

## Optimalisasi Kesehatan Lansia Berbasis Aktivitas Fisik dan Pemantauan Status Gizi di Panti Wreda Griya Nugraha Bandar Lampung

Hesti Ayuningtyas Pangastuti<sup>1\*</sup>, Okti Ruenda<sup>2</sup>, Syahrizal Nasution<sup>3</sup>, Maudy Rachmawati Dwi Hansari<sup>4</sup>, Devitasari<sup>5</sup>, Alya Maysya Safina<sup>6</sup>, S. Tahsyia Anchika P. Malau<sup>7</sup>, Aprilia Kurnianingsih<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Industri, Institut Teknologi Sumatera, Lampung Selatan, Lampung  
Email: [hesti.pangastuti@tp.itera.ac.id](mailto:hesti.pangastuti@tp.itera.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

*Panti Wreda Griya Nugraha di Bandar Lampung menampung 31 lansia yang menghadapi berbagai tantangan dalam pemeliharaan kesehatan secara optimal. Permasalahan utama yang diidentifikasi meliputi rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur, keterbatasan pemantauan kesehatan dasar secara berkala yang berisiko menghambat deteksi dini penyakit degeneratif, serta pengetahuan gizi yang belum memadai pada lansia dan pengelola panti sehingga berpotensi menyebabkan ketidaksesuaian asupan dengan kebutuhan spesifik lansia. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif yang terintegrasi. Program dilaksanakan melalui tiga kegiatan utama, yaitu senam sehat lansia secara rutin yang disertai pemberian susu khusus lansia sebagai dukungan asupan gizi; pemeriksaan dan konsultasi kesehatan dasar meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol yang dilakukan secara berkala; serta intervensi gizi komprehensif berupa asesmen menu harian, edukasi gizi interaktif kepada lansia, pengurus, dan juru masak, serta penyusunan rekomendasi menu seimbang sesuai kebutuhan lansia, termasuk diet khusus. Edukasi juga mencakup pemanfaatan teknologi informasi sederhana untuk membantu pemantauan kualitas gizi makanan. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik, keterpantauan parameter kesehatan dasar secara lebih sistematis, serta peningkatan pengetahuan gizi berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test. Program ini berkontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan praktik hidup sehat serta mendukung pengelolaan kesehatan dan gizi yang lebih optimal di lingkungan panti.*

**Keywords:** Edukasi gizi, Kualitas hidup, Lansia, Pemantauan status gizi, Pemeriksaan kesehatan

### PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global yang juga terjadi secara signifikan di Indonesia. Data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia telah mencapai 11,75% dari total populasi, atau setara dengan sekitar 31,66 juta jiwa. Angka ini menunjukkan peningkatan yang konsisten dari tahun-tahun sebelumnya, misalnya dari 10,82% pada tahun 2020, dan diproyeksikan akan terus meningkat hingga mencapai 15,77% pada tahun 2035 dan bahkan 19,9% pada tahun 2045, menandakan Indonesia tengah memasuki era struktur penduduk tua secara definitif. Proyeksi Perserikatan Bangsa-Bangsa juga menggarisbawahi tren penuaan populasi global yang akan terus berlanjut (UN DESA, 2022). Meskipun jumlahnya terus meningkat dan lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental (WHO, 2021), perhatian dan program khusus yang komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dirasakan

masih belum optimal. Kesejahteraan lansia seringkali belum menjadi prioritas utama dalam berbagai agenda pembangunan (Maryam *et al.*, 2008), padahal mereka memiliki hak untuk menikmati masa tua yang sehat, aktif, dan bahagia.

Kesadaran akan pentingnya mewujudkan lansia yang sehat dan bahagia perlu terus ditingkatkan di tengah masyarakat. Untuk mencapai kondisi tersebut, berbagai aspek perlu diperhatikan secara berkelanjutan. Aktivitas fisik teratur, seperti senam yang disesuaikan dengan kemampuan lansia, memegang peranan krusial dalam menjaga kebugaran, fleksibilitas sendi, kekuatan otot, serta fungsi kognitif dan mencegah depresi (Y. Rivas-Campo *et al.*, 2022., C. Sherrington *et al.*, 2019). Selain itu, konsultasi kesehatan secara reguler menjadi vital untuk deteksi dini dan penanganan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia, seperti hipertensi, diabetes, atau penyakit degeneratif lainnya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Tidak kalah penting adalah pemantauan asupan gizi. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat melalui konsumsi pangan seimbang dan menyesuaikan kondisi kesehatan masing-masing individu lansia merupakan pondasi utama untuk menjaga energi, imunitas, dan mencegah malgizi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka (Volkert *et al.*, 2019).

Di Kota Bandar Lampung, salah satu institusi yang berperan dalam memberikan perawatan bagi para lansia adalah Panti Wreda Griya Nugraha. Panti ini, yang dikelola oleh Yayasan Belaskasih Lampung, saat ini menampung 31 orang lansia dengan rentang usia yang bervariasi, mulai dari yang termuda berusia 65 tahun hingga yang tertua mencapai 85 tahun. Meskipun pihak panti telah berupaya memberikan pelayanan terbaik, terdapat beberapa aspek yang memerlukan dukungan lebih lanjut untuk optimalisasi kualitas hidup para lansia. Studi menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di panti seringkali memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dan risiko masalah gizi jika tidak ada program terstruktur (Chang *et al.*, 2012). Keterbatasan sumber daya dan program yang terstruktur untuk aktivitas fisik berkelanjutan, konsultasi kesehatan komprehensif oleh tenaga ahli, serta pemantauan dan edukasi gizi yang mendalam menjadi beberapa area yang dapat ditingkatkan. Di dalam institusi mitra, pengadaan makanan diet untuk lansia juga masih dilakukan secara sederhana dan belum secara rinci memperhatikan pasien yang mengalami riwayat penyakit khusus, sehingga tim PkM memandang perlu untuk melaksanakan edukasi gizi mengenai penyusunan untuk lansia.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim PkM merancang program "Lansia Sehat, Lansia Bahagia" yang difokuskan di Panti Wreda Griya Nugraha. Kegiatan utama yang dilaksanakan meliputi sesi senam sehat lansia untuk meningkatkan kebugaran fisik dan interaksi sosial. Setelah beraktivitas fisik, lansia dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana berupa pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat. Lebih lanjut, dilakukan pemantauan gizi para lansia melalui diskusi intensif dengan pihak pengelola panti untuk memastikan menu makanan yang disajikan sehari-hari telah sesuai dengan prinsip penilaian status gizi pada populasi lansia. Aspek edukasi gizi mengenai pentingnya makanan sehat dan

seimbang juga disampaikan melalui metode permainan yang interaktif dan menyenangkan, karena pendekatan partisipatif dan menyenangkan terbukti lebih efektif dalam penyampaian informasi kesehatan pada lansia. Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan dapat tercipta dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental lansia.

## **METODE KEGIATAN**

Pelaksanaan program PKM ini dilakukan untuk memastikan tercapainya tujuan program, yaitu meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan lansia di Panti Wreda Griya Nugraha Bandar Lampung. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan penekanan pada partisipasi aktif mitra serta strategi keberlanjutan program.

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan merupakan pondasi penting untuk kelancaran seluruh rangkaian kegiatan. Langkah-langkah yang telah dilakukan meliputi:

#### **a. Koordinasi dan perizinan dengan mitra**

Tim telah melakukan pertemuan formal dengan pimpinan dan pengurus Panti Wreda Griya Nugraha untuk memaparkan kembali rencana detail program dan jadwal kegiatan, serta memastikan diperolehnya izin resmi pelaksanaan kegiatan dari pihak panti.

#### **b. Survei dan pengumpulan data awal**

Tim mengumpulkan data awal lansia yang lebih detail dari pengurus panti, meliputi nama, usia, riwayat penyakit yang diketahui, keterbatasan fisik (jika ada), dan kebiasaan makan secara umum. Tim juga sudah mengobservasi rutinitas harian lansia dan penyelenggaraan makanan di panti.

#### **c. Penyusunan materi, instrumen, dan bahan**

Tim menyusun materi edukasi gizi yang ringkas, jelas, dan menarik (dalam bentuk slide presentasi sederhana), termasuk materi untuk permainan gizi. Tim juga menyiapkan formulir pencatatan untuk pemeriksaan kesehatan (tinggi badan, berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat), formulir asesmen gizi, kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan gizi, serta kuesioner evaluasi kepuasan program.

### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga komponen utama yang saling terintegrasi.

#### **a. Kegiatan 1: Senam Sehat Lansia**

Senam sehat lansia diawali dengan doa bersama dan pemanasan untuk mempersiapkan otot dan sendi, dilanjutkan dengan gerakan inti senam yang meliputi latihan peregangan, aerobik ringan, kekuatan otot sederhana, dan keseimbangan, dipimpin oleh instruktur dari tim PKM atau instruktur terlatih. Tim PKM bertugas mendampingi, memberikan contoh, dan mengoreksi gerakan lansia secara personal dan suportif. Setelah senam, dibagikan minuman sehat berupa susu khusus lansia untuk membantu pemulihan dan pemenuhan gizi.

**b. Kegiatan 2: Pemeriksaan dan Konsultasi Kesehatan Dasar**

Pemeriksaan kesehatan dilakukan 4 (empat) kali selama periode PKM, termasuk di awal program (sebagai data dasar) dan menjelang akhir program (untuk melihat potensi perubahan dan memberikan rekomendasi tindak lanjut). Jika ditemukan hasil yang memerlukan perhatian medis lebih lanjut (misalnya, tekanan darah sangat tinggi atau GDS sangat tinggi/rendah), disarankan untuk berkonsultasi lebih lanjut ke fasilitas kesehatan atau dokter dan diinformasikan kepada pengurus panti.

**c. Kegiatan 3: Pemantauan, Edukasi, dan Konsultasi Gizi Lansia**

Pada bagian ini terdapat tiga tahapan yaitu asesmen awal gizi dan analisis menu sehari-hari yang disediakan panti, edukasi gizi, dan diskusi penyusunan menu dengan pengurus dan juru masak panti. Edukasi gizi juga dilakukan ke lansia melalui metode yang lebih interaktif dan menyenangkan, seperti diskusi kelompok kecil, tanya jawab, dan permainan edukatif (misalnya, kuis tentang makanan sehat, mencocokkan gambar makanan dengan manfaatnya). Pada edukasi tentang penyusunan menu, tim PkM juga mengajarkan mitra menggunakan teknologi informasi menggunakan *software* NutriClin untuk penghitungan nilai gizi makanan. NutriClin merupakan *software* resmi dari Kementerian Kesehatan untuk membantu proses konseling gizi menjadi lebih efisien dan efektif dengan mengurangi waktu penghitungan komposisi gizi dan meningkatkan akurasi hasilnya.

**3. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program**

Keberhasilan program ini sangat bergantung pada partisipasi aktif dari pihak Panti Wreda Griya Nugraha. Bentuk partisipasi yang diharapkan adalah sebagai berikut:

**a. Pengurus Panti Wreda Griya Nugraha:**

- 1) Menyediakan tempat/ruangan yang representatif untuk pelaksanaan senam, pemeriksaan kesehatan, dan sesi edukasi/diskusi.
- 2) Memberikan data awal lansia (usia, riwayat kesehatan umum) dan informasi detail mengenai sistem penyelenggaraan makanan yang berlaku di panti.
- 3) Membantu menginformasikan dan mengajak para lansia untuk berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan sesuai jadwal.
- 4) Mengikutsertakan secara aktif juru masak panti dan staf terkait dalam sesi edukasi, diskusi, dan konsultasi gizi.
- 5) Menunjukkan komitmen untuk mempertimbangkan dan mencoba menerapkan rekomendasi perbaikan menu makanan yang dihasilkan dari program.

**b. Lansia Penghuni Panti:**

- 1) Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (senam, pemeriksaan kesehatan, edukasi gizi) dengan antusias dan sukarela.
- 2) Memberikan informasi terkait kondisi kesehatan dan kebiasaan (jika ada pertanyaan dari tim pelaksana).
- 3) Menyampaikan pendapat atau perasaan terkait kegiatan yang diikuti melalui kuesioner kepuasan atau secara lisan.

#### 4. Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan secara komprehensif untuk mengukur tingkat keberhasilan program dan mengidentifikasi area perbaikan (penjelasan Indikator Capaian Program). Upaya keberlanjutan program dirancang agar manfaat program dapat terus dirasakan oleh mitra setelah kegiatan PKM formal berakhir. Beberapa kegiatan yang dilakukan adalah:

##### a. Transfer Pengetahuan dan Keterampilan

Transfer pengetahuan dilakukan dengan melatih beberapa orang dari pihak panti (pengurus, staf, atau lansia yang masih aktif dan mampu) untuk dapat memandu senam lansia secara mandiri. Seluruh materi edukasi gizi (poster, panduan diet sederhana) kepada panti untuk menjadi referensi. Juru masak panti juga didorong untuk secara konsisten menerapkan prinsip-prinsip pengolahan makanan sehat yang telah dipelajari.

##### b. Peningkatan Kesadaran dan Kemandirian Panti

Kesadaran dan kemandirian panti dilakukan dengan mendorong terbentuknya kelompok kecil lansia yang saling mendukung dan mengingatkan untuk tetap aktif bergerak dan menjaga pola makan sehat. Tim PKM juga tetap membuka jalur komunikasi untuk konsultasi terbatas pasca program.

Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan partisipatif ini, diharapkan program PKM dapat berjalan lancar, mencapai tujuannya, dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan dan kebahagiaan para lansia di Panti Wreda Griya Nugraha Bandar Lampung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat diawali dengan kegiatan konsolidasi bersama pihak panti untuk menyelaraskan agenda program dengan jadwal rutin yang telah berjalan. Hasil konsolidasi menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia telah menjadi agenda rutin yang dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, sedangkan pemantauan tekanan darah dan saturasi oksigen dilakukan setiap pagi dan sore hari. Pemeriksaan kesehatan dasar seperti gula darah, kolesterol, dan parameter lainnya dilaksanakan secara berkala setiap bulan. Selain itu, koordinasi teknis terkait penyelenggaraan menu makanan dapat dilakukan dengan suster yang bertanggung jawab di bidang gizi. Tahap konsolidasi ini menjadi langkah strategis untuk memastikan program berjalan selaras dengan sistem yang telah diterapkan di panti.

Koordinasi internal tim pelaksana dan mahasiswa dilakukan untuk pembagian tugas dan tanggung jawab saat pelaksanaan kegiatan. Pembagian jobdesk yang jelas mendukung kelancaran program, terutama dalam pelaksanaan senam, pemeriksaan kesehatan, edukasi gizi, serta dokumentasi kegiatan. Kegiatan senam bersama lansia terlaksana dengan baik dan diikuti secara aktif oleh penghuni panti. Selain meningkatkan aktivitas fisik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis lansia melalui interaksi sosial dan

suasana yang menyenangkan. Pembagian susu lansia setelah kegiatan senam menjadi bentuk dukungan tambahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi.



**Gambar 1.** Kegiatan senam bersama dengan lansia, pemeriksaan kesehatan, dan edukasi gizi lansia

Selain aktivitas fisik, dilakukan pula asesmen awal terhadap penyelenggaraan menu makanan panti. Berdasarkan hasil kunjungan, jumlah penghuni lansia tercatat sebanyak 19 orang dengan 12 orang pengurus atau suster pendamping. Pola makan lansia terdiri atas tiga kali makan utama dan dua kali selingan setiap hari, dengan porsi nasi berkisar antara 100–150 gram yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Penyajian menu umumnya terdiri atas satu jenis sayur bertekstur lunak dan satu jenis lauk, dengan variasi menu yang berganti dalam tiga waktu makan. Perencanaan menu biasanya disusun untuk beberapa hari ke depan, namun dalam praktiknya sering menyesuaikan dengan ketersediaan bahan atau sumbangan makanan dari pihak luar. Kondisi ini menunjukkan adanya fleksibilitas, namun juga berpotensi memengaruhi konsistensi kecukupan gizi jika tidak dilakukan perhitungan yang terstruktur.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi gizi menunjukkan bahwa lebih dari 90% lansia berhasil terpantau tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam uratnya. Hasil pemeriksaan menjadi dasar untuk memberikan konsultasi kesehatan secara langsung serta koordinasi lebih lanjut apabila ditemukan nilai yang berada di luar batas normal. Edukasi gizi yang diberikan kepada lansia, pengurus, dan juru masak panti berfokus pada pentingnya gizi seimbang, pengaturan porsi, variasi menu, serta pemilihan bahan pangan yang sesuai dengan kondisi kesehatan lansia. Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap menu mingguan panti berdasarkan perhitungan kebutuhan gizi, sehingga pengurus memperoleh rekomendasi perbaikan yang aplikatif.

Berdasarkan indikator capaian program, seluruh target keberhasilan dinyatakan tercapai. Tingkat partisipasi lansia dalam setiap kegiatan melebihi 80%, dan keterlibatan pengurus serta juru masak dalam sesi edukasi juga memenuhi target yang ditetapkan. Pemantauan parameter kesehatan dasar terlaksana secara menyeluruh pada sebagian besar lansia. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi dengan nilai di atas 80, yang menandakan efektivitas kegiatan edukasi. Selain itu, mulai terlihat inisiasi perubahan positif dalam aktivitas fisik dan pengelolaan pola makan sehat di lingkungan panti.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pendekatan terintegrasi melalui aktivitas fisik, pemantauan kesehatan, dan edukasi gizi mampu memberikan dampak positif terhadap upaya peningkatan kualitas hidup lansia di panti.

## KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat “Lansia Sehat, Lansia Bahagia” di Panti Wreda Griya Nugraha Kota Bandar Lampung telah terlaksana dengan baik dan mampu mencapai tujuan yang direncanakan. Pelaksanaan senam sehat lansia, pemeriksaan serta konsultasi kesehatan dasar, dan intervensi serta edukasi gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran, kesadaran kesehatan, dan kualitas hidup lansia. Selain itu, program ini turut meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengurus serta juru masak dalam pengelolaan menu gizi seimbang, sehingga mendukung keberlanjutan praktik hidup sehat di lingkungan panti. Keberhasilan kegiatan didukung oleh partisipasi aktif lansia dan sinergi yang baik antara tim pelaksana dan pihak panti. Upaya pemeliharaan kesehatan lansia perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kegiatan rutin seperti senam, pemantauan kesehatan, dan pengelolaan gizi seimbang dengan pendampingan tenaga kesehatan. Program ini juga perlu dilengkapi evaluasi terukur dan dapat direplikasi di panti lain sebagai kontribusi berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Institut Teknologi Sumatera yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui Hibah Itera Tahun 2025 No. 1999AM/IT9.2.1/PM.01.01/2025.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Chang, Y.-W., Chen, W.-L., Lin, F.-G., Fang, W.-H., Yen, M.-Y., Hsieh, C.-C., & Kao, T.-W. (2012). Frailty and its impact on health-related quality of life: A cross-sectional study on elder community-dwelling preventive health service users. *PLoS One*, 7(5), e38079. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0038079>
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, R. J. A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Salemba Medika.
- Rivas-Campo, Y., et al. (2022). The effects of high-intensity functional training on cognition in older adults with cognitive impairment: A systematic review. *Healthcare*, 10(4), 670. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040670>
- Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2022). *World population prospects 2022: Summary of results* (UN DESA/POP/2022/TR/NO. 3). United Nations.
- Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., Cruz-Jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., Kiesswetter, E., Maggio, M., Raynaud-Simon, A., Sieber, C. C., Sobotka, L., van Asselt, D., Wirth, R., & Bischoff, S. C. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38(1), 10–47. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>
- World Health Organization. (2021). *Ageing and health*. World Health Organization.