

## RINGKASAN

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga mereka mengenai mitos dan fakta makanan yang sering berkembang di masyarakat. Kegiatan bertajuk "Happy Food: Mitos dan Fakta Makanan Baik dan Jahat untuk Lansia" ini dilaksanakan secara daring melalui distribusi e-book yang dibagikan ke grup WhatsApp komunitas lansia. E-book ini memuat informasi bergambar tentang makanan yang sering dianggap "baik" atau "jahat" bagi lansia, berdasarkan fakta ilmiah yang mudah dipahami.

Selain berisi klarifikasi terhadap berbagai mitos gizi, e-book ini juga dilengkapi dengan 7 resep sehat untuk 7 hari yang dirancang khusus untuk lansia dengan komorbid seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan ginjal. Setelah distribusi, tim pelaksana melakukan pendampingan melalui diskusi interaktif di grup WhatsApp selama tiga hari, menjawab pertanyaan dan memberi penjelasan tambahan kepada peserta. Diskusi berlangsung aktif dan peserta menunjukkan minat tinggi dalam memahami pilihan makanan yang lebih aman dan tepat.

Kegiatan ini mendapatkan tanggapan positif dari peserta yang merasa lebih yakin dalam memilih makanan sehat bagi lansia. Media e-book terbukti efektif karena mudah diakses dan dibagikan, serta mendukung literasi gizi secara praktis di tengah keterbatasan waktu dan akses lansia. Ke depan, pendekatan edukasi digital ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk isu-isu kesehatan lansia lainnya.

Kata kunci maksimal 5 kata

Lansia; Mitos dan Fakta; Makanan Sehat

## PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian pendahuluan memuat hal-hal berikut.

### 1. ANALISIS SITUASI

Pada bagian ini diuraikan analisis situasi fokus kepada kondisi terkini mitra yang mencakup hal-hal berikut.

- a. Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif
  - Tampilkan profil mitra yang dilengkapi dengan data dan gambar/foto situasi mitra.
  - Uraikan segi produksi dan manajemen usaha mitra.
  - Ungkapkan selengkap mungkin persoalan yang dihadapi mitra.
- b. Untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif
  - Tampilkan profil mitra yang dilengkapi dengan data dan gambar/foto situasi mitra.
  - Jelaskan potensi dan peluang usaha mitra.
  - Uraikan dan kelompokkan dari segi produksi dan manajemen usaha.
  - Ungkapkan seluruh persoalan kondisi sumber daya yang dihadapi mitra
- c. Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi / sosial