

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN NUTRISI PADA LANSIA SAAT PANDEMI
COVID-19**



Penyusun:

Siti Aisyah, S.Kep, Ns, M.Kes (0717078101)

**DEPARTEMEN KEPERAWATAN GERONTIK
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2020-2021**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)

1. Judul Pengabdian : Penyuluhan Nutrisi Pada Lansia Saat Pandemi COVID-19
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Siti Aisyah, S.Kep, Ns., M.Kes
 - b. NIDN/NIDK : 07170278101
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : D3 Keperawatan
 - e. Nomor HP : 081332858170
 - f. Alamat Email : sitiaisyah@um-surabaya.ac.id
4. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Musrifatul Uliyah, S.Kep., Ns., M.Kes
 - b. NIDN : 0711087202
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
5. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Pratama Bagas Wicaksono
 - b. NIM : 20180660033


Surabaya, 22 Desember 2020

Mengetahui,
Dekan/Ketua



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0023037401

Ketua Pengusul



Siti Aisyah, S.Kep, Ns., M.Kes
NIDN. 07170278101

Menyetujui,
Ketua LP/LPPM



Dr. Sunan, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0730016501

DAFTAR ISI

Cover.....	1
Lembar Pengesahan	2
Daftar Isi	3
BAB 1 SATUAN ACARA PERKULIAHAN.....	5
BAB 2 MATERI.....	6
Daftar Pustaka.....	12
Lampiran Biodata Ketua Pengabdian	14

BAB 1 SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

PEMBERIAN NUTRISI PADA LANSIA SAAT PANDEMI COVID-19

Pokok bahasan : Penyuluhan Tentang Nutrisi Pada Lansia Di Saat Pandemi Covid 19

Sub pokok bahasan : Edukasi Pemberian Nutrisi Pada Lansia Saat Pandemi Covid 19.

Penyuluh : Tim Gerontik FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Hari/tanggal : Desember 2020

Waktu : 07.00 WIB-selesai

Tempat : Posyandu Surya

Sasaran : Lansia Posyandu Surya

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

- 1) Setelah dilakukan penyuluhan tentang nutrisi para lansia mampu memahami pemenuhan nutrisi dimasa pandemi covid 19.

b. Tujuan Khusus

- 1) Setelah dilakukan penyuluhan tentang nutrisi diharapkan mampu :
 - a) Menjelaskan pengertian gizi dan nutrisi
 - b) Menjelaskan tujuan memenuhi gizi dan nutrisi pada lansia dimasa pandemi
 - c) Menjelaskan bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi/dihindari dimasa pandemi covid 19
 - d) Menjelaskan rumusan pemenuhan nutrisi pada lansia dimasa pandemi covid

2. Materi

Terlampir gizi dan nutrisi :

- a. Pengertian gizi dan nutrisi
- b. Tujuan pemenuhan nutrisi pada lansia dimasa pandemi covid 19
- c. Bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi/ dihindari
- d. Rumusan pemenuhan nutrisi dimasa pandemi

3. Metode

Ceramah, tanya jawab, demonstrasi

4. Media

Leaflet tentang pemenuhan gizi dimasa pandemi covid 19

5. Evaluasi

Masyarakat mampu menjelaskan dan menerapkan pemenuhan kebutuhan gizi lansia dimasa pandemi covid 19

Surabaya, 22 Desember 2022

Penyusun



Siti Aisyah, S.Kep, Ns., M.Kes

MATERI PENYULUHAN GIZI BAGI LANSIA DI MASA PANDEMI COVID 19

1. Pengertian

Merupakan pengaturan pola makan bagi lansia berdasarkan jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makanan

2. Tujuan

- a. Menjaga lansia untuk tetap sehat dimasa pandemi covid 19
- b. Menjadikan lansia memiliki sistem imun kekebalan tubuh yang kuat dimasa pandemi covid 19
- c. Untuk mencegah lansia dari kekurangan nutrisi
- d. Untuk membuat lansia tetap fit dan bugar dimasa pandemi covid 19

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Pada Lansia

- a. Berkurangnya kemampuan mencerna makanan akibat kerusakan gigi atau ompong.
- b. Berkurangnya indera pengecap mengakibatkan penurunan terhadap cita rasa manis, asin, asam, dan pahit.
- c. Esophagus/kerongkongan mengalami pelebaran.
- d. Rasa lapar menurun, asam lambung menurun.
- e. Gerakan usus atau gerak peristaltic lemah dan biasanya menimbulkan konstipasi.
- f. Penyerapan makanan di usus menurun

4. Masalah Gizi Pada Lansia

a. Gizi berlebih

Gizi berlebih pada lansia banyak terjadi di negara-negara barat dan kota-kota besar. Kebiasaan makan banyak pada waktu muda menyebabkan berat badan berlebih, apalagi pada lansia penggunaan kalori berkurang karena berkurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan makan sulit untuk diubah walaupun disadari untuk mengurangi makan. Kegemukan merupakan salah satu pencetus berbagai penyakit, misalnya: penyakit jantung, kencing manis, dan darah tinggi.

b. Gizi kurang

Gizi kurang sering disebabkan oleh masalah-masalah social ekonomi dan juga karena gangguan penyakit. Bila konsumsi kalori terlalu rendah dari yang dibutuhkan menyebabkan berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein menyebabkan kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat

diperbaiki, akibatnya rambut rontok, daya tahan terhadap penyakit menurun, kemungkinan akan mudah terkena infeksi.

c. Kekurangan vitamin

Bila konsumsi buah dan sayuran dalam makanan kurang dan ditambah dengan kekurangan protein dalam makanan akibatnya nafsu makan berkurang, penglihatan menurun, kulit kering, penampilan menjadi lesu dan tidak bersemangat.

5. Pemantauan Status Nutrisi

Penimbangan Berat Badan

a. Penimbangan BB dilakukan secara teratur minimal 1 minggu sekali, waspada peningkatan BB atau penurunan BB lebih dari 0.5 Kg/minggu. Peningkatan BB lebih dari 0.5 Kg dalam 1 minggu beresiko terhadap kelebihan berat badan dan penurunan berat badan lebih dari 0.5 Kg /minggu menunjukkan kekurangan berat badan.

b. Menghitung berat badan ideal pada dewasa : Rumus Berat badan ideal = $0.9 \times (TB \text{ dalam cm} - 100)$ Catatan untuk wanita dengan TB kurang dari 150 cm dan pria dengan TB kurang dari 160 cm, digunakan rumus : Berat badan ideal = TB dalam cm - 100 Jika BB lebih dari ideal artinya gizi berlebih Jika BB kurang dari ideal artinya gizi kurang

6. Kekurangan kalori protein Waspada ilansiadengan riwayat : Pendapatan yang kurang, kurang bersosialisasi, hidup sendirian, kehilangan pasangan hidup atau teman, kesulitan mengunyah, pemasangan gigi palsu yang kurang tepat, sulit untuk menyiapkan makanan, sering mengkonsumsi obat-obatan yang mengganggu nafsu makan, nafsu makan berkurang, makanan yang ditawarkan tidak mengundang selera. Karena hal ini dapat menurunkan asupan protein bagi lansia, akibatnya lansia menjadi lebih mudah sakit dan tidak bersemangat.

7. Kekurangan vitamin D Biasanya terjadi pada lansia yang kurang mendapatkan paparan sinar matahari, jarang atau tidak pernah minum susu, dan kurang mengkonsumsi vitamin D yang banyak terkandung pada ikan, hati, susu dan produk olahannya

8. Bahan Makanan Dianjurkan :

a. Sumber karbohidrat : Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah tumbuk, beras putih dll), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum

b. Sumber protein rendah lemak : ikan, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu, kacang-kacangan. Lauk pauk sebagai sumber protein, lemak dan mineral. 1.

Sumber makanan hewani : ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung basah dan

segar dll), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur dan susu rendah lemak dan lainnya 2. Sumber makanan nabati : tempe, tahu dan kacang kacangan serta olahannya

- c. Sumber lemak terbatas mudah dicerna : dipanggang, dikukus, direbus.
- d. Sayuran berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, dan lalapan dan sayuran segar lainnya
- e. Buah berwarna : pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel dll
- f. Makanan sumber zat besi seperti hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran berwarna hijau (bayam) dan kacang kacangan
- g. Makanan sumber kalsium seperti : ikan (contoh ikan teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll) dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, strawberry, buah naga dll)
- h. Minum air putih minimal 8 gelas sehat

Dibatasi/dihindari

- a. Mengandung banyak gula : gula pasir, gula jawa, sirop dll
 - b. Mengandung banyak lemak : fast food, gorengan.
 - c. Makanan yang diawetkan.
9. Rumusan diet DM adalah 3 J
- a. Jadwal makan
 - b. Jumlah makanan
 - c. Jenis makanan Contoh

Jadwal Makan :

- a. Makan Pagi : jam 06.00, makanan selingan jam 10.00 WIB
- b. Makan Siang: jam 12.00, makanan selingan jam 16.00 WIB
- c. Makan Sore : jam 18.00, makanan selingan jam 21.00 WIB