e-ISSN : 2807-579X JPMIK, Vol. 7, No. 2, Juli 2026: 74-80

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT ILMU KESEHATAN
JOURNAL OF INTERSHIP HEALTH SCIENCE
http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpmik

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA KELOMPOK LANSIA DI NAGORI SIGODANG

BALANCED NUTRITION EDUCATION AS AN EFFORT TO PREVENT DEGENERATIVE DISEASES AMONG THE ELDERLY IN NAGORI SIGODANG

Meyana Marbun*, Sri Rahma Friani, Ria Lusi Utami, Santy Widya Purba
Prodi D-III Kebidanan Universitas Efarina, Pematang Siantar, Indonesia
**meyanamarbun576@gmail.com*

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk lansia memicu berbagai masalah kesehatan akibat penurunan fungsi organ seperti malnutrisi, obesitas, hingga penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada kelompok lanjut usia yang erat kaitannya dengan pola makan dan status gizi. Salah satu faktor risiko yang berperan terhadap kondisi tersebut adalah pola konsumsi yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai pemenuhan kebutuhan gizi menyebabkan perilaku makan yang kurang sehat sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif. Oleh karena itu, penyuluhan gizi seimbang perlu dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada kelompok lansia. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya pola makan sehat sesuai prinsip gizi seimbang. Mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah Kelompok Lansia di Batu Dua Puluh, Nagori Sigodang Kecamatan Panei Kabupaten Simalungun. Masalah utama yang dihadapi mitra adalah rendahnya pemahaman mengenai pola makan yang sesuai untuk usia senja serta tingginya angka keluhan penyakit degeneratif seperti hipertensi dan gout (asam urat). Solusi yang ditawarkan adalah edukasi interaktif berbasis panduan gizi seimbang bagi lansia. Metode pelaksanaan meliputi *pre-test*, penyuluhan menggunakan media visual (*powerpoint* dan selebaran), demonstrasi penyusunan menu, serta *post-test*. Penyuluhan ini terbukti efektif sebagai langkah preventif untuk mencegah masalah kesehatan. Lansia didorong untuk terus mempraktikkan pengolahan menu seimbang yang aplikatif dan mudah ditemukan di lingkungan sekitar.
Kata Kunci: Gizi Seimbang, Penyakit Degeneratif, Lansia

Abstract

The growing elderly population has led to various health issues stemming from declining organ function, ranging from malnutrition and obesity to degenerative diseases. Degenerative diseases are a major health concern among the elderly, closely linked to dietary habits and nutritional status. A key risk factor contributing to these conditions is a diet that does not align with balanced nutrition principles. Limited knowledge regarding nutritional needs often results in unhealthy eating habits, thereby increasing the risk of degenerative diseases. Consequently, education on balanced nutrition is essential as a promotive and preventive measure to enhance knowledge and encourage healthy lifestyle changes among the elderly. This community service initiative aims to educate the elderly and raise awareness about the importance of a healthy diet based on balanced nutrition principles. The partner for this Community Service (PkM) activity is the Elderly Group in Batu Dua Puluh, Nagori Sigodang, Panei District, Simalungun Regency. The primary challenges faced by the partner include a lack of understanding regarding appropriate diets for the elderly and a high prevalence of complaints related to degenerative diseases, such as hypertension and gout. The proposed solution involves interactive education based on balanced nutrition guidelines for the elderly. The implementation method includes a pre-test, educational sessions using visual aids (PowerPoint presentations and leaflets), a menu-planning demonstration, and a post-test. This educational program proved effective as a preventive measure against health issues. The elderly are encouraged to continue practicing the preparation of balanced meals using ingredients that are practical and easily accessible in their local environment.
Keyword: Balanced Nutrition, Degenerative Diseases, Elderly

PENDAHULUAN

Masyarakat usia lanjut yang sering disebut lansia, merupakan kelompok masyarakat dengan kondisi kesehatan yang cukup rentan terhadap berbagai penyakit dan trauma fisik. Kelompok lansia memerlukan perhatian khusus, agar tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (1). Lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pemberian makanan tambahan, penyuluhan menu simbang dan senam lansia untuk kesehatan lansia. Pemilihan makanan untuk lansia dapat diatasi melalui penyusunan menu yang tepat, dengan mempertimbangkan akan kecukupan gizi, konsistensi makanan, dan tekstur makanan (2). Keberadaan lansia banyak terdapat di masyarakat, dengan situasi dan kondisi sangat beragam. Kondisi lansia dengan fisik bugar dan sehat merupakan suatu hal yang terus menerus diusahakan oleh pemerintah, sehingga para lansia tetap menjadi lansia yang mandiri (3).

Kurangnya literasi mengenai porsi makan makronutrien dan mikronutrien sesuai usia memicu masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi akademis berupa penyuluhan gizi seimbang yang terukur untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kondisi kesehatan fisik pada lansia sering kali mengalami berbagai penurunan akibat adanya penurunan metabolisme pada lansia (4).

Saat usia lanjut tubuh mengalami penurunan fungsi sehingga beberapa organ kurang dapat bekerja secara optimal(5). Asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh seorang lansia juga mempengaruhi kondisi kesehatan fisiknya. Tidak semua jenis makanan dapat dikonsumsi oleh lansia karena penurunan kemampuan metabolisme (6).

Berbagai penelitian nasional menunjukkan bahwa lansia sering menghadapi risiko malnutrisi baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Faktor-faktor penyebabnya meliputi perubahan fisiologis akibat penuaan, kondisi sosial ekonomi yang kurang mendukung, perubahan indera perasa dan penciuman yang menurunkan nafsu makan, serta pola makan yang tidak seimbang disertai kurangnya aktivitas fisik (7). Sebagian lansia bahkan mengalami obesitas akibat pola konsumsi yang tidak tepat dan gaya hidup yang kurang aktif, sehingga meningkatkan peluang terjadinya komorbiditas penyakit kronis. Studi-studi seperti (Meilan & Huda, 2022) dan (Fridolin et al., (2022) menegaskan bahwa perubahan faktor fisiologis dan sosial ekonomi secara signifikan memengaruhi status gizi lansia dan kualitas hidup. Upaya peningkatan status gizi lansia tidak dapat dilakukan secara parsial, tetapi memerlukan pendekatan multidimensional yang melibatkan pemberian edukasi gizi, pemantauan kesehatan secara berkala, serta dukungan sosial dari keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Edukasi gizi merupakan komponen penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai kebutuhan nutrisi termasuk pemahaman tentang pola makan seimbang dan pentingnya asupan nutrisi yang tepat (8).

Jumlah dan kebutuhan lansia meningkat sehingga risiko penyakit degeneratif dan penurunan fungsi fisik juga meningkat, intervensi aktivitas fisik terstruktur seperti senam lansia terbukti meningkatkan kualitas hidup dan fungsi fungsional lansia yang tentunya didukung dengan konsumsi gizi seimbang (9) . Di Nagori Sigodang, banyak lansia yang belum memiliki akses program latihan teratur dan kader yang terlatih; program PkM ini bertujuan mengisi celah layanan pencegahan dan pemberdayaan di tingkat komunitas. Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada masyarakat, khususnya lansia. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya Gizi seimbang pada lansia sehingga dapat menunjang kesehatan mereka di masa tua. Berdasarkan analisis situasi di Batu Dua Puluh, Nagori Sigodang Kecamatan Panei Kabupaten Simalungun sebagian besar lansia masih menerapkan pola makan yang kurang tepat, seperti tingginya konsumsi makanan tinggi garam dan karbohidrat sederhana, serta rendahnya asupan serat dan kalsium.

Berdasarkan situasi dan kondisi kesehatan warga masyarakat terutama lansia, maka diperlukan adanya program kegiatan kesehatan lansia secara berkesinambungan. Warga lansia perlu melakukan

kontrol kesehatan secara rutin. Petugas kesehatan yang ada di Puskesmas juga perlu melakukan kontroling terhadap kesehatannya. Kondisi kesehatan warga lansia di Batu Dua Puluh perlu dilakukan pemeriksaan secara rutin, sehingga kontroling kesehatannya mudah terdeteksi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia Desa Batu Dua Puluh mengenai gizi seimbang dan penyakit degenerative. Kegiatan ini juga menjadi wadah untuk mengaplikasikan ilmu kebidanan secara nyata di masyarakat, memperkuat komunikasi interpersonal, serta membangun hubungan kemitraan antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan para lansia.

METODE DAN BAHAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yakni penyuluhan dan pendampingan. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

1) Persiapan dan pengurusan perizinan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan untuk memastikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran (10). Pada tahap ini, tim pengabdi melakukan koordinasi internal untuk menyusun rencana kegiatan yang meliputi penentuan jadwal pelaksanaan, pembagian tugas masing-masing anggota tim, penyusunan materi penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif pada lansia, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa lembar pre-test dan post-test. Selain itu, tim juga mempersiapkan media edukasi seperti leaflet, poster, presentasi PowerPoint, dan alat pendukung lainnya agar proses penyampaian materi menjadi lebih efektif dan mudah dipahami oleh peserta. Selanjutnya, tim pengabdi melakukan survei awal (observasi) ke lokasi kegiatan untuk mengidentifikasi karakteristik kelompok lansia, jumlah peserta, kondisi tempat pelaksanaan, serta sarana dan prasarana yang tersedia. Hasil observasi ini menjadi dasar dalam menyesuaikan metode penyuluhan, media edukasi, dan strategi pelaksanaan agar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta. Pada tahap pengurusan perizinan, tim pengabdian masyarakat mengajukan surat permohonan izin pelaksanaan kegiatan kepada Pangulu Desa Batu Dua Puluh Nagori Sigodang. Setelah memperoleh persetujuan, tim melakukan koordinasi lanjutan dengan kader kesehatan, dan pengelola kegiatan lansia mengenai waktu pelaksanaan, mekanisme kegiatan, jumlah peserta, serta pembagian peran selama kegiatan berlangsung.

2) Tahap observasi lapangan

Tahap observasi lapangan dilakukan sebagai langkah awal untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi sasaran pengabdian serta mengidentifikasi kebutuhan edukasi yang diperlukan oleh kelompok lansia. Observasi dilaksanakan melalui kunjungan langsung ke lokasi kegiatan dengan berkoordinasi bersama perangkat desa, kader kesehatan, dan pengelola Posyandu Lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan, karakteristik peserta berdasarkan usia dan jenis kelamin, serta kondisi kesehatan yang umum dialami, seperti hipertensi, diabetes melitus, kolesterol tinggi, dan penyakit degeneratif lainnya.

3) Tahap penyuluhan

Tahap penyuluhan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kelompok lansia mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam mencegah penyakit degeneratif. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) serta

Setelah pelaksanaan *pre-test*, tim pengabdi menyampaikan materi penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian gizi seimbang pada lansia, perubahan kebutuhan gizi akibat proses penuaan, prinsip "Isi Piringku", pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi, pembatasan konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL), Pentingnya Kalsium bagi Lansia sesuai anjuran Kementerian Kesehatan, pentingnya konsumsi buah dan sayur, kecukupan air minum, aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia, serta upaya menjaga berat badan ideal sebagai bagian dari pencegahan penyakit degeneratif. Selain

itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara membaca informasi nilai gizi pada kemasan pangan, memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta contoh menu harian yang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia (11).

Untuk meningkatkan pemahaman peserta, penyuluhan didukung dengan media edukasi berupa PowerPoint, leaflet, poster, dan contoh visual mengenai porsi makan gizi seimbang. Selama penyuluhan berlangsung, peserta didorong untuk aktif bertanya, berbagi pengalaman terkait pola makan dan kondisi kesehatannya, serta mendiskusikan hambatan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat. Pendekatan partisipatif ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan peserta sehingga materi lebih mudah dipahami dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Media yang digunakan yaitu Proyektor LCD (*Liquid Crystal Display*), Laptop, *leaflet* dan poster. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Selanjutnya, tim pengabdi bersama peserta melakukan pembahasan singkat terhadap jawaban yang masih kurang tepat serta memberikan penguatan terhadap materi yang telah disampaikan. Tahap ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku lansia dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif serta peningkatan kualitas hidup di usia lanjut.

4) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahap terakhir dari serangkaian tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan (12). Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada akhir program kegiatan. Instrumen yang digunakan pada kegiatan evaluasi adalah menggunakan rubrik evaluasi. Hasil kegaiatan evaluasi sebagai bahan dalam pembahasan untuk didiskusikan dalam *Forum Group Discusion* (FGD). Analisis data kegiatan dilaksanakan berdasarkan hasil observasi, wawancara dan kuisioner/angket yang telah dikumpulkan dari berbagai responden. Data yang sudah didapatkan kemudian dilakukan analisis secara deskriptif. Hasil kegiatan FGD dilanjutkan dengan analisis untuk menyusun Rencana Tindak Lanjut (RTL). Diharapkan dengan adanya RTL akan menentukan keberlanjutan program.

WAKTU DAN TEMPAT

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dilakukan tanggal 9 Juni 2026 di Huta Batu Dua Puluh, Nagori Sigodang, Kecamatan Panei Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara dengan jumlah pesera Lansia sebanyak 30 Orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berjalan dengan lancar didukung partisipasi aktif para lansia. Materi ditekankan pada konsep "Isi Piringku" yang disesuaikan untuk usia lanjut, yakni pengurangan porsi karbohidrat, peningkatan porsi sayur buah, pemilihan sumber protein rendah lemak (seperti ikan dan tahu/tempe), serta pembatasan konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL), Pentingnya Kalsium bagi Lansia. Berdasarkan hasil analisis data dari lembar kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan, didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Pengukuran Pengetahun Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi Penyuluhan

Parameter Evaluasi	Sebelum Kegiatan (*Pre-test*)	Sesudah Kegiatan (*Post-test*)	Tingkat Kenaikan
Pemahaman Pembatasan GGL	50%	85%	30%
Pengetahuan Sumber Kalsium	45%	80%	35%

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilaksanakan pada kelompok lansia di Nagori Sigodang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* memperlihatkan bahwa pemahaman lansia mengenai pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) meningkat dari 50% sebelum penyuluhan menjadi 85% setelah penyuluhan. Selain itu, pengetahuan mengenai sumber kalsium juga mengalami peningkatan dari 45% menjadi 80%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penerapan gizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit degeneratif.

Peningkatan pemahaman mengenai pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak memiliki arti penting karena konsumsi GGL yang berlebihan merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan stroke (13). Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penyakit tersebut akibat perubahan fisiologis yang terjadi seiring proses penuaan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai batas aman konsumsi GGL diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat sehingga mampu menurunkan risiko timbulnya komplikasi penyakit degeneratif di kemudian hari (14)

Hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai sumber kalsium, dari 45% sebelum penyuluhan menjadi 80% setelah penyuluhan. Pengetahuan mengenai sumber pangan kaya kalsium sangat penting bagi lansia karena kebutuhan kalsium meningkat seiring bertambahnya usia untuk mempertahankan kepadatan tulang, mencegah osteoporosis, serta menjaga fungsi otot dan saraf. Melalui penyuluhan, peserta memperoleh informasi mengenai berbagai sumber kalsium, baik yang berasal dari susu dan produk olahannya maupun dari bahan pangan lokal seperti ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya, tahu, tempe, serta sayuran hijau. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong lansia untuk memilih makanan yang lebih beragam dan bergizi sesuai dengan prinsip gizi seimbang.



Gambar. Dokumentasi Pemberian Penyuluhan Kesehatan

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari metode penyuluhan yang dilakukan secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi yang mudah dipahami oleh lansia. Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan pengalaman dan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari sehingga materi yang disampaikan menjadi lebih kontekstual dan mudah diterapkan. Interaksi dua arah selama

penyuluhan juga meningkatkan partisipasi aktif peserta dalam proses pembelajaran sehingga informasi yang diterima lebih mudah dipahami dan diingat.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Lina, dkk (2026) dengan judul Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Tekanan Darah serta Kadar Gula Darah di Desa Serambi Indah Kota Langsa, menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet dan penyuluhan interaktif, seluruh peserta yang berjumlah 70 orang (100%) berada pada kategori pengetahuan baik mengenai gizi lansia. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang serta pengaturan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan usia lanjut (8)

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Haerani, Sulaiman, dan Sismulyanto (2022) yang berjudul Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan dan Pendampingan di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada 25 orang lansia melalui metode penyuluhan dan pendampingan mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada usia lanjut. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pentingnya gizi seimbang setelah mengikuti penyuluhan, sehingga penulis menyimpulkan bahwa edukasi gizi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pemenuhan kebutuhan gizi dan mendukung peningkatan kualitas hidup mereka (15).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Huta Batu Dua Puluh, Nagori Sigodang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif. Meskipun evaluasi yang dilakukan masih berfokus pada aspek pengetahuan jangka pendek, peningkatan hasil *post-test* menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki potensi untuk membentuk perilaku hidup sehat apabila dilaksanakan secara berkesinambungan dan didukung oleh keluarga, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan di tingkat desa. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan gizi seimbang perlu dilakukan secara rutin sebagai bagian dari program pembinaan kesehatan lansia untuk mendukung terwujudnya penuaan yang sehat, aktif, dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat berupa pemberian penyuluhan mengenai gizi seimbang pada lansia ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan bagi masyarakat sasaran. Sinergi antara tim dosen Universitas Efarina dengan pemerintah daerah, kader posyandu Batu Dua Puluh Nagori Sigodang terbukti efektif menciptakan ruang edukasi yang inklusif. Dosen disarankan melakukan pemantauan berkala (*monitoring*) setiap bulan melalui kader posyandu untuk mengamati tren perubahan status antropometri (indeks massa tubuh) lansia. Saran yang dapat diberikan pada pihak puskesmas dan desa adalah diperlukan adanya kesinambungan dan kontinuitas program kegiatan dan pemantauan kesehatan bagi usia lansia sehingga penyakit degeneratif dapat dicegah. Hal ini dapat dilakukan dengan kerja sama terus menerus dengan pihak Puskesmas dan Desa. Dengan hasil PkM yang didapatkan yaitu meningkatnya pengetahuan lansia diharapkan lansia lebih mampu menerapkan pola makan yang sehat sehingga risiko terjadinya penyakit degeneratif dapat diminimalkan dan kualitas hidup pada usia lanjut dapat dipertahankan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dan memberikan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, terutama kepada Bapak Pangulu Desa Batu Dua Puluh, Nagori Sigodang, Kecamatan Panei Kabupaten Simalungun, yang

telah memberikan dukungan penuh selama berjalannya kegiatan, juga ucapan terimakasih kepada para lansia sebagai sasaran dalam kegiatan PkM ini yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan dukungan serta kerjasama yang baik selama berjalannya kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanto L, Utomo AW, Kartini PR, Putra R, Kusumawati D, Setiawan MA, et al. Edukasi Gizi Seimbang dan Penyakit Degeneratif Bagi Lansia Desa Kenongrejo Kabupaten Madiun. J Pengabdi Undikma. 2023;4(3):533–45.
2. Fitriyaningsih E, Affan I, Andriani A, Iskandar I. Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Edukasi Gizi Penyakit Hipertensi. J PADE Pengabdi Edukasi. 2021;3(2):47–51.
3. Safirza S, Atika RA, Andriaty SN, Bastian F, Riezky AK, Lidyawati M, et al. Hidup Sehat dan Bugar Pada Usia Lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang, Banda Aceh. J Ragam Pengabdi. 2025;2(2):461–6.
4. Syamsu RF, Al Fatiha I, Sangkal A. Literature Review: Kebutuhan Gizi pada Lansia. Sehati J Kesehat. 2025;5(2):217–28.
5. Hidayah N. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi (Studi Literatur Review). Hosp Majapahit (Jurnal Ilm Kesehat Politek Kesehat Mojokerto). 2022;14(2):208–18.
6. Isasih WD, Ajiani IPF, Jauhari MT. " Pasar Langit" Upaya Pemenuhan Kebutuhan Pangan pada Lansia Dusun Kroya. Imparsial J Pengabdi dan Pemberdaya Masy. 2023;1(1):7–13.
7. Lamudjidi TH. Gambaran Status Gizi dan Tingkat Kemandirian Basic And Instrumental Activities Of Daily Living (BADL/IADL) Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Panambungan Kota Makassar. [Thesis]. Universitas Hasanuddin; 2025.
8. Lina L, Harahap MS, Keumalahayati K, Helmi A, Khaira N, Hasnani F, et al. Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Tekanan Darah serta Kadar Gula Darah di Desa Serambi Indah Kota Langsa. J Med Med. 2026;1709–15.
9. Apriyani T, Keb ST, Niron MFVDPK, Adi AAAM, Yani NS. Buku Referensi Optimalisasi Gizi Untuk Lansia. Jakarta: Optimal Untuk Negeri; 2025.
10. Zunaidi A. Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis Untuk Memberdayakan Komunitas. Yogyakarta: Yayasan Putra Adi Dharma; 2024.
11. Tingginehe RM, Pariaribo K, Zamuli H. Edukasi Gizi Seimbang Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Lombok Tengah: Penerbit P4I; 2024.
12. Wekke IS. Metode Pengabdian Masyarakat: Dari Rancangan ke Publikasi. Indramayu: Penerbit Adab; 2022.
13. Amaliah L, Salsabila N, Pratiwi ZD. Edukasi Peduli Gula Garam Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang: Education on Sugar, Salt, and Fat Intake for Hypertension Prevention Among the Elderly in the Banten Girang Primary Health Center Wor. J Pengabdi dan Pengemb Masy Indones. 2025;4(1):84–9.
14. Sudargo T, Aristasari T, Prameswari AA, Ratri FA, Putri SR. Asuhan Gizi pada Lanjut Usia. Yogyakarta: UGM Press; 2021.
15. Haerani Y, Sulaiman L, Sismulyanto S. Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan dan Pendampingan di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. J Kreat Pengabdi Kpd Masy. 2022;5(7):2021–9.