

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Nutrisi Seimbang dan Kesehatan Kulit dalam Mendukung Healthy Ageing pada Lansia di Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat (IRL Jabar)

Enhancing Older Adults' Knowledge of Balanced Nutrition and Skin Health to Support Healthy Ageing at Indonesia Ramah Lansia, West Java (IRL Jabar)

Susiana Nugraha^{1,2}, Laila Ulfa¹, Yuna Trisuci Aprillia^{1,2*}, Citra Cahyarini¹, Gita Trikartika¹, Siyamto¹, Yayu Damayanti¹, Virda Rahmatunnisa¹, Novia Kurniyanti¹, Lenny Nuraeny¹, Ernita Rosyanti Dewi¹, Maira Astari¹, Nurwahyuni¹, Khaerul Anwar¹

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Respati Indonesia

²Center for Family and Aging Studies (CeFAS) URINDO

Correspondence Email: yuna@urindo.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan fungsi kulit dan perubahan status gizi yang berdampak terhadap kualitas hidup lansia. Kulit lansia menjadi lebih tipis, kering, mudah mengalami iritasi, serta rentan terhadap infeksi akibat menurunnya fungsi pelindung kulit. Di sisi lain, asupan nutrisi yang tidak adekuat dapat mempercepat proses penuaan kulit dan memperburuk kondisi kesehatan secara umum. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya nutrisi dan perawatan kulit sebagai bagian dari upaya mempertahankan kesehatan pada usia lanjut. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nutrisi dan kesehatan kulit melalui penyuluhan kesehatan berbasis edukasi partisipatif. Metode: Kegiatan dilaksanakan di Indonesia Ramah Lansia (IRL) Kota Bandung dengan metode ceramah interaktif, diskusi, media presentasi, leaflet, dan evaluasi menggunakan pre-test serta post-test. Sebanyak 48 lansia mengikuti kegiatan penyuluhan, sedangkan analisis peningkatan pengetahuan dilakukan pada 22 peserta yang mengisi instrumen evaluasi secara lengkap. Selain itu dilakukan evaluasi kepuasan peserta terhadap materi dan proses pelaksanaan kegiatan. Hasil: Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 3,59 sebelum penyuluhan menjadi 4,91 setelah penyuluhan dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p=0,001$). Seluruh peserta menyatakan memperoleh pengetahuan baru (100%), sebanyak 95,5% menilai materi penting bagi kesehatan mereka, 90,9% menyatakan materi sesuai dengan kebutuhan lansia, sedangkan 81,8% menyatakan materi mudah dipahami. Kesimpulan: Edukasi partisipatif mengenai nutrisi dan kesehatan kulit terbukti meningkatkan pengetahuan lansia serta memperoleh respons yang sangat baik dari peserta. Program edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari promosi kesehatan dalam mendukung penuaan yang sehat (*healthy ageing*).

Kata kunci: lansia, nutrisi, kesehatan kulit, promosi kesehatan, edukasi kesehatan

Abstract

Background: Aging is associated with physiological changes that affect nutritional status and skin health, resulting in reduced quality of life among older adults. Aging skin becomes thinner, drier, and more susceptible to irritation and infection due to decreased barrier function. Inadequate nutritional

Article History:

Submitted: 06-07-2026, Revised: 24-08-2026, Accepted: 25-08-2026, Published 31-08-2026



intake further accelerates skin aging and increases the risk of health problems. Health education is an effective health promotion strategy to improve older adults' knowledge regarding nutrition and skin care. Objective: This community service program aimed to improve older adults' knowledge regarding nutrition and skin health through participatory health education. Methods: The program was conducted at Indonesia Ramah Lansia (IRL), Bandung City, using interactive lectures, group discussions, PowerPoint presentations, printed leaflets, and pre-test–post-test evaluation. A total of 48 older adults participated, while knowledge improvement was analyzed among 22 participants who completed both assessments. Participant satisfaction with the educational program was also evaluated. Results: The mean knowledge score significantly increased from 3.59 before the intervention to 4.91 after the education session ($p=0.001$). All participants reported gaining new knowledge (100%). Furthermore, 95.5% considered the topic highly relevant, 90.9% agreed that the materials matched their needs, and 81.8% stated that the educational materials were easy to understand.

Keywords: elderly, nutrition, skin health, health promotion, health education

PENDAHULUAN

Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, fenomena aging population atau bertambahnya jumlah lansia menjadi sorotan dalam kesehatan masyarakat. Penuaan kulit merupakan salah satu proses fisiologis utama pada lansia yang ditandai oleh perubahan struktur dan fungsi kulit seperti berkurangnya elastisitas, penurunan produksi sebum, dan berkurangnya kadar air yang menyebabkan kulit menjadi kering, tipis, dan lebih rentan terhadap cedera atau infeksi.

Perubahan ini berdampak besar terhadap kualitas hidup lansia karena kulit merupakan pertahanan utama tubuh terhadap infeksi dan trauma (Kottner et al., 2024). Berbagai kondisi kulit umum pada lansia termasuk dermatitis, xerosis (kulit sangat kering), ulkus tekanan, infeksi, dan gangguan pigmentasi, memiliki prevalensi tinggi pada populasi lansia yang tinggal di komunitas. Penelitian ini menegaskan bahwa semakin bertambah usia, kelemahan fisiologis kulit semakin nyata, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam perawatan dan pencegahannya. Penurunan integritas kulit pada lansia bukan hanya soal estetika, tetapi berkonsekuensi pada meningkatnya risiko gangguan kulit seperti xerosis yang prevalensinya dilaporkan antara 29%–85% pada lansia, terutama pada masa pandemi karena meningkatnya frekuensi cuci tangan dan penggunaan desinfektan yang merusak lapisan pelindung kulit (Manuputty et al., 2023).

Kulit kering yang tidak ditangani dapat memicu rasa gatal, inflamasi, luka, dan infeksi sekunder, yang jika dibiarkan dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan kebutuhan pelayanan kesehatan. Komplikasi seperti luka diabetes atau infeksi jamur kulit juga sering dijumpai pada lansia, terutama mereka yang memiliki penyakit penyerta seperti diabetes mellitus. Selain faktor penuaan biologis, status gizi dan kecukupan nutrisi merupakan determinan penting dalam menjaga integritas dan fungsi kulit pada lansia.

Lansia rentan mengalami malnutrisi atau defisiensi zat gizi tertentu akibat penurunan nafsu makan, gangguan fungsi pencernaan, masalah gigi dan mulut, penyakit kronis, serta keterbatasan sosial dan ekonomi. Berbagai studi 1 2 menunjukkan bahwa malnutrisi pada lansia berhubungan erat dengan meningkatnya risiko gangguan kulit, memperlambat penyembuhan luka, dan menurunkan respons imun kulit (Volkert et al., 2019). Nutrisi berperan dalam perbaikan jaringan kulit dan pencegahan kerusakan kulit akibat penuaan. Protein diperlukan untuk regenerasi sel kulit dan pemeliharaan struktur kulit. status gizi dan pola makan berhubungan langsung dengan kondisi kulit, termasuk kelembapan, elastisitas, dan ketahanan terhadap penuaan kulit. Studi pada lansia menunjukkan bahwa diet kaya buah dan sayur serta konsumsi nutrisi antioksidan (vitamin C & E) dan lemak sehat berkaitan dengan kondisi kulit yang lebih baik meskipun perubahan penuaan intrinsik tetap terjadi seiring usia (Nutrition, 2020).

Pola makan yang sehat dan pemenuhan gizi yang optimal sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka di usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, tubuh lansia mengalami berbagai perubahan yang mempengaruhi kebutuhan gizi, seperti penurunan massa otot, penurunan kepadatan tulang, serta gangguan pencernaan. Pentingnya asupan gizi yang tepat, termasuk protein, kalsium, vitamin D, dan serat, untuk mendukung fungsi tubuh lansia. Selain itu, artikel ini juga menyoroti pentingnya pola makan dengan porsi kecil namun sering, pemilihan makanan kaya nutrisi, dan cukupnya asupan cairan untuk mencegah dehidrasi. Dengan pendekatan gizi yang tepat, lansia dapat meningkatkan kesehatan tubuh, memperlambat proses penuaan, dan mengurangi risiko penyakit kronis, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka di usia lanjut. Penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan secara terstruktur dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam merawat kulit lansia. Intervensi edukasi bukan hanya membantu lansia dan caregiver memahami perubahan kulit yang normal versus patologis, tetapi juga mendorong adopsi praktik perawatan kulit yang lebih baik. Hal ini selaras dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan individu untuk mengambil keputusan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Kottner et al., 2024). Intervensi edukasi juga telah ditunjukkan efektif dalam konteks pencegahan infeksi jamur kulit dan gangguan lainnya pada lansia melalui peningkatan kesadaran tentang faktor risiko, perawatan kulit yang tepat, serta tindakan pencegahan sederhana (Harminarti et al., 2020).

Edukasi yang mengintegrasikan aspek perawatan kulit dan nutrisi tidak hanya membantu lansia mengenali perubahan kulit yang bersifat normal maupun patologis, tetapi juga mendorong adopsi perilaku hidup sehat, termasuk pemilihan makanan bergizi seimbang dan konsumsi cairan yang cukup. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan individu dan lingkungan sosial untuk mendukung kualitas hidup lansia secara optimal dan berkelanjutan. Dalam konteks komunitas, pendekatan promotif dan preventif menjadi strategi utama

dalam menjaga kualitas hidup lansia. Salah satu inovasi pemberdayaan lansia yang berkembang di Indonesia adalah keberadaan Sekolah Lansia. Sekolah Lansia merupakan wadah pembelajaran sepanjang hayat (lifelong learning) bagi lansia yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian dalam menjalani kehidupan sehat, aktif, dan produktif. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, Sekolah Lansia berperan sebagai ruang interaksi sosial sekaligus media intervensi promosi kesehatan berbasis komunitas. Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat menjadi salah satu contoh komunitas lansia yang aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan. Namun demikian, isu spesifik mengenai integrasi antara nutrisi seimbang dan kesehatan kulit pada lansia belum menjadi fokus utama dalam kegiatan pembelajaran rutin. Padahal, perawatan kulit yang tepat dan pemenuhan gizi yang optimal merupakan bagian integral dari konsep healthy ageing, yaitu proses mempertahankan kemampuan fungsional agar lansia tetap mandiri dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dengan topik “Nutrisi Seimbang dan Kesehatan Kulit dalam Mendukung Healthy Ageing pada Lansia” di Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat menjadi sangat relevan. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kapasitas pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan kulit melalui pemenuhan nutrisi yang tepat, tetapi juga memperkuat fungsi Sekolah Lansia sebagai pusat pembelajaran kesehatan berbasis komunitas yang berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini merupakan bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat, oleh Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Magister Peminatan Promosi Kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif sebagai strategi promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nutrisi dan kesehatan kulit. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk berinteraksi secara aktif melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta berbagi pengalaman, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan, yaitu:

1. Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola Indonesia Ramah Lansia (IRL), penyusunan materi edukasi, pembuatan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint dan leaflet, penyusunan instrumen evaluasi pengetahuan, serta pembagian tugas kepada tim pelaksana. Materi edukasi disusun berdasarkan literatur mengenai nutrisi lansia, perubahan fisiologis kulit

akibat proses penuaan, serta upaya pencegahan gangguan kesehatan kulit.

2. Pelaksanaan edukasi

Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi:

- a) proses penuaan dan perubahan fisiologis pada kulit;
- b) kebutuhan nutrisi pada lansia;
- c) hubungan nutrisi dengan kesehatan kulit;
- d) perawatan kulit sehari-hari;
- e) pencegahan gangguan kulit pada lansia.

Penyampaian materi didukung oleh media presentasi PowerPoint, leaflet edukatif, dan komunikasi dua arah agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

3. Evaluasi pengetahuan

Untuk mengukur efektivitas edukasi, peserta diminta mengisi kuesioner pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan selesai. Instrumen terdiri atas beberapa pertanyaan mengenai nutrisi dan kesehatan kulit yang telah disesuaikan dengan materi penyuluhan. Nilai pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta.

4. Evaluasi kepuasan peserta

Selain peningkatan pengetahuan, dilakukan evaluasi terhadap persepsi peserta mengenai pelaksanaan kegiatan menggunakan kuesioner yang mencakup kemudahan memahami materi, kesesuaian materi dengan kebutuhan, manfaat kegiatan, serta penilaian terhadap metode penyampaian. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan kegiatan pengabdian pada masa mendatang. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai rerata, dan uji statistik terhadap hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui efektivitas penyuluhan.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung hari Minggu, 08 Februari 2026. Mendapat dukungan penuh dari pengelola Indonesia Ramah Lansia (IRL) Kota Bandung. Peserta adalah Lansia yang tergabung dalam Duta Lansia dari Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang terdiri atas registrasi, pengisian pre-test, penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pengisian post-test, serta evaluasi kepuasan peserta.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan aktifnya peserta dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai pola makan serta perawatan kulit sehari-hari.

Penyampaian materi menggunakan media presentasi dan leaflet membantu peserta memahami informasi yang diberikan. Suasana diskusi yang interaktif juga memungkinkan peserta memperoleh penjelasan secara langsung mengenai berbagai permasalahan yang sering dialami pada usia lanjut, terutama berkaitan dengan kulit kering, gatal, dan pemenuhan kebutuhan nutrisi.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di IRL Jawa Barat

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Efektivitas penyuluhan dievaluasi melalui perbandingan skor pre-test dan post-test. Analisis dilakukan terhadap 22 peserta yang mengisi kedua instrumen secara lengkap.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Mean	p-value
Pre-test	3,59	
Post-test	4,91	0,001

Sumber: Data evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat, 2026.

Terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan sebesar 1,32 poin setelah peserta mengikuti

penyuluhan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara statistik ($p = 0,001$), yang mengindikasikan bahwa edukasi partisipatif efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nutrisi dan kesehatan kulit.

Evaluasi Kepuasan Peserta

Evaluasi kepuasan dilakukan untuk mengetahui persepsi peserta terhadap kualitas materi dan pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan respons yang sangat positif terhadap kegiatan penyuluhan.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Indikator	Persentase (%)
Memperoleh pengetahuan baru	100,0
Materi penting bagi kesehatan	95,5
Materi sesuai kebutuhan lansia	90,9
Materi mudah dipahami	81,8

Sumber: Data evaluasi kepuasan peserta, 2026.

Seluruh peserta menyatakan memperoleh wawasan baru setelah mengikuti kegiatan. Hampir seluruh peserta juga menilai bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kondisi kesehatan lansia dan bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya tingkat kepuasan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman, komunikatif, dan mudah dipahami oleh peserta.

Luaran Kegiatan

Selain peningkatan pengetahuan peserta, kegiatan ini menghasilkan beberapa luaran yang mendukung keberlanjutan program, yaitu:

1. Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan kulit.
2. Meningkatnya kesadaran peserta untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan pada usia lanjut.
3. Tersedianya media edukasi berupa leaflet yang dapat digunakan kembali sebagai bahan pembelajaran mandiri oleh peserta.
4. Terjalinnnya kerja sama antara Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas

Respati Indonesia dengan Indonesia Ramah Lansia Kota Bandung dalam penyelenggaraan kegiatan promosi kesehatan bagi lansia.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa edukasi partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang positif melalui komunikasi dua arah dan pembahasan yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan lansia. Temuan ini menjadi dasar untuk pengembangan program edukasi kesehatan yang berkelanjutan di komunitas lansia.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif mengenai nutrisi dan kesehatan kulit efektif meningkatkan pengetahuan lansia. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya rerata skor pengetahuan peserta dari 3,59 sebelum edukasi menjadi 4,91 setelah edukasi, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p=0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan media edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya nutrisi dan perawatan kulit pada usia lanjut.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Dalam konteks lansia, peningkatan pengetahuan mengenai kebutuhan nutrisi dan kesehatan kulit diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku, seperti memilih makanan bergizi seimbang, meningkatkan konsumsi cairan, menjaga kebersihan kulit, serta menggunakan pelembap sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan merupakan langkah awal yang penting dalam membentuk perilaku hidup sehat pada kelompok lanjut usia.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan pendekatan edukasi partisipatif. Selama penyuluhan, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, serta berbagi pengalaman mengenai masalah kesehatan yang mereka hadapi. Pendekatan tersebut memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dua arah sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Pembelajaran yang melibatkan pengalaman peserta terbukti meningkatkan motivasi belajar, terutama pada kelompok lanjut usia yang memiliki karakteristik belajar berbeda dengan kelompok usia produktif.

Selain metode pembelajaran, penggunaan media presentasi dan leaflet turut mendukung efektivitas penyuluhan. Penyampaian materi secara visual membantu peserta memahami perubahan fisiologis

kulit akibat proses penuaan, jenis zat gizi yang berperan dalam menjaga kesehatan kulit, serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Leaflet yang dibagikan kepada peserta juga berfungsi sebagai media pengingat sehingga informasi dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai.

Hasil evaluasi kepuasan peserta menunjukkan bahwa seluruh peserta memperoleh pengetahuan baru setelah mengikuti penyuluhan. Sebagian besar peserta juga menilai materi yang diberikan penting bagi kesehatan, sesuai dengan kebutuhan lansia, serta mudah dipahami. Tingginya tingkat kepuasan tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan telah sesuai dengan kebutuhan sasaran dan metode penyampaian mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif. Tingkat kepuasan yang tinggi juga menjadi indikator bahwa program diterima dengan baik oleh masyarakat sehingga berpotensi untuk dikembangkan menjadi kegiatan yang berkelanjutan.

Dari sisi substansi materi, edukasi mengenai nutrisi memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan kulit lansia. Proses penuaan menyebabkan penurunan sintesis kolagen, berkurangnya elastisitas kulit, menurunnya fungsi sawar kulit (*skin barrier*), serta berkurangnya kemampuan regenerasi jaringan. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami kulit kering (*xerosis*), pruritus, luka tekan, serta infeksi kulit. Asupan protein, vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, zinc, selenium, dan asam lemak esensial diketahui berperan dalam mempertahankan integritas jaringan kulit, meningkatkan sintesis kolagen, serta mempercepat penyembuhan luka. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan bergizi seimbang menjadi salah satu strategi preventif yang penting dalam mempertahankan kesehatan kulit pada kelompok lanjut usia.

Hasil kegiatan ini juga mendukung konsep Healthy Ageing yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Konsep tersebut menekankan bahwa proses menua tidak hanya diukur dari bertambahnya usia, tetapi juga dari kemampuan seseorang mempertahankan kapasitas fungsional sehingga tetap sehat, mandiri, dan produktif. Salah satu upaya untuk mempertahankan kapasitas fungsional tersebut adalah melalui promosi kesehatan yang berkelanjutan, termasuk edukasi mengenai nutrisi, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit. Dengan demikian, kegiatan ini merupakan implementasi nyata dari pendekatan *healthy ageing* di tingkat komunitas.

Program pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya kolaborasi antara perguruan tinggi dan komunitas lansia. Keterlibatan Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia bersama Indonesia Ramah Lansia memberikan manfaat bagi kedua belah pihak. Bagi masyarakat, kegiatan ini meningkatkan akses terhadap informasi kesehatan yang berbasis ilmiah. Bagi perguruan tinggi, kegiatan ini menjadi implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat yang berbasis kebutuhan komunitas.

Meskipun kegiatan menunjukkan hasil yang baik, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah responden yang dianalisis pada evaluasi pre-test dan post-test masih terbatas

pada peserta yang mengisi kuesioner secara lengkap. Selain itu, evaluasi dilakukan segera setelah penyuluhan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang. Penelitian atau kegiatan lanjutan dengan evaluasi beberapa bulan setelah intervensi diperlukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tersebut dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nutrisi dan kesehatan kulit. Tingginya partisipasi peserta, peningkatan skor pengetahuan, serta kepuasan peserta terhadap kegiatan menjadi indikator bahwa program memiliki potensi untuk direplikasi pada komunitas lansia lainnya sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan dalam mendukung penuaan yang sehat.

KESIMPULAN

Edukasi partisipatif mengenai nutrisi dan kesehatan kulit yang dilaksanakan pada komunitas Indonesia Ramah Lansia Kota Bandung terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari 3,59 menjadi 4,91 dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p=0,001$). Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memperoleh respons yang sangat positif dari peserta, ditunjukkan dengan tingginya tingkat kepuasan terhadap materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan.

Pendekatan edukasi yang menggabungkan ceramah interaktif, diskusi, dan media pembelajaran sederhana dapat menjadi model promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya nutrisi dan kesehatan kulit. Kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan puskesmas, kader kesehatan, dan komunitas lansia agar dampak edukasi dapat dipertahankan serta mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Indonesia Ramah Lansia (IRL) Kota Bandung atas kerja sama dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Apresiasi diberikan kepada Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Indonesia atas dukungan akademik dan pendampingan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Decade of Healthy Ageing 2021–2030. Geneva: WHO; 2021.
2. World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. Geneva: WHO; 2022.
3. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
4. Harminarti, N., Wardiyah, H., Nofita, E., & Renita Rusjdi, S. (2020). Edukasi Pencegahan Infeksi Jamur Kulit Pada Lansia Dalam Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif Dan Produktif (SMART). 3(1). <https://doi.org/10.33533/segara.v3i1>
5. Kottner, J., Fastner, A., Lintzeri, D. A., Blume-Peytavi, U., & Griffiths, C. E. M. (2024). Skin health of community-living older people: a scoping review. Archives of Dermatological Research, 316(6). <https://doi.org/10.1007/s00403-024-03059-0>
6. Manuputty, A. G., Saija, A., Hataul, I. I., Pangestu, J. F., Maelissa, Z., Idlal, T. W., & Linggar, E. Z. E. S. (2023). Penyuluhan Perawatan Kulit Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Panti Sosial. JMM (Jurnal Masyarakat <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14873> Mandiri), 7(3), 2738.
7. Nutrition, F. (2020). Diet and Skin Aging—From the Perspective of Food Nutrition. 1–25.
8. Volkert, D., Marie, A., Cederholm, T., Cruz-jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., Kiesswetter, E., Maggio, M., Raynaud-simon, A., Sieber, C. C., Sobotka, L., Asselt, D. Van, Wirth, R., & Bischoff, S. C. (2019). ESPEN Guideline ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>
9. World Health Organization. (2022). *Eating well in later adulthood*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/tools/your-life-your-health/life-phase/late-adulthood/eating-well-in-later-adulthood>
10. World Health Organization. (2023). *Supplemental nutrition with dietary advice for older people affected by undernutrition*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-older-people>
11. World Health Organization Regional Office for Europe. (2023). *Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://doi.org/10.26339/WHOEURO.2023-8002-47770-70520>
12. World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2024). *What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the*

United Nations and the World Health Organization. Geneva: World Health Organization.
<https://doi.org/10.2471/9789240101876>

13. World Health Organization. (2026). *Healthy diet*. Geneva: World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
14. Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., Cruz-Jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., Kiesswetter, E., Maggio, M., Raynaud-Simon, A., Sieber, C. C., Sobotka, L., van Asselt, D., Wirth, R., & Bischoff, S. C. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38(1), 10–47. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>
15. Schagen, S. K., Zampeli, V. A., Makrantonaki, E., & Zouboulis, C. C. (2012). Discovering the link between nutrition and skin aging. *Dermato-Endocrinology*, 4(3), 298–307.
<https://doi.org/10.4161/derm.22876>
16. Cao, C., Xiao, Z., Wu, Y., & Ge, C. (2020). Diet and skin aging—From the perspective of food nutrition. *Nutrients*, 12(3), 870. <https://doi.org/10.3390/nu12030870>
17. Kottner, J., Fastner, A., Lintzeri, D.-A., Blume-Peytavi, U., & Griffiths, C. E. M. (2024). Skin health of community-living older people: A scoping review. *Archives of Dermatological Research*, 316(6), 319. <https://doi.org/10.1007/s00403-024-03059-0>
18. Ng, J. Y., Ng, X. M. G., Wong, Q. Y. A., et al. (2025). Dietary interventions in skin ageing: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiological Anthropology*, 44, 26.
<https://doi.org/10.1186/s40101-025-00408-4>