

PENYULUHAN GIZI DAN KESEHATAN SERTA PEMBUATAN JUS SEHAT UNTUK LANSIA AGAR TETAP TAMPIL SEHAT DAN CERIA

Sus Widayani, Bambang Triatma

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

Abstrak. “ Kesehatan Segalanya Tanpa Kesehatan, Segalanya Tidak Berarti”. Kesehatan perlu diupayakan. Apalah artinya apabila segala keinginannya terpenuhi, akan tetapi tidak sehat –sakit–. Kesehatan milik kita yang paling berharga, karena bila sakit kita tidak bisa berbuat apa-apa dan tidak bisa menikmati kebahagiaan. Kesehatan harus selalu dijaga, dirawat, dipelihara dan menyayangi diri supaya tetap sehat sampai lanjut usia. Setiap orang menginginkan hidup sehat sampai Lansia. Untuk mencapai kesehatan salah satunya berperilaku hidup sehat dan mengkonsumsi gizi adekuat. Untuk membantu mewujudkan lansia hidup sehat sampai di akhir masa dilakukan penyuluhan kesehatan dan gizi serta pembuatan jus sehat dari buah dan sayur. Kandungan vitamin dan mineral dari buah dan sayur dapat membantu lansia untuk memperlambat proses penuaan. Tujuan agar lansia dapat meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat, mampu berbuat sehat tanpa merepotkan anggota keluarganya. Hasil kegiatan sangat diminati para lansia, sangat senang, dan bersemangat berperilaku hidup sehat dengan jus sehat. Lansia mampu membuat jus sendiri. Lansia menyarankan kegiatan penyuluhan gizi dan pembuatan jus sehat berkelanjutan

Kata kunci: lansia, sehat, jus buah dan sayur

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti berkeinginan untuk hidup sehat dan kuat sampai lanjut usia (lansia). Untuk mencapai kesehatan ada berbagai cara yang dapat dilakukan, salah satunya adalah berperilaku hidup sehat dengan asupan gizi yang adekuat untuk melakukan aktivitas harian. Lansia adalah suatu keadaan yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, dan tidak bisa dihindari oleh siapapun. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada

organ tubuh. Hal tersebut wajar, karenanya tidak perlu berkecil hati, harus selalu optimis, ceria dan berusaha agar selalu tetap sehat dan bersemangat di usia lanjut. Ada 5 kemunduran (5B) yang menjadi masalah bagi lansia yakni *budeg, blaur, bingung, besar, dan bablas*. (Kompas.com 2010). Permasalahan gizi yang sering dialami lansia, diantaranya: gizi kurang, konstipasi, dan tingginya kolesterol dan gula darah, serta tekanan darah tidak stabil. Ada satu slogan yang mengatakan “*Kesehatan segalanya, tanpa kesehatan segala galayanya tidak berarti*”, artinya

kesehatan tersebut perlu diupayakan. Apalah artinya apabila segala keinginannya terpenuhi, akan tetapi tidak sehat (sakit). Kesehatan milik semua orang yang paling berharga, karena bila sakit seseorang tidak bisa berbuat apa-apa dan tidak bisa menikmati apa yang dimiliki. Oleh karena itu kita harus selalu menjaga, merawat, memelihara dan sayang diri sendiri supaya tetap sehat sampai usia lanjut atau lansia.

Untuk mewujudkan lansia yang sehat dan bersemangat perlu ada beberapa upaya yang dilakukan, diantaranya dilaksanakan pengabdian dengan model penyuluhan gizi dan kesehatan serta praktek membuat jus sehat kepada para lansia. Diharapkan para lansia dapat menjalani masa lansia dengan ceria, gembira, dan lebih bersemangat sehingga dapat bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Banyak orang menganggap kalau hidup berdampingan dengan lansia sangat merepotkan, membosankan, bahkan menjijikkan. Hal tersebut dipicu oleh adanya beberapa masalah yang dirasakan lansia antara lain: Satu (1) **besor** (sering kencing tanpa disadari), hal tersebut sangat mengganggu hubungan soaialnya, baik dirinya sendiri, anak, cucu, ataupun kerabat dan temannya. Dua (2) **gangguan intelektual** (sering lupa) yang sering menyebabkan kepikunan (alzheimer). Tiga (3) **depresi**, yang sering menyebabkan timbulnya penyakit. Empat (4) **kurang gizi**, karena sistem pencernaan menurun sehingga susah makan. Lima (5) **konstipasi**, karena ketidakteraturan makan juga kurang serat, dan enam (6) Kolesterol, gula darah, dan tekanan darah tidak stabil bahkan cenderung tinggi.

Mengkaji dari permasalahan tersebut di atas, untuk mengatasi permasalahan lansia, sebagian besar lansia dirumahpantikan bagi yang mampu membayar perawat karena tidak mampu merawat sendiri atau karena takut direpotkan. Ada juga yang dibiarkan begitu saja, ataupun bahkan diusir-usir karena dianggap merepotkan dan tidak mampu mengurus diri. Kenyataan di lapang bahwa

tidak sedikit para ibu yang mengeluh karena lansia yang dirawatnya sering sakit, kurang bersemangat, sering menyendiri, mudah tersinggung, bahkan sering berbau tidak enak (bau ompol, dll).

Berdasarkan uraian tersebut dan kenyataan lapang bahwa sebagian besar lansia bermasalah. Karenanya kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk menolong para lansia khususnya agar dapat tampil mandiri, sehat, dan bersemangat juga memperingan beban pada anggota keluarga lansia pada umumnya. Permasalahan besar yang sering dialami lansia adalah” bagaimanakah caranya supaya lansia dapat hidup sehat dengan konsumsi gizi yang cukup sehingga dapat tampil ceria dan bersemangat?” serta tidak menjadikan beban pada anggota keluarga. Apabila dirinci beberapa permasalahan yang menjadi titik perhatian dalam pengabdian antara lain adalah: (1) Bagaimanakah pola makan lansia sehari-hari supaya dapat hidup sehat?(2) Jenis makanan apa yang perlu dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan konstipasi? (3) Jenis makanan apa yang mampu mempertahankan gula darah dan kolesterol, dan tekanan darah yang normal?(4) Bagaimanakah status gizi yang baik bagi lansia?(5) Bagaimana caranya mengatasi masalah beser, depresi, dan gangguan lupa? (6) Bagaimanakah resep membuat jus sehat dan bergizi untuk lansia?

Untuk mengatasi permasalahan tersebut dilakukanlah pengabdian masyarakat untuk membantu para lansia memecahkan permasalahan hidupnya supaya tetap sehat dan tampil ceria serta semangat. Bentuk pengabdian yang diberikan berupa:(1) Penyuluhan gizi dan kesehatan, kiat hidup sehat bagi lansia, (2) Pemberian materi diet konstipasi, gula darah, hipertensi, dan kolesterol, (3) Praktek membuat jus sehat bergizi dari buah dan sayur segar bagi lansia.

Diharapkan dengan dilakukannya pengabdian lansia dapat hidup lebih sehat,

ceria, bersemangat, mandiri, dan bermanfaat, serta dapat meringankan bagi para perawat lansia. Secara umum tujuan yang akan dicapai dalam pengabdian jusehat adalah memberikan penyuluhan gizi dan kesehatan serta mengajari lansia mempersiapkan konsumsi makanan untuk dirinya sendiri. Adapun tujuan khusus diadakan pengabdian antara lain: (1) Meningkatkan pola makan lansia sehari-hari supaya tetap sehat, (2) Meningkatkan pengetahuan lansia tentang diet konstipasi, (3) Meningkatkan pengetahuan lansia tentang gula darah dan kolesterol, (4) Memberikan materi penyuluhan tentang status gizi lansia, (5) Memberikan kiat-kiat cara mengatasi masalah besar, depresi, dan gangguan lupa, (6) Mengajarkan praktek membuat jus sehat dan bergizi kepada lansia

Pemberian penyuluhan gizi dan kesehatan serta praktek membuat jus sehat dan bergizi untuk para lansia dapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Manfaat yang diharapkan dari pengabdian ini adalah memberikan informasi:

1. Kepada para lansia:
 - a. Memberikan informasi gizi dan kesehatan agar lansia mandiri tanpa menggantungkan anggota keluarga atau orang yang merawatnya.
 - b. Dapat lebih sehat dan semangat
 - c. Mampu membuat jus sehat sendiri untuk meningkatkan konsumsi serat agar lebih sehat.
2. Kepada para perawat lansia, kader desa, dan para ibu-ibu dan stakeholder terkait:
 - a. bahwa lansia dapat mandiri bukan merupakan beban justru perlu dibantu agar tetap sehat, bersemangat, dan ceria menjalani hidup sepanjang hari
 - b. Pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral lansia dapat dicukupi dari jus buah dan sayur.
 - c. Memberi sumbang pengetahuan bahwa kebutuhan gizi lansia dapat

tercukupi dari konsumsi jus sehat bergizi dari buah dan sayuran segar.

Sebagian besar lansia melewati hidup dengan tidak bersemangat karena banyaknya keterbatasan yang dimiliki. Penggolongan lansia diklasifikasikan tiga kelompok (Depkes 1994), yakni :

1. Kelompok lansia dini (55 – 64 tahun), merupakan kelompok yang baru memasuki lansia
2. Kelompok lansia (65 tahun ke atas).
3. Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

Lazimnya semakin bertambah umur semakin menurun metabolisme tubuh yang dapat menyebabkan kemunduran & penurunan jaringan jaringan tubuh. Berkurangnya zat gizi lansia akibat penurunan proses dalam tubuh (Tom & Broody 2002). Karenanya perlu pemasukan gizi yang seimbang sesuai dengan fungsi pencernaan yang semakin menurun (Ausman dan Russell 1999), pemberian gizi cukup untuk memperlambat proses penuaan (Wardlaw, Insel, dan Seyler 2001)

Penyakit gizi yang sering terjadi pada lansia adalah kurang gizi dan konstipasi (sembelit), yakni susah buang air besar karena komposisi makanan kurang serat yang berasal dari sayur dan buah. Gigi geligi para lansia yang semakin rapuh membuat para lansia tidak kuat lagi mengunyah buah dan sayur yang teksturnya keras. Akibatnya konsumsi harian kurang serat. Anjuran konsumsi serat sebesar 25-30% dari total kebutuhan energi (WNKPG 2004). Salah satu fungsi serat untuk memperlambat penyerapan glukosa, kolesterol, dan garam empedu di dalam usus halus sehingga mampu menurunkan kadar gula darah dan kolesterol. Gangguan kesehatan yang sering terjadi pada lansia antara lain sebagai berikut

1. **Kurang bergerak (Olahraga):** gangguan umum yang dialami lansia yang biasanya disebabkan oleh gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, dan penyakit

- jantung dan pembuluh darah.
2. **Instabilitas:** karena proses menua, penyakit/terjatuh, menyebabkan gangguan psikologik berupa hilangnya harga diri dan perasaan takut akan terjatuh, sehingga lansia menjadi takut berjalan untuk melindungi dirinya dari bahaya terjatuh.
 3. **Beser:** yaitu keluarnya air seni (urine) tanpa disadari, dalam jumlah dan kekerapan yang cukup mengakibatkan masalah kesehatan atau sosial. Akibatnya timbul berbagai masalah, baik masalah kesehatan maupun sosial, yang seringkali memperburuk kualitas hidup dari lansia tersebut. Beser menyebabkan lansia kekurangan cairan dan juga berkurangnya kemampuan kandung kemih.
 4. **Gangguan intelektual:** merupakan kumpulan gejala klinik, meliputi gangguan fungsi intelektual dan ingatan yang cukup berat, sehingga menyebabkan aktivitas harian terganggu, sering bingung bahkan pikun.
 5. **Infeksi:** merupakan salah satu masalah kesehatan yang penting pada lansia, akibat kekurangan gizi, kekebalan tubuh menurun, berkurangnya fungsi berbagai organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komorbiditas) yang menyebabkan daya tahan tubuh yang sangat berkurang.
 6. **Gangguan komunikasi, panca indera, penyembuhan, dan kulit:** akibat proses menua semua pancaindera berkurang fungsinya.
 7. **Susah BAB (konstipasi) :** akibat dari kurangnya gerakan fisik, makanan yang kurang sekali mengandung serat, kurang minum, dan akibat pemberian obat-obat tertentu.
 8. **Depresi:** perubahan status sosial, bertambahnya penyakit dan berkurangnya kemandirian sosial serta perubahan-perubahan akibat proses menua menjadi salah satu pemicu munculnya depresi pada lansia.
 9. **Kurang gizi:** dapat disebabkan perubahan lingkungan maupun kondisi kesehatan.
Kebutuhan dan kecukupan gizi para lansia harus diperhatikan supaya lansia terhindar dari beberapa penyakit yang membuat para lansia tidak ceria dan tidak bersemangat hidup. Di sisi lain gaya hidup pada zaman modern telah mendorong orang mengubah gaya hidupnya yang serba tidak banyak gerak (*sedentary life style*). Gaya hidup demikian penyebab kesehatan menurun dan rentan terhadap penyakit. Karenanya salah satu upaya untuk hidup sehat adalah kembali ke alam (*back to nature*) dengan banyak mengonsumsi sayuran dan buah yang segar, juga minum air putih cukup dan berolahraga. Seiring bertambahnya umur mengakibatkan menurunnya aktivitas dan basal metabolisme rate (BMR) serta dibarengi dengan menurunnya fungsi berbagai organ tubuh sehingga kebutuhan energi dan zat gizi pun berkurang. Menurut Almatsier, Soetardjo, dan Soekarti (2011), penurunan rata-rata energi sebesar 5% setiap 10 tahun setelah usia dewasa. Kebutuhan protein juga menurun seiring dengan proses menua. Namun demikian, protein masih diperlukan untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak ataupun aus. Kebutuhan protein pada masa dewasa sebesar 45% menurun sampai hanya 27% di masa lanjut usia (Worthington dan Williams, 2000). Penurunan protein dikarenakan berkurangnya otot dan bertambahnya massa lemak tubuh. Berkurangnya atau hilangnya otot disebabkan berkurangnya aktivitas fisik.
Berkurangnya kebutuhan energi dan protein, sebaiknya digantikan dengan peningkatan kecukupan vitamin dan mineral untuk membantu memelihara enzim-enzim yang terlibat dalam metabolisme energi pada tingkat optimal dan mencegah terjadinya *homosistein in plasma*. Peningkatan vitamin dapat menghindarkan berbagai macam

penyakit-penyakit kronis seperti penyakit *jantung koroner* dan *stroke*, meningkatkan fungsi imun, dan ingatan jangka panjang. Demikian juga peningkatan mineral perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama kalsium untuk menghindari terjadinya keropos tulang (*osteoporosis*).

Untuk menghindari terjadinya hal yang negatif pada Lansia, perlulah dipenuhi kebutuhan gizi lansia. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan kebutuhan gizi yang harus dipenuhi adalah:

No.	Energi dan Zat Gizi	Laki-laki	Perempuan
1.	Energi (kcal)	2050	1600
2.	Protein (g)	60	50
3.	Vitamin A (RE)	600	500
4.	Vitamin D (ug)	15	15
5.	Vitamin E (mg)	15	15
6.	Vitamin K (ug)	65	55
7.	Thiamin (mg)	1,0	1,0
8.	Riboflavin (mg)	1,3	1,1
9.	Niacin (mg)	16	14
10.	Asam folat (ug)	400	400
11.	Piridoksin (mg)	1,7	1,5
12.	Vitamin B12 (ug)	2,4	2,4
13.	Vitamin C (mg)	90	75
14.	Kalsium (mg)	1000	1000
15.	Fosfor (mg)	600	600
16.	Magnesium (mg)	300	270
17.	Zat Besi (mg)	13	12
18.	Iodium (ug)	150	150
19.	Zink (mg)	13,4	9,8
20.	Selenium (ug)	30	30
2.1	Mangan (mg)	2,3	1,8
22.	Fluor (mg)	3,1	2,7

Sumber: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2004

Untuk lebih jelasnya kerangka pemecahan masalah digambarkan pada bagan alir di bawah ini:



Gambar 1. Bagan Alir Kerangka Pemikiran Lansia Sehat

METODE

Metode yang digunakan dalam Kegiatan pengabdian adalah dengan metode penyuluhan untuk menjawab tujuan no.1 s/d no 6. Penyuluhan diberikan selama 4x pertemuan. Praktikum diberikan 2x pertemuan. Sedangkan tujuan no.7 menggunakan metode praktikum.

Penyuluhan umum diberikan kepada peserta dengan materi penyuluhan:(1) Pola konsumsi makan sehat lansia, (2) Kebutuhan zat gizi dan status gizi lansia, (3) Diet konstipasi, gula darah, dan kolesterol, (4) Kiat Hidup Sehat Lansia.

Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah leaflet materi, CD royektor, dan laptop. Sedangkan metode praktikum yang dilakukan dalam pengabdian adalah: cara membuat jus sehat bagi para lansia. Antara lain: Jus untuk konstipasi, jus untuk menstabilkan gula darah dan kolesterol. Media yang digunakan dalam praktikum adalah power juicer, pisau, talenan, dan kom untuk mencuci buah dan sayuran. Bahan yang digunakan berbagai macam buah dan sayuran.

Realisasi pemecahan masalah dilakukan secara bertahap, yang diawali dengan kegiatan

penyuluhan gizi dan kesehatan kepada para lansia. Supaya kegiatan lebih efektif, penyuluhan juga diberikan kepada ibu kader posyandu lansia, ibu RT, ibu RW, dan ibu-ibu PKK sebagai patner lansia. Maksudnya supaya dalam praktek berperilaku sehat sehari-hari ada pendampingan dari pihak keluarga.

Kegiatan pengabdian yang akan dilakukan sangat terkait dengan berbagai pihak/stakeholder:

1. Petugas kesehatan, bersama-sama bersinergi untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia agar tidak menjadi beban masyarakat
2. Para kader desa dan pejabat desa, bersama-sama berupaya meningkatkan kesehatan para lansia yang menjadi warganya supaya lansianya sehat dan bersemangat, sehingga lansia bukan merupakan beban, akan tetapi menjadi aset (mandiri).
3. Para ibu PKK, RW, RT, diharapkan mampu menyebarluaskan informasi penyuluhan kepada anggota keluarganya masing-masing terlebih kepada lansia yang dirawatnya untuk dapat memantau ke arah yang sehat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat positif dari para peserta. Para lansia dan beberapa kader desa sebagai audient penyuluhan meminta upaya kegiatan penyuluhan dapat ber kelanjutan/ diperpanjang. Artinya kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan sangat digemari dan penting, sebaiknya dijadikan program posyandu lansia, sehingga setiap bulan setiap kali pertemuan lansia diberikan materi gizi dan kesehatan.

Para lansia berharap apabila kegiatan penyuluhan diterapkan sebagai materi kesehatan setiap pertemuan diharapkan lansia bertambah semangat sehingga mendorong

para lansia untuk berperilaku hidup sehat.

Berdasarkan hasil pengamatan setelah dilakukan penyuluhan gizi dan kesehatan, perilaku kesehatan lansia membaik, terbukti dengan banyaknya lansia yang mencoba mempraktekkan membuat jus di rumah masing-masing. Konsumsi sayuran dan buah perlu ditingkatkan, karena buah dan sayur memiliki kandungan antioksidan yang tinggi yang mampu melawan terjadinya radikal bebas (perusakan sel dan jaringan) di dalam tubuh. Supaya buah dan sayur dapat terkonsumsi dengan maksimal, lebih baik disajikan berupa jus, mengingat terjadinya penurunan fungsi gigi, berkurangnya kelenjar pada mulut, dan menurunnya fungsi saluran cerna Makanan selingan sebaiknya disajikan berbagai buah dan sayur atau dalam bentuk jus buah dan sayur untuk melengkapi vitamin yang diperlukan lansia. Selain pemenuhan makanan sehari-hari, kebutuhan air putih minimal 2,5 liter dalam satu hari harus dipenuhi. Olah raga secara teratur sangat dianjurkan untuk para lansia untuk menyeimbangkan masukan dan keluaran energi, kebugaran jantung, dan pemeliharaan otot.

Konstipasi (Sembelit) adalah keluhan yang umum, diperkirakan 1 dari 10 orang selalu mengalami sembelit yang sering dialami para lansia. Dikarenakan para lansia mengalami pengurangan kekuatan otot-otot usus dan faktor hormonal. Penanganan sembelit tergantung pada penyebabnya. Bila penyebabnya gaya hidup, penanganan terbaik mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Supaya terhindar dari konstipasi sebaiknya selalu mengkonsumsi buah dan sayur sehabis makan atau mengkonsumsi jus anti sembelit yang terbuat dari 50 g sunkist, 50 g melon, 50 g pepaya, dan 50 g nanas. Pola makan yang buruk, stress seperti rasa takut, cemas, dan marah, kurang olahraga dan kelebihan berat badan, karena kelebihan intik karbohidrat dapat menjadi faktor utama menurunnya kesehatan

dan meningkatnya kadar gula darah. Salah satu cara untuk mengurangi berat badan dengan menghindari makanan **berkalori** tinggi seperti kue, permen, kripik, krupuk. Jenis makanan yang baik dikonsumsi adalah makanan kecil (makanan selingan) yang sehat, seperti wortel, mentimun, **yogurt** rendah **lemak**, salad buah dan sayur serta **buah-buahan**. Minuman **soda** sebaiknya dihindari dan digantikan dengan air putih atau pun teh hijau, yang lebih banyak manfaat kesehatan.

Asupan zat gizi memiliki pengaruh yang besar terhadap kadar gula darah. Untuk membantu menjaga kestabilan gula darah dianjurkan makan lebih sering dan teratur, yaitu sekitar 5-6x sehari dengan 3x makan utama dan diselingi 2-3x snack di antara waktu makan. Konsumsi berbagai makanan yang berwarna: hijau, merah, oranye terang dan ungu – lebih banyak memiliki kandungan bioaktif tertentu yang baik untuk kesehatan. Konsumsi serat tinggi lebih bagus, seperti gandum dan hasil olahannya; beras merah, sereal dan roti gandum, sehingga kadar gula dapat terjaga.

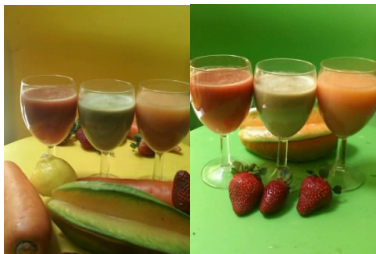
Bahan pangan lain yang dapat menstabilkan kadar glukosa darah adalah sayuran hijau, kacang-kacangan, cabai, gandum utuh, teh hijau, mengkudu, dan apel. Apel juga mampu menurunkan kolesterol jika dikonsumsi setiap hari. Buah-buahan yang banyak mengandung *polifenol*, *pektin*, *tanin*, dan vitamin C yang tinggi, mampu menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh dan berfungsi untuk menonaktifkan virus dan tumor. Beragam buah yang banyak mengandung *polifenol* dan *pektin* banyak terdapat pada buah anggur, lemon, jambu, alpukat, dan apel.

Beser atau buang air kecil yang sudah tidak terkontrol, depresi atau tekanan batin karena sesuatu hal, dan lupa atau pikun (*alzheimer*) seringkali dialami para lansia. Penyebabnya dikarenakan terjadinya penurunan fungsi syaraf. Akan tetapi gangguan

tersebut dapat diperkecil, diminimalisir. Salah satu upaya agar ingatan tetap baik dan sistem syaraf tetap bagus, lansia harus banyak mengkonsumsi buah dan sayuran yang banyak mengandung vitamin B6, B 12 dan asam folat. Salah satu bahan pangan yang banyak mengandung unsur gizi tersebut adalah buah apel. Kandungan unsur gizi dari buah apel akan dapat memproduksi asetilkolin, suatu zat kimia yang berfungsi menghubungkan kan sel syaraf otak, sehingga menurunkan resiko Alzheimer, dan membuat kondisi otak sehat. Dengan mengkonsumsi apel setiap hari, lansia bisa tetap pintar dan terhindar dari kepikunan. Untuk memper mudah pemasukan vitamin dalam jumlah yang cukup kepada lansia, sebaiknya disajikan dalam bentuk jus, supaya mudah dicerna dan mampu mengkonsumsi dalam jumlah besar dibandingkan dengan mengkonsumsi buah utuhnya.

Jus sehat dan bergizi untuk para lansia terbuat dari bahan dasar buah dan sayur. Prinsip dasar pembuatan jus menggunakan bahan-bahan yang segar (*fresh vegetable and fruit*) tanpa penambahan gula ataupun garam. Kombinasi buah dan sayur sebaiknya memperhatikan komposisi bahan, kandungan bioaktif bahan pangan, dan jenis penyakit yang diderita. Contoh beragam jussehat yang dipraktekkan, adalah:





Gambar 3. Aneka Jus Sehat Buah dan Sayur

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara umum mendapat sambutan yang sangat baik dan antusias tinggi dari para lansia, dan beberapa pejabat masyarakat sebagai ketua RW, ketua RT, PKK, Kader Posyandu meminta untuk dilanjutkan. Hasil pengabdian kepada masyarakat, khususnya praktek membuat jus sehat dapat diaplikasikan oleh lansia dalam kesehariannya. Antusiasme dari audien berharap supaya kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan lansia bisa dilanjutkan menjadi pengisi materi gizi di setiap pertemuan penimbangan lansia. Kerndala yang dirasakan pada beberapa lansia yakni kepemilikan juicer. Tidak semua lansia memiliki juicer. Saking pinginnya membuat jus sehat beberapa lansia yang tidak memiliki juicer langsung membeli juicer baru karena ingin mempraktekkan materi yang telah diberikan saat pelatihan.

Saran

Perlunya diperpanjang waktu kegiatan, karena ada beberapa peserta meminta untuk diajarkan cara mengawali usaha membuka warung jus sehat. Perlunya diperpanjang kegiatan pengabdian masyarakat untuk pengisian materi kesehatan dan praktek pembuatan jus sehat diperbanyak di balai posyandu lansia. Perlunya diberikan kegiatan yang bermanfaat untuk para lansia pada waktu pertemuan, seperti pemberian materi kesehatan pada lansia, aktivitas yang cocok untuk mengisi waktu luang lansia, cara berperilaku sebagai lansia yang optimis, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, Soetardjo S, dan Soekarti M. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Ausman dan Russell. 2006. *Nutrition in the Elderly. Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia. Lippincott William 50 th Anniversary Ed. Baltimore. USA
- Kompas.com 2010. Lansia lawan 5B Penyakit Tuia dengan 7 B.
- Shills, Ausman dan Russell. 2006. *Nutrition in the Elderly. Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia. Lippincott William 50 th Anniversary Ed. Baltimore. USA
- Wardlaw, Insel, dan Seyler. 2001. *Other Factors that Influence Nutrition Needs in the Elderly. Contemporary Nutrition Issue and Insight*. Mosby Year Book. Sidney Toronto