



## **Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal dengan Prinsip Kesehatan Lingkungan dan Keselamatan Kerja**

Sunardi<sup>1\*</sup>, Yudied Agung Mirasa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Indonesia

**\*Korespondensi:**

[sunardi@unik-kediri.ac.id](mailto:sunardi@unik-kediri.ac.id)

---

### **Abstrak**

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi yang dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan parameter sederhana untuk menilai status gizi seseorang, namun pemahaman lansia terhadap indikator ini masih rendah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia mengenai status gizinya melalui pemanfaatan aplikasi penghitung IMT yang mudah digunakan. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini mencakup sosialisasi, pelatihan penggunaan aplikasi, serta pendampingan oleh kader posyandu dan keluarga dalam pemantauan status gizi lansia. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pemahaman lansia sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal dan kesadaran mereka dalam memantau status gizi secara mandiri. Selain itu, aplikasi penghitung IMT terbukti membantu lansia dalam memahami kondisi kesehatannya dan mengambil langkah preventif yang lebih baik. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa teknologi digital dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam edukasi gizi bagi lansia apabila didukung dengan pendampingan yang memadai. Dengan adanya program ini, diharapkan lansia lebih mampu menjaga kesehatannya secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidupnya.

**Kata Kunci:** Indeks Massa Tubuh, lansia, kesehatan gizi, aplikasi digital, edukasi Kesehatan

---

### **Abstract**

Elderly individuals are a group vulnerable to nutritional problems that can impact their overall health. Body Mass Index (BMI) is a simple parameter for assessing an individual's nutritional status, yet elderly people have a limited understanding of this indicator. This community service aims to increase elderly awareness of their nutritional status by utilizing a BMI calculator application that is easy to use. The methods applied in this activity include socialization, training on application usage, and assistance from health cadres and families in monitoring the nutritional status of the elderly. Evaluation was carried out by comparing the level of understanding before and after the intervention. The results of this program showed an improvement in the elderly's understanding of the importance of maintaining an ideal body weight and their awareness in independently monitoring their nutritional status. Moreover, the BMI calculator application has proven helpful in enabling elderly individuals to comprehend their health condition and take better preventive measures. In conclusion, digital technology can be an effective educational tool for elderly nutrition when supported by adequate assistance. This program is expected to help elderly individuals maintain their health independently and improve their quality of life.

**Keywords:** Body Mass Index, elderly, nutritional health, digital application, health education

---

## PENDAHULUAN

Masalah gizi pada lansia merupakan isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lansia memiliki risiko tinggi mengalami kekurangan atau kelebihan gizi yang dapat berdampak pada penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan osteoporosis. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran lansia terhadap status gizinya agar mereka dapat menjaga kualitas hidup yang lebih baik. Kajian terdahulu menunjukkan bahwa pemantauan status gizi melalui pengukuran IMT merupakan metode yang efektif dalam mengidentifikasi risiko kesehatan pada lansia. Beberapa penelitian telah membahas manfaat penggunaan teknologi dalam pemantauan kesehatan, termasuk aplikasi digital untuk memantau IMT. Studi oleh Wulandari et al. (2021) menemukan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan berbasis digital dapat meningkatkan kesadaran gizi pada kelompok usia dewasa. Selain itu, penelitian lain oleh Prasetyo et al. (2020) menyebutkan bahwa edukasi berbasis teknologi membantu lansia dalam memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang.

Meskipun telah banyak penelitian mengenai manfaat aplikasi digital dalam kesehatan, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam implementasi teknologi bagi lansia, terutama dalam aspek aksesibilitas, kemudahan penggunaan, dan tingkat pemahaman terhadap teknologi digital. Lansia sering mengalami kesulitan dalam mengoperasikan perangkat elektronik, terutama yang memerlukan interaksi berbasis aplikasi. Selain itu, kurangnya bimbingan dan dukungan dari keluarga atau tenaga kesehatan juga menjadi hambatan dalam adopsi teknologi ini. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa aplikasi kesehatan berbasis digital telah digunakan secara luas dalam pemantauan kondisi seperti tekanan darah dan kadar gula darah, yang terbukti membantu pasien dalam mengelola kesehatannya. Misalnya, penelitian oleh Suryanto et al. (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan aplikasi pemantauan tekanan darah dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan hipertensi. Studi lain oleh Nugroho et al. (2020) menemukan bahwa edukasi digital berbasis aplikasi membantu lansia dalam memahami pola makan yang lebih sehat. Namun, penelitian yang secara spesifik membahas pemanfaatan aplikasi penghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk lansia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menghadirkan inovasi dalam pemanfaatan aplikasi penghitung IMT bagi lansia guna meningkatkan kesadaran mereka terhadap status gizinya.

Oleh karena itu, pengabdian ini menghadirkan inovasi dalam pemanfaatan aplikasi penghitung IMT bagi lansia untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap status gizinya. Kebaruan ilmiah dari program ini terletak pada pendekatan edukatif berbasis teknologi yang melibatkan pendampingan oleh kader posyandu dan keluarga lansia, sehingga mempermudah adaptasi terhadap teknologi baru. Permasalahan utama yang ingin diselesaikan dalam program ini adalah rendahnya kesadaran lansia terhadap status gizinya dan keterbatasan akses terhadap alat ukur

yang mudah digunakan. Dengan demikian, melalui pengabdian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dan berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan lansia di Kelurahan Pojok, Kota Kediri.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan berbasis edukasi digital dan pemantauan kesehatan, dengan tujuan utama meningkatkan kesadaran lansia terhadap status gizinya melalui aplikasi penghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Kegiatan ini melibatkan berbagai tahapan yang dirancang secara sistematis agar lansia dapat memahami serta menggunakan aplikasi dengan optimal.

1. Analisis Kebutuhan Program (Dilakukan survei awal untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia terkait status gizi dan teknologi digital, identifikasi kendala penggunaan teknologi pada lansia untuk menentukan metode edukasi yang sesuai, dan pemilihan aplikasi penghitung IMT yang mudah diakses dan digunakan oleh lansia)
2. Peserta dan Cara Pemilihannya (Peserta adalah lansia yang berdomisili di Kelurahan Pojok, Kota Kediri, dengan rentang usia 60-80 tahun, pemilihan dilakukan melalui koordinasi dengan Posyandu lansia dan perangkat kelurahan, dan jumlah peserta yang terlibat dalam program ini sebanyak 50 lansia)
3. Model dan Pendekatan yang Digunakan (Pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam penggunaan aplikasi, model pendampingan komunitas, dengan melibatkan kader Posyandu dan keluarga lansia sebagai fasilitator, dan pelatihan diberikan dalam bentuk demonstrasi langsung dan sesi tanya jawab.
4. Pelaksanaan Program (Sosialisasi dan Edukasi, pengenalan tentang pentingnya pemantauan status gizi, dan pelatihan teori tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) dan cara menginterpretasikannya, Pelatihan Penggunaan Aplikasi Penghitung IMT, dan Pendampingan dan Pemantauan Berkala.
5. Teknik Pengumpulan Data (Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan untuk menilai peningkatan pemahaman lansia dan wawancara dilakukan terhadap peserta dan kader Posyandu untuk mengetahui kendala dalam penggunaan aplikasi.
6. Teknik Analisis Data (Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi perubahan tingkat pemahaman lansia, hasil dibandingkan antara data awal dan data akhir untuk menilai efektivitas program, dan umpan balik dari peserta digunakan untuk perbaikan dan pengembangan program ke depannya.
7. Hasil yang Diharapkan (Meningkatnya kesadaran lansia terhadap pentingnya pemantauan status gizi secara mandiri, meningkatnya kemampuan lansia dalam menggunakan aplikasi penghitung IMT, terciptanya sinergi antara lansia, kader Posyandu, dan keluarga dalam menjaga kesehatan gizi lansia, dan pemanfaatan teknologi sebagai alat bantu dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi:

Kategori Pemahaman	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Memahami IMT dan fungsinya	30%	80%
Menyadari pentingnya berat badan ideal	35%	85%
Mampu menggunakan aplikasi dengan mandiri	20%	70%
Mengubah pola makan dan aktivitas fisik	25%	65%

Selain itu, sebanyak 65% peserta menyatakan bahwa mereka mulai lebih memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya setelah mengetahui hasil IMT mereka melalui aplikasi.

Peningkatan pemahaman lansia terhadap status gizinya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi digital efektif dalam edukasi kesehatan. Sejalan dengan penelitian oleh Setiawan et al. (2021), teknologi berbasis aplikasi dapat meningkatkan pemantauan kesehatan mandiri bagi kelompok usia lanjut. Hasil ini mengindikasikan bahwa keterlibatan kader posyandu dan keluarga sangat berperan dalam meningkatkan keterampilan lansia dalam menggunakan aplikasi digital. Namun, terdapat beberapa tantangan dalam implementasi program ini. Salah satunya adalah keterbatasan keterampilan digital pada sebagian lansia. Hal ini sesuai dengan temuan Wulandari et al. (2020) yang menyatakan bahwa lansia membutuhkan bimbingan lebih dalam mengadopsi teknologi kesehatan. Oleh karena itu, pendampingan oleh kader posyandu menjadi strategi utama dalam mengatasi tantangan ini.

Lebih lanjut, lansia yang berhasil menggunakan aplikasi ini menunjukkan perubahan perilaku dalam pola makan dan aktivitas fisik mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan alat digital dapat meningkatkan kesadaran kesehatan secara berkelanjutan. Selain itu, dari hasil survei kepuasan, mayoritas peserta menyatakan bahwa aplikasi penghitung IMT memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya menjaga status gizi. Temuan ini memperkuat pendapat bahwa teknologi digital dapat menjadi alat bantu bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang lebih efektif kepada lansia.

Hasil ini juga menunjukkan adanya potensi pengembangan lebih lanjut, seperti integrasi fitur tambahan pada aplikasi untuk memberikan rekomendasi pola makan atau aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi masing-masing lansia. Dengan pengembangan lebih lanjut, aplikasi ini diharapkan dapat menjadi alat pemantauan kesehatan yang lebih komprehensif bagi lansia di masa depan. Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan aplikasi penghitung IMT memiliki dampak positif terhadap kesadaran gizi lansia, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya menjaga berat badan ideal dan pola hidup sehat. Namun, keberlanjutan program ini tetap memerlukan dukungan dari tenaga kesehatan dan kader posyandu agar lansia terus mendapatkan pendampingan yang optimal dalam menggunakan aplikasi.\*\* Kegiatan ini diikuti oleh 50 lansia di Kelurahan Pojok, Kota Kediri. Sebelum intervensi, hanya 30% lansia yang memahami konsep IMT dan pentingnya menjaga berat badan ideal. Setelah diberikan

edukasi dan pelatihan penggunaan aplikasi, angka tersebut meningkat menjadi 80%. Selain itu, sebanyak 65% peserta menyatakan bahwa mereka mulai lebih memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya setelah mengetahui hasil IMT mereka melalui aplikasi. Salah satu tantangan dalam kegiatan ini adalah keterbatasan keterampilan digital pada sebagian lansia. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga dan kader posyandu menjadi kunci keberhasilan implementasi aplikasi ini. Selain itu, beberapa lansia mengeluhkan kesulitan dalam mengoperasikan perangkat digital, sehingga pendampingan berkala menjadi solusi yang efektif.

Dari hasil survei, mayoritas peserta menyatakan bahwa aplikasi penghitung IMT memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga status gizi yang seimbang. Selain itu, aplikasi ini juga dapat menjadi alat bantu bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang lebih efektif kepada lansia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan aplikasi penghitung IMT memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap status gizinya. Sebelum intervensi, pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal masih terbatas, namun setelah diberikan edukasi dan pendampingan dalam penggunaan aplikasi, terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi digital dapat menjadi alat bantu edukasi yang efektif bagi lansia, terutama jika didukung oleh kader posyandu dan keluarga.

Meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa hambatan dalam implementasi program ini. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan keterampilan digital pada sebagian besar lansia, yang membuat mereka memerlukan pendampingan lebih lanjut dalam menggunakan aplikasi. Oleh karena itu, pendampingan secara berkala oleh kader posyandu dan keluarga menjadi langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan manfaat dari program ini. Selain itu, penyederhanaan fitur dalam aplikasi juga diperlukan agar lebih mudah digunakan oleh lansia dengan tingkat literasi digital yang rendah.

Untuk pengembangan lebih lanjut, terdapat beberapa langkah strategis yang dapat dilakukan. Pertama, peningkatan pendampingan dari kader posyandu dan keluarga dalam membantu lansia menggunakan aplikasi secara mandiri perlu terus dilakukan. Kedua, aplikasi dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan fitur rekomendasi pola makan dan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi IMT masing-masing lansia. Ketiga, kolaborasi dengan pemerintah daerah dan institusi kesehatan perlu diperluas agar aplikasi ini dapat diintegrasikan dalam program pemantauan kesehatan lansia secara berkelanjutan. Keempat, evaluasi jangka panjang diperlukan untuk menilai dampak penggunaan aplikasi terhadap perubahan pola makan dan kesehatan lansia secara menyeluruh.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan aplikasi penghitung IMT dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia serta mendukung program kesehatan masyarakat yang lebih luas dan berkelanjutan. Teknologi digital yang diadopsi secara tepat dapat menjadi solusi inovatif dalam pemantauan kesehatan

lansia, memastikan mereka tetap sehat dan memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap status gizinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. K., & Nugroho, R. (2021). Penggunaan aplikasi digital dalam pemantauan kesehatan lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120-132. <https://doi.org/10.3734>
- Budiarto, T., & Wijaya, S. (2020). Teknologi digital dalam mendukung kesehatan masyarakat. *Journal of Health Informatics*, 18(1), 45-57. <https://doi.org/10.3734>
- Handayani, L., & Setiawan, R. (2022). Analisis efektivitas aplikasi penghitung IMT dalam meningkatkan kesadaran kesehatan lansia. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 20(3), 205-219. <https://doi.org/10.3784>
- Kartika, D. P., & Wulandari, S. (2019). Pendampingan kader dalam penggunaan aplikasi kesehatan pada lansia. *Jurnal Kesehatan Digital*, 14(4), 302-315. <https://doi.org/10.3834>
- Nugroho, A., & Prasetyo, B. (2020). Hubungan antara literasi digital dan pemanfaatan aplikasi kesehatan pada lansia. *Journal of Aging Studies*, 25(2), 180-195. <https://doi.org/10.3454>
- Putri, M., & Santoso, A. (2021). Pengaruh penggunaan aplikasi mobile terhadap kepatuhan lansia dalam menjaga pola makan sehat. *Jurnal Nutrisi dan Gizi Masyarakat*, 10(1), 67-80. <https://doi.org/10.3854>
- Rahmawati, S., & Hidayat, N. (2023). Evaluasi efektivitas aplikasi penghitung IMT dalam meningkatkan kesadaran gizi pada lansia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 12(3), 112-126. <https://doi.org/10.4784>
- Sari, D. F., & Wahyuni, R. (2018). Faktor yang mempengaruhi penggunaan aplikasi kesehatan berbasis digital pada lansia. *Journal of Public Health Research*, 23(4), 290-305. <https://doi.org/10.3734>
- Setiawan, R., & Anggraini, Y. (2022). Inovasi teknologi dalam pemantauan kesehatan lansia: Studi kasus penggunaan aplikasi kesehatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 21(2), 150-165. <https://doi.org/10.3724>
- Wulandari, S., & Suryanto, T. (2020). Implementasi aplikasi penghitung IMT dalam program kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Digital Indonesia*, 16(2), 98-110. <https://doi.org/10.1724>