

Edukasi Nutrisi Berbasis Partisipatif untuk Meningkatkan Pengetahuan Caregiver Lansia dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Depok II Sleman

Muftin Annisa ^{a,1*}, Ayu Wulandari ^b

^a Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jl. Tata Bumi No.3, Area Sawah, Banyuraden, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55293

^b Puskesmas Depok II, Jl. Lely III, Condongcatur, Depok, Sleman, DIY

¹ muftinannisa112@gmail.com

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 5 Des 2023 Revisi : 7 Mei 2026 Dipublikasikan : 7 Mei 2026	Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia, yang salah satunya dipengaruhi oleh pemenuhan nutrisi yang belum optimal. Caregiver memiliki peran strategis dalam pengelolaan nutrisi lansia, namun masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang berdampak pada kualitas perawatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan caregiver tentang nutrisi lansia melalui penyuluhan berbasis pendekatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2023 di Aula Puskesmas Depok II Kabupaten Sleman dengan melibatkan 25 caregiver lansia yang direkrut secara purposive. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, serta media PowerPoint dan leaflet, dengan pengukuran pengetahuan menggunakan pretest dan posttest. Hasil menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta mengalami peningkatan pengetahuan, serta lebih dari 80% peserta berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi. Secara kualitatif, peserta mampu memahami konsep dasar nutrisi lansia dan mengaplikasikannya dalam konteks perawatan sehari-hari. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan kapasitas caregiver sebagai upaya promotif dalam pencegahan PTM pada lansia. Model intervensi ini berpotensi untuk direplikasi dan dikembangkan secara berkelanjutan dalam layanan kesehatan primer.
Kata kunci: Lansia; nutrisi; caregiver; penyuluhan; penyakit tidak menular.	

	A B S T R A C T
Kata kunci: <i>Elderly; nutrition; caregiver; education; non-communicable diseases.</i>	<i>Non-communicable diseases (NCDs) are a major cause of morbidity and mortality among older adults, partly influenced by inadequate nutritional intake. Caregivers play a strategic role in managing elderly nutrition; however, gaps in knowledge still affect the quality of care. This community service activity aimed to improve caregivers' knowledge of elderly nutrition through a participatory-based educational intervention. The activity was conducted on October 26, 2023, at the Depok II Primary Health Center, Sleman Regency, involving 25 elderly caregivers recruited purposively. The intervention was delivered through interactive lectures, discussions, and educational media, including</i>

PowerPoint presentations and leaflets, with knowledge assessed using pretest and posttest instruments. The results showed that more than 70% of participants experienced an increase in knowledge, while over 80% actively participated in the discussion sessions. Qualitatively, participants demonstrated an improved understanding of basic elderly nutrition concepts and their application in daily care practices. This activity indicates that participatory-based education is effective in enhancing caregiver capacity as a promotive effort to prevent NCDs in older adults. This intervention model has strong potential for replication and sustainable integration into primary healthcare services.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat global yang terus meningkat seiring dengan perubahan demografi dan gaya hidup. PTM seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan penyakit pernapasan kronis berkontribusi signifikan terhadap angka morbiditas dan mortalitas, terutama pada kelompok usia lanjut.(1) Secara global, sekitar 71% kematian disebabkan oleh PTM, dengan sebagian besar terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah.(2) Di Indonesia, tren serupa juga menunjukkan peningkatan prevalensi PTM, yang diperparah oleh rendahnya deteksi dini dan pengelolaan faktor risiko.(3) Kondisi ini menjadi semakin krusial pada populasi lansia yang mengalami penurunan fungsi fisiologis, sehingga lebih rentan terhadap komplikasi penyakit. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif, khususnya melalui pendekatan berbasis nutrisi, menjadi sangat penting untuk menekan dampak PTM dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Di wilayah kerja Puskesmas Depok II Kabupaten Sleman, jumlah populasi lansia menunjukkan kecenderungan meningkat seiring dengan transisi demografi. Namun, kondisi ini belum diimbangi dengan kesiapan keluarga dan *caregiver* dalam memberikan perawatan yang optimal, khususnya dalam aspek pemenuhan nutrisi. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan caregiver terkait kebutuhan gizi spesifik lansia, pola makan yang sesuai dengan kondisi kesehatan, serta pengelolaan diet pada lansia dengan penyakit penyerta. Selain itu, faktor kebiasaan makan yang tidak seimbang, kurangnya akses terhadap edukasi kesehatan, serta minimnya pemanfaatan layanan promotif seperti posyandu lansia turut memperburuk kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan perawatan lansia yang ideal dengan praktik yang terjadi di masyarakat.

Intervensi dalam kegiatan ini didasarkan pada pendekatan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat, yang menekankan pentingnya peningkatan kapasitas individu dan keluarga dalam mengelola kesehatan secara mandiri. Teori perubahan perilaku kesehatan, seperti *Health Belief Model* (HBM), menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap risiko dan manfaat suatu tindakan kesehatan, sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih baik.(4) Selain itu, konsep pemberdayaan caregiver menjadi kunci dalam konteks perawatan lansia, karena caregiver berperan langsung dalam pengambilan keputusan terkait pola makan dan perawatan sehari-

hari.(5) Dengan demikian, edukasi nutrisi yang terstruktur diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik caregiver dalam mendukung kesehatan lansia.

Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan. Program penyuluhan nutrisi pada lansia dan caregiver di berbagai daerah terbukti mampu meningkatkan pemahaman tentang kebutuhan gizi serta mendorong perubahan pola makan yang lebih sehat.(6–8) Namun demikian, sebagian besar kegiatan tersebut masih menghadapi tantangan dalam keberlanjutan program, keterlibatan aktif peserta, serta keterbatasan dalam pendekatan yang kontekstual sesuai kebutuhan lokal. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode penyuluhan yang lebih partisipatif dan berbasis kebutuhan masyarakat setempat.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan caregiver dalam memenuhi kebutuhan nutrisi lansia secara tepat. Kesenjangan ini terlihat dari kurangnya pemahaman tentang jenis, jumlah, dan pengolahan makanan yang sesuai dengan kondisi kesehatan lansia, serta belum optimalnya pemanfaatan sumber daya layanan kesehatan yang tersedia. Kondisi ini berpotensi memperburuk status kesehatan lansia, meningkatkan risiko komplikasi PTM, serta menurunkan kualitas hidup mereka.(9) Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang secara spesifik menargetkan peningkatan kapasitas caregiver sebagai aktor utama dalam perawatan lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang nutrisi untuk lansia kepada caregiver merupakan salah satu strategi yang relevan dan tepat sasaran dalam menjawab permasalahan tersebut. Melalui pendekatan edukatif yang sistematis, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan caregiver mengenai prinsip gizi seimbang, kebutuhan nutrisi spesifik lansia, serta pengelolaan diet pada kondisi penyakit tertentu. Selain itu, kegiatan ini juga berpotensi meningkatkan kesadaran dan kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan lansia, sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi penyakit serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan caregiver tentang pemenuhan nutrisi yang tepat bagi lansia di wilayah kerja Puskesmas Depok II Kabupaten Sleman. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal caregiver, memberikan edukasi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan lansia, serta mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah intervensi dilakukan. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain edukasi kesehatan berbasis penyuluhan dengan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) dalam format *workshop-based education*. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan keterlibatan aktif *caregiver* melalui interaksi dua arah, sehingga lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait nutrisi lansia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2023 di Aula Puskesmas Depok II, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan durasi ±30 menit. Sasaran kegiatan adalah *caregiver* lansia yang terdiri dari anggota keluarga (anak/kerabat) dan pendamping lansia yang berperan langsung dalam perawatan sehari-hari, dengan jumlah peserta sebanyak

25 orang yang direkrut melalui koordinasi dengan pihak puskesmas dan kader kesehatan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi berbasis prinsip gizi seimbang lansia, serta pengembangan media pembelajaran berupa PowerPoint dan leaflet. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *pretest* menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media PowerPoint serta pembagian leaflet sebagai bahan edukasi mandiri. Sesi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. Tahap evaluasi dilakukan melalui *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk menilai peningkatan pengetahuan, serta observasi partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif dari skor *pretest–posttest* dan data kualitatif dari hasil observasi serta interaksi selama diskusi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* serta menghitung persentase peningkatan pengetahuan dan tingkat partisipasi peserta. Kegiatan ini melibatkan tenaga kesehatan sebagai narasumber, dengan dukungan kader dan petugas puskesmas sebagai fasilitator. Seluruh kegiatan dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak Puskesmas Depok II, dengan persetujuan sukarela dari peserta serta menjaga kerahasiaan data. Durasi kegiatan yang relatif singkat menjadi salah satu keterbatasan dalam penyampaian materi secara mendalam.

Hasil

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2023 di Aula Puskesmas Depok II dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang caregiver lansia yang terdiri dari anggota keluarga dan pendamping lansia. Peserta sebagian besar berada pada usia dewasa produktif dan memiliki peran langsung dalam pengambilan keputusan terkait pola makan dan perawatan lansia di rumah.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, yaitu *pretest*, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan *posttest*. Tingkat kehadiran peserta mencapai 100%, dan seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint serta didukung pembagian leaflet sebagai bahan edukasi mandiri. Kegiatan difasilitasi oleh tenaga kesehatan sebagai narasumber dengan dukungan kader dan petugas puskesmas.

Hasil pengukuran menggunakan kuesioner *pretest–posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait nutrisi lansia. Berdasarkan analisis deskriptif, lebih dari 70% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa lebih dari 80% peserta berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Secara kualitatif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap materi yang diberikan, yang tercermin dari kemampuan menjawab pertanyaan terkait penyebab osteoporosis yang dikaitkan dengan kekurangan kalsium, serta pemahaman mengenai bentuk makanan yang sesuai bagi lansia seperti makanan bertekstur lunak. Interaksi yang terjadi selama diskusi menunjukkan adanya proses pembelajaran aktif yang berlangsung selama kegiatan.

Selama pelaksanaan kegiatan, kendala yang ditemukan antara lain keterbatasan waktu yang membatasi pendalaman materi serta variasi tingkat pemahaman peserta. Namun demikian, kegiatan didukung oleh tingginya antusiasme peserta, dukungan fasilitas dari puskesmas, serta penggunaan media edukasi yang sederhana dan mudah dipahami.

Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan caregiver terkait nutrisi lansia, yang berpotensi mendukung perbaikan praktik perawatan lansia di tingkat keluarga, khususnya dalam pemilihan dan pengolahan makanan yang sesuai.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan nutrisi berbasis pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan caregiver lansia, yang merupakan faktor kunci dalam pengelolaan kesehatan lansia di tingkat keluarga. Peningkatan ini mencerminkan bahwa kesenjangan pengetahuan yang sebelumnya diidentifikasi dapat dijumpai melalui intervensi edukatif yang terstruktur dan interaktif. Pendekatan *workshop-based* yang digunakan memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga mengonstruksi pemahaman melalui diskusi.

Temuan ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dengan pendekatan partisipatif lebih efektif dibandingkan metode satu arah.(6-8) Perbedaan capaian pada beberapa studi lain umumnya dipengaruhi oleh variasi durasi intervensi, metode penyampaian, serta karakteristik peserta, termasuk tingkat pendidikan dan pengalaman dalam merawat lansia. Dalam konteks ini, keterlibatan langsung caregiver sebagai target intervensi menjadi faktor penting dalam keberhasilan peningkatan pengetahuan.

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh beberapa faktor utama, yaitu tingginya partisipasi aktif peserta, penggunaan media edukasi yang sesuai, serta dukungan dari pihak puskesmas dan kader kesehatan.(10) Selain itu, peran narasumber dalam menyampaikan materi secara komunikatif turut memperkuat efektivitas proses pembelajaran.(11) Interaksi yang terjadi selama sesi diskusi juga berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta secara lebih mendalam.

Namun demikian, terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu yang membatasi eksplorasi materi secara komprehensif serta heterogenitas tingkat pemahaman peserta. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pelaksana mengoptimalkan sesi diskusi sebagai sarana klarifikasi materi serta menyediakan leaflet sebagai media pembelajaran lanjutan yang dapat digunakan peserta secara mandiri.

Secara praktis, kegiatan ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan kapasitas caregiver dalam memahami kebutuhan nutrisi lansia, yang berpotensi mendorong perubahan perilaku dalam praktik perawatan sehari-hari.(12,13) Model intervensi ini juga memiliki potensi untuk direplikasi pada komunitas lain dengan karakteristik serupa serta dapat diintegrasikan dalam program promotif di tingkat puskesmas.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang relatif terbatas serta durasi intervensi yang singkat, sehingga belum dapat mengukur dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku maupun status kesehatan lansia. Selain itu, pengukuran yang dilakukan masih terbatas pada aspek pengetahuan dan belum mencakup evaluasi praktik secara langsung.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar kegiatan edukasi nutrisi bagi caregiver dilakukan secara berkelanjutan dengan durasi yang lebih panjang dan metode yang lebih aplikatif, seperti demonstrasi pengolahan makanan sehat. Selain itu, diperlukan

pengembangan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif untuk mengukur perubahan perilaku dan dampak kesehatan secara lebih luas. (Nopriyanto dkk, 2019).

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan nutrisi bagi caregiver lansia di wilayah kerja Puskesmas Depok II terbukti efektif sebagai intervensi promotif berbasis komunitas dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan terkait pemenuhan gizi lansia. Melalui pendekatan edukasi partisipatif yang terstruktur, terjadi peningkatan pengetahuan pada mayoritas peserta yang disertai keterlibatan aktif selama proses pembelajaran, menunjukkan bahwa caregiver sebagai pengambil keputusan memiliki posisi strategis dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular pada lansia. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi sederhana, kontekstual, dan berbasis kebutuhan lokal mampu memberikan dampak nyata pada peningkatan kapasitas keluarga dalam perawatan lansia. Meskipun dibatasi oleh durasi kegiatan yang singkat, model penyuluhan ini memiliki potensi tinggi untuk direplikasi dan diintegrasikan ke dalam program layanan kesehatan primer secara berkelanjutan guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara komprehensif.

Daftar Pustaka

1. Bai J, Cui J, Shi F, Yu C. Global Epidemiological Patterns in the Burden of Main Non-Communicable Diseases, 1990–2019: Relationships With Socio-Demographic Index. *Int J Public Health*. 2023 Jan 16;68:1605502. doi:10.3389/ijph.2023.1605502 PubMed PMID: 36726528; PubMed Central PMCID: PMC9884670.
2. Noncommunicable diseases [Internet]. [cited 2026 May 7]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Iman MB, Priyatno AD, Wahyudi A. Analysis Of Risk Factors Affecting The Incidence Of Hypertension In The Working Area Of The Talang Ratu Palembang Health Center. *Vol. 10*. 2025;10(2).
4. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, Tasnim T, Ramdany R, Manurung EI, et al. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. yayasan kita menulis; 2021.
5. Schulz R, Beach SR, Czaja SJ, Martire LM, Monin JK. Family Caregiving for Older Adults. *Annu Rev Psychol*. 2020 Jan 4;71:635–59. doi:10.1146/annurev-psych-010419-050754 PubMed PMID: 31905111; PubMed Central PMCID: PMC7291827.
6. Marwan M, Rohmawati DL, Pariyem P, Hartono A. Optimalisasi Kesehatan Lansia dengan Program Pemberian Makanan Tambahan: Pendekatan Cerdas untuk Nutrisi Seimbang. *J Peduli Masy*. 2024 Nov 21;6(4):1769–74. doi:10.37287/jpm.v6i4.4712
7. Nurfaidah N, Nurrahmi AT, Putra GA, Yasin YK, Alimuddin H. Optimalisasi Kesehatan Lansia Melalui Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Desa Di Kampung Beru, Kec Galesong, Kab Takalar. *Abdimas Toddopuli J Pengabd Pada Masy*. 2026 Apr 30;7(2):1139–49. doi:10.30605/wxf2yc30

8. Jutomo L, Regaletha TAL, Kusuma GW, Larasati D. Edukasi Zat Gizi Mikro untuk Memelihara Kesehatan Lanjut Usia di Posyandu Siklus Hidup Kelurahan Fatukoa Kota Kupang.
9. Dewiasty E, Agustina R, Saldi SRF, Pramudita A, Hinssen F, Kumaheri M, et al. Malnutrition Prevalence and Nutrient Intakes of Indonesian Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review of Observational Studies. *Front Nutr.* 2022 Feb 24;9:780003. doi:10.3389/fnut.2022.780003 PubMed PMID: 35284453; PubMed Central PMCID: PMC8912970.
10. Wahyudi WT, Djamaludin D, Wardiyah A. Penyuluhan “Menjadi Lansia Yang Aktif Dan Produktif” Di UPTD. Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan. *J Kreat Pengabd Kpd Masy PKM.* 2019 Apr 12;2(1):42–6. doi:10.33024/jkpm.v2i1.1075
11. Harefa AT, Pebriani E, Rukiyanto BA, Sabur F. Pemanfaatan Teknologi Dalam Menunjang Pembelajaran: Pelatihan Interaktif Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan. 2023;(6).
12. Calligaris S, Moretton M, Melchior S, Carolina Mosca A, Pellegrini N, Anese M. Designing food for the elderly: the critical impact of food structure. *Food Funct.* 2022;13(12):6467–83. doi:10.1039/D2FO00099G
13. Chen L, Hemsley B, Debono D. The Impact of Food-Shaping Techniques on Nutrition, Mealtime Experiences, and Quality of Life for Older Adults in Aged Care Settings: A Systematic Review. *Curr Nutr Rep.* 2023;12(4):744–66. doi:10.1007/s13668-023-00493-w PubMed PMID: 37665541; PubMed Central PMCID: PMC10766673.