

LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



UNTAR
Universitas Tarumanagara

SOSIALISASI GIZI SEHAT UNTUK LANSIA

Disusun oleh:

Ketua:

Doddy Salman, SH, MSi 0307077004

Anggota:

Marilyn Alexander 915200011

PRODI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JUNI 2023

**Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

1. Judul PKM : Sosialisasi Gizi Sehat untuk Lansia
2. Nama Mitra PKM : Perkumpulan Senam Lansia Cempaka Bausasran
3. Ketua Tim Pelaksana
 - A. Nama dan Gelar : Doddy Salman, SH, MSi
 - B. NIDN/NIDK : 0307077004
 - C. Jabatan/Gol. : Asisten Ahli
 - D. Program Studi : Ilmu Komunikasi
 - E. Fakultas : Ilmu Komunikasi
 - F. Bidang Keahlian : Media, Jurnalistik
 - G. Alamat Kantor : Jl. S Parman No.1 11440
 - H. Nomor HP/Tlp : 08129285369
3. Anggota Tim PKM
 - A. Jumlah Mahasiswa : 1 orang
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Marilyn Alexander 915200011
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 :
 - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 :
4. Lokasi Kegiatan Mitra : D.I. Yogyakarta
 - A. Wilayah Mitra : Kecamatan Danurejan
 - B. Kabupaten/Kota : Kota Yogyakarta
 - C. Provinsi : D.I. Yogyakarta
5. Metode Pelaksanaan : Luring/Daring
5. Luaran yang dihasilkan : media
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juli 2023
7. Pendanaan : Rp. 3000.000,-
Biaya yang disetujui

Jakarta, 13 Juni 2023

Menyetujui,
Ketua LPPM



Ketua Pelaksana

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE. Doddy Salman, SH, MSi

_NIK:10381047

NIDN:0307077004

BAB I Pendahuluan

A. Analisis Situasi

Pertumbuhan manusia lanjut usia (lansia) di Indonesia kian besar. Diproyeksikan tahun 2045 jumlah lansia secara nasional berjumlah 63,3 juta jiwa. Itu artinya sama dengan 19,9% jumlah penduduk Indonesia. Hampir seperlima total penduduk Indonesia di saat kemerdekaan yang ke seratus nanti. Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2021 mencatat jumlah masyarakat berusia di atas 60 tahun berjumlah 29,3 juta jiwa.

Jumlah yang sangat besar ini tentunya memerlukan perhatian khusus pemerintah. Lansia yang diharapkan adalah lansia yang sehat, mandiri, aktif bahkan produktif. Agar produktif para lansia tersebut harus terhindar dari penyakit. Penyakit yang umumnya mereka derita adalah penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit sendi, penyakit mulut, diabetes mellitus, jantung dan lain-lain. Agar tidak mudah mengalami penyakit tersebut maka para lansia harus memperhatikan gizi makanan.

B. Masalah Mitra dan Solusinya

Tidak semua lansia memahami pentingnya gizi makanan. Latar belakang pendidikan yang berbeda serta kemampuan ekonomi yang tidak merata menyebabkan kurangnya pengetahuan pentingnya gizi makanan. Untuk mengisi kekosongan pengetahuan gizi makanan tersebut perlu diadakan sosialisasi. Dengan bantuan penjelasan ahli gizi dari pusat kesehatan masyarakat diharapkan pengetahuan dan kesadaran pentingnya gizi makanan dapat diperoleh para lansia

Bab II Pelaksanaan

A. Deskripsi Kegiatan

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pentingnya gizi makanan untuk para lansia maka sebuah acara sosialisasi diperlukan. Sosialisasi adalah penyebarluasan pengetahuan yang dilakukan oleh narasumber yang berkompeten. Untuk mewakili para lansia maka dipilihlah kelompok senam Cempaka Bausasran. Kelompok senam lansia ini sudah lama berdiri dan anggotanya adalah para lansia yang menyadari pentingnya berolahraga meskipun usia sudah senja.

B. Metode Pelaksanaan,

Sosialisasi dilakukan di sebuah gedung serbaguna Bausasran Yogyakarta usai senam bersama. Hadir sebagai narasumber adalah ahli gizi dari Puskesmas

Danurejan 2 Yogyakarta ibu Afriyeni Dwi Saputri. Dihadiri puluhan lansia anggota senam Lansia Cempaka Bausasran acara berlangsung seru dan menarik. Afriyeni memberikan tips-tips agar ibu dan bapak lansia tetap bisa melahap makanan enak namun tetap sehat. Sebagai penutup setiap peserta mencicipi makanan sehat bergizi untuk dibawa pulang. Acara yang berlangsung 6 Juni 2023 ini juga sebagai perayaan hari lansia Nasional yang jatuh setiap 29 Mei.

C. Luaran

Luaran kegiatan PKM ini adalah berita yang dimuat di koran online Kedaulatan Rakyat dan harian Kedaulatan rakyat edisi cetak Sabtu 11 Juni 2023

Bab III Kesimpulan

Jumlah lansia (manusia usia di atas 60 tahun) di Indonesia makin banyak. Sudah sepatutnya perhatian kepada mereka makin besar. Tercapainya lansia yang sehat, aktif, mandiri bahkan produktif akan mudah tercapai jika faktor kesehatan mereka diperhatikan. Untuk mencapai kesadaran pentingnya kesehatan dapat dimulai dengan pentingnya kesadaran akan gizi makanan yang sehat. Sosialisasi pentingnya gizi makanan yang sehat diperlukan. Di sinilah PKM Untar menjadi penting.

Daftar Pustaka

<https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>

<https://mediaindonesia.com/humaniora/529728/bkkbn-jumlah-lansia-meningkat-hingga-mencapai-199-persen-pada-2045>

Lampiran

1. Foto-foto kegiatan





2. Bukti luaran

https://www.krjogja.com/berita-lokal/read/508474/untar-ajak-lansia-tetap-sehat-beberkan-tips-usia-terus-bertambah?utm_source=Mobile&utm_medium=whatsapp&utm_campaign=Share_Bottom

UNTAR AJAK LANSIA TETAP SEHAT

Beberkan Tips Umur Panjang



KR-Istimewa

Anggota Perkumpulan Senam Lansia Cempaka Bausasran Yogyakarta usai mengikuti sosialisasi.

YOGYA (KR) - Puluhan lansia mendapat pesan penting bagi upaya menjaga kesehatan dan tips umur panjang. Salah satu pesan tersebut, menjaga keseimbangan makanan agar tetap sehat meski usia terus bertambah.

Pesan tersebut terasa

bermanfaat, terlebih bagi lansia yang mengincar hidup sehat dan panjang umur, seperti dirasakan Perkumpulan Senam Lansia Cempaka Bausasran Yogyakarta. Mereka menggandeng Universitas Tarumanagara (Untar) untuk menggelar sosialisasi pada

anggotanya.

"Banyak tips bagi para lansia, untuk menjaga kesehatan dan berupaya mendapat umur panjang," ujar Perwakilan Untar, Doddy Salman, Kamis (7/6).

Acara dikemas dalam Sosialisasi Gizi Sehat untuk Lansia, yang diselenggarakan dalam rangka peringatan Hari Lansia Nasional 2023 belum lama ini. Narasumber yang dihadirkan di antaranya, Afriyeni Dwi Saputri dari Puskesmas Danurejan 2 Yogyakarta.

Menurut Afriyeni, keseimbangan menjadi hal penting para lansia ketika memilih makanan. Karbohidrat, lauk dan sayur dianjurkan sebagai bahan makanan pokok. **(Jon)-f**

PERJANJIAN
PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM100 PLUS 2023 – Periode 1
Nomor: PKM100Plus-2023-1-092-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2023

1. Pada hari Senin tanggal 29 bulan Mei Tahun 2023, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II Nama : Doddy Salman SH, MSi

NIDN/NIDK : 0307077004
Fakultas : Ilmu Komunikasi

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Marilyn Alexander
NIM : 915200011
2. Nama : -
NIM : -
3. Nama : -
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Sosialisasi gizi sehat untuk Lansia
Nama mitra : Perkumpulan Senam Lansia Cempaka Bausasran
Tanggal kegiatan : 6 Juni 2023
dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2023, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.

Pihak Kedua



Doddy Salman SH, MSi



UNTAR
Universitas Tarumanagara



SERTIFIKAT

Nomor: 092/D/PKM-100Plus/2023-1/VIII/2023

DIBERIKAN KEPADA

Doddy Salman, SH, MSi

sebagai:

NARASUMBER

**Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) 100 Plus
Mitra: Perkumpulan Senam Lansia Cempaka Bausasran
Sosialisasi gizi sehat untuk Lansia**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:
6 Juni 2023

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.