



Edukasi Produk Hasil Ternak Unggul Susu dan Telur sebagai Upaya Pemenuhan Asupan Gizi Lansia di Sekolah Lansia Pimpinan Cabang Aisyiah Langkapura, Bandar Lampung

Muhammad Dima Iqbal Hamdani^{1*}, Widya Febriyani², Anisa Ramadhani²

¹ Study Program of Animal Husbandry, Department of Animal Husbandry, Faculty of Agriculture, University of Lampung, Indonesia

² Study Program of Nutrition and Feed Technology, Department of Animal Husbandry, Faculty of Agriculture, University of Lampung, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail address: dima.iqbal@fp.unila.ac.id

ARTICLE HISTORY:

Submitted: 24 November 2025

Revised: 20 April 2026

Accepted: 11 May 2026

Publication: 1 June 2026

KATA KUNCI:

Gizi

Susu

Telur

Ternak unggul

Usia lansia

KEYWORDS:

Eggs

Elderly period

Milk

Nutritional

Superior livestock

© 2026 The Author(s). Published by Department of Animal Husbandry, Faculty of Agriculture, University of Lampung

ABSTRAK

Masa lansia adalah masa yang membutuhkan asupan gizi yang baik untuk menjaga kesehatannya. Beberapa produk hasil ternak unggul yang bermanfaat untuk lansia yaitu telur dan susu. Telur dan susu mempunyai kandungan gizi yang baik untuk menjaga masa tua yang sehat, mandiri dan bahagia. Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan dari kegiatan ini yaitu memberikan pengetahuan dan pemahaman untuk mengonsumsi telur dan susu dari ternak unggul. Metode kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi, sosialisasi, demonstrasi, dan evaluasi pelaksanaan. Peserta kegiatan ini adalah para lansia yang tergabung di sekolah lansia, PCA Langkapura, Kota Bandar Lampung. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi peserta di sekolah lansia PCA Langkapura. Peserta yang hadir sebanyak 40 orang atau melebihi target, yaitu 30 orang, sehingga kehadiran lebih dari 100%. Materi yang disampaikan sangat menarik dan meningkatkan pengetahuan peserta lebih dari 70 %. Kesimpulannya, para lansia dapat lebih mengetahui dan memahami kandungan gizi dan manfaat dari telur dan susu yang dihasilkan oleh ternak unggul, yang diharapkan dapat memotivasi untuk rutin mengonsumsi telur dan susu agar kesehatan terjaga.

ABSTRACT

The elderly period is a period that requires good nutritional intake to maintain health. Some superior livestock products that are beneficial for the elderly are eggs and milk. Eggs and milk have good nutritional content to maintain a healthy, independent and happy old age. Based on these problems, the purpose of this activity is to provide knowledge and understanding to consume eggs and milk from superior livestock. Methods The methods of this activity include lectures, discussions, socialization, and demonstrations and evaluation of implementation. Participants in this activity are elderly people who are members of the elderly school, PCA Langkapura, Bandar Lampung City. The community service activity went smoothly and provided benefits for participants at the PCA Langkapura elderly school. The elderly can better know and understand the nutritional content and benefits of eggs and milk produced by superior livestock, it is hoped that this will motivate them to regularly consume eggs and milk to maintain health.

1. Pendahuluan

Masa lansia dimulai pada usia 60 tahun ke atas, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia. Namun, pembagian usia lansia dapat bervariasi tergantung pada klasifikasi yang digunakan. Klasifikasi menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dan Kementrian Sosial (Kemensos). Lansia Pra-Lanjut Usia (Pra-LU): 60–69 tahun; Lansia Lanjut Usia (LU): 70–79 tahun; Lansia Lanjut Usia Akhir (LUA): 80 tahun ke atas. Klasifikasi menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) yaitu: Usia pertengahan: 45–59 tahun.; Lansia (*elderly*): 60–74 tahun; Lansia tua (*old*): 75–89 tahun. Penuaan ditandai dengan berbagai perubahan fisik, fisiologis, dan kognitif pada tubuh manusia.

Penuaan yang berhasil dipengaruhi oleh faktor utama yaitu nutrisi yang tepat. Kebiasaan pola makan yang salah di kalangan lansia menyebabkan berkembangnya beberapa penyakit tidak menular namun kronis seperti diabetes tipe II, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, dan malnutrisi. Hal ini mengganggu kualitas hidup yang mengakibatkan penurunan fungsi fisik dan kognitif. Penurunan asupan makanan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, yang mengakibatkan gangguan status kesehatan dan masalah umum yang berhubungan dengan penuaan (Kementerian kesehatan, 2014) Hilangnya kepadatan tulang sering terjadi pada populasi lanjut usia, meningkatkan risiko osteoporosis. Sarkopenia merupakan hilangnya massa serta kekuatan otot, dan malnutrisi yang berkaitan dengan usia, yang mengakibatkan hilangnya kekuatan, daya tahan tubuh, ketahanan terhadap penyakit dan penurunan fungsi dari organ tubuh. Kematian pada lansia karena kurang gizi merupakan masalah serius yang dapat meningkatkan risiko kematian dari berbagai penyakit, seperti infeksi, penyakit jantung, dan komplikasi lainnya. Malnutrisi pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan fisik, psikologis, masalah gigi, masalah ekonomi, hingga penurunan nafsu (Indriyani and Ronoatmodjo, 2018).

Produk hasil peternakan dari ternak yang bergenetik unggul yang memiliki gizi yang baik untuk memenuhi kebutuhan usia senja yaitu telur dan susu. Telur mengandung nutrisi penting seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kandungan utamanya meliputi protein tinggi, lemak sehat, karbohidrat, vitamin A, vitamin B kompleks (seperti B1 dan B2), serta mineral seperti zat besi, fosfor, kalsium, dan kalium (Septinova *et al.*, 2024). Telur ada yang layak konsumsi dan tak layak konsumsi, yang tak layak akan

membahayakan kesehatan (Yang *et al.*, 2020) Susu merupakan produk hasil ternak yang mengandung gizi yang baik. Kandungan gizi susu untuk lansia sebaiknya mengandung kalsium, vitamin D, dan protein untuk kesehatan tulang, otot, dan gigi. Kandungan ini penting untuk mencegah osteoporosis dan kehilangan massa otot yang umum terjadi seiring bertambahnya usia (Hariono *et al.*, 2021).

Sekolah lansia adalah program pendidikan non-formal yang dirancang untuk lansia dan pra-lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pembelajaran, kegiatan sosial, dan pelatihan. Program ini bertujuan membuat lansia tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif (SMART) di usia senja, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial mereka. Sekolah lansia di Pimpinan Cabang Aisyiah (PCA) Kecamatan Langkapura memiliki 80 orang lansia binaan. Kegiatan kegiatan dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan dan kesehatan termasuk pemberian asupan gizi untuk lansia.

Disadari bahwa tidaklah mudah untuk merubah kebiasaan para lansia yang selama ini tidak mengonsumsi makanan sehat dan bergizi agar mengonsumsi makanan sehat dan bergizi yaitu telur dan susu, namun hal tersebut harus diupayakan (Fitriyaningsih *et al.*, 2021). Berdasarkan hal tersebut, perlu diberikan pembelajaran atau edukasi guna memberikan pemahaman pentingnya asupan gizi untuk lansia yang berupa produk hasil ternak yaitu telur dan susu, menjaga kesehatan para lansia sehingga dapat beraktivitas dengan baik.

2. Materi dan Metode

Pada kegiatan pengabdian ini dilaksanakan beberapa evaluasi yaitu evaluasi awal, proses dan evaluasi akhir. Skoring nilai ditampilkan pada hasil kegiatan.

2.1. Permasalahan mitra dan solusi

Permasalahan yang dihadapi oleh sasaran dan solusi serta luaran yang diharapkan pada kegiatan ini, disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Permasalahan mitra

No	Permasalahan	Alternatif Solusi	Luaran
1	Pemahaman mitra tentang ternak unggul masih rendah	Edukasi tentang jenis ternak, pemeliharaan dan manajemen produksi ternak unggul.	Lebih dari 70% mitra paham tentang jenis dan cara pemeliharaan ternak bergenetik unggul dan hasil produksinya
2	Penilaian dan pemahaman mitra mengenai kandungan gizi telur yang masih rendah	Edukasi oleh Tim Pengabdian Unila tentang Telur yang baik dan bergizi tinggi	Lebih dari 70% peserta lansia dapat memahami telur yg sehat dan bergizi tinggi
3	Pengetahuan dan ketrampilan mitra mengenai susu dan kandungan gizinya masih rendah	Edukasi oleh Tim Pengabdian Unila tentang Susu yang baik dan bergizi tinggi	Lebih dari 70% peserta lansia dapat mengetahui susu yang baik dan bergizi tinggi

2.2. Khalayak sasaran

Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah bapak dan ibu yang tergabung dalam sekolah lansia, Pimpinan Cabang Aisyiah (PCA) Langkapura Kota Bandar Lampung. Anggota yang menjadi sasaran berjumlah sekitar 30 orang yang aktif dalam kegiatan sekolah lansia.

2.3. Metode kegiatan

Metode yang dipilih merupakan metode-metode yang diharapkan dapat membantu mempermudah mencapai tujuan kegiatan (Bany *et al.*, 2014). Pada kegiatan pengabdian ini, metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan juga konsultasi. Semua metode tersebut melibatkan sasaran.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Peserta

Peserta yang hadir pada kegiatan ini melebihi target. Target awal peserta adalah 30 orang. Ternyata kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 40 orang anggota sekolah lansia, PCM Langkapura. Berdasarkan target peserta, kegiatan ini sangat sukses karena realisasi kehadiran peserta lebih dari 100%.



Gambar 1. Pemateri dan peserta sekolah lansia

3.2 Evaluasi awal

Evaluasi awal dilaksanakan dengan pengambilan data dari peserta melalui kuisioner yang telah disiapkan. Para peserta memberikan jawaban dengan dibantu oleh para mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.



Gambar 2. Evaluasi awal (*post-test*)

Berdasarkan evaluasi awal ini, maka didapatkan informasi mengenai masalah yang dihadapi oleh sasaran, yaitu:

- a. Pengetahuan sasaran mengenai ternak unggul masih rendah. Rata-rata peserta belum begitu mengetahui ciri - ciri ternak yang baik dikembangkan dan dipelihara serta berproduksi tinggi berdasarkan sifat kualitatif dan kuantitatifnya. Mereka masih berpikiran bahwa semua ternak asal diberi pakan bisa menghasilkan produk, mereka pun menganggap jika ternak perah dapat menghasilkan susu setiap waktu,

tanpa mengetahui proses fisiologis yang terjadi pada ternak tersebut, Pemeliharaan ternak yang mereka miliki pun hanya bertujuan untuk menghabiskan makanan sisa konsumsi rumah tangga saja, belum berorientasi untuk menghasilkan produk ternak yang bermanfaat;

- b. Pengetahuan sasaran mengenai gizi telur masih rendah. Mereka belum mengetahui ciri telur yang baik konsumsi dan rusak atau tidak layak konsumsi. Peserta juga banyak yang meyakini, bahwa telur adalah penyebab beberapa penyakit seperti kolesterol tinggi, stroke, dan bisul, sehingga beberapa dari mereka tidak mau mengonsumsi telur atau jarang sekali mengonsumsi telur, Mereka pun tidak mengetahui kandungan gizi yang terdapat dalam telur dan manfaatnya untuk usia lansia;
- c. Pengetahuan sasaran tentang susu yang baik dikonsumsi dan susu rusak juga masih rendah. Peserta belum mengetahui kandungan gizi dan manfaat susu untuk usia lansia, sehingga mereka menganggap susu tidak penting untuk menjaga kesehatan mereka. Rata-rata peserta lebih sering minum kopi, teh atau minuman lainnya dibandingkan susu, hal ini akibat dari pengetahuan tentang kebutuhan kalsium untuk lansia yang masih sangat terbatas sehingga susu tidak dikonsumsi.

3.3 Kegiatan edukasi kepada para peserta sekolah lansia

Materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan ini adalah (1) karakteristik ternak unggul yang menghasilkan produk ternak; (2) kandungan gizi dan manfaat telur bagi lansia; (3) kandungan gizi dan manfaat susu bagi lansia. Materi- materi penyuluhan tersebut dipilih, berdasarkan evaluasi awal yang dilakukan.

Peserta menyimak dengan baik materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan ini. Pada akhir penyampaian materi, peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi terkait dengan materi yang diberikan. Diskusi yang dilakukan berjalan dengan baik dan antusias. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta.



Gambar 3. Kegiatan edukasi oleh para pemateri

3.4 Evaluasi Akhir

Berdasarkan evaluasi akhir yang dilakukan, pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan mengalami kemajuan yang sangat tajam. Peserta pun mau dan akan memelihara ternak unggul dengan baik, mengonsumsi telur dan susu secara rutin. Tabel 2 menampilkan target dan realisasi hasil kegiatan yang telah dilakukan.

Tabel 2. Target dan realisasi kegiatan

Kegiatan	Indikator Kinerja (Target)	Luaran dan Realisasi
Peserta	30 orang	40 orang (>100%)
Evaluasi awal: tingkat pemahaman mitra tentang ternak unggul (kandungan gizi dan manfaat telur serta susu)	Diperoleh informasi mengenai tingkat pemahaman, harapan, dan kendala peserta terkait ternak unggul, serta minat mengonsumsi telur dan susu untuk lansia (75%)	Diperoleh informasi harapan dan kendala peserta; peningkatan pemahaman awal tentang ternak unggul dan manfaat konsumsi telur dan susu (85%)
Penyuluhan: pemahaman tentang ternak unggul (kandungan gizi dan manfaat telur serta susu)	Terjadi peningkatan pemahaman tentang ternak unggul (75%) dan tumbuhnya minat mengonsumsi telur dan susu secara rutin (80%)	Peningkatan pemahaman cara beternak yang baik (100%) dan tumbuh minat mengolah serta mengonsumsi produk telur dan susu (100%)
Demonstrasi: identifikasi telur dan susu yang layak dan tidak layak konsumsi	Peserta mampu membedakan telur layak dan tidak layak konsumsi (80%) serta susu layak dan tidak layak konsumsi (80%)	Mitra memahami cara memilih serta mengawetkan telur dan susu agar lebih tahan lama (100%)
Evaluasi akhir: wawancara dan peninjauan peserta	Peserta bersedia mempraktikkan beternak (50%) dan mengonsumsi telur serta susu (100%)	Peserta bersedia mempraktikkan beternak (70%) dan mengonsumsi telur serta susu (100%)

4. Kesimpulan

Kegiatan ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para anggota sekolah lansia mengenai ternak bergenetik unggul, kandungan gizi dan manfaat telur dan susu untuk usia lansia.. Perlu pendampingan lebih lanjut agar para lansia dapat menjaga asupan gizi dan kesehatannya sehingga dapat menikmati masa tua yang sehat dan bahagia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Unila, kepada para anggota sekolah lansia dan pengurus PCA Langkapura kota Bandar Lampung atas kerjasamanya.

Daftar Pustaka

- Bany, Z. U., Sunnati, S., & Darman, W. (2014). Perbandingan efektivitas penyuluhan metode ceramah dan demonstrasi terhadap pengetahuan kesehatan gigi dan mulut siswa SD. *Cakradonya Dental Journal*, 6(1), 661–666.
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47–52. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Hariono, B. F., Erwantini, A., Budiprasojo, A., & Puspitasari, T. D. (2021). Perbedaan nilai gizi susu sapi setelah pasteurisasi non-termal dengan HPEF (high pulsed electric field). *Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 207–212. <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.531>
- Indrayani, I., & Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
- Septinova, D., Nurfianti, I., Eptiana, D., Nova, K., & Riyanti, R. (2024). The effect of NaCl, KCl, CaCl₂, and coriander on the characteristics of salted chicken eggs. *Advances in Animal and Veterinary Sciences*, 12(9), 1640–1645. <https://doi.org/10.17582/journal.aavs/2024/12.9.1640.1645>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. (1998). Pemerintah Republik Indonesia.
- Yang, Y., Qiu, W., Li, Y., & Liu, L. (2020). Antibiotic residues in poultry food in Fujian Province of China. *Journal of Environmental Science and Health, Part B*, 13(3), 177–184. <https://doi.org/10.1080/19393210.2020.1751309>