



**PENDAMPINGAN OLAHAN MAKANAN SEHAT BERBASIS PRODUK
PETERNAKAN UNTUK MENUNJANG KESEHATAN LANSIA DI DESA MRANGGEN**

***FACILITATING THE PROCESSING OF NUTRITIOUS FOOD DERIVED FROM
LIVESTOCK PRODUCTS TO ENHANCE THE HEALTH OF THE ELDERLY IN
MRANGGEN VILLAGE***

**Dwi Sunarti¹, Teysar Adi Sarjana², Hanna Dzawish Shihah^{3*}, Christian Daniel Simon
Sibarani⁴, Denyra Chaerunisya⁵, Nor Chanifah Laila⁶, Veronika Gisca Ananda Aura⁷,
Ulyshikha Maulida Nugrahaini⁸**

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸ Universitas Diponegoro, Semarang

^{3*}Email hannadz129@gmail.com

Article History:

Received: June 24th, 2025

Revised: August 10th, 2025

Published: August 15th, 2025

Abstract: *The increasing population of elderly individuals in Indonesia has emerged as a significant issue necessitating serious attention from various stakeholders. This demographic is particularly susceptible to a range of degenerative diseases, including hypertension, diabetes, and metabolic disorders, many of which are attributed to inadequate balanced nutritional intake. In response, Thematic Community Service Program (KKN-T) Team 136 from Diponegoro University implemented an assistance initiative focused on healthy food processing for the elderly, utilizing livestock products, in Mranggen Village, Mranggen District, Demak Regency. The objective of this initiative was to enhance the understanding of seniors and posyandu (integrated health service post) cadres regarding the importance of balanced nutrition and to improve skills in preparing nutritious foods derived from livestock products such as meat and eggs, supplemented with vegetables. The implementation methodology encompassed initial observation, coordination with community leaders and posyandu cadres, an interactive pretest, a cooking demonstration featuring chicken and vegetable roulade, participant engagement in practical exercises, and an evaluation of the activity through a posttest. The event, attended by 43 participants, took place on May 31, 2025. The findings indicated an increase in participants' knowledge from 70% in the pretest to nearly 100% in the posttest. Active participation and enthusiasm were prominently observed during both the discussion sessions and the cooking practice. This evaluation suggests that an educational approach grounded in practical activities can serve as an effective*

Keywords: *Elderly, Nutrition, Livestock Product, Healthy Food, Education,*

strategy for enhancing nutritional literacy and culinary skills among the elderly. It is anticipated that this program may inspire similar initiatives in other regions to promote sustainable health for seniors.

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak. Lansia rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan metabolisme, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi seimbang. Menyikapi hal ini, Tim Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Diponegoro Tim 136 menyelenggarakan pendampingan oalahan makanan sehat lansia berbasis produk peternakan di Desa Mranggen, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia dan kader posyandu mengenai pentingnya gizi seimbang serta keterampilan dalam mengolah makanan bergizi berbahan dasar produk peternakan seperti daging dan telur, serta dilengkapi dengan sayur. Metode pelaksanaan mencakup observasi awal, koordinasi dengan tokoh masyarakat dan kader posyandu, pretest interaktif, demo masak rolade ayam sayur, pelibatan peserta dalam praktik, serta evaluasi kegiatan melalui posttest. Kegiatan diikuti oleh 43 peserta dan dilaksanakan pada 31 Mei 2025. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 70% saat pretest menjadi hampir 100% pada posttest. Partisipasi aktif dan antusiasme peserta terlihat jelas, baik dalam sesi diskusi maupun praktik memasak. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan keterampilan memasak lansia. Program ini diharapkan menjadi inspirasi bagi upaya serupa di wilayah lain guna mendukung kesehatan lansia secara berkelanjutan.

Kata kunci: Lansia, Gizi, Produk Peternakan, Makanan Sehat, Pendampingan.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan populasi lansia di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik di tahun 2025 jumlah penduduk Indonesia secara keseluruhan adalah 284,44 juta jiwa. Berdasarkan data tersebut, oleh Badan Pusat Statistik diproyeksikan bahwa penduduk lansia di Indonesia akan terus meningkat mencapai 20,31% atau sekitar 65,82 juta jiwa pada tahun 2025 mendatang. Melihat fenomena ini tentunya akan terdapat tantangan-tantangan dari berbagai bidang kehidupan untuk bagaimana kehidupan dan kesejahteraan lansia akan terjamin. Salah satunya pada bidang kesehatan lansia. Semakin tinggi laju pertumbuhan lansia di Indonesia, maka perlu peningkatan akses dan fasilitas kesehatan untuk lansia.

Tantangan kesehatan yang dihadapi lansia tentunya tidak jauh dari penyakit yang biasa diderita oleh lansia karena penurunan fungsi organ tubuh (Pratiwi et al., 2023). Penyakit-penyakit tersebut seperti hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes, stroke, dan sebagainya. Penyakit-penyakit tersebut timbul karena berbagai faktor, salah satunya faktor kurangnya nutrisi pada lansia. Kurangnya nutrisi ini akan menyebabkan penyakit lainnya seperti gangguan metabolisme sehingga akan memperburuk kesehatan pada lansia. Faktor lainnya yang bisa diamati adalah kurangnya pengetahuan dan edukasi akan pentingnya menjaga pola makan dan pemenuhan nutrisi yang sesuai untuk lansia.

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka diperlukan edukasi dan sosialisasi terhadap masyarakat khususnya pada lansia untuk menjaga pola makan dan mengetahui gizi atau nutrisi yang harus terpenuhi untuk kesehatan lansia. Tim Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) 136 Universitas Diponegoro memberikan praktik pendampingan pengolahan olahan makanan sehat untuk lansia dengan bahan dasar daging, sayur, dan telur kepada para lansia, kader posyandu maupun keluarga lansia. Jumlah penduduk lansia di Desa Mranggen yang cukup banyak menjadi salah satu latar belakang pelaksanaan program KKN ini. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi berupa praktik pendampingan pengolahan olahan sehat untuk lansia di Desa Mranggen ini sangat diperlukan untuk membantu memberikan referensi makanan sehat dan bernutrisi serta diharapkan dapat menunjang kesehatan lansia dari makanan yang dikonsumsi.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2025 dengan dihadiri oleh 43 peserta yang terdiri dari lansia, kader posyandu lansia dan keluarga lansia di Desa Mranggen, Metode pelaksanaan meliputi :

A. Observasi dan Koordinasi Lapangan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan observasi lapangan untuk menggali kondisi nyata pada program lansia dan keluarga pendamping mereka di lingkungan desa mitra KKN Tematik Universitas Diponegoro. Observasi ini mencakup wawancara dan diskusi dengan kader posyandu dan perangkat desa serta beberapa keluarga lansia. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi status gizi lansia, memahami preferensi lansia terhadap makanan olahan berbasis protein hewani dan nabati, menganalisis ketersediaan dan akses bahan pangan lokal, menilai tingkat pengetahuan lansia dan kader tentang prinsip gizi seimbang dan variasi makanan sehat untuk usia lanjut serta mengetahui kemampuan keluarga lansia dalam mengolah makanan sehat secara praktis, higienis dan ekonomis.

Berdasarkan hasil observasi, tim kemudian melakukan koordinasi intensif dengan kader posyandu, bidan desa, dan tokoh masyarakat setempat untuk menyusun rencana kegiatan. Proses ini dilakukan secara partisipatif guna menjamin keterlibatan aktif masyarakat dalam pelaksanaan program dan menyesuaikan jadwal kegiatan dengan agenda desa dan posyandu yang telah berjalan.

B. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi dan Demo Masak

Kegiatan utama dalam program ini berupa edukasi gizi lansia melalui pendampingan pengolahan olahan sehat dan mempraktekkannya dengan produk pembuatan rolade daging ayam dan sayur. Pelaksanaan dibagi ke dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Pretest untuk mengidentifikasi pengetahuan awal audiens terhadap olahan makanan sehat bagi lansia
2. Demo Pengolahan Makanan Sehat bagi Lansia dengan menu Rolade Ayam Sehat. Sesi demo dimulai dengan penjelasan tentang manfaat gizi dari bahan-bahan yang digunakan, seperti daging ayam tanpa kulit, wortel dan telur. Peserta diperkenalkan pada metode pengolahan rendah lemak (menggunakan kukusan) dan pengemasan vakum sederhana untuk disimpan di kulkas.
3. Pelibatan Aktif Peserta
Pelibatan aktif peserta dengan perwakilan lansia dan kader posyandu secara langsung diajak mencoba membuat rolade di meja praktik yang telah disiapkan. Setiap peserta mempraktikkan pengolahan bahan, menggulung rolade, hingga memasukkannya ke dalam kukusan. Pendampingan dilakukan secara langsung oleh tim mahasiswa.

C. Posttest Tertulis dan Evaluasi

Di akhir kegiatan, peserta diberikan *posttest* tertulis sederhana sebagai tolok ukur evaluasi pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Tipe soal yang menggunakan jawaban pilihan “Ya dan “Tidak”. Hasil *posttest* ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan dan dijadikan bahan pertimbangan untuk pengembangan program edukasi pangan sehat selanjutnya.

HASIL

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Diponegoro dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah dirancang sebelumnya, melalui beberapa tahapan terstruktur. Tahap awal dari seluruh rangkaian kegiatan ini dimulai dengan sesi persiapan dan pembekalan, yang berlangsung pada 31 Mei 2025. Pada tahapan ini, para mahasiswa mendapatkan pengarahan langsung dari dosen-dosen pembimbing terkait dengan tema besar KKN-T yang telah ditentukan sebelumnya yaitu Pendampingan Olahan Pangan Berbasis Daging, Telur, dan Sayur untuk Mendukung Program Kesehatan Lansia di Desa Mranggen, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak.

Hasil indikator awal tingkat pemahaman audiens diukur melalui *pretest* terkait pemahaman kriteria makanan sehat untuk lansia, kandungan gizi dalam bahan olahan, kebiasaan makanan lansia yang sehat, serta pentingnya protein dan serat untuk lansia. Hasil dari *pretest* lisan mendapatkan 70% jawaban yang tepat dan 30% jawaban yang kurang tepat. Sesi ini menjadi sarana pendekatan awal yang efektif untuk membangun komunikasi dua arah dan meningkatkan kesadaran para lansia akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi memasak olahan sehat dari daging, telur, dan sayur yaitu berupa rolade ayam, yang dipilih karena pada rolade tersebut telah terkandung tiga bahan utama sesuai tema. Setelah dilaksanakannya demonstrasi pengolahan rolade daging ayam sehat untuk lansia, dua peserta diajak untuk berpartisipasi aktif dalam pembuatan olahan rolade daging ayam. Sementara itu, peserta atau *audience* lainnya mendengarkan, melihat, dan sembari dibagikan *booklet* berisikan resep-resep olahan makanan sehat yang telah disusun oleh kelompok KKN. Setelah pelaksanaan demonstrasi masak, seluruh peserta diarahkan untuk mengisi kuesioner dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”, pengisian dibantu oleh rekan-rekan kelompok KKN. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang telah dibagikan, didapatkan persentase hasil yang memuaskan. Kuesioner diisi oleh 43 responden dari jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 49 peserta. Berikut data hasil pengisian kuesioner dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Isian Kuisisioner Audinse setelah mendapatkan Pendampingan

No.	Pernyataan	Jumlah “Ya”	Jumlah “Tidak”	% “Ya”	% “Tidak”
1.	Makanan sehat membantu memperkuat tubuh lansia	43	0	100%	0%

2.	Makanan sehat meningkatkan daya ingat lansia	43	0	100%	0%
3.	Lansia tidak perlu lagi kalsium karena tidak dalam masa pertumbuhan	18	25	41.9%	58.1%
4.	Makanan tinggi serat dapat membantu mengatasi sembelit dan melancarkan pencernaan	40	3	93%	7%
5.	Telur baik untuk lansia karena kaya protein, vitamin D, dan mudah dicerna	43	0	100%	0%
6.	Memilih sayur dan buah yang segar dan berwarna cerah adalah cara memilih makanan yang baik	41	2	95.3%	4.7%
7.	Mengukus dan merebus makanan bisa membantu menjaga nutrisi untuk lansia	43	0	100%	0%
8.	Daging mengandung protein tinggi yang baik untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh	42	1	97.7%	2.3%
9.	Kemasan makanan tidak penting selama makanan terlihat bersih	15	28	34.9%	65.1%
10.	Plastik zipper vakum bisa membantu menjaga kesegaran makanan dan hemat tempat penyimpanan	43	0	100%	0%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, tingkat pemahaman audiens sebelum dan sesudah mendapatkan pendampingan olahan makanan sehat bagi lansia mengalami peningkatan (Tabel 1). Kegiatan Pendampingan Olahan Makanan Sehat Berbasis Produk Peternakan untuk Menunjang Kesehatan Lansia di Desa Mranggen mendapatkan antusiasme yang cukup tinggi oleh Masyarakat (Gambar 1).



Gambar 1. Partisipasi Audiens menghadiri Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pendampingan ini meliputi beberapa tahap antara lain pembagian booklet panduan kegiatan, (Gambar 2), demo masak interaktif (Gambar 3) dan pembagian kuisisioner (4).



Gambar 2. Pembagian Booklet Panduan Olahan Makanan Sehat Bagi Lansia



Gambar 3. Demo masak interaktif dengan audiens



Gambar 4. Pembagian dan pendampingan Pengisian kuisisioner

Berdasarkan hasil kuesioner (Tabel 1) yang diberikan kepada para lansia di Desa Mranggen yang berpartisipasi dalam kegiatan ini, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya makanan sehat, kandungan gizi, cara pengolahan makanan yang tepat, dan cara penyimpanan makanan yang baik. Hal ini tercermin dari persentase jawaban "Ya" yang tinggi pada sebagian besar pernyataan, bahkan lima di antaranya memperoleh tingkat persetujuan 100%. Edukasi dan pendampingan makanan olahan sehat bagi lansia ini penting dilakukan untuk meningkatkan pemahaman terutama keluarga lansia tentang pentingnya gizi seimbang bagi kelangsungan hidup lansia. Pola konsumsi makan yang sehat dan pemenuhan gizi yang seimbang sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka di usia lanjut (Yunieswati et al., 2023). Brahtyaswari *et al.* (2022) menyatakan prinsip dalam mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh lansia adalah menjaga asupan makanan yang bergizi. Olahan makanan sehat bagi lansia dapat dibuat dengan bahan berbasis produk peternakan seperti daging dan telur serta diimbangi dengan sayur sayuran. Produk peternakan seperti daging ayam dan telur mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh. Daging ayam mengandung gizi yang cukup tinggi antara lain komponen karbohidrat, lemak, protein, mineral dan zat lainnya yang bermanfaat bagi tubuh (Mulyani et al., 2022). Menurut Afyah (2022) daging ayam broiler pada bagian dada mengandung komposisi protein 35,24 g/100 g, daging paha 31,04 g/100 g, dan protein bagian sayap 33,95 g/100 g. Telur menjadi bahan pangan yang mengandung nutrisi lengkap serta mudah dicerna dan diserap. Telur mengandung protein 12,81%, lemak 13,77%, kalsium 64% vitamin, fosfor, asam amino, dan mineral esensial (Maulidiah et al., 2020). Pendampingan produk olahan pangan berbasis daging, telur dan diimbangi sayuran diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia dan keluarga lansia tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Bahan-bahan yang digunakanpun dapat dengan mudah ditemukan dan digunakan.

Berdasarkan hasil evaluasi kuisisioner ditemukan pula dua aspek yang menunjukkan rendahnya tingkat pemahaman, yaitu terkait pentingnya asupan kalsium bagi lansia dan pemahaman tentang kemasan makanan yang aman. Kedua poin ini menunjukkan bahwa meskipun lansia sudah cukup memahami konsep dasar gizi dan pola makan sehat, edukasi lebih lanjut diperlukan pada aspek-aspek yang belum sepenuhnya dipahami, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan nutrisi khusus dan keamanan pangan.

KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan pengolahan makanan sehat untuk lansia yang dilaksanakan oleh Tim KKN Tematik 136 Universitas Diponegoro di Desa Mranggen dilatarbelakangi oleh meningkatnya jumlah lansia dan tantangan gizi yang mereka hadapi. Melalui observasi awal, edukasi, demonstrasi memasak rolade ayam sayur, serta evaluasi dengan pretest dan posttest, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pola makan bergizi dan teknik pengolahan makanan yang sehat.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, partisipasi aktif peserta, baik dalam praktik memasak maupun dalam diskusi, menunjukkan adanya antusiasme dan keterlibatan yang tinggi. Namun demikian, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa masih terdapat dua aspek penting yang perlu ditindaklanjuti, yaitu pemahaman tentang pentingnya pemahaman yang baik tentang makanan sehat, kandungan gizi, cara pengolahan makanan yang tepat, serta kesadaran terhadap cara penyimpanan makanan yang aman.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada Pendanaan Pengabdian LPPM Universitas Diponegoro Skema KKN Tematik dibiayai selain anggaran APBN Universitas Diponegoro Tahun Anggaran 2025 dengan nomor SPPK 274-130/UN7.D2/PM/IV/2025. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Tim KKN 136 Undip Desa Mranggen, Kepala Desa Mranggen dan perangkat, Posyandu Lansia Desa Mranggen dan Warga Desa Mranggen yang telah berpartisipasi.

DAFTAR REFERENSI

- Afiyah, Dyah Nurul. "Pengaruh Perbedaan Bagian Daging Ayam Broiler terhadap Kandungan Protein dan Sifat Organoleptik Nugget Ayam (Effect of Differences in Broiler Chicken Meat Parts on Protein Content and Organoleptic Properties of Chicken Nuggets)." *ANOA: Journal of Animal Husbandry* 1, no. 2 (Agustus 2022), 81–87.
- Badan Pusat Statistik – Kementerian Dalam Negeri. "Website resmi Badan Pusat Statistik sebagai sarana untuk mendiseminasikan data statistik secara mudah dan cepat kepada masyarakat dengan beberapa indikator di antaranya Inflasi, Kemiskinan, Ketenagakerjaan, Pertumbuhan Ekonomi." *BPS – Statistics Indonesia* <https://www.bps.go.id/id>, diakses pada 12 Juni pukul 08.29 WIB.
- Brahtyaswari, Yoning Ayu, Rahayuni, I Gusti Ayu Rai, Noriani, Ni Ketut. "Peran Keluarga dalam Pemenuhan Asupan Nutrisi Lansia pada Masa Pandemi COVID-19 (The Role of Family in Fulfillment of Nutrition Intake in The Elderly During The Covid-19 Pandemic in Sumerta Village)." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6, no. 2 (Oktober 2022), 74-78.
- Maulidiah, N., Santoso, H., Syauqi, A. "Analisis Perbandingan Kadar Protein Telur Itik (Khaki Campbell) Sebelum dan Sesudah Perendaman dengan Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*) pada Pengasinan." *Jurnal Ilmiah Sains Alami (Known Nature)* 2 (2020), 14–21.
- Mulyani, Sri, Pramono, Yoyok Budi, Hermawan, Aldira Dinda. "Perbedaan Karakteristik Fisik dan Mutu Hedonik Daging Ayam Pejantan dengan Metode Perebusan yang Berbeda (Differences in Physical Characteristics and Hedonic Properties of Rooster Meat with Different Boiling Methods)." *Jurnal Teknologi Pangan* 6, no. 2 (Desember 2022), 49–52.
- Pratiwi, Fika. "Penyuluhan Promosi Kesehatan Penyakit Menahun pada Lansia di RW XI Jogokaryan Mantrijeron Yogyakarta Tahun 2022 (Health Promotion Counseling for Years of Disease in the Elderly in RW XI Jogokaryan Mantrijeron Yogyakarta in 2022)." *DIMASLIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta* 1, no. 1 (Januari 2023), 7-11.
- Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. "Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 8, no. 1 (2023), 96–102.