



PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA WUS DAN LANSIA DI PUSKESMAS UPTD BANDAR SINEMBAH TAHUN 2025

Fifi Ria Ningsih Safari¹, Eliza Bestari Sinaga², R. Sri Rezeki³, Sri Legawati⁴
Akademi Kebidanan Kholisaturrahmi Binjai, Akademi Keperawatan Gita Matura
Abadi Kisaran
zivanaairin@gmail.com¹/081397444111, elizabestari69@gmail.com²/081361278777
srirezekisst@gmail.com³/081375564089, srilegawati2@gmail.com⁴/085362499494

ABSTRAK

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan kelompok strategis dalam siklus kehidupan karena berada pada masa reproduksi yang membutuhkan pemenuhan gizi optimal untuk menjaga kesehatan dan mempersiapkan generasi yang sehat. Sementara itu, lansia adalah kelompok yang rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan akibat penurunan fungsi anatomi dan fisiologi tubuh. Kondisi gizi yang tidak seimbang pada kedua kelompok ini berpotensi meningkatkan risiko anemia, penyakit degeneratif, penurunan imunitas, dan gangguan metabolisme tubuh. Data wilayah kerja UPTD Puskesmas Bandar Senembah tahun 2025 menunjukkan masih rendahnya pemahaman WUS dan lansia terhadap konsep gizi seimbang, yang berdampak pada rendahnya praktik konsumsi pangan bergizi. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27–28 November 2025 dan diikuti oleh 18 WUS serta 15 lansia. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, pre-test, dan post-test. Materi penyuluhan mencakup definisi gizi seimbang, manfaat gizi seimbang, prinsip “Isi Piringku”, pembatasan gula-garam-lemak, serta kebutuhan gizi sesuai kelompok usia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan. Kegiatan ini diharapkan menjadi upaya berkelanjutan dalam meningkatkan status gizi serta kesehatan WUS dan lansia.

Kata kunci : Wanita Usia Subur, Lansia, Gizi Seimbang, Anemia.

ABSTRACT

Women of Childbearing Age (WUS) are a strategic population group within the life cycle because they are in their reproductive period, during which optimal nutritional intake is essential to maintain health and to support the development of a healthy future generation. Meanwhile, the elderly represent a vulnerable group due to the natural decline in anatomical and physiological functions associated with aging. Poor nutritional status in both groups can increase the risk of anemia, degenerative diseases, weakened immunity, and metabolic disorders. Data from the work area of the Bandar Senembah Community Health Center (UPTD) in 2025 indicate that both WUS and the elderly still have a limited understanding of the concept of balanced nutrition, which contributes to inadequate consumption of nutritious foods. This Community Service Activity was carried out on November 27–28, 2025, and was attended by 18 WUS and 15 elderly participants. The activity included counseling sessions, a pre-test, and a post-test. The counseling

materials covered the definition of balanced nutrition, its benefits, the “Isi Piringku” dietary guideline, restrictions on sugar-salt-fat intake, and age-specific nutritional requirements. The results showed an improvement in participants’ understanding following the counseling sessions. This activity is expected to serve as a sustainable effort to enhance the nutritional status and overall health of both WUS and the elderly.

Keywords: *Women of Childbearing Age, Elderly, Balanced Nutrition, Anemia.*

1. PENDAHULUAN

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan salah satu kelompok penting dalam siklus kehidupan, karena berada pada fase reproduksi yang membutuhkan kecukupan gizi untuk menjaga kesehatan diri dan mempersiapkan generasi yang sehat. Kondisi gizi yang tidak adekuat pada WUS berdampak langsung terhadap kesehatan reproduksi, produktivitas, dan risiko komplikasi pada kehamilan di masa mendatang.¹ Beberapa masalah gizi utama yang sering terjadi pada WUS adalah anemia, kurang energi kronis (KEK), serta kekurangan mikronutrien seperti zat besi, asam folat, dan vitamin A. Kekurangan ini dapat menurunkan imunitas, meningkatkan risiko infeksi, serta memengaruhi kualitas kesehatan jangka panjang.²

Prevalensi anemia pada WUS masih tergolong tinggi di Indonesia. Berdasarkan data kesehatan terbaru, anemia pada wanita usia 15–49 tahun diperkirakan mencapai lebih dari 30%, sehingga dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius. Selain anemia, kejadian KEK pada WUS juga masih banyak dijumpai, terutama pada kelompok perempuan usia muda dan pekerja informal. Masalah KEK ini berkaitan erat dengan pola konsumsi yang belum seimbang, penyakit infeksi, serta status sosial ekonomi yang rendah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi gizi yang lebih terarah bagi kelompok WUS.³

Di sisi lain, lansia merupakan kelompok yang mengalami penurunan fungsi anatomi dan fisiologi tubuh akibat proses penuaan. Perubahan tersebut

mencakup penurunan massa otot, kerapuhan tulang, penurunan fungsi pencernaan, dan perubahan metabolisme tubuh. Lansia juga berada pada risiko tinggi mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan kognitif. Penurunan nafsu makan, gangguan mengunyah, serta masalah kesepian dan depresi dapat memperburuk status gizi lansia.⁴

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia Indonesia diprediksi meningkat secara signifikan dan akan mencapai sekitar 63,31 juta jiwa pada tahun 2045 atau sekitar 20% dari total populasi nasional. Fenomena ini dikenal sebagai “aging population”, yang menuntut perhatian lebih serius dalam upaya peningkatan derajat kesehatan lansia, terutama dalam hal pemenuhan gizi seimbang. Kondisi gizi buruk atau malnutrisi pada lansia dapat menyebabkan lemahnya fungsi imun, meningkatnya risiko penyakit infeksi, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.⁵

Masalah gizi pada WUS dan lansia memberikan dampak luas terhadap kesehatan masyarakat, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pada WUS, masalah gizi dapat menurunkan produktivitas dan berisiko menyebabkan komplikasi kehamilan seperti bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) atau prematur. Pada lansia, kurangnya asupan nutrisi dapat memperburuk kondisi kronis, menyebabkan penurunan kebugaran fisik, serta membatasi aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, upaya edukasi gizi seimbang bagi kedua kelompok ini sangat penting dilakukan sebagai bagian dari pencegahan masalah.⁶

Penerapan prinsip gizi seimbang seperti anjuran “Isi Piringku”, konsumsi

makanan beragam, membatasi gula-garam-lemak (GGL), memperbanyak sayur dan buah, serta memenuhi kebutuhan protein harian, sangat penting bagi WUS maupun lansia. Selain itu, suplementasi zat besi bagi WUS, serta konsumsi protein berkualitas dan kalsium bagi lansia, merupakan strategi penting untuk meningkatkan status gizi.⁷ Namun, berdasarkan pengamatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bandar Senembah tahun 2025, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya penerapan gizi seimbang ini. Kondisi tersebut mendorong perlunya penyuluhan gizi seimbang sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

2. METODEPELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di UPTD Puskesmas Bandar Senembah Kota Binjai pada tanggal 27–28 November 2025. Sasaran kegiatan adalah 18 WUS dan 15 lansia di wilayah kerja.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi:

Tahap Persiapan	1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas. 2. Penyusunan materi penyuluhan. 3. Pembuatan media visual seperti poster dan slide presentasi. 4. Penyusunan instrumen pre-test dan post-test.
Tahap Pelaksanaan	1. Registrasi peserta. 2. Pengisian pre-test untuk menilai pengetahuan awal.

	3. Penyuluhan selama 60 menit mengenai gizi seimbang bagi WUS dan lansia. 4. Diskusi interaktif dan tanya jawab. 5. Pengisian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
Tahap Evaluasi	1. Mengolah hasil pre-test dan post-test. 2. Analisis peningkatan pengetahuan peserta sebagai indikator keberhasilan penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlangsung selama dua hari dan dihadiri oleh total 33 peserta. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh konsep gizi seimbang, termasuk porsi konsumsi sayur dan buah, pembatasan gula-garam-lemak, serta kebutuhan protein harian.

Selama penyuluhan, peserta mendapatkan materi mengenai prinsip gizi seimbang, manfaat konsumsi makanan bergizi, pedoman "Isi Piringku", pengenalan pangan sumber zat besi, vitamin, dan mineral, serta contoh menu sehari yang seimbang. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai perbedaan kebutuhan gizi pada WUS dan lansia.

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Peserta menyatakan lebih memahami cara menyusun menu seimbang dan pentingnya mengatur pola makan sesuai

kondisi tubuh dan usia. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran gizi dan diharapkan dapat berdampak pada perubahan perilaku makan sehari-hari.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang di UPTD Puskesmas Bandar Senembah berhasil meningkatkan pengetahuan WUS dan lansia mengenai prinsip gizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test.

Saran:

1. Puskesmas diharapkan melakukan kegiatan edukasi gizi secara rutin.
2. WUS dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur.
3. Lansia diharapkan meningkatkan konsumsi protein berkualitas, sayur, dan buah.
4. Perlu pelibatan kader kesehatan untuk pendampingan berkelanjutan.

5. REFERENSI

1. Arisman, M. B. Gizi dalam daur kehidupan. *Jakarta EGC* 76–87 (2004).
2. Ade Tyas Mayasari, Hellen Febriyanti, I. P. *KESEHATAN REPRODUKSI WANITA DI SEPANJANG DAUR KEHIDUPAN*. (Syiah Kuala University Press, 2021, 2021).
3. Penelitian, A. *et al*. Pedoman Gizi Seimbang (Nutritional guidelines). *Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA* (2013).
4. Rasidah Wahyuni Sari, Nurlinda, N. M. *CEGAH STUNTING DENGAN PANGAN LOKAL : MANFAAT IKAN CAKALANG DAN DAUN KELOR UNTUK KESEHATAN ANAK*. (Penerbit NEM, 2024).
5. Kemenkes RI. *Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017* (2017).
6. Darmawanti, B. *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*.

<https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>.

7. Agustina, N. laras. No Tit'le. *ペインクリニック学会治療指針* 2 1–9 (2019).

5. Dokumentasi kegiatan



