

Received: 31 Januari 2023	Accepted: 25 Februari 2022	Published: 28 Februari 2022
Article DOI:		

Sosialisasi Gizi Sehat Untuk Usia Lanjut Di Perhimpunan Masyarakat Kesehatan Indonesia (PMKI) Desa Ciracas, Kecamatan Ciracas, Kota/Kabupaten Kota Jakarta Timur Provinsi DKI Jakarta

Taufik Yudi Mulyanto
Universitas Muhammadiyah Jakarta
tym91161@gmail.com

Doby Putro Parlindungan
Universitas Muhammadiyah Jakarta
Dobyparlindungan@gmail.com

Fitrian Rayasari
Universitas Muhammadiyah Jakarta
Fitrian.rayasari@umj.ac.id

Sahara Nisa Wardana
Universitas Muhammadiyah Jakarta
wardanasahara@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Sosialisasi Senam Jantung sebagai upaya memperkenalkan dan mengembangkan nilai Gizi yang sehat melalui kegiatan seminar gizi sehat, bertujuan (1) Masyarakat dapat meningkatkan kesehatan melalui pengetahuan gizi sehat, (2) meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: (1) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat, (2) Pengamatan ke tempat dimana masyarakat. (3) Pengembangan materi gizi sehat. Dari Kegiatan sosialisasi gizi sehat Sebagai Upaya memperkenalkan dan mengembangkan tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat Perhimpunan Masyarakat Kesehatan Olahraga serta dapat menghasilkan peningkatan hubungan sosial antar masyarakat.

Kata Kunci : Kesehatan; Gizi; Lanjut Usia

Pendahuluan

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Suparto, 2003). Gizi berlebih merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering diderita lanjut usia. Pengelolaan gizi sehat bertujuan untuk mempertahankan nutrisi dalam rentang normal, salah satunya dengan mengetahui gizi seimbang. Gizi yang tidak sehat secara langsung dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kadar lemak yang tinggi mengakibatkan kesehatan tubuh menjadi buruk.

Kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang kemampuan fisik, diperlukan asupan yang memiliki kandungan zat gizi yang cukup dan seimbang.3 Kebugaran jasmani juga

berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi harus seimbang agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan atau perkembangan karena dalam melakukan aktivitas memerlukan energi yang di dapatkan dari makanan yang mengandung nilai gizi yang baik dan cukup. Pengaturan kecukupan gizi dapat meningkatkan keLentukan, daya tahan otot, koordinasi dan kelincahan gerak

Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan mitra yang akan di bahas dalam penelitian pengabdian masyarakat ini adalah “Sosialisasi Gizi Sehat untuk Usia Lanjut Di Perhimpunan Masyarakat Kesehatan Indonesia (PMKI)“. Sosialisasi ini akan memberikan pengetahuan tentang nutrisi yang dibutuhkan dalam tubuh (Sistematis penyajian kelas virtualisasi) dan etika profesi serta memberikan motivasi pada masyarakat agar kesehatan tetap terjaga dengan asupan gizi yang seimbang. Dengan memberikan pengetahuan tentang nilai gizi akan membantu Perhimpunan Masyarakat Kesehatan Olahraga mengetahui nilai gizi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang akan di jadikan prioritas utama adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya nilai Gizi yang seimbang.

Setelah mengikuti materi ini, masyarakat diharapkan mampu untuk: Aspek Umum : a) Meningkatkan rasa solidaritas dan kebersamaan Perhimpunan Masyarakat Kesehatan Olahraga, b) Mendorong masyarakat selalu menjaga/meningkatkan kesehatan dengan mengatur gizi seimbang.

Aspek Perkembangan olahraga senam jantung adalah, a) Meningkatkan kemampuan teknis dan non teknis masyarakat dalam memahami pentingnya Gizi, b) Memperkenalkan gizi seimbang di PMKI.

Dalam kegiatan sosialisiasasi senam jantung, manfaat yang di dapat adalah : a) Masyarakat dapat mengetahui pentingnya kesehatan dengan gizi seimbang, b) Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak masyarakat lansia. c) Meningkatkan solidaritas dan kebersamaan masyarakat.

Metode

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: a) Pendekatan dan kerjasama dengan PMKI, b) Pengamatan ke langsung ke PMKI, c) Pengembangan meteri Gizi, d) Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari.

Tabel 1. Tahap Metode Pelaksanaan

Kegiatan	Luaran
Sosialisasi Senam Jantung	1) Pengetahuan kelompok sasaran meningkat 90% dalam mengenal Senam Jantung 2) Kelompok sasaran mampu menjelaskan senam jantung beserta aktivitasnya
Sosialisasi materi senam jantung	1) Peningkatan pengetahuan senam jantung 2) Peningkatan kemampuan sasaran dalam mengelola senam jantung
Pendampingan	Kemampuan menemukan, menganalisis dan memberikan solusi terhadap masalah-

	masalah yang mungkin muncul dalam menjalankan senam jantung
Evaluasi Kegiatan	Setiap proses kegiatan yang selesai dilaksanakan secara keseluruhan dilanjutkan dengan evaluasi sebagai acuan <i>feedback</i> untuk menjamin keberlangsungan kemitraan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Edukasi Olahraga dan Kesehatan dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat diperhimpunan masyarakat kesehatan Indonesia, di Jakarta Timur dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi. Kegiatan ini berjalan baik dan lancar dengan menerapkan protokol kesehatan Covid-19. Pertemuan ini dilaksanakan di gedung pertemuan olahraga (GOR) Ciracas. Pokok pembahasan yang dilakukan bertujuan untuk pengabdian masyarakat mengenai:

1. Pembahasan tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan/kebugaran masyarakat.
2. Pentingnya pola makan dan istirahat untuk menjaga kesehatan/kebugaran masyarakat.
3. Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak masyarakat terutama lansia.

Kesungguhan dan minat ditunjukkan dengan tidak menyurutnya semangat masyarakat dalam kegiatan yang dimulai dari pagi hari hingga siang. Respon ini yang membuat pelaksanaan pengabdian berlangsung meriah dan penuh antusias.

Tingkat keberhasilan atau evaluasi dari program kegiatan pengabdian diukur melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta di akhir pelatihan . dengan menggunakan skala Guttman, Yaitu skala dengan tipe jawaban yang tegas, seperti jawaban benar - salah, ya - tidak, pernah -tidak pernah, positif -negative, tinggi-rendah, baik-buruk, dan seterusnya. Aspek yang diukur adalah Pengetahuan tentang olahraga dan kesehatan serta apresiasi terhadap kegiatan.

Tabel 2. Aspek Pengetahuan tentang Olahraga Kesehatan

No	Kriteria	Ya	Tidak
Aspek Pengetahuan tentang Olahraga dan Kesehatan			
1.	Apakah anda aktif berolahraga?	64%	36%
2.	Apakah anda mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan?	72%	28%
3.	Apakah dalam berolahraga membantu anda selalu bugar dalam beraktifitas sehari-hari?	92%	8%

Tabel 3. Aspek tentang Apresiasi Terhadap Kegiatan

No	Kriteria	Ya	Tidak
Aspek tentang Apresiasi Terhadap Kegiatan			
4	Pernahkah anda mengikuti sosialisasi tentang olahraga dan kesehatan?	3,85%	96,15%

No	Kriteria	Ya	Tidak
5	Setelah mengikuti sosialisasi, apakah anda lebih paham tentang mamfaat olahraga dan hidup sehat?	96,15%	3,85%
6	Saya antusias pada saat proses pelatihan	92,31%	7,69%
7	Saya merasa nyaman pada saat proses pelatihan	88,46%	11,54%
8	Saya merasa mendapatkan motivasi baru dari pelatihan ini	92,31%	7,69%
9	Saya merasa puas terhadap pelatihan yang diberikan	92,31%	7,69%
10	Akankah anda mengaplikasikan pelatihan ini ke dalam kehidupan sehari-hari anda?	96,15%	3,85%

Kesimpulan dan Rekomendasi

Adapun tanggapan lanjutan dari kegiatan ditunggu untuk kgiatan yang sama berlangsung tiap minggu atau minimal satu kali dalam sebulan. Kendala yang dialami yaitu saat pelaksanaan masih dalam masa pandemi sehingga membutuhkan usaha yang lebih keras agar masyarakat patuh dalam menjalankan prosedur protokoler covid-19. Faktor pendukung, Acara ini bias terselenggara karena dukungan dari: a) Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, b) Masyarakat diperhimpunan Masyarakat Kesehatan Indonesia, di Jakarta Timur.

Daftar Pustaka

- Ilham, Munar, H., Saputra, E., Oktadinata, A., & Daya, W. J. (2018). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga di Desa Panca Mulya dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi. *Cerdas Sifa*, 1(2), 70–77.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.5035>
- Sumaryati. (2019). Peningkatan Mutu Kesehatan Masyarakat dengan Aktivitas Senam Kebugaran dan Penyuluhan Kesehatan Di Dusun Krapyak Sewon Bantul. *Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*. <http://eprints.uad.ac.id/12110/2/ARTIKEL..pdf>

Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesediaan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MITRA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Sambiyono, S.Pd**
Nama IRT/ Kelompok : **Komite Olahraga Masyarakat Indonesia**
Bidang Usaha : **Perhimpunan Masyarakat Kesehatan Indonesia**
Alamat : **Gelanggang Olahraga Ciracas, Cijanting**

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Internal Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun 2022, guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : **Dr. Taufik Yudi Mulyanto, M.Pd.**
NIDN : **0009116118**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Pendidikan**

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara *Usaha Kecil/ Menengah atau Kelompok dan Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 24 Juni 2022



(Sambiyono, S.Pd)

**isi form diatas, bubuhkan materai dan tanda tangan basah mitra, dengan tinta biru. Kemudian scan dan tempelkan pada laman lampiran ini sebagai satu kesatuan dari usulan pengabdian kepada masyarakat.*

DOKUMENTASI

