

**Edukasi Gizi Seimbang pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon
Surakarta**

***Education on Balanced Nutrition for Women of Reproductive Age in Pasar Kliwon
Surakarta***

**Adelia Ardhana¹, Asri Fitriani, Bagus Kasih², Safira Vega³, Viola Cantika⁴, Retno Dewi Noviyanti^{5*},
Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati⁶**

^{1,2,3,4,5,6} S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

*Email: retnodewin@umpku.ac.id

Abstrak

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok yang berperan penting dalam kesehatan reproduksi dan kualitas generasi mendatang. Permasalahan gizi pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, terutama anemia dan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang pada wanita usia subur melalui edukasi gizi dan kegiatan promotif-preventif. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta, pada bulan Januari hingga Februari 2025 dengan sasaran wanita usia subur. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan penyuluhan gizi secara interaktif menggunakan media edukasi, diskusi, serta kegiatan jalan sehat sebagai upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui pengamatan partisipasi peserta dan umpan balik selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep gizi seimbang, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam pencegahan masalah gizi pada wanita usia subur serta berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: aktifitas fisik, anemia, edukasi, gizi seimbang, wanita usia subur.

Abstract

Women of reproductive age (WRA) play an important role in reproductive health and the quality of future generations. Nutritional problems in women of reproductive age (WRA) remain a public health challenge, especially anemia and nutritional imbalance. This community service activity aims to increase knowledge and awareness of balanced nutrition in women of reproductive age through nutrition education and promotional-preventive activities. The activity was conducted in Pasar Kliwon Village, Surakarta City, from January to February 2025, targeting women of reproductive age. The implementation method included preparation, implementation, and evaluation stages. During the implementation phase, interactive nutrition counseling was conducted using educational

media, discussions, and healthy walking activities as an effort to raise awareness of the importance of physical activity. Evaluation was carried out simply by observing participant participation and feedback during the activities. The results of the activity showed an increase in participants knowledge of the concepts of balanced nutrition, macro and micro nutrient requirements, and the importance of applying a healthy lifestyle in their daily lives. Participants also showed enthusiasm and active involvement during the activity. This community service activity is expected to be one of the promotional and preventive efforts in preventing nutritional problems in women of childbearing age and contribute to improving the health status of the community.

Keyword: *physical activity, anemia, education, balanced nutrition, women of reproductive age.*

Pendahuluan

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok yang memiliki peran strategis dalam siklus kehidupan, terutama terkait kesehatan reproduksi dan kualitas generasi mendatang. Status gizi WUS sangat menentukan kesiapan kehamilan, kesehatan ibu, serta tumbuh kembang anak. Berbagai studi menunjukkan bahwa masalah gizi pada WUS berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi kehamilan, bayi berat lahir rendah, dan stunting pada anak (Black *et al.*, 2013; Victora *et al.*, 2021).

Salah satu masalah gizi utama pada wanita usia subur adalah anemia defisiensi besi. World Health Organization melaporkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif masih tergolong tinggi, khususnya di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2021). Anemia pada WUS dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, serta meningkatkan risiko perdarahan dan komplikasi saat kehamilan dan persalinan (Balarajan *et al.*, 2011; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Selain anemia, ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dan mikro serta rendahnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi pada WUS (Ruel *et al.*, 2018).

Permasalahan gizi pada WUS tidak terlepas dari rendahnya pengetahuan gizi dan kesadaran terhadap penerapan pola hidup sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi berhubungan signifikan dengan perilaku konsumsi pangan dan status gizi pada wanita usia subur (Kusumawati dkk., 2020; Lestari dkk., 2021). Faktor sosial ekonomi, budaya, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan turut memengaruhi pemilihan pangan dan gaya hidup sehari-hari. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif melalui edukasi gizi berbasis masyarakat menjadi strategi penting dalam upaya peningkatan kesehatan WUS.

Edukasi gizi yang dilakukan secara partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi masyarakat. Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan, seperti jalan sehat, dapat meningkatkan keterlibatan peserta serta memperkuat pesan kesehatan yang disampaikan (Contento, 2016; Sunguya *et al.*, 2019). Program promotif-preventif yang terintegrasi juga sejalan dengan kebijakan nasional melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menekankan pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu wujud peran perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian, tenaga pendidik dan mahasiswa dapat berkontribusi langsung dalam memberikan edukasi kesehatan yang

kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran. Berdasarkan hasil observasi dan laporan kegiatan, wanita usia subur di Kelurahan Pasar Kliwon masih menunjukkan keterbatasan pengetahuan terkait gizi seimbang dan pencegahan anemia sejak sebelum kehamilan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berupa implementasi program gizi pada wanita usia subur dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi melalui edukasi gizi dan aktivitas fisik. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pencegahan masalah gizi pada WUS serta mendukung peningkatan kualitas kesehatan ibu dan generasi mendatang.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta, pada bulan Januari hingga Februari 2025. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur (WUS) yang berdomisili di wilayah tersebut. Pemilihan lokasi dan sasaran didasarkan pada hasil observasi awal dan koordinasi dengan perangkat kelurahan, yang menunjukkan masih terbatasnya pengetahuan sebagian WUS terkait gizi seimbang dan pencegahan masalah gizi, khususnya anemia.

Metode pelaksanaan kegiatan disusun menggunakan pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan kader kesehatan setempat untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi gizi yang meliputi konsep gizi seimbang, kebutuhan zat gizi makro dan mikro pada wanita usia subur, pencegahan anemia, serta pentingnya aktivitas fisik. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet, poster, dan materi presentasi.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan gizi kepada peserta. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi, sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif dengan mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait pola makan dan gaya hidup sehari-hari. Materi penyuluhan disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, disesuaikan dengan karakteristik peserta. Untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta, kegiatan edukasi juga disertai dengan tanya jawab dan kuis singkat.

Selain penyuluhan gizi, kegiatan pengabdian ini juga dilengkapi dengan aktivitas promotif berupa jalan sehat bersama. Kegiatan jalan sehat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Aktivitas fisik dilakukan secara ringan dan aman, disesuaikan dengan kondisi peserta, serta didampingi oleh tim pengabdian. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat pesan edukasi gizi yang disampaikan dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui pengamatan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung dan diskusi umpan balik setelah penyuluhan. Selain itu, dilakukan penilaian pemahaman peserta secara lisan melalui pertanyaan singkat terkait materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi digunakan sebagai

dasar untuk menilai capaian kegiatan serta sebagai bahan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip partisipatif dan kolaboratif antara tim pengabdian, perangkat kelurahan, serta masyarakat sasaran. Diharapkan melalui metode pelaksanaan yang sistematis dan berkelanjutan, kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi pada wanita usia subur serta mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh wanita usia subur yang berdomisili di Kelurahan Pasar Kliwon. Peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang baik selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung, baik pada sesi penyuluhan gizi maupun aktivitas jalan sehat. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta keterlibatan langsung dalam kegiatan promotif yang dilaksanakan. Hal ini menunjukkan bahwa topik gizi seimbang dan kesehatan wanita usia subur relevan dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi masyarakat sasaran.

Pada sesi penyuluhan gizi, diikuti oleh 13 peserta, peserta memperoleh informasi mengenai konsep gizi seimbang, kebutuhan zat gizi makro dan mikro pada wanita usia subur, serta upaya pencegahan anemia. Berdasarkan hasil evaluasi sederhana melalui diskusi dan pertanyaan lisan, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi utama yang telah disampaikan, seperti pentingnya konsumsi sumber zat besi, vitamin, serta penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi gizi, hal ini ditunjukkan dari data berikut:

Tabel 1. Nilai pengetahuan sebelum edukasi

Kategori pengetahuan	n	%
Kurang	13	100
Baik	0	0
Total	13	100

Tabel 1. menyatakan bahwa pengetahuan Wanita Usia Subur sebelum pemberian edukasi gizi sebanyak 100% dalam kategori kurang.

Tabel 2. Nilai pengetahuan setelah edukasi

Kategori pengetahuan	n	%
Kurang	4	30.7
Baik	9	69.3
Total	13	100

Tabel 2. menyatakan bahwa pengetahuan Wanita Usia Subur setelah pemberian edukasi gizi sebanyak 69.3% meningkat menjadi kategori cukup. Berdasarkan hasil uji statistik untuk mengetahui perbedaan

pemberian *pre-test* dan *post-test* pada sebelum dan setelah edukasi menunjukkan hasil nilai $p = 0.000$. Menunjukkan adanya perbedaan antara pengetahuan gizi WUS sebelum dan sesudah edukasi gizi.

Adapun pelaksanaan kegiatan edukasi terdokumentasi sebagai berikut:



Gambar 1. Pemaparan materi edukasi



Gambar 2. Peserta bersama perangkat desa



Gambar 3. Peserta bersama perangkat desa dan tim pengabdian

Selain edukasi gizi, dilakukan juga kegiatan jalan sehat yang diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan jalan sehat ini dilaksanakan sebagai bagian dari pendekatan promotif mendapat respons positif dari

peserta. Aktivitas fisik ringan tersebut dinilai mudah dilakukan dan sesuai dengan kondisi peserta. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran, tetapi juga memperkuat pesan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif. Selain tentang aktifitas fisik, dalam kegiatan jalan sehat tersebut disemarakkan tentang edukasi “kawasan bebas asap rokok”, setelah kegiatan jalan sehat selesai, peserta mendapatkan PMT sehat yaitu kolak. Adapun pelaksanaan kegiatan edukasi terdokumentasi sebagai berikut:



Gambar 4. Pelaksanaan jalan sehat bersama warga kelurahan pasar kliwon



Gambar 5. Pelaksanaan jalan sehat bersama warga kelurahan pasar kliwon

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi pada wanita usia subur. Peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep gizi seimbang dan pencegahan anemia sejalan dengan temuan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam perubahan perilaku kesehatan, khususnya pada kelompok wanita usia subur (Contento, 2016; Sunguya *et al.*, 2019).

Anemia dan masalah gizi pada wanita usia subur sering kali dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan gizi dan kurangnya kesadaran terhadap kebutuhan zat gizi mikro. Studi oleh Balarajan *et al.* (2011) dan WHO (2021) menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam pencegahan anemia dan perbaikan status gizi perempuan usia reproduktif. Dalam kegiatan ini, peningkatan pemahaman peserta mengenai sumber pangan kaya zat besi dan pentingnya pola makan seimbang diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat.

Pendekatan pengabdian masyarakat yang bersifat partisipatif juga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif lebih mudah diterima dibandingkan metode satu arah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan efektivitas pesan kesehatan karena disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya masyarakat sasaran (Ruel *et al.*, 2018).

Integrasi edukasi gizi dengan aktivitas fisik, seperti jalan sehat, sejalan dengan prinsip Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menekankan pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kombinasi tersebut diharapkan dapat memperkuat pesan promotif dan mendorong penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan pada wanita usia subur.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa implementasi program gizi pada wanita usia subur melalui edukasi dan aktivitas promotif-preventif dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi. Meskipun evaluasi yang dilakukan masih bersifat sederhana, hasil kegiatan ini memberikan gambaran bahwa intervensi berbasis masyarakat berpotensi menjadi upaya strategis dalam pencegahan masalah gizi pada wanita usia subur. Ke depan, kegiatan serupa perlu dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas serta evaluasi yang lebih terstruktur untuk menilai dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan status gizi.

Simpulan

1. Program pengabdian masyarakat ini efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi pada wanita usia subur, sebelum pemberian edukasi 100% pengetahuan dalam kategori kurang, setelah pemberian edukasi menjadi 69.3% pengetahuan gizi dalam kategori baik, sisanya 30.7% kategori kurang.
2. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan setelah pemberian edukasi pada Wanita Usia Subur ($p=0.000$).

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Gizi, LPPM Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta dan Kelurahan Pasar Kliwon atas segala dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Referensi

- Balarajan, Y., Ramakrishnan, U., Ozaltin, E., Shankar, A.H. dan Subramanian, S.V. 2011. Anaemia in low-income and middle-income countries. *The Lancet*. 378(9809): 2123–2135.
- Black, R.E. et al. 2013. Maternal and child undernutrition and overweight. *The Lancet*. 382(9890): 427–451.
- Contento, I.R. 2016. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Pedoman GERMAS*. Jakarta.
- _____. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Kusumawati, E., dkk. 2020. Pengetahuan gizi dan perilaku makan WUS. *Jurnal Gizi Indonesia*. 8(2): 85–92.
- Ruel, M.T., Alderman, H. & Maternal and Child Nutrition Study Group. (2018). Nutrition-sensitive interventions. *The Lancet*. 382(9891): 536–551.
- Sunguya, B.F. et al. 2019. Nutrition education and behavior change. *BMC Public Health*. 19: 1350.
- Victora, C.G. et al. 2021. Revisiting maternal and child undernutrition. *The Lancet*. 397(10285): 1382–1399.
- WHO. 2021. *Global Anaemia Estimates*. Geneva: World Health Organization.