

PENYULUHAN VITAMIN DAN SUPPLEMEN YANG DIBUTUHKAN TUBUH LANSIA DI KELURAHAN TIDUNG, PULAU SERIBU 17-19 JUNI 2022

Fransiska Sitompul¹, Romauli Lumbantobing², Tjio le Wei³, Tigor P. Simanjuntak⁴

^{1,2,3,4}Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

E-mail: fransiska.sitompul@uki.ac.id; romauli.lumbantobing@uki.ac.id; tjio.wei@uki.ac.id; tigorpsimanjuntak@gmail.com

Abstrak

Pandemic COVID-19 (coronavirus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik, sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral dan serat. Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia 18 juta jiwa (7,56 %) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Lansia memerlukan berbagai macam makanan untuk menjaga keseimbangan gizi, salah satunya untuk menghindari penyakit menular (misal infeksi) dan penyakit tidak menular (misal hipertensi). Lansia secara prinsip sangat memerlukan perlindungan dan pemberian informasi yang benar pada masa pandemik, terutama terkait penjagaan kesehatan mental dan fisik. Menurut data statistik daerah kabupaten kepulauan seribu tahun 2021 terdiri dari 2 kecamatan dan 6 kelurahan. Selama kurun waktu 1 tahun (2019 – 2020), penduduk Kepulauan Seribu mengalami kenaikan 1,56 persen. Jika dilihat dari penduduk menurut kelompok umur terlihat bahwa komposisi usia produktif (15-64 tahun) hampir dua kali lipat usia tidak produktif (> 64 tahun/ lansia) yaitu sebesar 66,82 persen. Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM), kami ingin melakukan Penyuluhan Vitamin dan Suplemen Makanan yang dibutuhkan tubuh untuk Lansia (usia diatas 60 Tahun) di Kelurahan P. Tidung, Pulau Seribu pada tanggal 17-19 Juni 2022.

Kata Kunci : Pengabdian kepada Masyarakat, Vitamin dan Suplemen, Lansia, Pandemic Covid-19

Abstract

The COVID-19 (coronavirus) pandemic has caused many changes in daily life. Good nutrition is very important before, during and after infection. Adequate nutrition, especially vitamins and minerals, is needed in maintaining an optimal immune system, vegetables and fruits are the best sources of various vitamins, minerals and fiber. According to the World Health Organization (WHO), the elderly is someone who has entered the age of 60 years and over. In Indonesia, the number of elderly people increased from 18 million people (7.56%) in 2010 to 25.9 million people (9.7%) in 2019 and can be expected to continue to increase where in 2035 to 48.2 million people (15.77%). The elderly need a variety of foods to maintain a nutritional balance, one of which is to avoid infectious diseases (eg infections) and non-communicable diseases (eg hypertension). In principle, the elderly really need protection and the provision of correct information during a pandemic, especially regarding mental and physical health care. According to statistical data, the Thousand Islands Regency in 2021 consists of 2 sub-districts and 6 urban villages. During the period of 1 year (2019 – 2020), the population of

the Thousand Islands experienced an increase of 1.56 percent. If we look at the population by age group, it can be seen that the composition of productive age (15-64 years) is almost double the unproductive age (> 64 years/elderly) which is 66.82 percent. Therefore, in community service activities (PKM), we want to do Vitamin and Food Supplement Counseling for the elderly (over 60 years old) in P. Tidung Village, Pulau Seribu on 17-19 June 2022.

Keywords: *Community Service; Vitamin and Supplement; elderly; The Covid-19 Pandemic.*

PENDAHULUAN

Pandemic COVID-19 (coronavirus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik, sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas tubuh sehingga akan membantu dalam pencegahan wabah COVID-19 (Kemenkes, 2020). Vitamin merupakan nutrisi organik yang dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk berbagai fungsi biokimiawi dan umumnya tidak disintesis oleh tubuh sehingga dapat diperoleh dari makanan (Vivi Triana, 2006)

Menurut World Health Organization (WHO) dan UU RI Nomor

13 tahun 1998, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Azizah, 2011). Kementerian Kesehatan (2019) mengatakan Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia 18 juta jiwa (7,56 %) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat membawa dampak positif maupun negative. Akan berdampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat aktif dan

produktif. Di sisi lain, peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan (Kemenkes RI, 2019).

Lansia memerlukan berbagai macam makanan untuk menjaga keseimbangan gizi, salah satunya untuk menghindari penyakit menular (misal infeksi) dan penyakit tidak menular (misal hipertensi). Lansia secara prinsip sangat memerlukan perlindungan dan pemberian informasi yang benar pada masa pandemik, terutama terkait penjagaan kesehatan mental dan fisik (Yousif et al., 2020). Selain itu, lansia juga harus didukung oleh keluarganya dengan kualitas hidup yang baik, terutama asupan pangan yang bergizi, berolahraga secukupnya, berjemur, dan yang tidak kalah penting, lansia harus dijaga kesehatan mentalnya dengan tetap bisa bersosialisasi dengan teman dan tetangga, agar mereka selalu bahagia. Namun dalam keadaan pandemik seperti ini di mana, semua akses serba terbatas, maka menjadi penting untuk memberikan edukasi kepada para lansia mengenai hal tersebut, sehingga diharapkan terhindar dari COVID19 serta panjang umur (Kejora Handarini, 2022).

Menurut data statistik daerah kabupaten kepulauan seribu tahun 2021 terdiri dari 2 kecamatan dan 6 kelurahan. Selama kurun waktu 1 tahun (2019 – 2020), penduduk Kepulauan Seribu mengalami kenaikan 1,56 persen. Hasil dari penghitungan Proyeksi Penduduk menunjukkan jumlah penduduknya sekitar 25.335 jiwa pada tahun 2020, sedangkan tahun 2019 jumlah penduduknya masih sekitar 24.947 jiwa. Jika dilihat dari penduduk menurut kelompok umur terlihat bahwa komposisi usia produktif (15-64 tahun) hampir dua kali lipat usia tidak produktif (. 64 tahun/ lansia) yaitu sebesar 66,82 persen. Sehingga apabila di lihat dari Angka Beban Ketergantungan Hidup (Dependency Ratio) usia produktif dibandingkan usia non produktif pada tahun 2020 menunjukkan 49,65 artinya setiap 100 penduduk usia produktif menanggung beban kehidupan sebanyak 50 penduduk tidak produktif. Jumlah penduduk proyeksi hasil sensus menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kepulauan Seribu tahun 2021 menunjukkan lansia (usia > 60 tahun) berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1.058 orang (8,27%) dan perempuan sebanyak 1.198 orang

(9,27%) (BPS Kabupaten Kepulauan Seribu, 2021).

Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini kami ingin melakukan Penyuluhan Vitamin dan Suplemen Makanan yang dibutuhkan tubuh untuk Lansia (usia diatas 60 Tahun) di Kelurahan P. Tidung, Pulau Seribu pada tanggal 17-19 Juni 2022.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan secara beberapa tahap, yakni :

1. Survey Lokasi yang dilakukan 2 kali oleh Panitia inti pada tanggal 18 Mei 2022 dan 1 Juni 2022 bekerja sama dengan Ikatan Alumni Fakultas Sastra dan Bahasa (Ikafasas) UKI Jakarta
2. Membuat Usulan Proposal Pengabdian kepada Masyarakat yang ditujukan kepada dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Kristen Indonesia dan mensubmit ke website [LPPM Universitas Kristen Indonesia \(uki.ac.id\)](http://LPPM.Universitas.KristenIndonesia.uki.ac.id)
3. Presentasi Proposal yang telah dibuat yang difasilitasi oleh LPPM UKI via zoom meeting hari rabu, 15 Juni 2022 dengan reviewer Dr. Aartje Tehupeiry, SH., M.H.
4. Hari kamis, 16 Juni 2022 membeli dan mempersiapkan souvenir, alat dan bahan yang diperlukan untuk kegiatan PkM.
5. Hari Jumat, 17 Juni 2022 pukul 07.00 WIB, setiap anggota kelompok kegiatan PkM kumpul di Dermaga Ancol menuju Pulau Tidung. Setelah sampai P.Tidung maka beberes terlebih dahulu kemudian gladi bersih dan persiapan yang akan dilakukan pada hari H (Sabtu, 18 Juni 2022)
6. Penyuluhan, diskusi interaktif dan Pemeriksaan Kesehatan dilaksanakan pada hari dan Sabtu, 18 Juni 2022 pukul 08.00 – 14.00 bertempat di Balai serba guna pulau Tidung, Pantai Selatan Pulau Tidung RT 06/04 Kelurahan Pulau Tidung, Kecamatan Kepulauan Seribu Selatan dengan topik Penyuluhan Vitamin dan Suplemen Makanan yang dibutuhkan tubuh untuk Lansia (usia diatas 60 Tahun).
7. Kembali ke Jakarta tanggal 19 Juni 2022 jam 12.00
8. Membuat Laporan Kegiatan dan mensubmit ke website LPPM

Universitas Kristen Indonesia
(uki.ac.id)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah tenaga kesehatan dan juga tenaga administrasi yang diikuti dalam kegiatan PkM dari 14 kelompok maksud dan tujuan yang berbeda yaitu sekitar 60 orang.

Dokumentasi proses persiapan dan pemasangan spanduk seperti dalam gambar 1 berikut :



Gambar 1. Persiapan & Pemasangan spanduk

Jumlah pasien yang ditargetkan dalam penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan pengobatan sebanyak 150 orang masyarakat Pulau Tidung dan yang hadir sebanyak 103 orang di sekitar area terbuka UMKM Jembatan Cinta, ikon wisata Pulau Tidung. Kegiatan ini

turut serta memeriahkan Hajatan Jakarta, HUT DKI ke 495.

Dokumentasi pembukaan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan seperti dalam gambar 2 berikut :



Gambar 2. Tim Kesehatan yang hadir dalam Pembukaan Kata Sambutan Ketua Panitia Tim Kesehatan Dr.med. dr. Abraham Simatupang, M.Kes

Adapun jenis kelamin perempuan yang hadir sebanyak 77 orang (74%) dan laki-laki sebanyak 26 orang (26 %). Berdasarkan riwayat pendidikan terakhir masyarakat P.Tidung terdiri atas tidak pernah sekolah sebanyak 14 orang, sekolah dasar sebanyak 69 orang, sekolah menengah pertama sebanyak 12 orang, sekolah menengah atas/ kejuruan sebanyak 4 orang dan perguruan tinggi sebanyak 4 orang. Berdasarkan pekerjaan, masyarakat P.Tidung terdiri atas ibu rumah tangga, supir bentor (becak motor), berdagang/ wirausaha, pensiunan/ tidak bekerja, guru dan pegawai negeri sipil. Berdasarkan penghasilan masyarakat Pulau Tidung masih dibawah Rp. 4.450.000/ bulan

sebanyak 99 orang (95%). Berdasarkan usia pernikahan dilakukan dibawah 20 tahun sebanyak 75 orang (72, 11%). Adapun suku masyarakat yang bermukim di Pulau Tidung yaitu suku Betawi, suku Jawa, suku Melayu, suku Sunda dan suku Serang/Tangerang.

Dokumentasi antusiasme masyarakat P.Tidung yang hadir seperti dalam gambar 3 berikut :



Gambar 3. Masyarakat Pulau Tidung yang hadir pada Kegiatan PKM

Berdasarkan pertanyaan yang diajukan pada saat pemeriksaan kesehatan, sebanyak 40 orang (38,4%) menjawab tidak mengonsumsi vitamin dan suplemen tambahan selama Pandemi COVID-19 dan hanya

mengonsumsi minuman herbal yang sering digunakan secara turun temurun dan dibuat sendiri di dapur rumah tangga. Adapun informasi yang diperoleh mengenai vitamin dan suplemen diperoleh dari media massa spt tv, radio, internet dan tenaga Kesehatan. Adapun vitamin yang dikonsumsi berupa vitamin C dan vitamin B kompleks serta diperoleh pada saat melakukan pengobatan ke Puskesmas P. Tidung.

Dokumentasi proses penyuluhan vitamin dan suplemen yang dibutuhkan tubuh lansia, dibawakan oleh Ibu Fransiska Sitompul, S.Farm., Apt., M.Farm. (Dosen FK UKI dan praktisi Kesehatan sebagai Apoteker) seperti dalam gambar 4 berikut:



Gambar 4. Penyuluhan Vitamin dan Suplemen yang dibutuhkan tubuh lansia, dibawakan oleh Fransiska Sitompul, S.Farm., Apt. M,Farm.

Dokumentasi foto, video pelaksanaan pemeriksaan Kesehatan yang tersimpan dalam google drive seperti dalam gambar 5 berikut :



Gambar 5. dan Video. Pemeriksaan Kesehatan dan Pengisian Kuesioner Kesehatan untuk Masyarakat P.Tidung

<https://drive.google.com/drive/folders/1Xz05-FkFj78quV1PMLaadpYXu9hTWoZA?usp=sharing>

SIMPULAN

Penyuluhan Kesehatan tentang “ Vitamin dan Suplemen yang dibutuhkan Tubuh Lansia di Kelurahan Tidung, Pulau Seribu 17–19 Juni 2022” telah berhasil direalisasikan sebagai wujud peran dosen, dokter dan

apoteker dalam menuaikan tugas Tridharma Perguruan Tinggi dan juga mensukseskan program pemerintah Gema Cermat (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat) serta memeriahkan peringatan Hari Ulang Tahun DKI Jakarta ke 495. Di masa yang akan datang, diperlukannya penyuluhan secara berkesinambungan pada pulau-pulau lainnya di Kepulauan Seribu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain pemerintah kelurahan Pulau Tidung, Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta, Fakultas Kedokteran UKI, Ikatan Alumni Fakultas Sastra dan Bahasa (Ikafasas), Syalom International, Lion Club Jakarta jaya dan Joyday. Serta pemberi dana Universitas Kristen Indonesia melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM).

REFERENSI

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). [Website Direktorat](#)

[Jenderal Kesehatan Masyarakat \(kemkes.go.id\)](http://jenderalkesehatanmasyarakat.kemkes.go.id)

Triana, Vivi. (2006). Studi Literatur : Macam-macam Vitamin dan Fungsinya dalam Tubuh Manusia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. Vol. 1, No.1, Hal. 40 – 47.

Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. [Indonesia Masuki Periode Aging Population – Sehat Negeriku \(kemkes.go.id\)](http://indonesiamasukiagingpopulation.kemkes.go.id)

Yousif, W., Wahed, A., Mamdouh, E., Mona, H., Ahmed, I., & Sayed, N. (2020). Assessment of Knowledge, Attitudes, and Preception of Health Care Workers Regarding COVID-19, A Cross Sectional Study from Egypt. *Journal of Community Health*, 0123456789. <http://doi.org/10.1007/s10990-020-00882-0>

Kejora, Handarini., Sri Oetami Madyowati. (2020). Edukasi Lansia Sehat Waspada Covid19 Melalui Pengaturan Pola Makanan Bergizi Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya. *Jurnal Karya Abadi Masyarakat Universitas Jambi*. Vol. 6, Nomor 1. ISSN (Print) 2580-1120 (Online) 2580-2178. [Edukasi Lansia Sehat Waspada Covid 19 Melalui Pengaturan Pola Makanan Bergizi Kecamatan Sawahan, Kota Surabaya | Jurnal Karya Abdi Masyarakat \(unja.ac.id\)](#)

Badan Pusat Statistik Kabupaten Kepulauan Seribu. (2021). *Statistik Daerah Kabupaten Kepulauan Seribu 2021*. ISSN : 2087-6246, Katalog BPS : 11020001.3101, No. Publikasi :31015.20.03. [Badan Pusat Statistik \(bps.go.id\)](#)