

Sosialisasi Makanan Sehat Lansia Desa Kalikatur Kecamatan Gondang

Muhammad Rizky Kurniawan¹
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Rizkur370@gmail.com

Rio Pambayu²
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
riopambayu07@gmail.com

Muhammad mahrus³
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
machrus6969@gmail.com

Abstrak

Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. Pola hidup sehat adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau serta mampu melakukan perilaku hidup sehat. Gaya hidup sangat mempengaruhi penampilan untuk menjadi awet muda dan panjang umur atau sebaliknya[1]. Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang pasti dialami oleh setiap orang. Mengalami usia lanjut dengan keadaan yang sehat merupakan keinginan untuk semua orang, namun menjaga Kesehatan di usia lanjut bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, tentunya banyak tantangan yang harus dihadapi untuk menjaga Kesehatan yang rentan begitu cepat dapat menyerang tubuh dengan berbagai macam penyakit. Seiring bertambahnya usia, tubuh banyak mengalami perubahan seperti penuaan dan perubahan yang dirasakan. Program yang dilaksanakan nantinya adalah Sosialisasi Kesehatan Lansia Desa Kalikatur Kecamatan Gondang, yang Dimana program ini dilaksanakan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pola hidup kelompok lansia adalah dengan cara memberikan sosialisasi terhadap kelompok lansia tentang bagaimana menjaga pola makan yang sehat dan makanan apa saja yang dapat dikonsumsi Ketika seseorang sudah masuk usia lanjut. Oleh karena itu hasil luaran dari program ini berupa laporan akhir, publikasi media massa, dan video dokumentasi selama kegiatan program ini berlangsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan terhadap warga lansia desa kalikatur terkait bagaimana pentingnya Kesehatan makanan yang dikonsumsi warga lansia tersebut. Metode pelaksanaan dari penelitian ini menggunakan cara observasi lapangan.

Kata kunci Lansia, sosialisasi, Kesehatan

Abstract

Healthy elderly are elderly who are able to adapt to changes in their physical and social environment. A healthy lifestyle is an effort to empower household members to be aware, willing and able to carry out healthy living behavior. Lifestyle greatly influences people's appearance to stay young and live long or vice versa. (Potter and Perry, 2005). Elderly is a life cycle that everyone experiences. Experiencing old age in a healthy condition is everyone's desire, but maintaining health in old age is not an easy thing to do, of course there are many challenges that must be faced to maintain health which is vulnerable so quickly it can attack the body with various kinds of diseases. As we get older, the body experiences many changes such as aging and perceived changes. The program that will be implemented later is the Socialization of Elderly Health in Kalikatur Village, Gondang District, where this program is implemented as one way to improve the lifestyle of the elderly group, namely by providing outreach to the elderly group about how to maintain a healthy diet and what foods can be consumed. When someone has entered old age. Therefore, the output of this program is in the form of a final report, mass media publications, and video documents during the program activities. The aim of this research is to provide insight into the elderly

residents of Kalikatur village regarding the importance of the health of the food consumed by these elderly residents. The method for carrying out this research uses field observation.

Keywords Elderly, socialization, Health

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua. Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan [2]

Kalikatur adalah sebuah desa di wilayah Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Terdiri dari 3 bagian utama, kulon kali, tengah kali, dan etan kali. Dinamai Kalikatur karena di desa ini terdapat 2 buah kali yang memisahkan 3 bagian desa itu. Batas desa: Utara: Dusun Ponggok, Wonoploso.

- Utara: Dusun Ponggok, Wonoploso
- Barat: Desa Jatidukuh
- Timur: Hutan
- Selatan: Dusun Troliman, Begagan Limo

Penduduk di sana hidup dengan cukup tenang dan damai, dan masih sangat memegang teguh semua peninggalan para leluhur, mulai dari kebudayaan, tingkah laku dan keseharian. Desa ini sedikit berbeda dengan desa-desa yang lain, karena jumlah penduduk pria disana lebih banyak daripada jumlah penduduk wanita. Luas desa kalikatur sendiri mencapai 2,22 km², dihuni oleh penduduk 1.549 jiwa.

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang pasti dialami oleh setiap orang. Mengalami usia lanjut dengan keadaan yang sehat merupakan keinginan untuk semua orang, namun menjaga Kesehatan di usia lanjut bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, tentunya banyak tantangan yang harus dihadapi untuk menjaga Kesehatan yang rentan begitu cepat dapat menyerang tubuh dengan berbagai macam penyakit. Seiring bertambahnya usia, tubuh banyak mengalami perubahan seperti penuaan dan perubahan yang dirasakan meliputi seluruh bagian anggota tubuh, mulai dari kulit yang cenderung mengkerut, tumbuhnya uban atau rambut putih, pendengaran, cara berbicara yang berulang – ulang, badan yang mulai membungkuk, hingga sampai ke pola pengingatan. Tujuannya untuk memperpanjang usia harapan dan masa produktif, terwujudnya kemandirian dan kesejahteraan, terpeliharanya system nilai budaya dan kekerabatan bangsa Indonesia serta lebih mendekati diri kepada tuhan yang maha esa.

Ada berbagai tips untuk mengupayakan agar lansia tetap sehat dengan cara sebagai berikut : menjaga pola Kesehatan, tetap aktif bergerak, memastikan memperoleh waktu yang istirahat yang cukup, bersosialisasi dan bergabung dalam komunikasi, rutin cek Kesehatan.

JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol... No... (2023)

Pembiayaan kesehatan adalah besarnya dan alokasi dana yang harus disediakan untuk dimanfaatkan dalam upaya kesehatan sesuai dengan kebutuhan perorangan, kelompok dan Masyarakat [3]. Dalam sistem kesehatan nasional, pembiayaan kesehatan adalah pengaturan sumber daya keuangan yang mengatur pengambilan, pengalokasian, dan pengeluaran biaya kesehatan dengan prinsip efisiensi, efektivitas, ekonomi, keadilan, transparansi, akuntabilitas, dan keberlanjutan [3]. Pembiayaan yang dialokasikan untuk kesehatan dikatakan baik apabila pemberian pelayanan kesehatan sesuai dengan kebutuhan[3], jumlahnya cukup dan dapat dimanfaatkan dengan baik sehingga tidak terjadi pembengkakan biaya yang berlebihan [3]

Metode Pelaksanaan

Kegiatan KKN di mulai pada tanggal 13 januari 2024 sampai dengan 24 januari 2024 yang dilaksanakan di Desa Kalikatur Kec. Gondang, Kab. Mojokerto. Sasaran pada program kerja ini adalah lansia yang ada di desa kalikatur.

Pada metode penelitian yang digunakan dalam pembahasan adalah deskriptif analisa yaitu dengan mengumpulkan, menganalisa, serta menyimpulkan data yang diperlukan yang berkaitan dengan permasalahan. Pengumpulan data yang dilakukan meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui sumbernya, yaitu dengan cara wawancara dengan narasumber. Sedangkan data sekunder di kumpulkan melalui literatur tentang makanan sehat bagi lansia.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan dari sosialisasi makanan sehat bagi Masyarakat lasia ini berkolaborasi dengan posyandu lansia desa kalikatur. Berdasarkan hasil sruvei dan anlalsis sekitar Desa Kalikatur yang sudah dilakukan, maka permasalahan yang muncul di desa kalikatur adalah Perlunya sosialisasi dan cek kesehatan masyarakat lansia di Desa Kalikatur Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan permasalahan yang ada maka tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan wawasan terhadap warga lansia desa kalikatur terkait bagaimana pentingnya Kesehatan makanan yang dikonsumsi warga lansia tersebut. Berikut adalah kegiatan kegiatan yang dilakukan pada saat sosialisasi berlangsung diantaranya,



Gambar 1 Medical Check Up

Pertama dilakukan Medical Check Up yang dilakukan oleh posyandu lansia dan mahasiswa KKN UNTAG Surabaya.



Gambar 2 Senam Bersama

Kedua dilanjutkan dengan senam Bersama Masyarakat lansia dan mahasiswa KKN UNTAG Surabaya.



Gambar 3 Sosialisasi

Yang ketiga dilakukan sosialisasi tentang makanan sehat yang disampaikan oleh 3 mahasiswa KKN UNTAG Surabaya.

Kesimpulan

Kegiatan ini diharapkan memberi tambahan wawasan kepada mahasiswa untuk terjun langsung kelapangan membantu Masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di desa kalikampir terkait Kesehatan Masyarakat lansia, dari kegiatan yang terlaksana ini dapat diambil kesimpulan, bahwa program ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar sampai dengan acara penutupan.

Terlaksananya kegiatan ini tentunya tidak terlepas dari adanya Kerjasama antara pihak mitra desa, Masyarakat desa dengan mahasiswa KKN Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Diharapkan keberhasilan ini dapat memberikan manfaat yang saling menguntungkan antara Masyarakat dengan mahasiswa.

JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol... No... (2023)

Daftar Pustaka

- [1] D. Utama Pratiwi Putri, B. Setiaji, D. Yulia Maritasari, E. Budiati, P. Kesehatan Masyarakat Universitas Mitra Indonesia, and P. Magister Kesehatan Masyarakat, "PENYULUHAN KESEHATAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN," 2020. [Online]. Available: <https://www.deherba.com>
- [2] G. Wahyu Maulana and M. Nur Bawono, "Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19."
- [3] A. Syamsul, U. Lancang, and K. Riau, "Analisis Problematika Sistem Pembiayaan Kesehatan di Era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)," 2023.