

Sosialisasi Suplemen Makanan Kepada Lansia Di Klinik Pratama Rawat Jalan Medan

Artha Yuliana Sianipar¹, Eva Diansari Marbun², Syukur Berkat Waruwu³, Alf Sapitri⁴, Realita Lifiani⁵

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi am.artha.sianipar@gmail.com.

Abstrak. Manusia pasti akan mengalami proses penuaan seiring berjalannya waktu. Menurunnya fungsi organ-organ tubuh pada masa tua pasti akan dialami oleh setiap orang yang sudah berumur lebih dari 45 tahun. Oleh karena itu, selain asupan makanan dan gizi yang cukup, para lansia diharapkan juga untuk mengkonsumsi suplemen makanan yang akan mendukung kesehatannya. Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker melakukan kegiatan pengabdian masyarakat khususnya kepada para lansia di Klinik Pratama Rawat Jalan yang berada di Jalan Bakti Luhur, Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan ataupun sosialisasi terhadap para lansia terhadap pentingnya asupan suplemen makanan yang mengandung vitamin dan mineral serta melibatkan mahasiswa dan dosen Program Studi Pendidikan Apoteker. Metode sosialisasi yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan pemberian suplemen makanan kepada para lansia. Materi disampaikan melalui presentasi power point, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab. Setelah itu, dilakukan pemberian suplemen makanan. Hasil dari kegiatan ini adalah para lansia yang berada di sekitar jalan Bakti luhur Medan Helvetia dapat menerima pengetahuan tentang manfaat suplemen bagi para lansia.

Abstract. Humans will face aging in their own time. The decline in the function of the body's organs in old age will definitely be experienced by everyone who is over 45 years old. Therefore, apart from adequate food and nutritional intake, the elderly are also expected to consume food supplements that will support their health. The Pharmacist Professional Education Study Program carries out community service activities, especially for the elderly at the Pratama Outpatient Clinic located on Jalan Bakti Luhur, Dwikora Village, Medan Helvetia District, Medan City. This activity aims to provide counseling or outreach to the elderly regarding the importance of consuming food supplements containing vitamins and minerals and involves students and lecturers from the Pharmacist Education Study Program. The socialization methods used are lectures, discussions and providing food supplements to the elderly. The lesson is delivered through a power point presentation, which is then followed by a discussion or question and answer session. After that, food supplements are provided. The result of this activity is that elderly people around Jalan Bakti Luhur Medan Helvetia can receive knowledge about the benefits of supplements for the elderly

Historis Artikel:

Diterima : 18 Juli 2024

Direvisi : 27 Juli 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

Kata Kunci:

suplemen makanan, lansia

PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, maka tubuh memerlukan asupan yang cukup untuk mempertahankan stamina yang baik. Lansia mungkin menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan fisik yang optimal. Melengkapi pola makan sehat, pil multivitamin membantu memenuhi kebutuhan nutrisi individu lanjut usia. Individu yang berusia lebih 50 tahun memerlukan asupan vitamin dan mineral yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa yang lebih muda (Sudargo et al, 2021). Lansia perlu mengonsumsi vitamin dan mineral tertentu, seperti vitamin D, vitamin A, vitamin C, vitamin B6, asam folat, vitamin B12, vitamin K, kalsium, zat besi, seng, kalium, dan magnesium (Age UK, 2021).

Lansia, sebagaimana didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998, adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Lansia mengacu pada mereka yang telah mencapai periode akhir dari rentang hidupnya. Kelompok yang tergolong lansia akan mengalami fenomena yang dikenal sebagai proses penuaan (Azizah, 2011). Menurut

Kementerian Kesehatan (2019), Indonesia telah memasuki fase penduduk lansia yang ditandai dengan peningkatan usia harapan hidup dan diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lansia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan, dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019. Proyeksi menunjukkan tren ini akan terus berlanjut, dengan perkiraan jumlah penduduk lansia pada tahun 2035 sebanyak 48,2 juta jiwa (15,77%). Proyeksi peningkatan jumlah lansia di masa mendatang dapat memberikan dampak positif dan negatif. Kesehatan dan produktivitas lansia akan memberikan pengaruh yang menguntungkan. Sebaliknya, meningkatnya jumlah lansia akan menjadi beban apabila lansia tersebut mengalami masalah kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Lansia memerlukan berbagai makanan untuk menjaga keseimbangan gizi yang sehat yang membantu mencegah penyakit menular (seperti infeksi) dan penyakit tidak menular (seperti hipertensi). Lansia pada dasarnya memerlukan perlindungan dan informasi yang akurat, terutama yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan mental dan fisik mereka (Sitompul et al., 2022). Selain itu, lansia juga harus mendapatkan dukungan dari keluarga untuk memastikan kualitas hidup yang baik. Hal ini meliputi mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik secara teratur, terpapar sinar matahari, dan yang terpenting, menjaga kesehatan mentalnya dengan aktif bersosialisasi dengan teman dan tetangga, sehingga menumbuhkan rasa bahagia yang terus-menerus.

Berdasarkan data BPS Kota Medan, jumlah penduduk Kecamatan Medan Helvetia diperkirakan mencapai kurang lebih 170 ribu jiwa pada tahun 2023. Kelurahan Helvetia Tengah merupakan salah satu dari tujuh kelurahan yang ada di Kecamatan Medan Helvetia. Letaknya berada pada koordinat sekitar 3o 35' 07.0" - 3o 36' 56.5" LU dan 98o 37' 57.7" - 98o 38' 42.9" BS. Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Medan tahun 2020, jumlah penduduk Kelurahan Helvetia Tengah sebanyak 34.563 jiwa. Jumlah tersebut terdiri dari 16.607 jiwa laki-laki dan 17.756 jiwa perempuan, dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 9.907 jiwa. Kelurahan Helvetia Tengah terdiri dari 22 lingkungan pemukiman dengan luas wilayah sekitar 150 hektare. Kelurahan ini berbatasan dengan Kelurahan Tanjung Gusta di sebelah utara, Kelurahan Dwikora di sebelah selatan, Kelurahan Helvetia Timur di sebelah timur, dan Kelurahan Helvetia di sebelah barat. Halaman web Kelurahan Helvetia Tengah (BPS Kota Medan).

Klinik Pratama menyediakan layanan medis penting bagi masyarakat, yang dikelola oleh dokter umum dan tenaga kesehatan lainnya. Berdasarkan perjanjian, klinik tersebut diawasi oleh badan usaha atau perorangan. Berdasarkan perjanjian Klinik dikelola oleh badan usaha ataupun perorangan. Klinik Pratama Rawat Jalan Nusantara Kesehatan merupakan klinik dibawah naungan Yayasan Sari Mutiara Medan yang terletak di Jalan Bakti Luhur No. 17 Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan. Pelaksanaan pelayanan klinik dengan menerapkan Visi : "Menjadi klinik yang unggul dan terpercaya dalam mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat secara paripurna", Misi: (1) Melaksanakan pelayanan kesehatan yang berkualitas (2) Memberikan layanan kesehatan yang berfokus pada promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi individu, (3) Mendukung akses layanan kesehatan yang berkelanjutan, (4) Mendukung program pemerintah dalam meningkatkan derajat Kesehatan, serta memiliki Motto : CERIA (Cepat, Efisien, Ramah, Inovatif, Aman).

Klinik Pratama Rawat Jalan Nusantara Kesehatan telah terakreditasi Paripurna oleh Kementerian Kesehatan pada Tahun 2023 dan sudah bekerjasama dengan BPJS Kesehatan sejak Tahun 2017. Klinik Pratama Rawat Jalan Nusantara Kesehatan melayani poli umum, poli gigi, poli KIA, *home care* dan *medical check up*. Adapun program-program pelayanan kesehatan salah satunya adalah pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi atau penyuluhan kepada Masyarakat. Kegiatan rutin yang akan dilakukan di Klinik Pratama Nusantara antara lain: (1) Pemeriksaan lansia berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah, (2) Pemeriksaan ibu hamil yaitu diantaranya adalah pemeriksaan ANC, senam ibu hamil dan pemeriksaan urine pada ibu hamil, (3) Kegiatan mahasiswa yaitu penyuluhan kepada masyarakat dan kegiatan praktek di klinik. Pelaksanaan kegiatan rutin ini juga diharapkan mampu meningkatkan jangkauan terhadap masyarakat yang memiliki Kartu BPJS Kesehatan untuk bergabung di Klinik, dengan melakukan pemindahan Faskes ke Klinik Pratama Kesehatan Nusantara. Untuk meningkatkan kehadiran klinik dan menilai kecukupan klinik dari segi administrasi, fasilitas fisik, pelayanan kefarmasian, dan kesehatan lingkungan, penting untuk melakukan pemeriksaan dan evaluasi secara berkala.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah edukatif dan partisipatif dan dilaksanakan pada tanggal 05 Juni 2024 di Klinik Pratama Rawat Jalan Nusantara Kesehatan. Sasaran kegiatan adalah seluruh lansia yang ada di Kelurahan Dwi Kora dengan kategori: 1) Pria dan wanita, 2) Usia >45 tahun, 3) Lansia yang memiliki BPJS aktif dan hp android, 4) Lansia yang memiliki kupon yang didapatkan dari per tiap kepling. Kegiatan diawali dengan pembukaan acara, sosialisasi pengenalan faskes dan cara pindah faskes, pemeriksaan tekanan dan kadar gula darah, senam, sosialisasi suplemen kepada lansia dan pemberian bingkisan vitamin dan suplemen, dan penutupan acara.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi suplemen makanan dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional 2024 di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan mendapat sambutan yang baik dari Kelurahan Dwikora, Kecamatan Medan Helvetia dimana kegiatan ini memberikan manfaat yang positif terhadap masyarakat terkhusus di Kelurahan Dwikora. Sosialisasi ini juga memberikan pelayanan kesehatan seperti pemeriksaan pemeriksaan tekanan dan kadar gula darah, dan senam pada lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 25 orang. Acara diawali dengan sosialisasi pengenalan faskes dan cara pindah faskes yang dilaksanakan oleh Pimpinan Klinik dr. Desy Lustiyani Rajagukguk., M.K.M.

Setelah melakukan sosialisasi dilanjut dengan pendataan dan pengukuran kesehatan dasar (tinggi badan, berat badan dan lingkar perut) peserta yang dilakukan oleh mahasiswa S-1 Kesehatan Masyarakat USM-Indonesia, kemudian pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah oleh mahasiswa D3-Kebidanan USM-Indonesia, dan pegawai Klinik Pratama Nusantara Kesehatan. Kemudian peserta melakukan senam lansia yang di pandu oleh Kaprodi D-III Kebidanan Christina Roos Etty, SST.M.Kes dan mahasiswa D-III Kebidanan USM-Indonesia. Pada penutup acara kegiatan peserta yang hadir diberikan sosialisasi dan bingkisan suplemen vitamin yang dijelaskan oleh dosen Program Studi Pendidikan Apoteker beserta mahasiswa S-1 Farmasi dan apoteker USM-Indonesia. Penyerahan bingkisan souvenir dilakukan oleh Dekan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan ibu Taruli Rohana Sinaga SP, MKM, Ph.D dan Fakultas Vokasi ibu Elsarika Damanik, SST,M.Kes,Ph.D dan diakhiri dengan foto bersama.



Gambar 1. Sosialisasi tentang pengenalan faskes dan cara pindah faskes yang dilaksanakan oleh Pimpinan Klinik dr. Desy Lustiyani Rajagukguk., M.K.M



Gambar 2. Pendataan dan Pengukuran Kesehatan Dasar Peserta



Gambar 3. Sosialisasi Hipertensi dan Diabetes Mellitus Sekaligus Pemeriksaan Tekanan dan Kadar Gula Darah



Gambar 4. Senam Lansia



Gambar 5. Sosialisasi dan Penyerahan Suplemen Vitamin Kepada Lansia

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional 2024 di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan mendapat sambutan yang baik dari Kelurahan Dwikora, Kecamatan Medan Helvetia. Kegiatan ini memberikan manfaat yang positif terhadap masyarakat terkhusus di Kelurahan Dwikora. Sosialisasi suplemen pada lansia yang dilakukan oleh dosen Program Studi Pendidikan Apoteker Universitas Sari Mutiara Indonesia ini, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan lansia khususnya di Faskes ke Klinik Pratama Kesehatan Nusantara.

DAFTAR PUSTAKA

Age UK. 2021. Vitamins for older people. <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/healthy-eating/vitamins-for-older-people/>.

Azizah, L. M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Fitria, I., Maritalia, D., Tambunan, H., Rahmadani, N., Turrahmi, A., Herdianti, P., & Fuada, S. (2023). Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 184-189.

Kementerian Kesehatan RI. Indonesia Masuki Periode Aging Population. [Internet]. Kemenkes RI; 2019. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI, 2018.

Sitompul, F., Lumbantobing, R., Wei, T. I., & Simanjuntak, T. P. (2022). Penyuluhan Vitamin Dan Suplemen Yang Dibutuhkan Tubuh Lansia Di Kelurahan Tidung, Pulau Seribu 17-19 Juni 2022. *Jurnal Comunitã Servizio*, 4(2), 896-904.

Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Ugm Press.