga yang cocok bagi lansia adalah sebagai berikut :

1. Jalan santai selama 30 menit tanpa henti
2. Jogging
3. Senam aerobik
4. Bersepeda
5. Main tenis
6. Senam ringan menggerakkan tubuh
7. Renang bagi lansia
8. Olah raga yang harus dihindari oleh lansia

### D. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi Tanya jawab
3. Demonstrasi

### E. Sistematika proses penyampaian materi

Sistematika penyampaian materi adalah sebagai berikut :

1. Pembukaan dan salam
2. Review pentingnya dan tujuan olah raga untuk para lanjut usia
3. Jenis jenis olah raga yang cocok untuk para lanjut usia
4. Diskusi Tanya jawab
5. Kesimpulan
6. Penutup

### F. Alat Bantu

1. Lap top

2. LCD
3. Lembar balik

#### G. Sasaran

1. FKK (Forum Kesehatan Kelurahan)
2. Kader Posyandu
3. Para lansia

#### H. Uraian

1. Pentingnya olah raga bagi lanjut usia

Menua bukan berarti tidak bisa beraktivitas fisik atau justru menghindarinya. Para lansian tetap bisa melakukan olah raga disesuaikan takarannya dengan usia, jenis kelamin dan riwayat penyakit yang dimiliki. Perubahan tubuh yang terjadi pada saat lanjut usia membatasi para lansia untuk melakukan beragam macam olah raga. Perubahan tubuh pada umumnya terjadi pada lanjut usia, adalah perubahan komposisi tubuh, masa otot, tulang, dan sendi, serta penurunan kecerdasan seiring menurunnya fungsi otak.

Olah raga bagi lanjut usia adalah aktivitas fisik dan mental pada usia lanjut, untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tubuh. Olah raga bisa dilakukan secara individu atau berkelompok. Olahraga dipilih yang sederhana, murah meriah dan bisa dilakukan disekitar rumah atau lingkungan. Tempat olah raga bagi para lanjut usia, harus dihindari dari bahaya, jalanan rame kendaraan, area yang membahayakan terjatuh, banyak batu, tempat menurun atau bahkan jurang.

2. Manfaat olah raga untuk lanjut usia

Perlu diketahui manfaat olah raga bagi lanjut usia adalah :

- a. Meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot jantung
- b. Menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh
- c. Memperlancar peredaran darah dan memelihara fungsi persyarafan
- d. Menjaga sistem kekebalan tubuh
- e. Menjaga dan menurunkan berat badan
- f. Menghilangkan stress karena sebagai sarana rekreasi

### 3. Jenis jenis olah raga yang cocok bagi usia lanjut

Banyak pilihan jenis olah raga bagi para usia lanjut. Jenis olah raga bagi usia lanjut disesuaikan dengan usia, jenis kelamin dan riwayat penyakit.

Pendapat para dokter kesehatan dan olah raga, menyampaikan bahwa olah raga yang sesuai dan cocok bagi para usia lanjut adalah sebagai berikut :

#### a. Berjalan kaki

Dilakukan 3 sampai 4 kali dalam seminggu. Berjalan santai, lakukan 30 menit tanpa berhenti. Kegiatan ini akan memelihara ritme jantung, mengeluarkan keringat, sehingga pori-pori kulit tetap sehat dan lembab.

#### b. Senam

Senam ringan melenturkan pinggang, kaki dan tangan serta tubuh. Olah raga ini untuk mempertahankan kelenturan tubuh dan anggota gerak. Diupayakan pelan-pelan, tidak memaksakan gerakan kalau terasa sakit dan ngilu.

#### c. Berenang

Berenang untuk melatih pernapasan, kelenturan tubuh. Terutama juga untuk rekreasi dan rileks.

d. Jogging

Jogging ringan 30 menit, lebih dianjurkan bagi pra usia lanjut. Tidak boleh dipaksakan jogging. Sebaiknya kondisi tekanan darah stabil, Kaki tidak terasa ngilu dan pegal.

e. Aktivitas di rumah

Melakukan aktivitas dirumah. Aktivitas yang bisa dilakukan, kebersihan rumah, cuci pakaian, memasak, bercocok tanam. Perhatikan bahaya dari api, aliran listrik dan benda-benda tajam. Kalau perlu ada yang mendampingi, tetapi kalau masih sehat kemandirian sangat diperlukan.

4. Waktu dan takaran aktifitas fisik yang dianjurkan pada usia lanjut

Waktu aktivitas fisik dalam berolahraga bagi para lanjut usia paling lama 30 menit. Perhatikan kondisi tubuh dan anggota gerak tidak dalam keadaan sakit. Pergerakan ringan, tidak memaksakan, santai dan rileks.

5. Olah raga yang perlu dihindari

Yang berat berat :

a. Badminton

b. Sepak bola

c. Lari

d. Olah yang berat dan memerlukan gerakan serta tenaga yang full.

I. Daftar Pustaka

Medi (2019). Pentingnya olahraga untuk lansia demi menjaga kesehatan tubuh; <https://medi-call.id>; diakses tanggal 20 November 2019

[moderncancerhospital.co.id](http://moderncancerhospital.co.id)

Lampiran 3



**MODUL III**  
**POLA MAKAN SEHAT BAGI LANSIA**

OLEH ;

Blacius Dedi, Dr.Kep.,SKM.,M.Kep    NIDN: 0403086701

Ns. Susi Nurhayati, S.Kep, M.Kep    NIDN: 0603127403

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARYA HUSADA**  
**JLN. KOMPOL R. SOEKANTO NO 46**  
**SEMARANG**  
**TELP/FAX : (024) 6724581**

**A. Latar Belakang**

Pola makan sehat bagi lansia masih sangat di perlukan. Asupan zat gizi dengan pola makan sehat yang teratur akan memberikan energy, asupan gizi seimbang untuk mempertahankan sel-sel yang sudah rusak dan menua. Diperlukan komposisi menu sehat yang sehat, tekstur lembut dan mudah di cerna oleh organ saluran pencernaan lansia.

Komposisi seimbang antara karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang sesuai dengan kondisi saluran pencernaan dan menurunnya proses metabolisme bagi lansia. Pola makan sehat perlu dilakukan oleh para lansia.

## B. Tujuan

### 1. Tujuan Umum :

Agar para lansia bisa melaksanakan pola makan sehat setiap hari

### 2. Tujuan Khusus :

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai :

- a. Gizi seimbang bagi lansia
- b. Karbohidrat, vitamin dan mineral sesuai kebutuhan lansia
- c. Jenis-jenis bahan makanan terpilih untuk lansia
- d. Jenis makanan yang harus dikurangi bahkan dihindari bagi lansia
- e. Penyajian makanan pagi, siang dan malam bagi lansia

## C. Ruang lingkup materi

1. Definisi makanan sehat
2. Vitamin dan mineral kebutuhan lansia
3. Jenis makanan sehat bagi lansia
4. Pentingnya makanan bagi kesehatan lansia

## D. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi Tanya jawab
3. Demonstrasi

#### E. Sistematika proses penyampaian materi

Sistematika penyampaian materi adalah sebagai berikut;

1. Pembukaan
2. Appersepsi
3. Pemamparan materi
4. Diskusi Tanya jawab
5. Demonstrasi (Jika ada)
6. Menyimpulkan
- 7.

#### F. Alat Bantu

1. Lap top
2. LCD
3. Lembar balik

#### G. Sasaran

#### H. FKK (Forum Kesehatan Kelurahan)

#### I. Kader Posyandu

#### J. Para lansia

#### K. Uraian

##### 1. Definisi makanan sehat

Makanan sehat adalah susunan makanan yang tersaji yang seharusnya mengandung zat nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga keseimbangan.

Makanan sehat adalah susunan makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin yang dibutuhkan sesuai perkembangan usia, termasuk para lansia.

Apa yang dimaksud dengan makanan sehat ?

- a. Terbebas dari bahan yang berbahaya: pestisida, isektisida dan zat kontaminan lainnya, (dicuci bersih



dengan air mengalir, dengan zat disinfektan, hindari tidak di konsumsi)

- b. Mengandung unsur gizi yang bermanfaat untuk tubuh kita : Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral
- c. Makanan yang memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh
- d. Bersih dan terhindar dari kontaminasi bibit penyakit

## 2. Kebutuhan asupan zat Gizi bagi lansia

Kebutuhan asupan zat gizi:

- a. Kebutuhan karbohidrat dikurangi (Baik konsumsi kentang, singkong, ubi atau roti sebagai pengganti Nasi)
- b. Perbanyak protein dari ikan (ikan laut atau ikan air tawar) tahu dan tempe (Sumber protein)
- c. Kurangi konsumsi daging atau sama sekali dihindari (ayam potong, daging sapi, daging kambing dll) ayam kampung boleh sesekali (Sumber protein)
- d. Perbanyak sayur berwarna hijau dan jingga (Bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam daun pepaya, tomat) hindari sayur gori atau yang banyak mengandung gas (perut kembung (Sumber vitamin)
- e. Perbanyak makan buah-buahan (pisang, Pepaya, manga, jeruk) hindari yang masam, pedas dan terlalu manis (sumber Vitamin dan mineral)
- f. Tambahkan minum susu, susu kedelai, keju, yogurt (Rendah lemak) batasi satu gelas sehari (sumber protein, calcium dan mineral)
- g. Bahan makanan sumber lemak sehat: selai kacang, minyak kedelai, minyak jagung
- h. Hindari produk makanan yang di goreng (kukus atau rebus lebih sehat)
- i. Hindari bahan makanan olahan yang menggunakan bahan pengawet

- j. Perhatikan porsi makanan
- k. Batasi gula, garam dan minyak
- l. Cukupi kebutuhan cairan

### 3. Jenis makanan sehat bagi lansia

Focus pada asupan nutrisi dan gizi yang seimbang

- 1. Nasi merah, beras tumbuk, Roti, Kentang, Ubi, Singkong dan jagung
- 2. Ikan laut, ikan air tawar, telur
- 3. Saruyan hijau: kangkung, bayam, sawi, daun papaya
- 4. Buah –buahan: Pisang, jeruk, papaya, manga)
- 5. Susu rendah lemak (Kalau ada)

### 4. Pentingnya makanan bagi kesehatan lansia

Penting nya makanan sehat bagi lansia:

- a. Menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar
- b. Mengganti atau mempertahankan sel-sel tubuh yang sudah rusak karena proses aging atau proses menua
- c. Memenuhi kebutuhan gizi tubuh lansia
- d. Mengontrol berat badan
- e. Mengurangi resiko penyakit: Jantung coroner, Hypertensi, Diabetes
- f. Mengontrol kolesterol, asam urat dan kadar gula darah

### L. Daftar pustaka

Seruni, (2019). Seperti apa pola makan yang baik bagi lansia; <https://seruni.id>; diakses 20 November 2019.

Potter and Perry, (2010). Fundamental of nursing, fistr edition, Jakarta: EGC

