







**EDUKASI PERENCANAAN MENU DAN KETEPATAN PEMORSIAN BERDASARKAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 4 CENKARENG**

 <b>Peneliti</b>	 <b>Ringkasan Eksekutif</b>
<p>Ketua : Putri Ronitawati</p> <p>Anggota : Prita Dhyani Swamilaksita Rachmanida Nuzrina Putri Nurhasanah Yahya</p>	<p>Pada lansia kebutuhan asupan zat gizi berbeda ketika usia muda. Untuk kelangsungan hidupnya di hari tua lansia membutuhkan asupan zat gizi yang cukup serta seimbang. Namun, ketersediaan bahan makanan dipasar, merupakan faktor yang belum diperhatikan. Selain itu kurang memperhatikan ketersediaan bahan di pasar, evaluasi menu dan kebutuhan gizi lansia yang diperhitungkan. Namun di dalam pelaksanaannya, standar menu yang ada tidak selalu diterapkan terutama bila masih ada sisa bahan makanan kemarin dihidangkan lagi untuk hari selanjutnya, tetapi pada saat turun lapang seperti buah yang masih tersisa disediakan kembali dihari berikutnya walaupun hari itu buahnya bukan buah tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis ingin memberikan edukasi mengenai pengetahuan perencanaan menu dan porsi yang sesuai bagi kebutuhan lansia kemudian dilanjutkan dengan pembinaan terkait perencanaan menu dan ketepatan pemorsian meliputi makanan khusus bagi lansia dengan penyakit tertentu, pengetahuan mengenai menu, ketepatan pemorsian pada menu yang disajikan pada pihak panti dan penjamah makanan dan membuat perencanaan menu yang baik untuk lansia</p> <p>Kata Kunci : Penyelenggaraan Makan, Sekolah Dasar</p> <p> <b>HKI dan Publikasi</b></p> <p>Publikasi di Kacanegara Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat</p>

 <b>Latar Belakang</b>	 <b>Hasil dan Manfaat</b>
<p>Menurut World Health Organisation (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia (lanjut usia) mulai mengalami perubahan fisik, biologis dan sosial yang akan mempengaruhi aspek kehidupannya. Status kesehatan seorang lansia sangat dipengaruhi oleh penilaian kebutuhannya akan zat gizi. Seorang lansia yang tergolong sehat juga dapat mengidap penyakit kronis. Kebutuhan asupan zat gizi pada lansia akan mengalami perubahan akibat meningkatnya morbiditas dan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, serta penyakit kronis lainnya. Lansia dengan gizi cukup, sehat, dan mampu untuk mandiri merupakan komponen dari kualitas hidup yang memadai. Perubahan pada rongga mulut lansia menyebabkan kurangnya asupan makanan yang beraneka ragam yang memungkinkan terjadinya kekurangan gizi.</p> <p>Penyelenggaraan makan di panti werdha bertujuan untuk memenuhi kebutuhan lansia sehingga diperlukan penyusunan menu makanan yang dapat meningkatkan selera makan bagi lansia untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Keberhasilan suatu penyelenggaraan makanan di Institusi di tentukan oleh penerimaan makanan yang disajikan. Daya terima baik apabila sisa</p>	<p>Kegiatan diawali dengan pembuatan perencanaan menu dengan beberapa alternatif menu bagi para lansia di panti sosial tersebut. Menu yang dibuat memperhatikan sasaran, yaitu lansia serta variasi menu, kebudayaan dan juga penetapan harga dari pihak panti. Kombinasi bahan makanan yang bermacam-macam akan menciptakan variasi menu. Penyusunan variasi menu tersebut bertujuan untuk memuaskan konsumen. Semakin bervariasi bahan makanan yang digunakan, maka semakin bervariasi pula menu yang dibuat. Semakin bervariasi menu yang disajikan, lansia akan merasa puas dan tidak bosan Susunan makanan sehari-hari untuk lansia juga tidak terlalu banyak menyimpang dari kebiasaan makan. Menu yang disusun sesuaikan dengan waktu makan yaitu untuk makan pagi, makan siang, makan malam, makan selingan dan lain-lain.</p> <p>Komposisi menu yang diberikan sama dengan orang dewasa dengan proporsi, yaitu lebih dari total kebutuhan kalori berasal dari makanan pokok atau karbohidrat, sekitar 20 % dari lemak, dan 15% dari protein, serta selebihnya vitamin dan mineral. Sumber karbohidrat yang digunakan dapat berupa nasi, sagu, jagung, atau umbi-umbian. Bahan makanan sumber protein seperti telur, daging, atau ikan. Sedangkan bahan makanan sumber lemak, bisa berupa minyak</p>

<p>makanan yang disajikan.</p> <p>enelitian Aspiyani di PTSW Budi Mulia 4 menunjukkan bahwa responden dengan kategori gizi baik sebanyak 14 responden (28%), berisiko gizi kurang sebanyak 29 responden (58%), dan gizi kurang sebanyak 7 responden (14%). Pengukuran status gizi lansia menggunakan MNA dimana terdapat beberapa pertanyaan mengenai penurunan nafsu makan. Sebagian besar lansia mengalami penurunan nafsu makan dikarenakan kurangnya variasi menu makanan yang diberikan. Siklus menu yang digunakan di PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng adalah siklus menu tujuh hari, buah diberikan hanya pada waktu makan siang. Siklus menu yang telah ada tidak diterapkan dengan baik, seperti halnya pada siklus menu terdapat buah dan snack, namun pada saat pengamatan buah yang disediakan tidak sesuai yang terdapat di menu dan terkadang tidak selalu ada snack yang disajikan. Pihak panti melakukan siklus menu sesuai hari dalam satu minggu atau tujuh hari tersebut.</p> <p>Atas dasar inilah peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai perencanaan menu dan ketepatan pemorsian</p>	<p>goreng, susu serta olahannya, daging, dan mentega.</p> <p>Melalui kegiatan program pengabdian masyarakat ini secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan pengelola panti dan para penjamah makanan, menu makanan lansia yang bervariasi dan porsi makanan yang tepat sehingga status gizi lansia menjadi baik. Melalui pembinaan ini juga, tercipta penyelenggaraan makanan institusi yang sesuai standar sehingga dapat menghasilkan makanan yang baik dari segi kuantitas dan kualitas dalam memenuhi kebutuhan gizi lansia di panti tersebut.</p>
 <p><b>Metode</b></p>	

<p>Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dengan melakukan pembinaan pada PSTW Budi Mulia 4 Cengkareng, khususnya pada pengelola panti dan penjamah makanan pada bulan Mei 2020. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan <i>pre test</i> dan <i>post test</i> terhadap pihak pengelola dan penjamah makanan..</p> <p>Kegiatan ini dilakukan terhadap pihak pengelola dan penjamah makanan adalah sebagai berikut:</p> <p>(1) Membuat perencanaan menu dan porsi yang sesuai (piring makanku) bagi lansia (2) Mengaplikasikan perencanaan menu dan porsi yang sesuai (piring makanku) dalam pembuatan media edukasi yang digunakan meliputi cakram menu seimbang bagi lansia (3) Melakukan intervensi berupa pembinaan dan edukasi kepada pihak pengelola panti dan penjamah makanan.</p>	
 <p><b>Skema LITABMAS</b></p>	 <p><b>Ucapan terimakasih</b></p>

### DAFTAR PUSTAKA

- I. S. Wahyuni, "Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Lansia Panti Werda Pucang Gading Semarang," 2011.
- A. P. Ariani, Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- M. Almatsier, S, Soetarjo, S, Seokarti, Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- M. B. Arisman, Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi 2. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2009.
- Nugroho, Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2008.
- A. Istiany and Rusilanti, "Gizi Lansia," in Gizi Terapan, E. Kuswandi, Ed. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2013, p. 214.

- D. Sutanti, "Penyelenggaraan Makan untuk Taruna di Akademi Militer," Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.
- L. K. Tanuwijaya, T. D. Novitasari, E. P. Arfiani, Y. Wani, and D. E. Wulandari, "Kepuasan Pasien Terhadap Variasi Bahan Makanan di Rumah Sakit," *J. Gizi*, vol. 8, no. 1, pp. 50–58, 2019, [Online]. Available: [https://www.researchgate.net/publication/326122173\\_Sisa\\_Makanan\\_Pasien\\_Rawat\\_Inap\\_Analisis\\_Kualitatif/download](https://www.researchgate.net/publication/326122173_Sisa_Makanan_Pasien_Rawat_Inap_Analisis_Kualitatif/download).
- I. Tamba and A. C. H. Gultom, "Tingkat Selera Makan Lansia Di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan," *J. Sainika*, vol. 14, no. 2, pp. 161–172, 2014.
- D. N. Cendanawangi, T. Tjaronosari, and I. R. Palupi, "Ketepatan porsi berhubungan dengan asupan makan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur, Bantul, Yogyakarta," *J. Gizi dan Diet. Indones. (Indonesian J. Nutr. Diet.)*, vol. 4, no. 1, p. 8, 2016, doi: 10.21927/ijnd.2016.4(1).8-18.