Asthadarma
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN: 2721 – 0758 (Online)
LPPM Universitas Merdeka Surabaya
Jl. Ketintang Madya VII/2 Surabaya
https://asthadarma.unmerbaya.ac.id/index.php/asthadarma/index

Edukasi Makanan Sehat Bergizi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia

Amelia Nirmalawaty[1*], Anak Agung Putu Sri Mahayani[1], Wahyu Kanti Dwi Cahyani[1], Anita Wulandari[1]

[1]Program Studi Agroindustri, Fakultas Teknologi Terapan, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

*Corresponding Author Email: amelia@untag-sby.ac.id

Received: 12 Juli 2026. Revised: 21 Agustus 2026 Accepted: 20 September 2026

ABSTRACT

The elderly are a group vulnerable to nutritional issues, a condition stemming from the biological, physical, and psychological aging processes. Meeting nutritional needs through healthy food is a cornerstone for maintaining quality of life and preventing degenerative diseases in the elderly. A balanced nutritional intake is expected to positively influence the nutritional status and long-term health of older adults. This community service initiative aimed to provide education on the nutritional requirements and dietary needs of the elderly, specifically for members of the Asuhan Mandiri (ASMAN) TOGA Clitoria ternatea group in Wage Village, Taman District, Sidoarjo Regency, East Java.The methods employed included education and discussions covering the nutritional needs of the elderly, the "My Plate" (Isi Piringku) dietary guidelines, and an understanding of free radicals as agents that accelerate health decline in humans. The results indicate an improved understanding among the elderly regarding the importance of vegetables and fruits for maintaining health, as well as their role in counteracting free radicals. Following the educational sessions, members of the ASMAN TOGA Clitoria ternatea group have shown increased enthusiasm for cultivating vegetables and fruits, in addition to the medicinal plants they were already growing. It is hoped that, having received this education, the members of the ASMAN TOGA Clitoria ternatea group will be able to provide ongoing education on healthy eating to the broader community in Wage Village, thereby raising nutritional awareness and supporting health self-reliance among the elderly at the village level.

Keywords: Nutrition Education, Healthy Food, Elderly.

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang rentan gizi hal tersebut disebabkan karena adanya proses penuaan secara biologis, fisik, dan psikologis pada kelompok lanjut usia (lansia). Pemenuhan nutrisi yang tepat melalui makanan sehat merupakan pilar utama dalam menjaga kualitas hidup dan mencegah penyakit degeneratif pada lansia. Diharapkan asupan gizi yang seimbang berperan positif terhadap status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka panjang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pemahaman kebutuhan gizi dan kebutuhan nutrisi dalam makanan bergizi seimbang bagi lansia di Kelompok Asuhan Mandiri (Asman) TOGA Clitoria ternatea, Desa Wage, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur .Metode yang diterapkan edukasi dan diskusi tentang kebutuhan gizi lansia, isi piringku, dan pemahaman radikal bebas sebagai agen percepatan penurunan kesehatan pada manusia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para lansia mengenai pentingnya sayur dan buah dalam menjaga kesehatan lansia dan peranan sayur dan buah dalam menangkal radikal bebas. Setelah mengikuti edukasi, anggota Asman TOGA Clitoria ternatea semakin semangat membudidayakan tanaman sayuran dan buah disamping tanaman herbal yang selama ini telah mereka tekuni. Diharapkan setelah mengikuti edukasi, anggota Asman TOGA Clitoria ternatea mampu memberikan edukasi makanan sehat secara berkelanjutan pada masyarakat umum di Desa Wage dalam upaya meningkatkan kesadaran gizi dan mendukung kemandirian kesehatan lansia di tingkat desa.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Makanan Sehat, Lansia

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Semakin bertambah usia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Asthadarma
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN: 2721 – 0758 (Online)
LPPM Universitas Merdeka Surabaya
Jl. Ketintang Madya VII/2 Surabaya
https://asthadarma.unmerbaya.ac.id/index.php/asthadarma/index

permasalahan seperti fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial kemungkinan akan semakin meningkat (Kiik et al., 2018). Total lansia di Indonesia pada tahun 2024 menembus angka 35,49 juta jiwa, dimana rasio jenis kelamin didominasi oleh perempuan sekitar 55% dan laki-laki 45% dan saat Indonesia secara resmi telah memasuki era *aging population* (struktur penduduk tua) karena proporsi lansia telah melampaui 10% (schoolmedia, 2025). Plt Kepala BPS Jatim, ibu Herum Fajarwati menyatakan bahwa saat ini prosentase lansia di Jawa Timur mencapai 15,45% dari total populasi dan menjadi propinsi tertinggi kedua secara Nasional (Anonim[a], 2026). Kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh gaya hidup sejak usia produktif. Gaya hidup tanpa memperhatikan pola makan yang tidak seimbang dan tidak disertai aktifitas fisik yang cukup akan berdampak pada timbulnya penyakit degeratif. Disamping kedua faktor penyebab tsb, sanitasi lingkungan yang buruk dan kurangnya ketersediaan air bersih merupakan penyebab dari timbulnya permasalahan kesehatan (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018). Upaya pencegahan munculnya masalah kesehatan pada lansia adalah edukasi dan informasi tentang pola makan seimbang dan faktor pendorong munculnya berbagai penyakit degeneratif.

Semakin bertambahnya usia manusia, khususnya diatas usia diatas 60 tahun, terjadi perubahan fisiologis sehingga mengakibatkan terjadinya berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya berkaitan dengan gizi. Timbulnya berbagai penyakit kronis pada lansia dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti melewatkan waktu makan, asupan nutrisi yang tidak seimbang dan kurang beragam, berkurangnya aktivitas fisik, berkurangnya perilaku hidup bersih dan gaya hidup tidak sehat sejak usia produktif (Aulannisa, 2024, Solikah et al., 2024), seperti merokok, begadang, mengkonsumsi makanan ultra proses secara berlebihan dll.

Edukasi gizi seimbang merupakan upaya promotif dan preventif dalam upaya membantu lansia dalam mengelola penyakit kronis agar lansia dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan produktif (Suzan et al., 2023). Diharapkan melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku anggota kelompok Asman Toga Clitoria ternatea dalam mengarur pola makan yang tepat sesuai kondisi kesehatan masing-masing individu.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Wage, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Peserta edukasi makanan sehat dan bergizi adalah anggota kelompok Asman TOGA dan akupresur Clitoria ternatea, dimana anggota kelompok telah membudidayakan dan mengolah berbagai tanaman herbal menjadi berbagai olahan makanan dan minuman. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pendampingan ini adalah sebagai berikut:

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan kegiatan yaitu tahap (1) persiapan, (2) pelaksanaan dan (3) evaluasi.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Asthadarma
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN: 2721 – 0758 (Online)
LPPM Universitas Merdeka Surabaya
Jl. Ketintang Madya VII/2 Surabaya
https://asthadarma.unmerbaya.ac.id/index.php/asthadarma/index

1. Persiapan

   Tim pelaksana kegiatan melakukan koordinasi dengan ketua kelompok dan perwakilan anggota kelompok dalam menetapkan materi edukasi serta tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan

   Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2026. Tahapan pelaksanaan adalah :

   a. Penyampaian materi oleh tim pelaksana dari Program Studi D-3 Agroindustri Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya tentang Makanan Sehat Agar Menua Dengan Sehat dan Antioksidan sebagai Perisai Penyakit
   b. Sesi kedua berupa tanya jawab dan diskusi antara tim pelaksana dengan anggota kelompok asman TOGA Clitoria Ternatea

Sasaran kegiatan edukasi anggota ASMAN TOGA dan Akupresur Clitoria Tematea Desa Wage Sidoarjo yang didominasi oleh lansia. Kegiatan dihadiri sebanyak 30 lansia, selama berlangsunya kegiatan, peserta antusias mengikuti seluruh rangkaian acara dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi makanan sehat dan bergizi pada kelompok Asman TOGA Clitoria Ternatea Desa Wage, Kabupaten Sidoarjo merupakan implementasi tema Hari Lanjut Usia (HLUN) tahun 2026 yaitu "*Lansia Tangguh, Indonesia Tumbuh*" pada kelompok Masyarakat. Penetapan tema HLUN 2026 sejalan dengan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dimana 95% populasi lansia di Indonesia masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan semakin meningkatnya populasi lansia di Indonesia. Disisi lain, SKI tahun 2023 mencatat peningkatan prevalensi penyakit tidak menular pada lansia, seperti hipertensi, diabetes, dan stroke (Anonim[b], 2026). Upaya preventif dan promotif guna menjaga kesehatan lansia dan meningkatkan kualitas hidupnya dapat dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, maupun media informasi lainnya seperti leaflet, yang telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap pencegahan penyakit degeneratif (Dini et al., 2023) agar lansia lebih peduli dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Materi penyuluhan pertama meliputi konsep pola makan sehat dan gizi seimbang pada lansia agar tetap bugar di usia senja. Dilanjutkan dengan peran antioksidan dalam sayur dan buah sebagai perisai penyakit (Gambar 1). Penyamaian materi secara lisan disertai infografis dan video mempermudah penyerapan materi peserta edukasi.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Asthadarma
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN: 2721 – 0758 (Online)
LPPM Universitas Merdeka Surabaya
Jl. Ketintang Madya VII/2 Surabaya
https://asthadarma.unmerbaya.ac.id/index.php/asthadarma/index



Gambar 1. Koordinasi dan edukasi Makanan sehat dan bergizi

Pemahaman peserta edukasi pada kebutuhan nutrisi dan penerapannya pada konsep "*Isi Piringku*", yaitu sebagai panduan visual dalam mewujudkan makanan sehat dengan porsi dan jenis gizi yang seimbang setiap kali makan, yang merupakan anjuran resmi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia belum memadai. Konsep "*Isi Piringku*" menggantikan konsep lama "empat sehat lima sempurna". Para peserta baru memahami bahwa makanan sehat dan bergizi harus menyertakan sayur maksimal 2/3 dari setengah piring, buah-buahan sekitar 1/3 dari setengah piring, karbohidrat 2/3 dari setengah piring dan lauk-pauk 1/3 dari setengah piring saji. Dengan demikian, edukasi konsep makanan sehat sangat penting disosialisasikan pada anggota kelompok masyarakat ini. Hal ini disebabkan edukasi nutrisi yang tepat pada setiap sajian dapat membantu mencegah malnutrisi di kalangan lansia (Segarra et al., 2023).

Pada sesi kedua, materi yang disajikan adalah faktor pendorong timbulnya penyakit generatif yaitu radikal bebas dan pentingnya sayuran dan buah-buahan sebagai sumber antioksidan sebagai penangkal radikal bebas. Peserta edukasi sangat antusias dan menyimak dengan serius dan berdiskusi tentang materi tersebut sebab belum memahami sumber dan peranan antioksidan serta kurang menyadari cara pengolahan bahan pangan yang tidak tepat akan menurunkan nutrisi dalam bahan pangan tersebut (Gambar 2). Setelah mengikuti edukasi, anggota Asman TOGA Clitoria ternatea semakin semangat membudidayakan tanaman sayuran dan buah disamping tanaman herbal yang selama ini telah mereka tekuni. Diharapkan setelah mengikuti edukasi, anggota Asman TOGA Clitoria ternatea mampu memberikan edukasi makanan sehat secara berkelanjutan pada masyarakat umum di Desa Wage dalam upaya meningkatkan kesadaran gizi dan mendukung kemandirian kesehatan lansia di tingkat desa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Asthadarma
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN: 2721 – 0758 (Online)
LPPM Universitas Merdeka Surabaya
Jl. Ketintang Madya VII/2 Surabaya
https://asthadarma.unmerbaya.ac.id/index.php/asthadarma/index



Gambar 2. Sesi tanya jawab dan diskusi untuk lansia

Edukasi makanan sehat dan bergizi pada kelompok masyarakat, khusunya lansia, perlu dilakukan agar program pemerintah mewujudkan lansia sehat dan mandiri untuk Indonesia berdaya sesuai dengan sub tema bidang kesehatan HLUN 2026 dapat tercapai. Sulistyowati et al. (2024) berdasarkan hasil penelitiannya menyatakan program edukasi gizi dapat mengubah perilaku makan lansia secara positif, meningkatkan keberagaman diet danstatus gizi lansia secara signifikan (Shuremu et al., 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang pola makanan sehat dan gizi seimbang bagi lansia di ASMAN TOGA dan Akupresur Clitoria Tematea Desa Wage Sidoarjo dapat meningkatakan pemahaman dan wawasan terhadap pola makan sehat dan gizi seimbang sebagai upaya meningkatakan dan / atau mempertahankan kesehatan dan kemandiriannya dalam menjalani usia senja sehingga sehingga harapan pemerintah untuk tetap berdaya saat memasuki era *aging population* (struktur penduduk tua) dapat dicapai salah satunya melalui penurunan prevelensi penyakit degenerative pada Masyarakat.

Saran

Perlu ditingkatkan Kerjasama LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan berbagai kelompok masyarakat dalam bentyk edukasi bagi lansia baik tentang makanan sehat dan bergizi, langkah tepat pengolahan bahan pangan, dan permasalahan seputar Kesehatan dan lingkungan bersih.

REFERENCES

Anonim[a]. (2026). Penduduk Lansia di Jatim Capai 15,45 Persen, Tertinggi Kedua Nasional. Pustakajc tayang tanggal 07 Mei 2026 pk. 20:00. https://www.pustakajc.co/parlemen/view/916/penduduk-lansia-di-jatim-capai-1545-persen-tertinggi-kedua-nasional?halaman=all

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ISSN: 2721 – 0758 (Online)
LPPM Universitas Merdeka Surabaya
Jl. Ketintang Madya VII/2 Surabaya
https://asthadarma.unmerbaya.ac.id/index.php/asthadarma/index

Anonim[b]. (2026). Hari lanjut usia Nasional. https://ayosehat.kemkes.go.id/agenda-kegiatan/hari-lanjut-usia-nasional

Arisanti.,dkk 2014. Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi. Jakarta:EG

Aulannisa, N. A. (2024). Hubungan Pola Makan , Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia. 4(5), 1132–1137. https://doi.org/10.59141/comserva.v4i 5.2171

Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan. (2021). Sosialisasi Asulian Mandiri (ASMAN) dan Penianfaatan Taman Obat Keluarga (TOGA) dan Akupresur. Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan 18 Juni 202. [cited 26 Desember 2023). Available from https://dinkes.pasuniankab.go.id

Dini, S. W., Amaliah, L., & Pratiwi, Z. D. (2023). Edukasi hipertensi dan gizi seimbang pada pralansia di wilayah kerja Puskesmas Banten Girang. JPPMI, 2(1). https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.101

Indrayani, & S. Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 9(1):69-78. https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78

Kiik, S.M., Sahar, J., Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia. 21(2):109-116. https://dx.doi.org/10.7454/jki.v21i2.584

Segarra, J.O., Argudo, U.F., López, D.D., & Mejía, S.O. (2023). Impact of an Educational Intervention for Healthy Eating in Older Adults: A Quasi-Experimental Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(19). https://doi.org/10.3390/ijerph20196820

Schoolmedia, Eko. (2025). Hari Lansia Nasional, Indonesia Memasuki Era Populasi Menua Jumlah Lansia Lebih 30 Juta Jiwa. Schoolmedia News, 29 Mei 2025. https://news.schoolmedia.id/lipsus/4168/hari-lansia-nasional-indonesia-memasuki-era-populasi-menua-jumlah-lansia-lebih-30-juta-jiwa

Shuremu, M., Abate, K. H., & Belachew, T. (2023). Effect of nutrition education intervention to improve dietary diversity practice and nutritional status of the older people: A cluster randomized controlled trial. Food Science and Nutrition, 11(11), 7383–7395. https://doi.org/10.1002/fsn3.3667

Solikhah, L., Magfira, N., Nursin, M. A., & Putri, S. J. (2024). Edukasi gizi seimbang pada lansia di Desa Mpanau, Kecamatan Sigi Biromaru, Kabupaten Sigi. JPMGS, 2(2). https://doi.org/10.58294/jpmgs.v2i2.156

Suzan, R., Halim, S., Ayudia, E. I., & Miftahurrahmah, M. (2024). Edukasi nutrisi seimbang untuk hidup lebih sehat pada lansia dengan penyakit kronis. Medical Dedication, 7(1). https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v7i1.32946

Silistyowati, E.T., Yunitasari, Y., Isnugroho, H., Hananda, T., & Baiquni, F. (2024). Edukasi gizi sehat lansia (gisela) pada kelompok lansia Mutiara Sejahtera Lansia di Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat : Peduli Masyarakat Volume 4(2), 59-64. Oktober 2024. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/4572/3213

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.