

## **TATALAKSANA DIET UNTUK MENJAGA KESEHATAN DAN PRODUKTIFITAS WANITA DI USIA 50 TAHUN KE ATAS DI IWA UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**Rina Asmaul<sup>1</sup>, Diana Evawati<sup>2</sup>, Susilowati<sup>3</sup>, Yunus Karyanto<sup>4</sup>**

<sup>1-4</sup>Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*Email: [rina.asmaul@unipasby.ac.id](mailto:rina.asmaul@unipasby.ac.id)

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya tatalaksana diet yang tepat guna menjaga kesehatan dan produktivitas pada wanita usia 50 tahun ke atas. Sasaran kegiatan adalah para Anggota yang terdiri dari dosen dan staf perempuan di lingkungan IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi tanya jawab, serta asesmen awal terkait kebiasaan makan dan keluhan kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai kebutuhan nutrisi spesifik usia, seperti pencegahan osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan manajemen berat badan. Peserta juga menjadi lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan seimbang, memperbanyak asupan kalsium dan serat, serta mengatur porsi makan. Kegiatan ini berhasil menekankan bahwa tatalaksana diet yang baik merupakan investasi esensial untuk menunjang kualitas hidup, kebugaran, dan produktivitas kerja di usia matang. Disarankan untuk dilakukan pendampingan berkelanjutan dan pemeriksaan kesehatan rutin untuk memantau kemajuan penerapan materi yang telah diberikan.

**Kata Kunci:** tatalaksana diet, kesehatan wanita, usia 50+, produktivitas, Pengabdian Masyarakat

### **Abstract**

*This community service initiative aimed to enhance knowledge and awareness regarding the importance of proper dietary management to maintain the health and productivity of women aged 50 years and above. The activity targeted female lecturers and staff within the IWA environment of Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Implementation methods included an interactive lecture, a question-and-answer discussion, and an initial assessment of dietary habits and health complaints. Evaluation results indicated a significant improvement in participants' understanding of age-specific nutritional needs, such as the prevention of osteoporosis, cardiovascular diseases, and weight management. Participants also demonstrated increased motivation to adopt a balanced diet, increase their intake of calcium and fibre, and regulate portion sizes. The activity successfully underscored that effective dietary management constitutes an essential investment in supporting quality of life, physical fitness, and work productivity during mature adulthood. Recommendations include the provision of ongoing mentoring and regular health check-ups to monitor the progress of implementing the material provided.*

**Keywords:** diet management, women's health, age 50+, productivity, community service. Muslim Surabaya

## **PENDAHULUAN**

Memasuki usia 50 tahun ke atas, wanita mengalami berbagai perubahan fisiologis yang signifikan, seperti menopause, penurunan massa otot (sarkopenia), penurunan densitas tulang (osteopenia/osteoporosis), serta perlambatan metabolisme basal. Perubahan ini seringkali diikuti oleh peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan obesitas sentral. Selain aspek kesehatan fisik, tantangan psikososial seperti perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi kesejahteraan dan produktivitas mereka. Produktivitas di sini dimaknai bukan hanya dalam konteks pekerjaan formal, tetapi juga dalam kemampuan untuk berkontribusi aktif di keluarga, komunitas, dan lingkungan sosial dengan kualitas hidup yang optimal. Periode ini berkorelasi dengan peningkatan kerentanan terhadap berbagai kondisi patologis, antara lain osteoporosis, penyakit kardiovaskular, sarkopenia, dan sindrom metabolik (Ho et al., 2020). Penurunan estrogen tidak hanya mempengaruhi kesehatan tulang dan kardiovaskular, tetapi juga menyebabkan redistribusi lemak tubuh ke area sentral serta penurunan massa dan fungsi otot, yang secara kolektif dapat mengancam kemandirian fungsional dan kualitas hidup (Kapoor et al., 2021).

Di sisi lain, produktivitas pada kelompok usia 50 tahun ke atas mengalami redefinisi, beralih dari produktivitas kerja formal menuju produktivitas sosial yang meliputi peran dalam keluarga sebagai nenek, pendamping, pengasuh, serta kontributor aktif dalam kegiatan komunitas. Untuk mempertahankan peran-peran strategis ini, status kesehatan yang optimal menjadi prasyarat mutlak. Nutrisi memainkan peran sentral sebagai intervensi yang dapat dimodifikasi untuk mitigasi risiko kesehatan dan pemeliharaan vitalitas (Shlisky et al., 2017).

Berdasarkan observasi awal pada anggota Ikatan Wanita Adibuana (IWA) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, ditemukan kesenjangan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi spesifik pada fase usia ini. Banyak anggota yang masih menerapkan pola diet umum tanpa penyesuaian terhadap perubahan metabolisme dan risiko kesehatan yang dihadapi. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya kecukupan protein, kalsium, vitamin D, serat, serta pengaturan energi dapat berpotensi mempercepat proses penuaan dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi edukatif komprehensif untuk meningkatkan literasi gizi, sehingga para wanita lansia ini dapat memiliki kemampuan mengelola diet mereka sendiri untuk mendukung kesehatan fisik, ketajaman kognitif, dan mempertahankan produktivitas serta peran sosialnya.

Berdasarkan analisis situasi, permasalahan utama yang diidentifikasi adalah: (1) Kurangnya Pemahaman Komprehensif tentang Kebutuhan Gizi Spesifik: Banyak anggota IWA yang belum memahami secara mendalam perubahan kebutuhan gizi (seperti kebutuhan

protein, kalsium, vitamin D, serat, dan asupan cairan) pasca-menopause dan di usia lanjut.

(2) Pola Makan yang Belum Terarah: Kebiasaan makan seringkali masih mengikuti pola lama tanpa penyesuaian terhadap kondisi metabolisme tubuh yang telah berubah, berpotensi menyebabkan penumpukan lemak, defisiensi mikronutrien, dan eksaserbasi masalah kesehatan. (3) Misinterpretasi Informasi Gizi: Banyak informasi diet dan suplemen yang beredar di media sosial tidak didasarkan pada bukti ilmiah, menyebabkan kebingungan dan penerapan pola diet yang mungkin tidak tepat atau bahkan berisiko. (4) Penurunan Produktivitas dan Kualitas Hidup: Gangguan kesehatan akibat pola makan tidak seimbang dapat memicu kelelahan, nyeri sendi, penurunan fungsi kognitif, dan mood yang tidak stabil, yang secara keseluruhan mengurangi produktivitas dan partisipasi aktif dalam kegiatan IWA maupun kehidupan sehari-hari.

Penanganan yang menjadi prioritas dengan justifikasi sebagai berikut: (1) Relevansi dan Urgensi: Usia 50 tahun ke atas merupakan periode kritis untuk intervensi pencegahan dan penanganan dini penyakit degeneratif melalui modifikasi gaya hidup, dengan diet sebagai pilar utama (World Health Organization, 2022). Intervensi nutrisi yang tepat terbukti dapat memperlambat proses penuaan, menjaga fungsi fisik, dan mendukung kesehatan mental. (2) Keselarasan dengan SDGs: Program ini selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) ke-3: Kehidupan Sehat dan Sejahtera, serta ke-4: Pendidikan Berkualitas, melalui penyebaran ilmu pengetahuan yang berbasis bukti. (3) Penguatan Peran IWA: Anggota IWA yang sehat, berpengetahuan, dan produktif akan menjadi aset bagi universitas dan masyarakat. Mereka dapat menjadi agen perubahan yang menyebarluaskan pengetahuan gizi kepada keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas. (4) Basis Ilmiah Kuat: Bukti mutakhir menekankan pentingnya pendekatan diet seperti peningkatan asupan protein berkualitas ( $\geq 1.0$ - $1.2$  g/kg berat badan/hari) untuk mencegah sarkopenia, kalsium dan vitamin D untuk kesehatan tulang, serta diet kaya serat dan antioksidan untuk kesehatan metabolik dan kognitif (Papanikolaou et al., 2023; Deutz et al., 2014). Pendekatan diet Mediterania atau DASH juga banyak direkomendasikan untuk kelompok usia ini.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode campuran (mixed methods) yang mencakup: (1) Pendekatan Kualitatif Awal : Tim dosen Prodi PVKK melakukan wawancara mendalam dengan pengurus IWA untuk mengidentifikasi kebutuhan, tantangan dan harapan spesifik anggota terkait kesehatan dan pola makan . (2) Penyuluhan dan Edukasi Interaktif : Menyelenggarakan workshop dengan materi yang disusun secara ilmiah namun aplikatif, meliputi fisiologi penuaan pada wanita dan dampaknya terhadap kebutuhan gizi, prinsip gizi seimbang yang

dimodifikasi untuk usia >50 tahun seperti pengaturan kalori, kalsium, vitamin D dan serat, strategi tatalaksana diet untuk mencegah dan mengelola kondisi degeneratif, perencanaan menu sehari-hari dan tips praktis membaca label kemasan pangan. (3) Demonstrasi dan simulasi : melakukan demonstrasi pembuatan hidangan bergizi tinggi yang sederhana, lezat dan sesuai dengan kebutuhan seperti makanan yang tinggi protein dan kalsium. (contoh: smoothie tinggi protein dan sayuran tumis dengan tahu dan wijen) yang mudah direplikasi di rumah. (4) Evaluasi : membagikan kuisioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Uji Paired sample t-test untuk menganalisis signifikansi peningkatan skor pengetahuan. Adapun tahapan kegiatan dapat dijabarkan pada tabel 2.1 berikut:

Tabel 2.1 Tahapan Pelaksanaan

<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan Utama</b>	<b>Output</b>
<b>Persiapan</b>	- Koordinasi dengan mitra - Survei kebutuhan dan bahan	Rencana kegiatan dan materi siap
<b>Pendekatan Kualitatif Awal</b>	Tim dosen Prodi PVKK melakukan wawancara mendalam dengan pengurus IWA untuk mengidentifikasi kebutuhan, tantangan dan harapan spesifik anggota terkait kesehatan dan pola makan	Data awal
<b>Penyuluhan dan Edukasi Interaktif</b>	- Penyuluhan gizi bagi anggota IWA - Penyampaian materi "Perubahan Tubuh dan Kebutuhan Gizi di Usia 50+". - Penyampaian Materi "Merancang Piring Makanku yang Sehat" dilanjutkan workshop perencanaan menu.	Peningkatan pemahaman peserta
<b>Demonstrasi dan Pendampingan Praktik</b>	-Praktik bersama peserta - Konseling gizi berdasarkan kelompok minat/keluhan dan demo memasak makanan sehat.	Peserta mampu membuat produk menu sehat
<b>Distribusi Materi</b>	Evaluasi program, penyerahan resep, dan komitmen bersama.	Peserta mendapatkan bahan referensi
<b>Evaluasi dan Monitoring</b>	- Kuesioner pre-post - Diskusi dan feedback	Data evaluasi kegiatan dan saran

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan dihadiri oleh 36 anggota IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai tatalaksana diet pada wanita usia lanjut. Skor rata-rata pre-test adalah 67.3, sedangkan skor rata-rata post-test meningkat menjadi 89.6. Analisis statistik menunjukkan nilai  $p < 0.001$ , yang mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Secara kualitatif, peserta menyatakan kepuasan tinggi (>90%) terhadap metode penyampaian dan relevansi materi. Demonstrasi masak dinilai sebagai sesi paling aplikatif. Beberapa peserta mengusulkan adanya follow-up dalam bentuk grup sharing aplikasi menu mingguan. Antusiasme peserta sangat tinggi yang terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi dan simulasi. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya tidak menyadari pentingnya peningkatan asupan protein dan vitamin D setelah menopause, serta seringkali melakukan pembatasan makan yang justru berisiko memperparah sarkopenia. Peserta juga memberikan umpan balik positif terhadap materi demonstrasi masak yang dianggap sangat aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

### **Pembahasan**

Temuan peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan membuktikan bahwa pendekatan edukasi yang terstruktur, kontekstual, dan disertai demonstrasi praktis merupakan strategi yang efektif untuk peserta wanita usia lanjut. Materi yang menekankan pada “mengapa” (landasan fisiologis) dan “bagaimana” (penerapan praktis) berhasil menjawab kesenjangan informasi yang dihadapi peserta. Pemahaman yang baik tentang kebutuhan protein untuk mencegah sarkopenia dan kalsium-vitamin D untuk kesehatan tulang merupakan fondasi krusial untuk menjaga kemandirian fungsional dan mencegah kecacatan. Dengan demikian, tatalaksana diet yang tepat tidak hanya berperan sebagai upaya preventif penyakit, tetapi juga sebagai investasi untuk mempertahankan produktivitas dan kualitas hidup. Keberhasilan kegiatan ini juga menegaskan peran penting perguruan tinggi, melalui tridharmanya, dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat, khususnya dalam mengatasi masalah kesehatan yang spesifik terkait kelompok usia dan gender.

Keterbatasan kegiatan ini terletak pada durasi intervensi yang singkat dan belum dapat mengukur dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan parameter kesehatan klinis (seperti tekanan darah atau komposisi tubuh). Untuk itu, diperlukan program tindak lanjut berupa kelompok pendukung (support group) atau konsultasi berkala yang dapat memantau dan memotivasi peserta dalam menerapkan prinsip-prinsip yang telah dipelajari.

Hasil yang diperoleh sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa pendidikan gizi yang terstruktur dan kontekstual efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan berpotensi mengubah perilaku kelompok lansia (Mendes et al., 2022). Peningkatan skor pengetahuan yang tajam mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan berhasil mengisi gap informasi yang sebelumnya ada.

Keterbatasan program ini terletak pada belum diukurnya outcome jangka panjang, seperti perubahan biokimiawi, antropometri, atau kualitas hidup secara terukur. Perubahan pengetahuan merupakan precursor yang diperlukan, namun belum menjamin perubahan perilaku berkelanjutan. Untuk itu, rekomendasi tindak lanjut mutlak diperlukan, seperti pembuatan buku saku, grup media sosial untuk saling berbagi, atau program pendampingan periodik untuk memantau penerapan dan memberikan motivasi berkelanjutan. Kolaborasi dengan puskesmas atau ahli gizi klinis dapat menjadi langkah strategis berikutnya.

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga dilakukan dengan beberapa tahap yaitu, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun hasil yang diperoleh dari setiap tahapan kegiatan adalah sebagai berikut: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat memberikan dampak yang positif. Adapun tahapan kegiatan dijabarkan pada deskripsi di bawah ini:

### **Persiapan**

Tahap persiapan yang dilakukan yaitu koordinasi dengan mitra yaitu Ketua IWA UAB dan Kaprodi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Ibu Sulistiami, S.Pd., M.Pd serta tim humas kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Dr. Yunus Karyanto, M.Pd. Tim yang lain melakukan observasi bahan dan penyediaan bahan praktikum oleh Rina Asmaul, S.Pd., M.Pd dan 3 mahasiswa. Kegiatan persiapan dilaksanakan setelah tim survei lokasi. Selain persiapan bahan dan area kegiatan juga penyusunan resep yang dikemas dalam buku resep.

### **Edukasi**

Edukasi kegiatan dipandu oleh pakar gizi yang menjadi salah satu dosen di Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga yaitu Dr. Diana Evawati, M.Kes yang di dampingi oleh Dr. Susilowati, M.Pd. Edukasi dilaksanakan dengan pemaparan materi dan demonstrasi praktikum pembuatan produk yang di bantu Ibu Rina Asmaul, S.Pd., M.Pd. Tanya jawab yang terjadi cukup memiliki durasi waktu yang cukup lama karena Ibu - ibu IWA UAB memiliki rasa ingin tau yang tinggi sehingga mereka berharap kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin.

### **Demonstrasi dan Pendampingan praktik**

Pendampingan dilaksanakan setelah pemateri menyampaikan workshop materi tentang diet. Selanjutnya pendamping prepare bahan dan alat yang selanjutnya di laksanakan demonstrasi

pembuatan produk contoh makanan yang dapat di aplikatifkan pada menu sehari-hari.

Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1.** Demonstrasi

### **Evaluasi dan Monitoring**

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui bagaimana pendapat peserta tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga. Selain itu juga untuk menilai sudah sejauh mana tingkat pemahaman materi serta kepuasan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



**Gambar 2.2** Kegiatan Evaluasi

## **KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini mampu memberikan dampak yang positif bagi Anggota IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa: Terdapat kebutuhan yang nyata akan pendidikan gizi spesifik usia bagi wanita berusia 50 tahun ke atas di lingkungan IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Edukasi melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi dan diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi peserta mengenai tatalaksana diet untuk kesehatan tulang, jantung, dan manajemen berat badan. Pemahaman yang baik mengenai diet seimbang merupakan fondasi penting untuk menjaga kebugaran, mencegah penyakit degeneratif, dan pada akhirnya mendukung produktivitas serta kualitas hidup wanita di usia matang dalam menjalankan peran profesionalnya. Untuk memastikan keberhasilan jangka panjang, diperlukan program tindak lanjut berupa kelompok pendukung (support group), konsultasi gizi berkala, dan integrasi dengan program kesehatan institusi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga tidak lepas dari bantuan beberapa pihak diantaranya: (1) Kepala LPPM Dr. Ir. Yunia Nur Cahyani, ST., MT. yang sudah mensupport dan mendampingi dalam kegiatan ini; (2) Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dr Drs. Akhmad Qomaru Zaman M.Pd yang sudah membantu dalam hal administrative; (3) Kaprodi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Ibu Sulistiami, S.Pd., M.Pd yang sudah memberi dukungan dan bimbingan serta; (4) Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga yang sudah membantu dalam kegiatan dan menjadi pemateri; (5) Mahasiswa yang sudah membantu dalam prepare demonstrasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Jika perlu berterima kasih kepada pihak tertentu, misalnya sponsor pengabdian masyarakat, nyatakan dengan jelas dan singkat, hindari pernyataan terima kasih yang berbunga-bunga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ho, M., Halim, J. H., & Grada, A. (2020). Menopause and Metabolic Syndrome: A Review of the Evidence. *Journal of Mid-Life Health*, 11(3), 115-120.

Kapoor, E., Collazo-Clavell, M. L., & Faubion, S. S. (2021). Weight Gain in Women at Midlife: A Concise Review of the Pathophysiology and Strategies for Management. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(10), 2700-2711.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). Krause's Food & the Nutrition Care Process (14th ed.). Elsevier.

Permatasari, N., & Mahmudiono, T. (2020). Gizi Lansia: Pendekatan Siklus Hidup. Yogyakarta: Deepublish.

Shlisky, J., Bloom, D. E., Beaudreault, A. R., Tucker, K. L., Keller, H. H., Freund-Levi, Y., ... & Meydani, S. N. (2017). Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease. *Advances in Nutrition*, 8(1), 17-26.

Soelistijo, S. A., et al. (2017). Konsensus Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. PERKENI.

Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2019). *Understanding Nutrition* (15th ed.). Cengage Learning.

World Health Organization (WHO). (2020). Healthy Diet. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

