

## **Penyuluhan Gizi Seimbang Dan Pemeriksaan Lingkar Perut Pada Peserta Prolanis Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang**

Maria Sambriang<sup>1</sup>, Yulianti K. Banhae<sup>2</sup>, Yohanes M. Abanit<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Nusa Tenggara Timur  
e-mail: [maria.sambriang31@gmail.com](mailto:maria.sambriang31@gmail.com)

### **Abstract**

Prolanis participants are BPJS participants who have been diagnosed with type 2 diabetes mellitus and/or hypertension by a specialist doctor. The high trend of degenerative diseases due to the increasing elderly group will also have an impact on the high financing for chronic diseases. Research related to the age of patients with diabetes mellitus, states that nutritional requirements increase with age. The high level of elderly knowledge about nutrition can affect their behavior and fulfill their nutrition. Abdominal circumference is one of the anthropometric methods to determine the status of abdominal obesity or central obesity which is associated with the incidence of morbidity and mortality due to obesity, such as type 2 diabetes mellitus, metabolic syndrome, and coronary heart disease. This community service took place at the Oepoi Health Center in Kupang City to coincide with the Prolanis' schedule. All participants were thirty elderly consisting twelve of men and eighteen women. Based on the post-test scores, showed increasing knowledge of the elderly about balanced nutrition after being given education. Furthermore, the results of abdominal circumference measurements showed that most of the elderly suffer from visceral obesity. It is recommended that this community service be continued with research to find out more about the relationship between visceral obesity and the incidence of chronic diseases so that preventive measures are taken.

**Keywords** : Prolanis, Ederly nutrition, Abdominal circumference, Education

### **Abstrak**

Peserta Prolanis adalah peserta BPJS yang memiliki diagnosis diabetes mellitus tipe 2 dan/atau hipertensi ditetapkan oleh dokter spesialis. Tingginya tren penyakit degeneratif akibat bertambahnya kelompok usia lanjut juga akan berdampak pada tingginya pembiayaan penyakit kronis. Penelitian terkait usia penderita diabetes melitus, menyebutkan bahwa kebutuhan nutrisi meningkat seiring bertambahnya usia. Tingginya tingkat pengetahuan lansia tentang gizi dapat mempengaruhi perilaku dan pemenuhan gizinya. Lingkar perut adalah salah satu metode antropometri untuk mengetahui status obesitas abdominal atau Obesitas sentral berhubungan dengan kejadian morbiditas dan mortalitas akibat obesitas, seperti diabetes mellitus tipe 2, sindrom metabolik, dan penyakit jantung koroner. Pengabdian masyarakat ini berlangsung di Puskesmas Oepoi Kota Kupang bertepatan dengan jadwal Prolanis. Semua peserta adalah tiga puluh orang tua yang terdiri dari dua belas orang laki-laki dan delapan belas perempuan. Berdasarkan skor post-test, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi. Selanjutnya, hasil pengukuran lingkar perut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menderita obesitas visceral. Disarankan agar pengabdian masyarakat ini dilanjutkan dengan penelitian untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan antara obesitas visceral dengan kejadian penyakit kronis sehingga dilakukan tindakan pencegahan.

**Kata Kunci** : Prolanis, Gizi seimbang lansia, Lingkar perut, Penyuluhan

## **PENDAHULUAN**

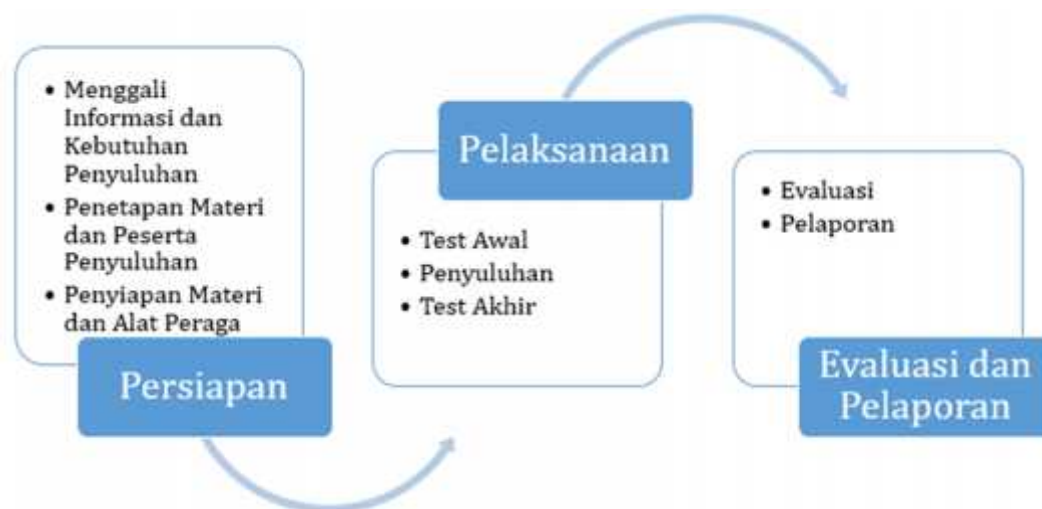
Prolanis adalah program yang diluncurkan oleh BPJS Kesehatan yang dilaksanakan di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yaitu Puskesmas. Salah satunya Puskesmas Oepoi Kota Kupang diwajibkan untuk melaksanakan program dari BPJS Kesehatan. Program ini merupakan wujud dari kebutuhan masyarakat yang menderita penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Peserta Prolanis adalah peserta BPJS yang dinyatakan telah terdiagnosa diabetes melitus tipe 2 dan atau hipertensi oleh dokter spesialis di Fasilitas Kesehatan Tingkat Lanjutan (Mukti, 2021). Tingginya trend penyakit degeneratif karena kelompok usia lanjut yang semakin bertambah akan berakibat pada pembiayaan yang tinggi terhadap penyakit kronis yakni penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi. Penyakit diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur di seluruh dunia, melainkan penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Prevalensi diabetes di perkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9 persen atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka ini diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045 (Infodatin: Pusat Data dan Informasi, 2020).

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit yang terdaftar sebagai penyebab kematian sebesar 60%. Tingginya penyebab kematian menjadi fokus untuk dilakukan berbagai upaya melalui program yang ramah bagi individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan mengendalikan masalah diabetes. Indonesia ataupun negara didunia berupaya agar masyarakat bebas dari masalah diabetes dengan melihat diabetes berisiko pada setiap individu (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Penelitian yang berkaitan dengan umur pasien diabetes melitus, menyatakan semakin bertambah usia kebutuhan akan asupan gizi ikut bertambah. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus terhadap jenis makanan tertentu yang menyebabkan terjadinya diabetes mellitus (Susanti & Bistara, 2018). Pengetahuan yang tinggi pada lansia dapat mempengaruhi perilakunya untuk memenuhi nutrisinya. Dari hasil pengamatan edukasi gizi seimbang menunjukkan lansia mengalami peningkatan pengetahuan gizi sebesar 87 persen setelah diberikan penyuluhan. Rekomendasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Nugroho dan teman-teman adalah diperlukan adanya kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara rutin untuk mendukung program pemerintah, serta jenis kegiatan lain untuk mendukung program gizi bagi lansia (Nugroho RF, 2021).

Lingkar perut merupakan salah satu metode antropometri obesitas abdominal atau obesitas sentral yang berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas akibat obesitas, misalnya diabetes melitus tipe 2, sindrom metabolik, dan penyakit jantung coroner. Pengukuran lingkar perut terhadap 30 ibu-ibu dari Posbindu Anggrek Bulan dan Posbindu Delima Senja memperlihatkan sebanyak 63,3 persen ibu-ibu lansia memiliki lingkar perut lebih dari 80 cm. Hal ini memperlihatkan bahwa lebih dari 50 persen ibu-ibu memiliki gejala obesitas dan perlu waspada agar tidak terjadi Diabetes Mellitus (Pramono, 2017). Sebaiknya pada orang dengan gangguan gula darah puasa juga penting untuk memantau dan mencegah peningkatan lingkar pinggang, khususnya bagi mereka dengan IMT 25 kg/m<sup>2</sup>. Peningkatan lingkar pinggang dan berat badan secara signifikan terkait dengan kejadian diabetes (Gautier, 2010). Penurunan laju perkembangan komplikasi membutuhkan peran petugas kesehatan di puskesmas sebagai unit pelayanan pertama dalam pencegahan primer penyakit diabetes mellitus. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang asupan gizi seimbang dan cara mendeteksi risiko terjadinya diabetes mellitus melalui pemeriksaan lingkar perut.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: penyuluhan dan sumbang saran. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan lingkar perut lansia yang bertepatan dengan jadwal kegiatan prolanis yaitu pada tanggal 13 Mei 2022 di Puskesmas Oepoi Kota Kupang. Selanjutnya untuk menghimpun gagasan, pendapat dan pengalaman peserta, dalam proses penyuluhan di selingi juga dengan melemparkan masalah kepada peserta, kemudian para peserta menjawab, menyatakan pendapat dan memberikan komentar. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada peserta prolanis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Bagan Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Oepoi Kota Kupang

Tim Pengabdian Masyarakat ini terdiri dari Dosen Jurusan Keperawatan, Dosen Program Studi Farmasi bersama mahasiswa Prodi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan administrasi yaitu surat menyurat dan pendekatan secara lisan kepada Kepala Puskesmas Oepoi. Respon dan jawaban Kepala Puskesmas sangat baik karena kegiatan ini bertujuan untuk membantu dan meningkatkan pelayanan kesehatan bagi masyarakat terutama peserta prolanis Puskesmas Oepoi. Surat izin juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Oepoi, yang memberikan respon baik dengan mengizinkan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas. Pelaksanaan kegiatan tersebut didahului dengan rapat tim untuk menggali informasi tentang kebutuhan edukasi yang akan diberikan. Selanjutnya penetapan dan persiapan materi, alat peraga dan media penyuluhan, peralatan pemeriksaan lingkaran perut, juga pembagian tugas dalam tim.

Materi yang disajikan meliputi materi tentang konsep pengetahuan diabetes mellitus dan gizi seimbang bagi lansia. Selain persiapan materi juga dilakukan persiapan media dan alat bantu belajar yang meliputi alat peraga berupa leaflet, poster, spidol dan white board, LCD dan pita centimeter. Persiapan lokasi dan sasaran yaitu dengan mengidentifikasi peserta yang akan mengikuti penyuluhan, yaitu sebanyak 30 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Gambaran Umum**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi pada Puskesmas Oepoi bertepatan dengan jadwal kegiatan Prolanis. Seluruh peserta adalah mereka yang tercatat sebagai anggota prolanis di Puskesmas Oepoi. Puskesmas Oepoi merupakan unit pelaksana teknis Dinas Kesehatan Kota Kupang yang bertanggung jawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di 4 Kelurahan yang menjadi wilayah kerja Puskesmas Oepoi. Sebagai unit pelaksana teknis, puskesmas melaksanakan sebagian tugas Dinas Kesehatan Kota Kupang. Berdasarkan kebijakan dasar puskesmas (Keputusan Menteri Kesehatan nomor 128 Tahun 2004) puskesmas mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam sistem kesehatan nasional dan sistem kesehatan kabupaten.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan persiapan administrasi yaitu surat menyurat dan pendekatan secara lisan kepada Kepala Puskesmas Oepoi. Respon dan jawaban Kepala Puskesmas sangat baik karena kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang untuk lansia dan mengetahui lingkar perut sebagai salah satu cara mudah untuk mendeteksi risiko terjadinya penyakit diabetes melitus. Pelaksanaan kegiatan tersebut didahului dengan rapat tim tentang persiapan materi, persiapan penyajian materi dan pembagian tugas saat kegiatan. Materi yang disiapkan meliputi materi pemeriksaan antropometri lingkar perut, materi tentang kebutuhan gizi seimbang bagi lansia. Selain persiapan materi juga dilakukan persiapan media dan alat bantu belajar yang meliputi alat peraga berupa leaflet, poster, pita centimeter.

Persiapan lokasi dan sasaran yaitu dengan mengidentifikasi para lansia yang memiliki risiko sebanyak 30 orang yang terdiri dari 12 laki-laki dan 18 perempuan. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat yaitu pada hari Sabtu tanggal 13 Mei 2018, pukul 09.00 – 11.00 WITA berlokasi di Puskesmas Oepoi. Acara penyuluhan dimulai dengan pembukaan oleh Maria Sambriang, SST.,MPH sebagai ketua penyelenggara kegiatan dan kemudian menyampaikan perkenalan, maksud dan tujuan kegiatan serta kesepakatan waktu dengan peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan awal oleh mahasiswa, yang mana diawali dengan pemeriksaan lingkar perut peserta. Kemudian diberi pretest secara tertulis kepada peserta penyuluhan tentang diet kebutuhan gizi seimbang untuk lansia. Peserta yang tidak dapat menulis

karena alasan kurang atau penurunan ketajaman penglihatan, pengisian soal pretest dipandu oleh petugas dengan membacakan soal dan dijawab secara lisan oleh peserta.



Gambar 1. Pemeriksaan Lingkar Perut  
Sumber: Dokumen Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Peserta Penyuluhan dan Pemeriksaan Lingkar Pinggang  
Sumber: Dokumen Tim Pengabdian Masyarakat

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan dan latihan mengukur lingkar perut masing-masing. Respon peserta terhadap penyuluhan yang diberikan sangat baik, hal ini ditunjukkan dengan

kehadiran lansia dari awal hingga akhir kegiatan, selain itu juga peserta sangat semangat. Pada akhir kegiatan ini ditutup dengan post-test secara terstruktur dan tampak semuanya aktif mengikuti diskusi dan berbagi pengalaman dan pengetahuan tentang kebutuhan akan gizi bagi seorang lansia dan berbagai masalahnya. Selain itu para peserta juga antusias bertanya dan berbagi pengalaman seputar penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi peserta lain.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Tentang Kebutuhan Gizi Seimbang  
Sumber: Dokumen Tim Pengabdian Masyarakat

## b. Karakteristik Peserta

### Jenis Kelamin

Distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin yang mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan lingkaran perut terlihat tidak merata. Table 1 menunjukkan bahwa peserta terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (70%) dan sisanya adalah laki-laki sebanyak 9 orang (30%).

Table 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	9	30
Perempuan	21	70
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tingginya jumlah penderita penyakit kronis terutama penderita diabetes dan hipertensi menjadi masalah di berbagai negara khususnya Indonesia. Hal ini disebabkan ketidakpatuhan dalam mengikuti berbagai program penanganan penyakit kronis, akibat ketidakpatuhan pasien adalah kesehatan yang buruk dan peningkatan biaya pelayanan kesehatan. Ketidakpatuhan pasien merupakan masalah penting dalam kesehatan baik dari perspektif kualitas hidup maupun ekonomi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Oepoi terlihat bahwa peserta prolanis laki-laki paling sedikit yang hadir untuk mengikuti penyuluhan tentang gizi seimbang dan pemeriksaan lingkaran perut. Kemungkinan penyebab dari masalah ini adalah peserta tidak patuh terhadap jadwal yang telah ditentukan. Hasil berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andi Harniati dan kawan-kawan menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemahaman instruksi, kualitas interaksi, dukungan keluarga, keyakinan, dan sikap dengan ketidakpatuhan peserta BPJS Kesehatan dalam mengikuti kegiatan Prolanis. Faktor yang paling banyak ditemukan berhubungan dengan ketidakpatuhan mengikuti kegiatan Prolanis adalah kualitas interaksi dan sikap. (Andi Harniati, 2018). Menurut Syafa'at dan kawan-kawan bahwa faktor yang mempengaruhi penggunaan prolanis adalah status perkawinan, dukungan sosial dan aksesibilitas. Sedangkan faktor yang paling dominan mempengaruhi pelayanan prolanis adalah dukungan sosial (Syafa'at, 2019). Sementara penelitian lain mengatakan bahwa faktor yang paling mempengaruhi partisipasi prolanis adalah tingkat pengetahuan dan persepsi keseriusan penyakit (Rizki Fadila & Aisyah N. Ahmad, 2021).

Alasan ketidakhadiran atau kurangnya peserta laki-laki perlu diselidiki lebih lanjut oleh para pembina prolanis. Sehingga disarankan agar pendekatan dan edukasi yang terus menerus perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan dari pihak Puskesmas Oepoi. Memberikan pemahaman tentang pentingnya mengikuti kegiatan prolanis bagi peserta prolanis dan keluarganya. Motivasi dan dukungan keluarga juga sangat penting bagi penderita penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi untuk rutin mengikuti kegiatan prolanis karena dapat meningkatkan kualitas hidup penderitanya. Manfaat mengikuti prolanis adalah agar peserta dapat memantau status kesehatan dan menambah pengetahuan.

### **Usia Peserta**

Seluruh peserta penyuluhan dan pemeriksaan lingkaran perut pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta lansia dengan patokan usia menurut WHO yaitu lansia 60-74 tahun dan 75-90 tahun, dengan sebaran seperti pada Tabel 2. Distribusi usia peserta merata. Untuk usia 60-74



sebanyak 15 orang (50%) dan usia 75-90 juga memiliki jumlah yang sama sebanyak 15 orang (50%). Khusus untuk Prolanis diperuntukan bagi masyarakat berusia 50 tahun ke atas yang menderita penyakit kronis dan telah terdaftar di BPJS.

Table 2. Distribusi Peserta Berdasarkan Umur

<b>Umur</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
60 – 74 Tahun	15	50
75 – 90 Tahun	15	50
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

### **Status Gizi Berdasarkan Pemeriksaan Lingkar Perut**

Lingkar perut merupakan ukuran distribusi lemak perut yang erat hubungannya dengan indeks massa tubuh dan merupakan ukuran antropometri yang digunakan untuk menentukan obesitas sentral. Pengukuran lingkar perut dapat menggambarkan keadaan lemak berbahaya di dinding perut 3 kali lebih besar dari indeks massa tubuh (Wijayanti. et al, 2018). Obesitas sentral adalah kondisi kelebihan lemak perut atau central fat. Peningkatan kejadian obesitas sentral berdampak pada meningkatnya berbagai penyakit termasuk hipertensi. Lingkar pinggang merupakan salah satu ukuran antropometri yang menggambarkan obesitas sentral (Arianti, I & Husna, 2018). Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dari seluruh peserta prolanis yang mengikuti pemeriksaan lingkar perut terdapat 70% yang memiliki status gizi obesitas sentral.

Table 3. Distribusi Status Gizi Peserta Berdasarkan Lingkar Perut

<b>Status Gizi</b>	<b>Laki-Laki</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Persentase (%)</b>
Obesitas sentral	5	16	70
Non obesitas sentral	4	5	30
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Seseorang dikatakan mengalami obesitas sentral jika lingkar pinggangnya melebihi 90 cm untuk pria dan 80 cm untuk wanita. Lingkar pinggang yang lebih besar menandakan seseorang memiliki kelebihan lemak perut, yang merupakan tipe visceral. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada mereka yang berusia di atas 18 tahun mencapai 21,8% atau 37,5 juta orang. Sedangkan obesitas sentral pada orang berusia di atas 15 tahun mencapai 31% atau 60,3 juta orang. Sebanyak 20% penderita obesitas akan mengalami

hipertensi, dan 90% akan mengalami diabetes melitus, gangguan pernapasan, gangguan persendian, gangguan kulit, risiko kanker, dan dampak psikologis (Kemenkes RI, 2018). Disarankan agar pemeriksaan lingkaran perut dijadikan sebagai pemeriksaan antropometri rutin bagi para peserta prolanis selain pemeriksaan berat badan, tinggi badan dan kegiatan checkup lainnya sebagai tindakan pencegahan.

### Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Pada Tabel 4 menunjukkan hasil rekapitulasi nilai uji pengetahuan para peserta kegiatan pengabdian masyarakat tentang gizi seimbang bagi lansia sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan. Dari hasil tersebut ditemukan beberapa peserta perolehan nilainya sangat rendah dan ada yang sangat tinggi atau distribusi nilainya menceng/miring, dengan demikian penggunaan mean tidak cocok. Oleh karena itu untuk mendapatkan nilai tengah dipakai median. Perhitungan nilai media yang diperoleh dari hasil pre-test di dapatkan 45. Jadi nilai pre-test peserta seluruhnya 50% berada di bawah poin 45 dan 50% berada di atas poin 45. Sedangkan nilai median post-test adalah 97,5 jadi 50% dari peserta nilai post tesnya di bawah poin 97,5 dan 50% sisanya berada di atas poin 97,5.

Table 4. Distribusi Peserta Berdasarkan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

<b>Peserta</b>	<b>Nilai Pre-Test</b>	<b>Nilai Post-Test</b>
1	85	90
2	55	65
3	80	85
4	65	70
5	90	95
6	75	80
7	50	60
8	85	90
9	40	60
10	80	85
11	85	90
12	60	70
13	40	60
14	40	65
15	40	60
16	50	75
17	75	80
18	40	60
19	60	75
20	55	75
21	30	60

22	25	50
23	10	45
24	15	50
25	50	70
26	40	65
27	65	75
28	60	80
29	15	40
30	20	40

Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang menyimpulkan bahwa para peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Ketercapaian kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi lansia, sehingga lansia mampu hidup sehat yang secara tidak langsung membantu meningkatkan derajat kesehatan lansia. Pengetahuan kognisi pada individu dipengaruhi oleh pembentukan sikap dan perilaku individu tersebut. Pengetahuan merupakan faktor yang memiliki pengaruh terhadap pemenuhan asupan gizi pada lansia. Pengetahuan lansia yang tinggi atau cukup dapat mempengaruhi perilaku pemenuhan gizinya. Dari pengamatan edukasi gizi seimbang, lansia mengalami peningkatan pengetahuan gizi sebesar 87 % (Nugroho RF, 2021).

Setelah dilakukan penyuluhan tentang nutrisi seimbang, pengetahuan lansia bertambah tentang nutrisi seimbang. Pola hidup para lansia berubah lebih baik khususnya pada nutrisi dan kebutuhan nutrisi lansia juga bertambah. Selain itu para lansia dapat menentukan menu makanan seimbang (Pratiwi et al., 2019). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat lain menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia terhadap pentingnya gizi di usia senja (Yusna H; Lalu S; Sismulyanto, 2022). Pada Tabel 4 terlihat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dari hasil post-test sangat tinggi. Hal ini kemungkinan para lansia yang mengalami gangguan penglihatan dan tidak dapat membaca, dipandu oleh petugas dalam pengisian kuesioner. Secara tidak langsung telah diberikan edukasi secara individu sehingga mempengaruhi jawaban peserta. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan pengetahuan lansia tentang gizi seimbang bagi lansia lebih meningkat sehingga kualitas hidup lansia semakin membaik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada lansia peserta Prolanis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang sesudah diberikan penyuluhan. Hasil pemeriksaan lingkaran perut menunjukkan sebagian besar lansia menderita obesitas visceral. Disarankan kegiatan ini dilanjutkan dengan penelitian agar dapat mengetahui lebih pasti hubungan obesitas visceral dengan kejadian penyakit kronis agar dilakukan tindakan pencegahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Harniati, et al. (2018). Ketidaktepatan Peserta BPJS Kesehatan Mengikuti Kegiatan Prolanis Di Puskesmas Rangas Kabupaten Mamuju. *JKMM*, 1(1), 1–6. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjnd/article/download/1434/680>
- Andri Pramono, et al. (2017). Deteksi Dini Dan Peningkatan Pengetahuan Lansia Sebagai Upaya Preventif Terjadinya Diabetes Melitus Di Desa Gandul Cinere. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 206–211. <https://journal.untar.ac.id/>
- Arianti, I & Husna, C. (2018). Hubungan Lingkaran Pinggang Dengan Tekanan Darah Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Mon Geudong Tahun 2015. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.29103/averrous.v3i1.449>
- Gautier, A. e. al. (2010). Increases in Waist Circumference and Weight As Predictors of Type 2 Diabetes in Individuals With Impaired Fasting Glucose : Influence of Baseline BMI (Data from the DESIR study). *Diabetes Care*, 33(8), 1850–1852. <https://doi.org/10.2337/dc10-0368>
- Ghufron Mukti, A. (2021). Optimalisasi dan pengelolaan penyakit kronis selama pandemi covid-19. In Arif Budiman; Diah Ismawardani; Ranggi L.Izzati; Alhafiz (Ed.), *Info BPJS Kesehatan* (100th ed., p. 3). BJS Kesehatan.
- Infodatin: Pusat Data dan Informasi. (2020). *Tetap Produktif, Cegah, dan atasi Diabetes Melitus* (pp. 1–10).
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699. <https://kesmas.kemkes.go.id/>
- Nugroho RF, et al. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Lansia Di Desa Botoputih , Kecamatan Tikung Kabupaten. *UNUSA*, 107–113. <https://conferences.unusa.ac.id/index.php/smpm/article/view/783>
- P2PTM Kemkes RI. (2019). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*.
- Pratiwi, I. G. dian, Yasin, Z., & Suprayitno, E. (2019). Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Lansia Di Pulau Gili Iyang Kecamatan Dungkek. *Jurnal ABDIRAJA*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.24929/adr.v2i1.471>
- Rizki Fadila & Aisyah N. Ahmad. (2021). Determinan Rendahnya Partisipasi dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas. *JKesV (Jurnal Kesehatan Vokasional)*, 6(4), 208–216.
- Susanti, S., & Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34080>
- Syafa'at, A. et al. (2019). Pemanfaatan Prolanis di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Wilayah

Kota Depok. *Media Kesehatan Indonesia*, 18(4), 1–8.

Wijayanti, D. et al. (2018). Kesesuaian Metode Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Skinfold Caliper Dengan Metode Bioelectrical Impedance Analysis. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 1504–1510. <https://jik.stikesalifah.ac.id/index>.

Yusna H; Lalu S; Sismulyanto. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan dan Pendampingan Di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(7), 2021–2029.