

PELATIHAN PENGOLAHAN PANGANAN BERBASIS DIET MASALAH GIZI LANSIA UNTUK PESERTA DIDIK PROGRAM KEAHLIAN PEKERJAAN SOSIAL SMKN 2 MALANG

Galang Raka Abdilah¹, Agung Witjoro², Desy Rachmawati¹, Aulia Koen Syarafibi¹,
Dwi Agustin Angelina¹, Ahmad Afa Haadiyan Wiyadi¹, Mahmud Iskandar¹, Suci
Ramadhani¹, Humairah Rizky Nopiyanti¹, Tri Anggun Rakhmawati¹

¹Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Jurusan Pekerjaan Sosial, Sekolah Pascasarjana,
Universitas Negeri Malang

²Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri
Malang

galang.raka25@gmail.com; agung.witjoro.fmipa@um.ac.id;
desyrachmawati32@gmail.com; auliakoen@gmail.com; dwi.aangelina@gmail.com;
ahmadafa47@gmail.com; Mahmudntx@gmail.com; Ramadhanis765@gmail.com;
humairarizkynopiyanti@gmail.com; anggunra04@gmail.com;

Abstract

This training aims to enhance students' knowledge and skills in processing food based on a nutritional diet for the elderly, who often face health issues such as hypertension, diabetes, and osteoporosis. Using a one-group pretest-posttest design, data were analyzed with the Wilcoxon Signed Ranks Test and N-Gain to evaluate the training's effectiveness. The Wilcoxon test results showed a significant improvement, with a Z-value of -2.371 and $p = 0.018$, indicating a significant difference between pretest and posttest scores. The N-Gain score averaged 0.4742, indicating a moderate improvement in participants' knowledge. The pretest average score was 68.33, which increased to 90.83 in the posttest. The satisfaction survey revealed that participants found the training useful, with materials relevant to their needs. Additionally, the training motivated participants to explore entrepreneurship opportunities in elderly food processing.

Keywords: *Elderly food processing, nutritional diet, elderly health, entrepreneurship, vocational*

Abstrak

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam pengolahan makanan berbasis diet gizi untuk lansia yang sering mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Dengan menggunakan desain one-group pretest-posttest, data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks dan N-Gain untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai Z sebesar -2.371 dan $p = 0.018$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Skor N-Gain rata-rata sebesar 0.4742, menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang termasuk kategori sedang. Skor rata-rata pretest adalah 68.33, meningkat menjadi 90.83 pada posttest. Survei kepuasan menunjukkan bahwa peserta merasa pelatihan ini bermanfaat, dengan materi yang relevan dan memotivasi peserta untuk menjajaki peluang kewirausahaan dalam pengolahan makanan lansia.

Kata Kunci: *Pengolahan pangan lansia, diet gizi, kesehatan lansia, kewirausahaan, vokasi*

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Berdasarkan *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2023, lansia mencakup sekitar 11,75% dari total populasi Indonesia. Rasio ketergantungan lansia mencapai 17,08, yang berarti setiap 100 penduduk usia produktif menanggung sekitar 17 lansia. Mayoritas lansia berada dalam kelompok usia 60-69 tahun (63,59%), dengan lansia perempuan lebih banyak (52,28%) dibandingkan laki-laki (47,72%). Lansia di perkotaan lebih banyak daripada di perdesaan (55,35% vs 44,65%). Dari segi kesehatan, sekitar 41,49% lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir. Penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan penyakit pernapasan kronis sering kali menjadi penyebab utama keluhan kesehatan pada lansia. Keluhan ini mempengaruhi kualitas hidup dan membutuhkan perhatian khusus, baik dalam bentuk layanan kesehatan maupun jaminan sosial (Badan Pusat Statistik, 2023)

Berdasarkan data dari *Survei Kesehatan Indonesia 2023*, lansia di Indonesia yang berusia di atas 50 tahun rentan mengalami berbagai penyakit tidak menular. Hipertensi merupakan penyakit yang paling umum, dengan prevalensi mencapai 49,5% pada kelompok umur 55-64 tahun dan meningkat menjadi 57,8% pada kelompok usia 65-74 tahun. Diabetes mellitus juga banyak ditemukan pada lansia, dengan prevalensi sekitar 6,2% pada kelompok usia 60-69 tahun dan lebih tinggi pada kelompok usia di atas 70 tahun. Selain itu, prevalensi penyakit jantung tercatat sebesar 2,65% pada kelompok usia 55-64 tahun dan meningkat menjadi 4,05% pada kelompok 65-74 tahun. Stroke juga menjadi ancaman serius, dengan prevalensi 23,6‰ pada kelompok usia 55-64 tahun dan meningkat menjadi 35,4‰ pada kelompok usia 65-74 tahun. Lansia juga sering mengalami osteoporosis dan rematik, yang memengaruhi mobilitas dan meningkatkan risiko jatuh. Penyakit-penyakit ini menunjukkan tingginya risiko kesehatan yang dihadapi oleh lansia di Indonesia (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data dari survei, status gizi lansia di Indonesia pada kelompok umur 50 tahun ke atas dapat dirinci sebagai berikut. Untuk kelompok umur 50-54 tahun, prevalensi *wasting* atau kekurangan berat badan adalah 5,3% (95% CI: 4,8 - 5,8), dengan normal 53,5% (95% CI: 52,3 - 54,7), *overweight* atau kelebihan berat badan sebesar 19,2% (95% CI: 18,2 - 20,3), dan obesitas sebesar 22,0% (95% CI: 20,9 - 23,1). Pada kelompok umur 55-59 tahun, *wasting* tercatat sebesar 4,8% (95% CI: 4,3 - 5,3), normal 52,4% (95% CI: 51,2 - 53,6), *overweight* 20,8% (95% CI: 19,7 - 21,9), dan obesitas 22,0% (95% CI: 20,9 - 23,2). Lansia usia 60-64 tahun mencatat prevalensi *wasting* sebesar 5,4% (95% CI: 4,8 - 6,1), normal 54,0% (95% CI: 52,7 - 55,3), *overweight* 19,3% (95% CI: 18,1 - 20,5), dan obesitas 21,3% (95% CI: 20,1 - 22,6). Pada kelompok usia 65 tahun ke atas, *wasting* tercatat sebesar 6,2% (95% CI: 5,6 - 6,9), normal 53,9% (95% CI: 52,5 - 55,3), *overweight* 18,5% (95% CI: 17,3 - 19,7), dan obesitas 21,3% (95% CI: 20,1 - 22,6). Secara umum, istilah *wasting* merujuk pada kondisi kekurangan berat badan, yang menandakan defisiensi energi atau nutrisi. Status gizi normal mengacu pada berat badan yang sesuai dengan tinggi badan seseorang berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Overweight adalah kondisi kelebihan berat badan di atas batas normal, sementara obesitas mengacu pada kelebihan lemak tubuh yang lebih serius, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki status gizi normal, namun ada persentase yang signifikan mengalami *overweight* dan obesitas, yang memerlukan perhatian untuk mencegah komplikasi kesehatan (Kemenkes RI, 2017).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia adalah melalui perbaikan pola makan dan gizi seimbang. Makanan sehat memiliki banyak manfaat bagi lansia, antara lain menjaga stamina dan energi sepanjang hari, mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah, meningkatkan kesehatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis, melindungi otak dan mencegah kerusakan sel saraf, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh dan melawan infeksi. Lansia sebaiknya menghindari makanan yang banyak mengandung garam, gula, lemak jenuh, dan kolesterol tinggi. Beberapa contoh makanan yang perlu dihindari adalah makanan olahan, makanan siap saji, alkohol, dan minuman bersoda. Jika lansia tidak menjaga pola makan sehat, mereka berisiko mengalami kurang gizi, kelemahan otot, penurunan kemampuan fisik, peningkatan risiko penyakit jantung, osteoporosis, dan infeksi. Pola makan yang buruk juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Manunggal Jaya, 2023). Hal ini sejalan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi lansia dan kepatuhan diet terhadap kadar kolesterol darah pada penderita penyakit jantung koroner (Mumpuni et al., 2023). Kepatuhan diet dan status gizi berhubungan dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 (Mardhatillah et al., 2022)

Program keahlian Pekerjaan Sosial merupakan salah satu program keahlian yang ada di SMK Negeri 2 Malang yang bertujuan untuk mencetak Pekerja Sosial yang kompeten. Pekerja Sosial adalah seseorang yang bekerja, baik di lembaga pemerintah maupun swasta yang memiliki kompetensi dan profesi pekerjaan sosial, dan kepedulian dalam pekerjaan sosial yang diperoleh melalui pendidikan, pelatihan, dan/atau pengalaman praktik pekerjaan sosial untuk melaksanakan tugas pelayanan dan penanganan masalah sosial. Sesuai dengan tugas Pekerja Sosial yaitu memecahkan masalah, memberdayakan dan sebagai agen perubahan serta melakukan analisis kebijakan sosial. Begitupun kompetensi kompetensi Pekerja Sosial yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Standar Kompetensi Pekerja Sosial, 2017). Kompetensi pekerja sosial diantaranya yaitu memilih dan menerapkan intervensi yang berdasarkan teori dan bukti empiris untuk mencapai tujuan komunitas, organisasi, dan kebijakan yang meningkatkan kesejahteraan klien dan konstituen (CSWE, 2015).

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam menyediakan panganan yang sesuai dengan diet lansia, yang sering menghadapi tantangan kesehatan seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Solusi yang ditawarkan meliputi sosialisasi mengenai gizi lansia dan praktik pengolahan panganan berbasis diet. Luaran dari kegiatan ini diharapkan memberikan dampak positif

dalam keterampilan peserta didik, yang tidak hanya dapat bermanfaat sebagai intervensi kesehatan untuk lansia tetapi juga sebagai peluang usaha bagi mereka di masa depan.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Lanjut Usia (Lansia)

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Berdasarkan batasan lansia menurut berbagai sumber, terdapat beberapa kategori usia yang digunakan untuk mengelompokkan individu lanjut usia. Menurut Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO), lansia dibagi menjadi empat kategori, yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-74 tahun), usia tua (75-89 tahun), dan usia sangat tua (>90 tahun). Pada kelompok ini, biasanya terjadi proses penuaan yang mempengaruhi fungsi organ seperti jantung, paru-paru, ginjal, serta munculnya kondisi degeneratif seperti osteoporosis dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Sementara itu, Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) membagi lansia menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun), kelompok usia lanjut (55-64 tahun) yang disebut sebagai masa presenium, dan kelompok usia lanjut (>65 tahun) yang disebut sebagai masa senium. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, seseorang dikategorikan sebagai lansia ketika mencapai usia 60 tahun, dan lebih lanjut Depkes mengelompokkan lansia menjadi tiga kelompok: lansia dini (55-64 tahun), lansia umum (65 tahun ke atas), dan lansia dengan risiko tinggi, yaitu yang berusia lebih dari 70 tahun (Dahlan et al., 2018).

Masalah Gizi Lansia

Masalah gizi pada lansia meliputi gizi berlebih, gizi kurang, dan kekurangan vitamin. Gizi berlebih sering terjadi di perkotaan akibat kebiasaan makan berlebihan yang sulit diubah meski aktivitas fisik menurun, sehingga memicu penyakit seperti jantung, diabetes, dan hipertensi. Gizi kurang umumnya dipicu oleh masalah sosial ekonomi dan gangguan penyakit, menyebabkan penurunan berat badan, kerusakan sel, dan peningkatan risiko infeksi. Kekurangan vitamin terjadi ketika konsumsi buah, sayuran, dan protein tidak mencukupi, mengakibatkan penurunan nafsu makan, gangguan penglihatan, kulit kering, serta penurunan energi dan semangat (Wiliyanarti, 2018)

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode pelaksanaan pelatihan ini mencakup ceramah, tanya jawab, diskusi, dan praktik pengolahan makanan berbasis diet yang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan model one-group pretest-posttest design, di mana hasil sebelum dan sesudah pelatihan dibandingkan untuk mengevaluasi dampak pelatihan ini (Sugiyono, 2019). Populasi peserta adalah siswa program keahlian Pekerjaan Sosial SMKN 2 Malang dengan sampel sebanyak 12 orang. Tes diberikan sebelum dan setelah pelatihan, berjumlah 10 soal, yang mengukur pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan makanan sehat untuk lansia. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif dan inferensial yaitu uji wilcoxon dan uji N-

Gain. Selain itu, di akhir pelatihan, diberikan skala kepuasan untuk mengukur indikator seperti kepuasan terhadap fasilitator dan materi, peningkatan pemahaman tentang diet gizi lansia, serta minat kewirausahaan. Pilihan jawaban dalam kuisioner kepuasan yaitu: (1) Sangat Tidak Setuju; (2) Tidak Setuju; (3) Setuju; (4) Sangat Setuju.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Analisis Data Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan data demografi jenis kelamin pada tabel 1, mayoritas peserta pelatihan adalah perempuan, dengan jumlah 10 orang atau 83.3% dari total peserta. Sementara itu, peserta laki-laki hanya berjumlah 2 orang atau 16.7% dari keseluruhan. Total keseluruhan peserta yang terlibat dalam pelatihan ini adalah 12 orang.

Tabel 1. Data Demografi Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	16.7	16.7	16.7
	2	10	83.3	83.3	100.0
Total		12	100.0	100.0	

Data pengetahuan peserta pelatihan dikumpulkan melalui pretest dan posttest berbentuk pilihan ganda. Pretest dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta lansia tentang pengolahan pangan berbasis diet yang sesuai untuk mereka. Setelah pelatihan praktis, posttest diberikan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta lansia. Data pretest dan posttest dianalisis guna mengukur efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan terkait pelatihan pengolahan pangan bagi lansia.

Tabel 2. Data Deskriptif Pretest dan Posttest

		Descriptive Statistics				
		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Lansia		12	10	100	68.33	26.227
Posttest Lansia		12	70	100	90.83	9.962
Valid N (listwise)		12				

Hasil analisis data pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada pretest, nilai minimum adalah 10 dan maksimum 100, dengan rata-rata 68.33 dan standar deviasi 26.227. Hal ini menunjukkan variasi pengetahuan yang cukup besar di antara peserta sebelum pelatihan, dengan beberapa peserta memiliki pengetahuan yang sangat rendah. Setelah pelatihan, hasil posttest menunjukkan nilai minimum 70 dan maksimum 100, dengan rata-rata meningkat menjadi 90.83 dan standar deviasi 9.962, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan serta variasi di antara peserta yang lebih kecil. Ini berarti pelatihan berhasil memberikan dampak positif yang merata dalam meningkatkan pengetahuan peserta lansia. Penurunan standar deviasi setelah pelatihan juga menunjukkan hasil yang lebih konsisten di antara peserta, yang mengindikasikan

keberhasilan pelatihan dalam meningkatkan pemahaman terkait pengolahan pangan bagi lansia.

Tabel 3. Data Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Lansia - Pretest Lansia	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	5 ^c		
	Total	12		

a. Posttest Lansia < Pretest Lansia
b. Posttest Lansia > Pretest Lansia
c. Posttest Lansia = Pretest Lansia

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks pada tabel 3:

1. Negative Ranks: Tidak ada nilai posttest yang lebih rendah dari pretest (N=0). Artinya, tidak ada peserta yang mengalami penurunan skor setelah pelatihan.
2. Positive Ranks: Sebanyak 7 peserta (N=7) memiliki skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest, dengan mean rank 4.00 dan sum of ranks 28.00. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah pelatihan.
3. Ties: Sebanyak 5 peserta (N=5) memiliki nilai pretest dan posttest yang sama, artinya tidak ada perubahan dalam pengetahuan mereka setelah pelatihan.
4. Test Statistic (Z): Nilai Z yang diperoleh adalah -2.371, dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) adalah 0.018. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta, dengan mayoritas peserta menunjukkan peningkatan skor posttest dibandingkan pretest.

Tabel 4. Data Hasil Uji Signifikasi Wilcoxon

Test Statistics^a	
	Posttest Lansia - Pretest Lansia
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks pada tabel 4, nilai Z sebesar -2.371 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0.018 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa intervensi atau pelatihan yang diberikan kepada peserta lansia berhasil meningkatkan pengetahuan atau keterampilan mereka secara signifikan.

Tabel 5. Data NGain Skor Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain	12	.00	1.00	.4742	.46684
Valid N (listwise)	12				

Tabel 6. Kriteria Gain

Nilai N-Gain	Interpretasi
$0,70 \leq g \leq 1,00$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak terjadi peningkatan
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi penurunan

Berdasarkan Tabel 5 mengenai Data N-Gain Skor Pretest dan Posttest, diperoleh nilai rata-rata (mean) N-Gain sebesar 0.4742. Jika mengacu pada Tabel 6: Kriteria Gain Ternormalisasi (Sukarelawa et al., 2024), nilai N-Gain sebesar 0.4742 berada dalam rentang $0.30 \leq g < 0.70$, yang berarti peningkatan pengetahuan peserta dikategorikan sebagai sedang. Dengan demikian, pelatihan ini memberikan dampak yang cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta, meskipun tidak mencapai peningkatan yang sangat tinggi. Peningkatan pengetahuan yang tergolong sedang ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan efek positif.

Tabel 7. Data Kepuasan Peserta Pelatihan

No.	Indikator	Item	Rerata	Standar Deviasi
1.	Kepuasan Terhadap Fasilitator dan Materi	1. Fasilitator mampu menjelaskan materi terkait pengolahan panganan dan diet gizi lansia.	3.50	0.522
		2. Materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan saya sebagai siswa SMK Pekerjaan Sosial.	3.75	0.452
		3. Fasilitator memberikan kesempatan yang cukup untuk bertanya.	3.67	0.492
		4. Waktu pelaksanaan pelatihan sesuai dengan jadwal yang ditentukan.	3.42	0.515
2.	Peningkatan Pemahaman Gizi Lansia	5. Saya memahami konsep diet seimbang untuk lansia setelah mengikuti pelatihan ini.	3.33	0.492
		6. Pelatihan ini meningkatkan pengetahuan saya tentang makanan sehat yang sesuai untuk lansia.	3.58	0.515
		7. Saya merasa lebih mampu mempersiapkan menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia.	3.25	0.452

No.	Indikator	Item	Rerata	Standar Deviasi
		8. Materi yang disampaikan membantu saya memahami pentingnya diet berbasis masalah kesehatan dan gizi lansia	3.58	0.515
3.	Aplikasi dalam Lingkungan Praktik Pekerjaan Sosial	9. Saya merasa siap menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari pelatihan ini di tempat praktik kerja lapangan nanti.	3.25	0.452
		10. Pelatihan ini memotivasi saya untuk memperhatikan kebutuhan gizi lansia di tempat praktik.	3.58	0.515
		11. Saya lebih percaya diri dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia.	3.08	0.669
		12. Pengetahuan tentang pengolahan makanan berbasis masalah gizi dan kesehatan lansia dapat langsung diterapkan di tempat praktik.	3.33	0.492
4.	Minat Kewirausahaan	16. Pelatihan ini memberikan saya pengetahuan tentang peluang usaha di bidang pengolahan makanan lansia.	3.08	0.515
		17. Saya merasa pelatihan ini membantu saya memulai usaha di bidang pengolahan pangan untuk lansia.	3.42	0.669

Berdasarkan Tabel 7: Data Kepuasan Peserta Pelatihan, rerata kepuasan peserta terhadap fasilitator dan materi berkisar antara 3.42 hingga 3.75, dengan standar deviasi antara 0.452 hingga 0.522, yang menunjukkan bahwa peserta merasa cukup puas dengan penyampaian materi terkait pengolahan pangan dan diet gizi lansia. Pada aspek peningkatan pemahaman gizi lansia, rerata skor berkisar antara 3.25 hingga 3.58, dengan standar deviasi 0.452 hingga 0.515, menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang makanan sehat dan diet seimbang untuk lansia. Pada aspek aplikasi dalam lingkungan praktik pekerjaan sosial, skor rerata adalah 3.08 hingga 3.58, yang mengindikasikan bahwa peserta merasa siap menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam praktik di lapangan. Terakhir, pada aspek minat kewirausahaan, rerata skor adalah 3.08 dan 3.42, dengan standar deviasi 0.515 dan 0.669, menunjukkan bahwa pelatihan ini juga memberikan motivasi bagi peserta untuk mempertimbangkan peluang usaha di bidang pengolahan makanan lansia. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa pelatihan ini dinilai positif dan memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek.

Pembahasan Hasil Kegiatan Pengabdian

Pelatihan dimulai dengan kegiatan pertama berupa registrasi dan persiapan peserta, di mana semua peserta hadir tepat waktu dan siap mengikuti pelatihan. Setelah persiapan, kegiatan dilanjutkan dengan sambutan dari dosen pembimbing sekaligus ketua pengabdian dan Kepala Program Keahlian Pekerjaan Sosial SMKN 2 Malang, yang menekankan pentingnya pelatihan terkait pengolahan pangan berbasis diet gizi untuk lansia sebagai bekal keterampilan di dunia kerja.



Gambar 1. Sambutan dari Ketua Pengabdian

Selanjutnya, pretest dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai diet gizi lansia. Hasil pretest menunjukkan rata-rata skor sebesar 68.33, dengan variasi yang cukup besar di antara peserta, mengindikasikan perbedaan pengetahuan awal. Pelatihan inti dimulai setelah pretest, dengan peserta secara aktif mengikuti praktik pengolahan makanan sehat untuk lansia yaitu membuat bubur kacang hijau berbasis masalah kesehatan dan gizi lansia.



Gambar 2. Pemberian Materi Lansia

Praktik ini difokuskan pada pembuatan makanan berbasis diet yang dapat mendukung kesehatan lansia seperti rendah gula, rendah santan, dan juga sesuai porsi yang dibutuhkan lansia. Peserta merasa puas dengan materi yang disampaikan, yang dinilai relevan dengan kebutuhan mereka.



Gambar 3. Peserta Didik Melakukan Praktik Pengolahan Pangan Bubur Kacang Hijau

Setelah pelatihan, posttest dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor posttest sebesar 90.83, dan analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik ($p = 0.018$), mengindikasikan keberhasilan pelatihan.



Gambar 4. Hasil Produk Bubur Kacang Hijau dengan Kemasan dan Nilai Gizi

Setelah pelatihan, posttest dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor posttest sebesar 90.83, dan analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik ($p = 0.018$), mengindikasikan keberhasilan pelatihan.



Gambar 5. Foto Bersama

Selain itu, survei kepuasan yang dilakukan menunjukkan bahwa peserta merasa pelatihan ini bermanfaat, dengan peningkatan pengetahuan yang dapat langsung diaplikasikan dalam praktik. Pelatihan ini juga memotivasi peserta untuk mempertimbangkan peluang usaha di bidang pengolahan pangan berbasis diet untuk lansia, dengan peserta merasa bahwa materi yang diberikan telah memberikan bekal yang baik untuk keperluan tersebut.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan dari pelatihan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan pengolahan pangan berbasis diet gizi untuk lansia berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p = 0.018$). Selain itu, survei kepuasan peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan mereka, dan pelatihan ini juga memberikan dampak positif dalam memotivasi peserta untuk mempertimbangkan peluang kewirausahaan di bidang pengolahan pangan lansia. Secara keseluruhan, pelatihan ini dinilai berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya diet sehat bagi lansia, sekaligus membuka peluang bagi mereka untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam konteks pekerjaan sosial maupun usaha di masa depan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kepada: LPPM Universitas Negeri Malang yang memberikan dukungan berupa Program Pendanaan PPG UM dengan skema Penelitian Proyek Kepemimpinan Mahasiswa dengan Nomor Kontrak: 28.5.122/UN32.14.1/LT/2024; Jurusan Pekerjaan Sosial Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Malang; Program Keahlian Pekerjaan Sosial SMK Negeri 2 Malang.

7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- CSWE. (2015). *Specialized Practice Curricular Guide for Macro Social Work Practice*. Council on Social Work Education, Inc.
- Dahlan, A. K., Umrah, A. St., & Abeng, T. (2018). *Kesehatan Lansia: Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan*. Intimedia.
- Kemendes RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. *Buku Saku*, 1–150.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Manunggal Jaya. (2023). *Makanan Sehat Untuk Lansia: Memahami Kebutuhan Gizi dan Pola Makan yang Baik*. <https://manunggaljaya-tenggarongseberang.desa.id/makanan-sehat-untuk-lansia-memahami-kebutuhan-gizi-dan-pola-makan-yang-baik/>
- Mardhatillah, G., Mamfaluti, T., Jamil, K. F., Nauval, I., Dokter, S. P., Kedokteran, F., Kuala, U. S., Dalam, I. P., Aceh, B., Gizi, B. I., Kedokteran, F., Syiah, U., & Aceh, B. (2022). Kepatuhan Diet, Status Gizi dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Posbindu PTM Puskesmas Ulee Kareng. *Journal of Nutrition College*, *11*, 285–293.
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2017 tentang Standar Kompetensi Pekerja Sosial, (2017).
- Mumpuni, Kusumastuti, I., & Manurung, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Kolesterol Darah Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, *10*(2), 279–294.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sukarelawa, I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking (Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik dalam Desain One Group Pretest-Posttest)*. Suryacahaya.
- Wiliyanarti, P. F. (2018). Buku Ajar Gizi dan Diet - Google Buku. In *UM Surabaya Publishing* (1st ed.). UMSurabaya Publishing.