

Edukasi Gizi Seimbang dan Latihan Kebugaran di HKBP Gedong Kramatjati Jakarta Timur

**Citra Puspa Juwita¹, Bernadetha Nadeak², Elferida Sormin³, Carmen Siagian⁴, Bona
Simanungkalit⁵, Decmoon Destine⁶**

^{1, 2, 3,4,5,6} Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

E-mail: citra.simatupang@uki.ac.id; bernadetha.nadeak@uki.ac.id;
elferida.sormin@uki.ac.id

Abstrak

Proses pertumbuhan dan perkembangan fisik pada anak sering sekali mengalami gangguan salah satu penyebabnya adalah kurang gizi. Lain halnya pada lansia, dimana masalah yang sering terjadi selain kurang gizi juga gangguan mobilitas. Gangguan mobilitas pada lansia disebabkan karena lansia kuatir untuk menggerakkan tubuhnya, untuk itu perlu adanya latihan kebugaran bagi lansia untuk dapat mampu melakukan aktivitasnya sehari-hari. Tujuan PkM ini adalah memberikan edukasi gizi seimbang pada anak dan lansia serta latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran lansia. Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi (penyuluhan) dan praktik kebugaran. Peserta yang hadir berjumlah 68 orang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan persiapan yaitu koordinasi dengan mitra dan tim. Pelaksanaan pengabdian mulai dari pemeriksaan antropometri; pemberian edukasi gizi anak dan lansia; latihan kebugaran; dan pemberian tanda kasih dari tim pengabdian dan mitra. Edukasi berjalan dengan baik yang ditandai dengan banyaknya keinginan tahunan dari peserta, begitu juga pada saat praktik latihan fisik, peserta merasakan bahwa latihan yang diberikan dapat dilakukan dengan mudah bagi lansia yang keterbatasan mobilitas. Pemberian edukasi dan latihan penyegaran perlu dilakukan secara reguler, untuk itu pihak mitra dapat menindaklanjuti kerjasama dengan fasilitator yang dapat membimbing kader kesehatan gereja.

Kata Kunci: edukasi; lansia; latihan; gizi seimbang.

Abstract

The process of physical growth and development in children is often disturbed, one of the causes is malnutrition. Another case in the elderly, where problems that often occur besides malnutrition are also mobility disorders. Mobility disorders in the elderly are caused by the elderly worrying about moving their bodies, for this reason, fitness training is needed for the elderly to be able to carry out their daily activities. The purpose of this PkM is to provide balanced nutrition education for children and the elderly and physical exercise to improve elderly fitness. The method used is to provide education (counseling) and fitness practices. The participants who attended amounted to 68 people. The implementation of this community service begins with preparation, namely coordination with partners and the team. The implementation of the service starts from anthropometric examinations; providing education on child and elderly nutrition; fitness training; and giving tokens of appreciation from the service team and partners. The education went well which was marked by the many curiosities of the participants, as well as during the practice of physical exercise, the participants felt that the exercises given could be done easily for elderly people with limited mobility. Providing education and refresher exercises needs to be done regularly, for that the partners can follow up cooperation with facilitators who can guide church health cadres.

Keywords: education; elderly; exercise; nutrition.

PENDAHULUAN

Pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, penting bagi anak-anak sekolah dengan mengonsumsi makanan yang baik dan bergizi. Sebagian besar anak-anak sekolah menghabiskan waktu sekitar 4-6 jam di sekolah. Mengingat lamanya waktu yang dihabiskan di sekolah serta jadwal yang padat, penting untuk memberikan perhatian terhadap jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak-anak sekolah. Oleh karena itu, sangat penting untuk membekali anak-anak sekolah dengan kemampuan untuk memilih makanan dan minuman yang sehat dan aman (Kurnia and Edwar, 2017). Tahun 2021 Prevalensi stunting Jakarta Timur 13,4, sehingga Jakarta Timur menjadi lokus penurunan angka stunting (Riznawati and Eryando, 2023). Masalah gizi lainnya pada anak-anak adalah kelebihan gizi yang mengakibatkan anak obesitas. Jakarta Timur merupakan kota besar yang banyak menawarkan makanan cepat saji dan minuman manis yang disukai anak-anak. Menjaga asupan gizi anak sejak dini dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Uce, 2018)

Lanjut usia yang biasanya disingkat dengan lansia, adalah kelompok usia yang memerlukan perhatian khusus terkait kesehatan gizinya. Perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dialami oleh orang tua dapat memengaruhi kebutuhan gizi mereka, dalam arti bahwa kebutuhan gizi pada lansia satu dengan lansia lainnya akan berbeda. Masalah gizi dapat berdampak serius pada kesehatan dan kualitas hidup lansia dalam menjalani hari-harinya. Seperti kita ketahui bahwa dengan bertambahnya usia, maka manusia akan mengalami perubahan diantaranya fisik, sosial, dan ekonomi. Kondisi yang umum terjadi pada lansia terlihat pada kemandirian fisik sudah banyak berkurang sehingga selalu berhati-hati menjaga kesehatan dan cenderung memilih diam di kamar daripada beraktivitas fisik dengan masyarakat (Andesty and Syahrul, 2018). Padahal dengan beraktivitas fisik, lansia tepah menerapkan gaya hidup sehat yang berpengaruh kepada fungsi kognitif agar tetap normal (Agustia, Sabrian and Woferst, 2014) Permasalahan gizi yang umum terjadi adalah malnutrisi pada orang tua yang dapat berdampak buruk pada fungsi sehari-hari, fungsi kognitif, dan tingkat

keparahan sindrom kelemahan (Tański, Wójciga and Jankowska-Polańska, 2021). Berikutnya adalah defisiensi mikronutrien pada lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti efek pada kognisi, kelemahan, dan kepadatan mineral tulang (De la Cruz-Góngora, Palazuelos-González and Domínguez-Flores, 2024). Mitra pengabdian adalah Gereja HKBP Gedong Kramatjati yang memiliki jemaat mulai dari anak-anak sampai pada lansia. Pada pelayanannya mitra sering sekali menerima keluhan dari jemaat, baik karena sakit penyakit dan ketidakbugaran.

Banyaknya efek dari ketidakseimbangan gizi dan kurangnya aktivitas fisik pada lansia, sehingga diperlukan adanya edukasi untuk pencegahan. Tujuan Pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan edukasi pada anak dan lansia mengenai gizi seimbang, serta memberikan latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran lansia.

METODE

Target pengabdian kepada masyarakat adalah jemaat HKBP Gedong Jakarta Timur yaitu orangtua dari anak-anak dan lansia berjumlah 68 orang. Tahapan pelaksanaan

pengabdian kepada masyarakat ini adalah: (1) Perencanaan program dengan melibatkan tim pusat studi dan pakar fisioterapi, tim mempersiapkan materi, penjadwalan pelaksanaan, petugas, dan publikasi kepada peserta; (2) pelaksanaan pengabdian; dan (3) evaluasi.

Metode yang digunakan adalah edukasi dan praktik. Metode Edukasi dilakukan untuk dua materi yaitu mengenai gizi seimbang pada anak dan pada lansia, meliputi definisi, gambar porsi makanan seimbang, jenis-jenis makanan yang baik dan tidak baik. Metode praktik yaitu berupa latihan fisik kebugaran pada lansia, yaitu latihan keseimbangan dan peregangan. Narasumber berasal dari tim pusat studi dan dari luar tim yang sesuai dengan keparannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan Tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi pimpinan HKBP Gedong kramatjati dan penatua yang ditunjuk untuk melancarkan kegiatan ini. Hasil koordinasi yaitu menentukan pembagian tugas untuk pelaksanaan dari pengabdian kepada masyarakat. Tugas dari mitra yaitu menyebarkan informasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada warta jemaat

selama 2 minggu berturut-turut dalam ibadah setiap minggunya, promosi juga dilakukan dalam bentuk spanduk yang dibentangkan pada halaman gereja. Selain itu pihak mitra menunjuk pembawa acara yang memimpin rangkaian acara dari salah satu jemaat, menentukan petugas yang melakukan pengukuran antropometri, menunjuk anggota gereja mempersiapkan konsumsi, dan mengatur sarana dan prasarana yang diperlukan, seperti speaker, LCD, meja, kursi, dan lainnya.

Persiapan dari tim pusat studi dimulai dengan pembagian tugas antara tim sesuai dengan tupoksi yang telah disepakati. Ada dua materi yang akan disampaikan yaitu gizi seimbang dan latihan kebugaran. Pada materi kebugaran, tim mengundang narasumber kompeten yang berasal dari Program Studi Fisioterapi UKI, sedangkan materi gizi dari tim pusat studi. Materi disepakai dibuat dalam bentuk power point yang ditayangkan dan diperagakan secara langsung. Selain itu tim juga mempersiapkan alat pengukuran antropometri berupa timbangan dan stadiometer. Sebelum pelaksanaan Tim juga melakukan pelatihan pada salah satu warga gereja yang akan ditugaskan untuk melakukan pengukuran antropometri tersebut.

Acara pengabdian dilaksanakan pada hari Senin, 23 September 2024 di ruang pertemuan dan gereja HKBP Gedong Kramatjati Jakarta Timur. Acara diawali dengan pengukuran antropometri pada saat peserta hadir diarahkan untuk melakukan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Kegiatan edukasi dimulai dengan doa bersama yang dipimpin oleh Pendeta Resort HKBP Gedong Kramatjati yaitu Pdt. S. Simanjuntak, S. Th., M.PAK, kemudian diikuti dengan kata sambutan dan perkenalan penatua gereja. Pada tim pengabdian kata sambutan diberikan oleh Prof. Dr. Bernadetha Nadeak, MPd., PA, yang sekalian mengenalkan Pusat studi pangan dan gizi beserta tim Pengabdian. Peserta yang hadir adalah jemaat HKBP Gedong Kramatjati yang berusia 50 tahun ke atas, berjumlah 68 orang.



Gambar 1 Sambutan mewakili tim pengabdian



Gambar 2 Foto bersama

Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang

Kegiatan edukasi pertama dibuka dengan memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang secara umum pada anak dan dewasa, serta khusus bagi lansia. Narasumber kegiatan ini adalah Dr. dr. Carmen Siagian, Sp.GK., MS, dan dimoderatori oleh Elferida Sormin. Penjelasan definisi dari gizi seimbang pada anak dapat mencegah anak mengalami bahaya stunting (Bernadetha Nadeak, Carmen M. Siagian and Juwita, 2023; Nadeak *et al.*, 2023). Penanganan masalah gizi pada lansia memerlukan pendekatan yang holistik. Edukasi gizi yang tepat, promosi pola makan seimbang yang kaya akan serat, protein, vitamin, dan mineral, serta pemantauan status gizi secara rutin sangat diperlukan. Program dukungan sosial, seperti penyediaan makanan bagi lansia yang hidup sendiri juga perlu ditingkatkan. Peran keluarga, komunitas, dan pemerintah sangat krusial dalam

memastikan lansia mendapatkan dukungan yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka.



Gambar 3 Presentasi Gizi seimbang



Gambar 4 Sesi Tanya Jawab

Latihan Kebugaran

Kegiatan ini adalah latihan yang didemonstrasikan secara langsung dari narasumber yaitu James Manik, S.St. FT., M.Fis dari Prodi Fisioterapi UKI. Latihan meliputi senam yang dapat dilakukan sehari-hari yaitu menekuk leher ke depan dan ke samping, penguatan otot lutut, memutar leher, leher menengadahkan, menekuk bahu, latihan kelenturan bahu, menekuk

pinggang, memutar pinggang, mengulur sisi tubuh, memeluk lutut, mengangkat kaki dan tangan, melentingkan punggung dan lainnya. Latihan yang dilakukan secara teratur akan berdampak untuk keseimbangan dan kekuatan otot (Juwita and Damayanti, 2022; Juwita, Manik and Saputra, 2023; Damayanti *et al.*, 2024). Peserta terlihat sangat menikmati dan merasakan manfaat dari latihan yang diperagakan, kesan yang didapat bahwa latihan tidak sulit sehingga dapat dipraktikkan. Pada saat penyampaian kesan dan pesan, jemaat juga menyampaikan bahwa latihan yang didemonstrasikan ini beda dari biasanya, lebih dapat dilakukan bagi pada lansia yang tidak dapat beraktivitas dengan leluasa lagi. Kegiatan ini perlu dilakukan secara reguler oleh pihak gereja untuk dapat menjamin kesehatan dari jemaat, sehingga perlu ada kader kesehatan yang berasal dari jemaat dalam memberikan informasi mengenai kesehatan (Budhyanti *et al.*, 2023).

Acara diakhiri dengan penyerahan tanda kasih dengan memberikan sumbangan berupa uang kepada pihak gereja dan juga penyerahan souvenir kepada peserta yang disampaikan oleh ketua tim

pengabdian yaitu Dr. Citra Puspa Juwita, MKM. Pihak mitra juga memberikan tanda kasih berupa ulos dan sertifikat kepada tim pengabdian.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memberikan edukasi gizi seimbang dan pentingnya latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran lansia telah berjalan dengan baik di Gereja HKBP Gedong Kramatjati Jakarta Timur. Presentasi dan demonstrasi merupakan metode yang digunakan dalam pengabdian ini diikuti 68 peserta dengan antusias. Kegiatan pengabdian ini dapat dilanjutkan dengan membimbing kader kesehatan di gereja untuk dapat dijadikan program reguler di gereja HKBP Gedong Kramatjati.

REFERENSI

- Agustia, S., Sabrian, F. and Woferst, R. (2014) 'Hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia', *Jom Psik*, 1(2), pp. 1–8. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/185233-ID-hubungan-gaya-hidup-dengan-fungsi-kognit.pdf>.
- Andesty, D. and Syahrul, F. (2018) 'Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di

- Unit Pelayanan Terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017', *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), pp. 169–180. Available at: <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182>.
- Bernadetha Nadeak, Carmen M. Siagian, E.S. and Juwita, C.P. (2023) Mencegah Stunting Dengan Pemberian Asi Dan Makanan Pendamping Asi. CV WIDINA MEDIA UTAMA.
- Budhyanti, W. et al. (2023) 'Peran Kader Sebagai Agen Informasi pada Edukasi Warga', in *Multidisciplinary National Proceeding*. Jakarta: Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat LPPM UKI, pp. 12–16.
- Damayanti, R. et al. (2024) 'Enhancing physical exercise adherence by promoting self-efficacy in elderly with osteoarthritis knee', *Journal of Physical Education and Sport*, 24(4), pp. 1009–1015. Available at: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.04115>.
- Juwita, C.P. and Damayanti, R. (2022) 'The impact of self-efficacy on physical activity in the elderly', *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 9(5), pp. 2101–2105. Available at: <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20221224>.
- Juwita, C.P., Manik, J. and Saputra, L.D. (2023) 'Edukasi Latihan Fisik Meningkatkan Kesimbangan Pada Lansia', *JURNAL ComunitÃ Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, terkhusus bidang Teknologi, Kewirausahaan dan Sosial Kemasyarakatan*, 5(2), pp. 1333–1339. Available at: <https://doi.org/10.33541/cs.v5i2.5109>.
- Kurnia, L. and Edwar, A. (2017) 'Menumbuhkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Memilih Makanan Sehat Dengan Pembelajaran Literasi Matematika Berbasis Konteks', *Gantang*, 2(2), pp. 89–97. Available at: <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>.
- De la Cruz-Góngora, V., Palazuelos-González, R. and Domínguez-Flores, O. (2024) 'Micronutrient

- Deficiencies in Older Adults in Latin America: A Narrative Review', *Food and Nutrition Bulletin*, 45(2_suppl), pp. S26–S38. Available at: <https://doi.org/10.1177/03795721231214587>.
- Nadeak, B. et al. (2023) 'Analysis of Family and Infant Characteristics of Potential Stunting Event', *WCHSS 2022*, pp. 66–71. Available at: https://doi.org/10.2991/978-94-6463-186-9_9.
- Riznawati, A. and Eryando, T. (2023) 'Wilayah Prioritas Penanganan Stunting di Jakarta Timur Tahun 2021', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(7), pp. 123–128.
- Tański, W., Wójciga, J. and Jankowska-Polańska, B. (2021) 'Association between malnutrition and quality of life in elderly patients with rheumatoid arthritis', *Nutrients*, 13(4), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu13041259>.
- Uce, L. (2018) 'Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini', *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), pp. 79–92.