E-ISSN : 3026-7250
P-ISSN :

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SINAR SURYA

Diterbitkan oleh:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

SUSUNAN REDAKSI

KETUA EDITOR
Retno Dewi Noviyanti, S. Gz., M. Si

TIM EDITOR
Nevia Zulfatunnisa', S.Si.T., M.Kes.
Rusiana Sri Haryanti, SST., MPH
Hery Siswanto, S.Kom, M.Kom.
Setyo Adi Nugroho, S.T., M.T.
Frendi Priyanggodo, A.Md.
Indah Kusumawati, S.Kom.

REVIEWER
Weni Hastuti, S.Kep., M.Kes., Ph.D
Dr. Ida Untari, S.KM., M.Kes
Sri Mintarsih, S.Kep., Ns., M.Kes
Cemy Nur Fitria, S.Kep., Ns., M.Kep
Wijayanti, SST., M.Kes
Dewi Marfuah, S.Gz., M.Gizi
Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi

PENYUNTING BAHASA INGGRIS
Siti Shofiyatun, S.Pd., M.Pd

MITRA BESTARI
Prof. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
(Prodi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Dr. Heni Setyowati Esti Rahayu, S.Kp, M.Kes.
(Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang)

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

E-ISSN 3026-7250 ISSN 1907-

SINAR SURYA
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

DAFTAR ISI

SUSUNAN REDAKSI i
DAFTAR ISI ii
KATA PENGANTAR iii

Edukasi Gizi Seimbang pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon Surakarta
Adelia Ardhana, Asri Fitriani, Bagus Kasih, Safira Vega, Viola Cantika, Retno Dewi Noviyanti, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati 1

Implementasi Program Gizi "Isi Piringku" pada Wanita Usia Subur di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon Kota Surakarta
Putri Nur Aini, Aisyah Dewi Mukhairoh, Adilah Zulfa Mufidah, Aisyiyah Budi Nur Rochmawati, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, Retno Dewi Noviyanti 9

Penyuluhan KEK Dan Isi Piringku Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon
Dewi Anjarwati, Dian Putri Khairunisa, Aurora Zuhurayunda Putry, Fti Selpi Ardina, Narendra Wening, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, Retno Dewi Noviyanti 16

Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Edukasi Isi Piringku pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon, Surakarta
Anelis Azzahra Cinta Dea Harjana, Aprilia Setya Ayu Herawati, Azizah Mar'atu Sholikhah, Rindiani Eka Natasia, Maulana Arif Rahman Hakim, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, Retno Dewi Noviyanti 23

Implementasi Hipnosis Lima Jari terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Awal di Karang Taruna Arissba Tambakboyo Mantingan Ngawi
Estin Yuliastuti, M. Arif Putra Setiawan, Mayda Awalia Nur Mufidah, Muhammad Sifak Syahdani, Nurul Hidayah 29

Optimalisasi Kesehatan Wanita Usia Subur melalui Konsultasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan
Azzahra Putri Anindita, Pingkan Setyowati, Fanisya Adeni Rizkynandya, Khayana Suci Hapsari, Iqbal Hernanda Syahputra, Retno Dewi Noviyanti, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati 36

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirrohim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Nikmat berupa kesehatan kepada kita semua sehingga Jurnal SINAR SURYA Volume Tiga Nomor Satu ini dapat terbit.

Melalui *Open Journal System* (OJS), Jurnal SINAR SURYA selalu berusaha untuk meningkatkan mutu atau kualitas jurnal melalui website pada laman https://journals.umpku.ac.id. Kami mohon dukungan para pembaca, reviewer dan semuanya untuk dapat membantu meningkatkan kualitas dari Jurnal kami menuju akreditasi jurnal SINAR SURYA yang lebih baik. Semoga langkah kami dimudahkan dan Kami menyadari selama proses penerbitan masih ditemukan kendala dan kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan. Untuk itu, kami menerima masukan dan saran dari pembaca yang berguna untuk lebih meningkatkan kualitas Jurnal SINAR SURYA.

Berbagai pihak telah memberikan bantuan dan dukungan atas terbitnya Jurnal SINAR SURYA Volume Tiga Nomor Satu ini. Oleh karena itu diucapkan terima kasih kepada tim reviewer, para penulis, dan tim editor.
Demikian disampaikan, semoga dapat memberikan manfaat untuk kita semua.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 1 Mei 2025

Dewan Redaksi

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

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 Ardhana[1], Asri Fitriani, Bagus Kasih[2], Safira Vega[3], Viola Cantika[4], Retno Dewi Noviyanti[5*], Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati[6]
[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 ditunjukan 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 anatara 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.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

Implementasi Program Gizi "Isi Piringku" pada Wanita Usia Subur di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon Kota Surakarta

Implementation of the "Isi Piringku" Nutrition Program for Women of Reproductive Age in RW 11 Pasar Kliwon, Surakarta

Putri Nur Aini[1], Aisyah Dewi Mukhairoh[2], Adilah Zulfa Mufidah[3], Aisyiyah Budi Nur Rochmawati[4], Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati[5]*, Retno Dewi Noviyanti[6]
[1,2,3,4,5,6]Program Studi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta
*Email: dewipertiwidk@umpku.ac.id

Abstrak

Permasalahan gizi pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi isu penting karena berpengaruh terhadap status kesehatan diri, keluarga, serta kesiapan reproduksi. Hasil observasi awal di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah, ketidaksesuaian porsi makan, serta kurangnya pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan WUS dalam menerapkan pedoman gizi seimbang melalui edukasi "Isi Piringku", pelatihan penyusunan menu, serta aktivitas fisik berupa senam pagi. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, pre-test dan post-test, penyuluhan menggunakan media leaflet, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan pada Februari 2025 dengan sasaran WUS RW 11 dan RW 12. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi masyarakat cukup baik dan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai komposisi porsi makan seimbang serta pentingnya konsumsi sayur dan buah. Program ini berkontribusi dalam memperkuat literasi gizi WUS dan mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat di tingkat keluarga.
Kata kunci: *isi piringku, wanita usia subur, edukasi gizi, pengabdian masyarakat, gizi seimbang*

Abstract

Nutrition problems among women of childbearing age (WCA) remain an important issue because they affect personal health, family health, and reproductive readiness. Initial observations in RW 11, Pasar Kliwon Village, Surakarta City, show low consumption of vegetables and fruit, inappropriate meal portions, and a lack of public understanding of balanced nutrition. This community service activity aims to improve the knowledge, attitudes, and skills of WUS in applying balanced nutrition guidelines through "Isi Piringku" (My Plate) education, menu planning training, and physical activities in the form of morning exercises. The methods used include observation, interviews, pre-tests and post-tests, counseling using leaflets, interactive discussions, and practical balanced nutrition menu planning. The activity was carried out in February 2025, targeting WUS in RW 11 and RW 12. The results of the activity showed good community participation and an increase in participants' understanding of balanced meal portions and the importance of consuming vegetables and fruits. This program contributed to strengthening WUS nutrition literacy and encouraging healthier eating behaviors at the family level.
Keywords: *Isi Piringku, women of reproductive age, nutrition education, community service, balanced nutrition*

Pendahuluan

Permasalahan gizi masih menjadi isu strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Meskipun berbagai program intervensi gizi telah dilaksanakan oleh pemerintah, beban gizi ganda (double burden of malnutrition) masih menjadi tantangan utama, yaitu masih ditemukannya masalah gizi kurang, gizi lebih, serta defisiensi zat gizi mikro secara bersamaan dalam satu wilayah atau bahkan dalam satu rumah tangga (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia, produktivitas kerja, serta pembangunan sosial ekonomi masyarakat secara luas. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif berbasis masyarakat menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan gizi penduduk.

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok yang sangat strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat. WUS didefinisikan sebagai perempuan dalam rentang usia reproduktif, umumnya antara 15–49 tahun, yang secara biologis berada pada fase aktif reproduksi (Manuaba, 2009). Status gizi WUS memiliki implikasi jangka panjang, tidak hanya terhadap kesehatan dirinya sendiri, tetapi juga terhadap kesehatan generasi berikutnya. WUS dengan status gizi kurang berisiko mengalami gangguan kesehatan reproduksi, anemia, komplikasi kehamilan, serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Sebaliknya, status gizi lebih atau obesitas pada WUS juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan komplikasi kehamilan (Par'i et al., 2017).

Peran WUS dalam keluarga juga sangat sentral. Perempuan, khususnya ibu, umumnya memegang peranan utama dalam menentukan jenis, kualitas, dan cara pengolahan pangan di tingkat rumah tangga. Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi perempuan akan sangat memengaruhi pola konsumsi seluruh anggota keluarga. Rendahnya literasi gizi pada perempuan seringkali menjadi titik masuk terjadinya berbagai permasalahan gizi dalam keluarga, mulai dari pola makan yang tidak seimbang, rendahnya konsumsi sayur dan buah, hingga tingginya konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak (Hardisman, 2011). Myrnawati dan Anita (2016) menegaskan bahwa pengetahuan gizi ibu memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi anggota keluarga, terutama anak, karena ibu berperan sebagai pengelola utama konsumsi pangan di rumah tangga.

Di tingkat komunitas, masih banyak ditemukan praktik konsumsi pangan yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Pola makan masyarakat cenderung didominasi oleh makanan pokok sumber karbohidrat dengan porsi besar, sementara konsumsi sumber protein, sayur, dan buah relatif kurang. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan makan turun-temurun, preferensi rasa, keterbatasan pengetahuan, serta faktor sosial ekonomi. Penelitian Nurleli dan Hatta (2018) menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah pada masyarakat tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan akses, tetapi juga oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya keanekaragaman pangan bagi kesehatan. Pola konsumsi yang tidak seimbang dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi dan penyakit degeneratif.

Sebagai respons terhadap permasalahan gizi di masyarakat, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah mengembangkan Pedoman Gizi Seimbang sebagai panduan praktis bagi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Salah satu bentuk konkret dari pedoman tersebut adalah kampanye "Isi Piringku" yang menggantikan konsep "Empat Sehat Lima Sempurna". Konsep Isi Piringku menekankan proporsi konsumsi pangan dalam satu kali makan, yaitu setengah piring diisi oleh sayur dan buah, sementara setengah lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk pauk sumber protein (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Selain itu, pedoman gizi seimbang juga menekankan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala.

Meskipun pedoman gizi seimbang telah lama disosialisasikan, tingkat pemahaman dan penerapannya di masyarakat masih bervariasi. Banyak masyarakat yang telah mengetahui konsep gizi seimbang secara umum, tetapi belum mampu mengaplikasikannya dalam praktik sehari-hari, terutama dalam menyusun menu keluarga yang beragam, bergizi, seimbang, dan

aman. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak cukup hanya dilakukan melalui penyampaian informasi, tetapi perlu disertai dengan pendekatan partisipatif, praktik langsung, serta penggunaan media edukatif yang sesuai dengan karakteristik sasaran (Suhardjo, 2003). Media visual seperti leaflet dinilai efektif karena dapat membantu masyarakat memahami pesan gizi secara lebih konkret dan mudah diingat.

Kondisi serupa juga ditemukan pada masyarakat di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Hasil observasi awal dan wawancara dengan warga menunjukkan adanya permasalahan terkait pola konsumsi pangan, khususnya rendahnya konsumsi sayur dan buah pada WUS serta belum optimalnya pemahaman mengenai pembagian porsi makan sesuai pedoman Isi Piringku. Selain itu, sebagian WUS memiliki kebiasaan makan yang kurang teratur dan cenderung memilih makanan praktis yang tinggi energi namun rendah zat gizi mikro. Permasalahan ini berpotensi memperburuk status gizi WUS dan meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan di masa depan.

Selain aspek konsumsi pangan, gaya hidup sedentari juga menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi dan kesehatan pada WUS. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kegemukan dan penyakit tidak menular. Padahal, dalam konsep gizi seimbang, aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penting yang harus diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu, intervensi gizi yang komprehensif sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek konsumsi pangan, tetapi juga mendorong penerapan gaya hidup aktif melalui kegiatan fisik yang sederhana dan mudah diterapkan di lingkungan masyarakat.

Pendekatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu strategi yang relevan untuk menjawab permasalahan gizi di tingkat komunitas. Melalui kegiatan pengabdian, perguruan tinggi dapat berperan sebagai agen perubahan dengan mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat secara langsung. Kegiatan edukasi gizi, pelatihan penyusunan menu, serta pendampingan praktik gizi seimbang merupakan bentuk nyata kontribusi akademisi dalam mendukung program pembangunan kesehatan masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan partisipasi aktif sasaran dalam proses perubahan perilaku, sehingga diharapkan perubahan yang terjadi dapat bersifat lebih berkelanjutan.

Implementasi program gizi pada WUS di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi gizi serta mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep Isi Piringku dan gizi seimbang, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam menyusun menu keluarga yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Dengan meningkatnya kapasitas WUS dalam mengelola konsumsi pangan keluarga, diharapkan akan terjadi perbaikan pola makan di tingkat rumah tangga yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan status gizi masyarakat secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi relevan dan penting untuk dilaksanakan sebagai bagian dari upaya mendukung program pemerintah dalam perbaikan gizi masyarakat. Intervensi berbasis komunitas yang terintegrasi antara edukasi gizi, praktik penyusunan menu, dan promosi aktivitas fisik diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi seimbang pada WUS. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku jangka panjang yang berkelanjutan di lingkungan RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di RW 11 dan RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta pada Februari 2025. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur (15–49 tahun), kader posyandu, dan perwakilan warga.

Metode pelaksanaan meliputi:

1. Analisis situasi melalui observasi, wawancara, dan kuesioner untuk mengidentifikasi masalah gizi.
2. Edukasi gizi menggunakan metode ceramah interaktif dengan materi “Isi Piringku”
3. dan gizi seimbang.
4. Pelatihan praktik penyusunan menu gizi seimbang sesuai kebutuhan keluarga.
5. Penggunaan media leaflet sebagai alat bantu edukasi visual.
6. Pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.
7. Kegiatan pendukung berupa senam pagi bersama sebagai promosi aktivitas fisik.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta mengamati partisipasi dan respons peserta selama kegiatan berlangsung.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa implementasi program gizi “Isi Piringku” pada wanita usia subur (WUS) di RW 11 dan RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan gizi seimbang, pelatihan penyusunan menu, serta kegiatan pendukung berupa senam pagi bersama. Sasaran utama kegiatan adalah WUS usia 15–49 tahun, dengan melibatkan kader posyandu dan perwakilan warga sebagai mitra lokal dalam pelaksanaan kegiatan.

Partisipasi masyarakat dalam kegiatan pengabdian menunjukkan respon yang cukup baik. Sebagian besar peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir, termasuk sesi penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik penyusunan menu gizi seimbang. Kehadiran peserta yang cukup representatif menunjukkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap informasi praktis mengenai gizi seimbang dan pengaturan pola makan keluarga. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif dalam mengajukan pertanyaan, menyampaikan pengalaman sehari-hari terkait kebiasaan makan, serta berdiskusi mengenai kendala yang dihadapi dalam menyediakan makanan bergizi di tingkat rumah tangga.

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi edukasi gizi. Sebelum kegiatan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang dan pembagian porsi makan sesuai pedoman “Isi Piringku”. Pemahaman peserta umumnya masih terfokus pada pemenuhan rasa kenyang melalui konsumsi makanan pokok, sementara aspek keberagaman pangan, konsumsi sayur dan buah, serta pemilihan sumber protein yang tepat belum menjadi perhatian utama. Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan, peserta mulai mampu menjelaskan kembali prinsip pembagian porsi dalam satu piring makan, pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup, serta perlunya variasi sumber protein hewani dan nabati dalam menu harian.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang memberikan dampak positif terhadap keterampilan peserta dalam merencanakan menu keluarga. Peserta dapat menyusun contoh menu harian sederhana dengan mempertimbangkan prinsip Isi Piringku serta ketersediaan bahan pangan lokal. Dalam sesi praktik, peserta mulai memahami bahwa menu gizi seimbang tidak selalu identik dengan makanan mahal, tetapi dapat disusun dari bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Hal ini penting untuk mendorong keberlanjutan penerapan pola makan sehat di tingkat rumah tangga.

Kegiatan senam pagi bersama juga mendapat respon positif dari peserta. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan motivasi warga untuk berpartisipasi. Peserta menyatakan bahwa kegiatan senam memberikan pengalaman baru dan menyadarkan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga mulai membentuk sikap positif terhadap penerapan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan seimbang dan aktivitas fisik.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis komunitas yang dipadukan dengan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan wanita usia subur dalam menerapkan prinsip gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan sejalan dengan konsep bahwa pendidikan gizi yang disampaikan secara kontekstual dan partisipatif lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah. Penggunaan media visual seperti leaflet dan alat peraga Isi Piringku membantu peserta memahami pembagian porsi makan secara konkret, sehingga pesan gizi tidak hanya bersifat abstrak tetapi dapat langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Peran WUS sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga menjadikan kelompok ini sebagai sasaran strategis dalam intervensi perbaikan gizi. Peningkatan literasi gizi pada WUS berpotensi memberikan dampak berantai terhadap pola makan anggota keluarga lainnya. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa perempuan memiliki peran sentral dalam menentukan kualitas pangan di tingkat rumah tangga, sehingga intervensi yang menyasar perempuan dapat menjadi entry point yang efektif dalam upaya pencegahan masalah gizi keluarga (Hardisman, 2011; Myrnawati dan Anita, 2016). Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan WUS, diharapkan terjadi perubahan perilaku makan yang lebih sehat, tidak hanya pada individu sasaran tetapi juga pada seluruh anggota keluarga.

Pelatihan penyusunan menu gizi seimbang memberikan kontribusi penting dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Salah satu tantangan dalam edukasi gizi adalah kesulitan masyarakat dalam mengaplikasikan konsep teoretis ke dalam praktik sehari-hari. Melalui praktik penyusunan menu, peserta dapat langsung mengaitkan prinsip Isi Piringku dengan kondisi riil di rumah tangga, termasuk keterbatasan ekonomi dan ketersediaan bahan pangan lokal. Pendekatan ini memperkuat temuan bahwa edukasi gizi akan lebih efektif jika disertai dengan keterampilan praktis yang aplikatif dan relevan dengan konteks sosial budaya masyarakat (Suhardjo, 2003).

Integrasi kegiatan senam pagi dalam program pengabdian juga memperkuat pesan bahwa gizi seimbang tidak hanya berkaitan dengan asupan makanan, tetapi juga dengan gaya hidup aktif. Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penting dalam pedoman gizi seimbang yang sering kali terabaikan dalam praktik sehari-hari. Partisipasi aktif peserta dalam kegiatan senam menunjukkan bahwa pendekatan rekreatif dan berbasis kelompok dapat meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap pesan kesehatan. Kegiatan fisik bersama juga memiliki potensi memperkuat kohesi sosial dan menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat secara kolektif.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa tantangan yang perlu dicermati. Tingkat kehadiran peserta belum mencapai target optimal, yang kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, aktivitas domestik, serta prioritas kerja masyarakat. Selain itu, perubahan perilaku makan merupakan proses jangka panjang yang tidak dapat diukur secara langsung hanya melalui satu kali kegiatan pengabdian. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkelanjutan, penguatan peran kader posyandu, serta integrasi materi gizi seimbang dalam kegiatan rutin masyarakat seperti pertemuan PKK atau posyandu. Pendekatan berkelanjutan ini penting untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan yang diperoleh dapat benar-benar diimplementasikan dalam praktik sehari-hari dan memberikan dampak nyata terhadap perbaikan status gizi masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi gizi, pelatihan praktik, dan promosi aktivitas fisik memiliki potensi besar dalam meningkatkan literasi gizi dan membentuk sikap positif terhadap pola hidup sehat pada wanita usia subur. Temuan ini memperkuat pentingnya kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah lokal, dan masyarakat dalam upaya perbaikan gizi berbasis komunitas. Ke depan, pengembangan model pengabdian yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai

pemangku kepentingan diharapkan dapat memperluas jangkauan dampak program dan mendukung tercapainya tujuan pembangunan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui implementasi program gizi berbasis "Isi Piringku" di RW 11 Kelurahan Pasar Kliwon menunjukkan bahwa edukasi gizi yang terstruktur dan kontekstual mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan wanita usia subur dalam menerapkan pola makan gizi seimbang. WUS sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan makan sehat di tingkat rumah tangga. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi pada kelompok ini merupakan investasi penting dalam upaya pencegahan masalah gizi jangka panjang.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang dipadukan dengan pelatihan praktik penyusunan menu serta aktivitas fisik mampu membangun pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep gizi seimbang. Peserta tidak hanya memahami pembagian porsi "Isi Piringku", tetapi juga mulai menyadari pentingnya variasi sumber pangan, khususnya konsumsi sayur dan buah yang sebelumnya relatif rendah. Respon positif masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan penggunaan media sederhana seperti leaflet efektif dalam meningkatkan daya serap materi.

Program ini juga memberikan gambaran bahwa perubahan perilaku makan tidak cukup hanya melalui satu kali intervensi. Diperlukan penguatan berkelanjutan melalui peran kader posyandu dan dukungan lintas sektor di tingkat kelurahan agar pesan gizi seimbang dapat terus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi edukasi gizi dengan kegiatan rutin masyarakat, seperti pertemuan PKK atau posyandu, menjadi strategi potensial untuk menjaga keberlanjutan dampak program.

Secara keseluruhan, implementasi program gizi ini berkontribusi dalam memperkuat kapasitas masyarakat, khususnya WUS, dalam mengelola asupan gizi keluarga. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan cakupan sasaran yang lebih luas, melibatkan remaja dan keluarga, serta dilengkapi dengan pemantauan status gizi untuk menilai dampak jangka panjang secara lebih objektif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Gizi, LPPM Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta dan Kelurahan Pasar Kliwon, kader posyandu, serta seluruh warga RW 11 dan RW 12 atas segala dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

Black, N. (2013). Patient reported outcome measures could help transform healthcare. *BMJ*. 346: 1–5.

Hardisman. (2011). Pembangunan terintegrasi sebagai pendekatan pemecahan masalah kesehatan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 5(2): 94–99.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Manuaba, I.A.C. (2009) *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.

Myrnawati dan Anita. (2016). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup, dan pola makan terhadap status gizi anak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. 10(2): 213–232.

Nurleli dan Hatta, M. (2018). Pemanfaatan lahan kosong sebagai media tanam sayuran di Desa Mangki Kecamatan Cempa Kabupaten Pinrang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gerakan Aksi Sehat (GESIT)*. 1(1): 136–140.

Par'i, H.M. et al. (2017) *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: EGC.

Suhardjo (2003) *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

Penyuluhan KEK Dan Isi Piringku Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon

Counseling on Chronic Energy Deficiency and My Plate among Women of Reproductive Age in Pasar Kliwon

Dewi Anjarwati[1], Dian Putri Khairunisa[2], Aurora Zuhurayunda Putry[3], Fti Selpi Ardina[4], Narendra Wening[5], Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati[6]*, Retno Dewi Noviyanti[7]
[1,2,3,4,5,6,7]Program Studi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta
*Email: dewipertiwidk@umpku.ac.id

Abstrak

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS) merupakan salah satu masalah gizi yang berdampak terhadap kesehatan ibu dan kualitas generasi berikutnya. Rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor risiko terjadinya KEK. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan WUS mengenai KEK dan penerapan pedoman gizi seimbang "Isi Piringku", serta mendorong aktivitas fisik melalui senam sehat bersama. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi media piring gizi seimbang, dan kegiatan senam. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1–2 Februari 2025 di Kelurahan Pasar Kliwon dengan sasaran WUS usia 18–49 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan peserta memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan dan mampu memahami konsep KEK serta komposisi gizi seimbang. Meskipun tingkat kehadiran peserta belum optimal, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran WUS terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik sebagai upaya promotif dan preventif masalah gizi.
Kata kunci: *wanita usia subur, kekurangan energi kronik, isi piringku, edukasi gizi, pengabdian masyarakat*

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) among women of reproductive age (WRA) is a nutritional problem that affects maternal health and the quality of future generations. Limited knowledge of balanced nutrition is one of the risk factors for CED. This community service activity aimed to increase WRA's knowledge of CED and the application of the balanced nutrition guideline "My Plate," as well as to encourage physical activity through group exercise. The methods included health education, interactive discussions, demonstrations using balanced plate media, and group exercise sessions. The activity was conducted on 1–2 February 2025 in Pasar Kliwon Subdistrict, targeting WRA aged 18–49 years. The results showed that participants responded positively to the materials and were able to understand the concept of CED and the composition of a balanced diet. Although participant attendance was not optimal, this activity contributed to increasing awareness among WRA regarding the importance of balanced nutrition and physical activity as promotive and preventive efforts to address nutritional problems.
Keywords*: women of reproductive age, chronic energy deficiency, balanced nutrition, My Plate, community service*

Pendahuluan

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok penduduk yang memiliki peran strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan ibu dan anak. WUS didefinisikan sebagai perempuan berusia 15–49 tahun yang secara biologis masih berada pada fase reproduktif dan memiliki potensi untuk mengalami kehamilan (Departemen Kesehatan RI, 2014). Kondisi kesehatan dan status gizi WUS sangat menentukan kualitas kehamilan, proses persalinan, serta tumbuh kembang anak yang akan dilahirkan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal pada kelompok ini menjadi salah satu kunci utama dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan gizi, termasuk stunting, berat badan lahir rendah (BBLR), dan peningkatan risiko kematian ibu dan bayi.

Namun demikian, permasalahan gizi pada wanita usia subur masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup kompleks, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak WUS yang belum menerapkan pola makan sesuai prinsip gizi seimbang, baik dari segi jumlah, jenis, maupun kualitas pangan yang dikonsumsi (Marshall et al., 2022). Pola konsumsi yang kurang beragam, dominasi makanan tinggi energi namun rendah zat gizi mikro, serta kebiasaan melewatkan waktu makan merupakan faktor yang sering dijumpai pada kelompok ini. Rendahnya kesadaran dan pengetahuan gizi menjadi salah satu penyebab utama terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi pada WUS.

Salah satu masalah gizi yang banyak ditemukan pada wanita usia subur adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK). KEK merupakan kondisi kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung dalam jangka waktu lama, sehingga berdampak pada menurunnya status gizi dan kesehatan individu (Helena, 2013). Pada WUS dan ibu hamil, kondisi KEK umumnya diidentifikasi melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), dengan batas kurang dari 23,5 cm sebagai indikator risiko KEK (Kementerian Kesehatan RI, 2023). KEK tidak hanya mencerminkan masalah asupan gizi, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, serta akses terhadap pangan yang berkualitas.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi KEK pada wanita usia subur di Indonesia masih tergolong tinggi. Pada kelompok usia 15–19 tahun, prevalensi KEK mencapai 33,5% pada WUS hamil dan 36,3% pada WUS tidak hamil, sedangkan pada kelompok usia 45–49 tahun prevalensinya masih ditemukan meskipun lebih rendah (Riskesdas, 2018). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa permasalahan KEK tidak hanya terjadi saat kehamilan, tetapi sudah dimulai sejak sebelum kehamilan, sehingga memerlukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif sejak dini.

KEK pada wanita usia subur dan ibu hamil memiliki dampak yang serius, baik bagi ibu maupun janin. Ibu hamil dengan status gizi kurang berisiko mengalami komplikasi kehamilan, anemia, serta peningkatan risiko persalinan prematur. Bagi janin, KEK dapat menyebabkan terjadinya berat badan lahir rendah, gangguan pertumbuhan intrauterin, hingga peningkatan risiko stunting pada masa balita (Syakurah & Moudy, 2022). Oleh karena itu, upaya pencegahan KEK menjadi salah satu fokus penting dalam program perbaikan gizi masyarakat.

Berbagai faktor diketahui memengaruhi terjadinya KEK pada wanita usia subur dan ibu hamil. Faktor langsung meliputi asupan zat gizi yang tidak adekuat dan adanya penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung mencakup kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, dukungan keluarga, serta peran tenaga kesehatan dan kader di masyarakat (Febrianti et al., 2020; Nuraeni & Umar, 2021). Dukungan keluarga, khususnya suami dan anggota keluarga lain, memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi WUS. Kurangnya pemahaman keluarga mengenai gizi seimbang sering kali menyebabkan pemenuhan gizi hanya didasarkan pada jumlah makanan, tanpa memperhatikan kualitas dan kandungan gizinya.

Dalam rangka mengatasi permasalahan gizi tersebut, pemerintah Indonesia telah mengembangkan berbagai kebijakan dan program intervensi, salah satunya melalui promosi dan edukasi gizi seimbang. Pedoman "Isi Piringku" yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sejak tahun 2017 merupakan salah satu upaya untuk menyederhanakan pesan gizi seimbang agar mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat. Konsep Isi Piringku menekankan pada pembagian porsi makanan dalam satu kali makan, yaitu setengah piring diisi oleh sayur dan buah, serta setengah piring lainnya diisi oleh makanan pokok dan lauk pauk, dengan porsi protein lebih besar dibandingkan karbohidrat (Fitriani, 2021).

Edukasi mengenai Isi Piringku sangat relevan diberikan kepada wanita usia subur, mengingat kelompok ini memiliki peran penting dalam menentukan pola konsumsi keluarga. Pengetahuan dan pemahaman WUS mengenai komposisi makanan yang seimbang diharapkan dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan dirinya sendiri, tetapi juga pada anggota keluarga lainnya. Selain itu, edukasi gizi yang disertai dengan aktivitas fisik, seperti senam sehat, dapat menjadi pendekatan komprehensif dalam meningkatkan derajat kesehatan WUS secara menyeluruh.

Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta, merupakan salah satu wilayah perkotaan dengan karakteristik masyarakat yang heterogen dan dinamika sosial yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan kegiatan awal Implementasi Program Gizi (IPG), masih ditemukan wanita usia subur yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai KEK dan prinsip gizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah ini menjadi penting sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku gizi WUS melalui pendekatan edukatif dan partisipatif.

Implementasi Program Gizi (IPG) yang dilaksanakan di Kelurahan Pasar Kliwon dirancang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan kegiatan penyuluhan gizi, pengenalan konsep Isi Piringku, serta aktivitas fisik melalui senam sehat bersama. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan WUS mengenai pentingnya pencegahan KEK, mendorong penerapan pola makan gizi seimbang, serta meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa sebagai agen perubahan yang berperan aktif dalam proses edukasi dan pendampingan masyarakat.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Implementasi Program Gizi pada wanita usia subur di Kelurahan Pasar Kliwon diharapkan dapat menjadi salah satu upaya nyata dalam mendukung program perbaikan gizi nasional. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat sasaran, kegiatan ini juga berkontribusi dalam pengembangan kompetensi mahasiswa serta penguatan peran perguruan tinggi dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, artikel pengabdian ini disusun untuk mendeskripsikan latar belakang, urgensi, serta dasar pelaksanaan kegiatan Implementasi Program Gizi bagi wanita usia subur sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di bidang gizi kesehatan masyarakat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta, pada tanggal 1–2 Februari 2025. Sasaran kegiatan adalah Wanita Usia Subur (WUS) usia 18–49 tahun yang berdomisili di RW 04, 07, dan 09. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa WUS merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi, khususnya Kekurangan Energi Kronik (KEK), serta memiliki peran penting dalam kesehatan keluarga dan generasi selanjutnya.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian meliputi edukasi gizi, diskusi interaktif, demonstrasi media "Isi Piringku", serta aktivitas fisik melalui senam sehat bersama. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan perangkat kelurahan dan kader setempat, penyusunan materi edukasi KEK dan gizi seimbang, serta penyediaan media edukasi berupa slide presentasi dan alat peraga

piring gizi seimbang. Selain itu, dilakukan penyebaran undangan kepada sasaran kegiatan di wilayah RW 04, 07, dan 09.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam dua sesi. Sesi pertama berupa penyuluhan tentang KEK dan pedoman gizi seimbang "Isi Piringku" yang disampaikan secara ceramah interaktif, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, materi disertai dengan demonstrasi komposisi porsi makanan menggunakan alat peraga piring gizi seimbang. Sesi kedua berupa kegiatan senam sehat bersama yang bertujuan untuk mendorong penerapan aktivitas fisik sebagai bagian dari perilaku hidup sehat.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengamatan partisipasi peserta selama kegiatan, respons peserta saat sesi diskusi, serta keterlibatan peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi ini digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan dan sebagai dasar perencanaan tindak lanjut program edukasi gizi pada WUS di wilayah setempat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Kekurangan Energi Kronik (KEK), edukasi gizi seimbang "Isi Piringku", serta senam sehat bersama dilaksanakan pada tanggal 1–2 Februari 2025 di Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Sasaran kegiatan adalah Wanita Usia Subur (WUS) usia 18–49 tahun di RW 04, 07, dan 09.

Pada kegiatan penyuluhan hari pertama merupakan penyuluhan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian KEK, faktor risiko KEK pada WUS dan ibu hamil, dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan janin, serta penerapan pedoman gizi seimbang melalui konsep "Isi Piringku". Metode penyampaian dilakukan secara ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint dan alat peraga piring gizi seimbang. Selama sesi diskusi dan tanya jawab, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan pemateri terkait definisi KEK, contoh makanan sumber zat gizi, serta komposisi porsi "Isi Piringku".

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang cukup baik terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari keterlibatan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan sederhana terkait definisi KEK, contoh makanan sumber energi, protein, vitamin, dan mineral, serta komposisi porsi makanan dalam satu piring sesuai pedoman *Isi Piringku*. Kondisi ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, meskipun pengukuran kuantitatif menggunakan pre-test dan post-test belum dilakukan secara formal.

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam Plan of Action (POA). Seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan dukungan perangkat kelurahan, kader kesehatan, serta partisipasi masyarakat setempat.

Pembahasan

Pelaksanaan penyuluhan gizi tentang KEK dan penerapan "Isi Piringku" menunjukkan bahwa pendekatan edukasi langsung dengan media visual dan alat peraga efektif dalam meningkatkan pemahaman WUS mengenai isu gizi. Respons positif peserta saat sesi tanya jawab mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan dasar terkait KEK dan gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa penyampaian informasi secara komunikatif dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran sasaran terhadap masalah kesehatan, khususnya gizi pada wanita usia subur.

Peningkatan pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan penerapan pedoman gizi seimbang *Isi Piringku* merupakan salah satu luaran utama dari

kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil observasi selama proses penyuluhan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap konsep dasar KEK, faktor risiko, dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan calon bayi, serta prinsip pengaturan porsi makan sesuai pedoman *Isi Piringku*. Hal ini tercermin dari kemampuan sebagian besar peserta dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri pada sesi diskusi dan tanya jawab, khususnya terkait definisi KEK, contoh bahan pangan sumber energi, protein, vitamin dan mineral, serta pembagian porsi makanan dalam satu kali makan.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui metode penyuluhan tatap muka dengan dukungan media visual, seperti presentasi PowerPoint dan alat peraga piring gizi seimbang, efektif dalam menyampaikan pesan-pesan gizi kepada masyarakat. Penggunaan media visual membantu mempermudah pemahaman konsep abstrak menjadi lebih konkret, sehingga peserta lebih mudah mengingat dan mengaplikasikan informasi yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriani (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis visual dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran sasaran terhadap pentingnya konsumsi pangan beragam dan seimbang.

Pengetahuan gizi yang memadai pada WUS memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan masalah gizi, khususnya KEK. WUS merupakan kelompok yang berada pada fase pra-konsepsi dan reproduksi, sehingga kondisi gizi pada periode ini akan sangat menentukan kesiapan kesehatan ibu sebelum dan selama kehamilan. Kementerian Kesehatan RI (2020) menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan gizi pada WUS berkontribusi terhadap pola konsumsi yang tidak seimbang dan meningkatkan risiko terjadinya KEK. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan pengabdian ini berpotensi menjadi faktor protektif dalam mencegah terjadinya KEK pada masa kehamilan di kemudian hari.

Selain itu, peningkatan pengetahuan WUS juga diharapkan berdampak pada perubahan sikap dan perilaku dalam pemilihan serta pengolahan makanan di tingkat rumah tangga. Pengetahuan yang baik menjadi prasyarat penting dalam pembentukan perilaku gizi yang sehat, meskipun tidak selalu secara langsung menjamin terjadinya perubahan perilaku. Dalam konteks ini, penyuluhan gizi yang dilakukan menjadi langkah awal yang penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan, sebagaimana dikemukakan oleh Paratmanitya et al. (2012) bahwa peningkatan pengetahuan merupakan salah satu determinan utama dalam perbaikan praktik gizi pada wanita usia subur.

Namun demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui satu kali kegiatan penyuluhan memiliki keterbatasan dalam menjamin keberlanjutan perubahan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan di tingkat kelurahan atau puskesmas, misalnya melalui peran kader posyandu dan tenaga kesehatan. Pendekatan berkelanjutan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman WUS serta mendorong penerapan prinsip gizi seimbang dalam jangka panjang, sehingga dampak kegiatan pengabdian masyarakat terhadap peningkatan status gizi WUS dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui program penyuluhan Kekurangan Energi Kronik (KEK), edukasi pedoman gizi seimbang "Isi Piringku", serta pelaksanaan senam sehat bersama pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kelurahan Pasar Kliwon merupakan bentuk intervensi promotif dan preventif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok perempuan usia produktif. Program ini dirancang sebagai respon terhadap masih ditemukannya permasalahan gizi pada WUS, baik yang berkaitan dengan rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, keterbatasan pemahaman tentang dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan generasi berikutnya, maupun masih rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik

sesuai dengan perencanaan yang telah disusun, meskipun dalam implementasinya masih dijumpai beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian pada pelaksanaan program serupa di masa mendatang.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi melalui penyuluhan dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar KEK, faktor risiko, dampak jangka pendek dan jangka panjang, serta pentingnya pencegahan sejak sebelum kehamilan. Peserta juga memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pedoman gizi seimbang "Isi Piringku" sebagai panduan praktis dalam menyusun menu sehari-hari yang lebih beragam, seimbang, dan sesuai kebutuhan. Penggunaan media visual dan alat peraga piring gizi seimbang terbukti membantu peserta dalam memahami komposisi porsi makanan yang dianjurkan, sehingga materi yang bersifat abstrak dapat diterjemahkan ke dalam praktik sederhana yang aplikatif di kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang memadukan ceramah, diskusi, dan demonstrasi media memiliki potensi yang baik dalam meningkatkan literasi gizi pada masyarakat.

Berdasarkan temuan dan pengalaman pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik pada WUS merupakan strategi yang relevan dan perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif masalah gizi di tingkat komunitas. Ke depan, program pengabdian serupa disarankan untuk dirancang dengan pendekatan yang lebih partisipatif, melibatkan masyarakat sejak tahap perencanaan, serta dilengkapi dengan mekanisme pemantauan dan evaluasi yang lebih terstruktur untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran secara lebih objektif. Dengan perencanaan yang lebih matang dan pelaksanaan yang berkelanjutan, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas kesehatan WUS dan pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Gizi, LPPM Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta dan Kelurahan Pasar Kliwon dan seluruh peserta kegiatan yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Febrianti, R., Riya, R. dan Sumiati. 2020. Status ekonomi dan tingkat pendidikan dengan kejadian kekurangan energi kronik ibu hamil. *Jurnal Ilmiah PANNMED*. 15(3): 395–399.

Fitriani, A. 2021. Education of My Plate to increase food diversity among communities. *Journal of Independent Community*. 5(5): 2755–2769.

Helena. 2013. Gambaran pengetahuan gizi ibu hamil trimester pertama dan pola makan dalam pemenuhan gizi. *Skripsi*. Repository Universitas Sumatera Utara.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Pedoman Pencegahan Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Marshall, N.E., Abrams, B., Barbour, L.A., et al. 2022. The importance of nutrition in pregnancy *and* lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 226(5): 607–632.

Nuraeni, H. dan Umar, F. 2021. Pengaruh status sosial ekonomi dan pola makan terhadap status gizi *ibu* hamil. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 4(2): 145–154.

Paratmanitya, Y., Hadi, H. dan Susetyowati. 2012. Citra tubuh, asupan makan, dan status gizi wanita usia subur pranikah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 8(3): 126–134.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syakurah, R.A. dan Moudy, J. 2022. Diagnosis komunitas dengan pendekatan PRECEDE–PROCEED. *Jambi Medical Journal*. 10(1): 1–19.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Edukasi Isi Piringku pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon, Surakarta

Improving Nutrition Knowledge and My Plate Education among Women of Reproductive Age in Pasar Kliwon, Surakarta

Anelis Azzahra Cinta Dea Harjana[1], Aprilia Setya Ayu Herawati[2], Azizah Mar'atu Sholikhah[3], Rindiani Eka Natasia[4], Maulana Arif Rahman Hakim[5], Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati[6]*, Retno Dewi Noviyanti[7]
[1,2,3,4,5,6,7]Program Studi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta
*Email : dewipertiwidk@umpku.ac.id

Abstrak

Permasalahan gizi pada wanita usia subur (WUS) masih menjadi isu kesehatan masyarakat di wilayah perkotaan, ditandai dengan rendahnya pengetahuan gizi, ketidakseimbangan asupan, serta meningkatnya risiko gizi lebih dan anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan penyusunan menu berdasarkan konsep Isi Piringku pada WUS di RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Surakarta. Metode yang digunakan meliputi observasi situasi, edukasi kelompok, demonstrasi pengolahan menu seimbang, senam pagi sebagai promosi aktivitas fisik, serta diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi 67,14% dari undangan dengan respons positif; peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang komposisi porsi Isi Piringku, sumber zat gizi makro-mikro, serta praktik pemilihan bahan pangan yang lebih sehat. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan literasi gizi dan penguatan perilaku hidup sehat berbasis komunitas. Rekomendasi tindak lanjut mencakup pendampingan berkelanjutan, penguatan kader gizi, dan integrasi materi perhitungan kebutuhan gizi sederhana untuk WUS.
***Kata kunci**: wanita usia subur, pengetahuan gizi, isi piringku, edukasi gizi, pengabdian masyarakat*

Abstract

Nutritional problems among women of reproductive age (WRA) remain a public health concern in urban settings, characterized by limited nutrition knowledge, imbalanced intake, and increased risks of overweight and anemia. This community service aimed to improve nutrition knowledge and skills in menu planning based on the My Plate concept among WRA in RW 11 and 12, Pasar Kliwon, Surakarta. Methods included situational observation, group education, menu demonstrations, morning exercise to promote physical activity, and interactive discussions. Participation reached 67.14% of invitees with positive responses; participants showed improved understanding of My Plate portions, macro- and micronutrient sources, and healthier food choices. The program strengthened community-based nutrition literacy and healthy behaviors. Follow-up actions include sustained mentoring, strengthening nutrition cadres, and integrating simple nutrition requirement calculations for WRA.
***Keywords**: women of reproductive age, nutrition knowledge, My Plate, nutrition education, community service*

Pendahuluan

Masalah gizi merupakan salah satu tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Permasalahan gizi tidak hanya mencakup kekurangan gizi, tetapi juga beban ganda malnutrisi yang mencakup gizi kurang bersamaan dengan meningkatnya prevalensi gizi lebih dan obesitas di kalangan wanita usia subur (WUS). Wanita usia subur (rentang usia 15–49 tahun) merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terhadap variasi status gizi karena perubahan fisiologis, kebutuhan reproduktif, dan peran mereka sebagai pengatur pola makan dalam keluarga. Status gizi WUS memiliki implikasi penting terhadap kesehatan reproduksi, kehamilan, pertumbuhan anak, dan kesehatan keluarga secara umum (UNICEF, 2023).

Prevalensi permasalahan gizi di Indonesia menunjukkan tren yang harus mendapat perhatian serius. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan laporan nasional menunjukkan bahwa masih terdapat prevalensi kekurangan asupan buah dan sayur yang tinggi, serta prevalensi gizi lebih dan obesitas yang meningkat di berbagai kelompok usia termasuk WUS. Hal ini berkaitan erat dengan pola konsumsi pangan masyarakat yang cenderung tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang serta rendahnya kesadaran mengenai pentingnya variasi dan kualitas makanan. Penerapan pedoman "Isi Piringku" yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah salah satu strategi promotif yang bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai komposisi makanan seimbang yang tepat untuk kebutuhan sehari-hari.

Pengetahuan gizi adalah determinan penting yang dapat memengaruhi perilaku makan dan status gizi individu. Tingkat literasi gizi yang rendah sering kali berkaitan dengan praktik makan yang kurang sehat, ketidakseimbangan asupan makronutrien dan mikronutrien, serta rendahnya konsumsi beragam sumber pangan yang kaya gizi (Roring et al., 2020). Pengetahuan yang rendah ini diperkuat oleh penelitian global yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada perempuan usia reproduktif sering kali tidak memadai, terutama di populasi marginal, meskipun mereka menunjukkan sikap yang positif terhadap edukasi gizi (PMC, 2020).

Selain itu, hubungan antara pengetahuan gizi dan praktik makan sehat juga telah dibuktikan dalam studi ilmiah. Pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang berkorelasi positif dengan perilaku konsumsi yang lebih sehat, termasuk pilihan pangan yang lebih variatif, peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta perbaikan kualitas diet secara keseluruhan (Stasiewicz et al., 2025). Penelitian ini menunjukkan bahwa tercapainya pemahaman yang lebih baik atas pedoman gizi seimbang dapat menjadi penggerak perubahan perilaku makan pada perempuan, yang menjadi landasan penting dalam upaya peningkatan kualitas gizi keluarga dan komunitas.

Dalam konteks komunitas perkotaan, permasalahan ini seringkali lebih kompleks karena dipengaruhi oleh gaya hidup modern, konsumsi pangan ultra-proses, dan rendahnya aktivitas fisik. Perubahan pola konsumsi ini menyebabkan meningkatnya prevalensi gangguan metabolik, penyakit tidak menular, serta masalah terkait gizi lebih di kalangan WUS. Temuan riset lokal di beberapa wilayah di Indonesia mengindikasikan adanya beban ganda malnutrisi yang terjadi bersamaan antara status gizi kurang dan gizi lebih dalam satu populasi yang sama, menunjukkan kompleksitas permasalahan ini (ResearchGate, 2025).

Kelurahan Pasar Kliwon di Kota Surakarta merupakan salah satu wilayah perkotaan yang memiliki karakter sosial ekonomi beragam. Observasi awal menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan dan praktik gizi seimbang di antara masyarakat, khususnya di RW 11 dan 12. Ditambah lagi, perubahan gaya hidup dan konsumsi pangan modern di lingkungan ini berpotensi memperburuk status gizi masyarakat, terutama pada wanita usia subur yang merupakan pengatur konsumsi makanan dalam keluarga sehari-hari. Kesenjangan ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan.

Pemerintah dan lembaga kesehatan telah memperkenalkan pedoman gizi yang terbaru yakni pedoman gizi seimbang dengan pendekatan visual "Isi Piringku" untuk memperbaiki pola makan masyarakat. Konsep ini menekankan proporsi piring yang ideal untuk komponen pangan utama: setengah piring diisi sayur dan buah, serta setengah piring lainnya terbagi antara sumber protein dan karbohidrat kompleks, ditambah anjuran konsumsi air minum layak dan aktivitas fisik teratur. Pedoman ini dibangun untuk mempermudah pemahaman masyarakat terhadap prinsip gizi seimbang dalam konteks praktik sehari-hari (Kemenkes RI).

Di tengah kondisi urban seperti di Pasar Kliwon, tantangan implementasi pedoman gizi seimbang ini masih cukup besar. Salah satu hambatan utama adalah rendahnya literasi gizi dan keterampilan praktis dalam menyusun menu seimbang, yang seringkali berdampak pada pilihan konsumsi yang kurang sehat. Pendidikan dan pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan komunitas merupakan strategi yang potensial untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Edukasi berbasis komunitas yang memanfaatkan media visual, diskusi interaktif, serta demonstrasi pengolahan menu dengan bahan lokal telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi sehat pada berbagai kelompok masyarakat. Kegiatan edukasi seperti ini memberikan penekanan tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada keterampilan praktis dalam mengatur pola makan keluarga (Marbun, 2022).

Selain itu, edukasi yang menggabungkan promosi aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menciptakan keseimbangan energi yang sehat, yang merupakan salah satu faktor kunci dalam pencegahan gizi lebih dan penyakit tidak menular. Aktivitas fisik yang teratur juga berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental, serta mendukung penerapan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Dalam pengaturan komunitas, kegiatan fisik seperti senam pagi yang dilaksanakan bersama dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui perilaku yang sehat.

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang terintegrasi dengan komponen edukasi dan praktik adalah bentuk intervensi berbasis komunitas yang memiliki potensi besar untuk memberikan dampak jangka panjang. Program ini bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan mereka. Terlebih lagi, pendekatan partisipatif yang melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan lokal, serta keluarga peserta dapat memperkuat dukungan sosial yang diperlukan untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pendekatan ini memiliki nilai tambah karena memperhatikan kebutuhan spesifik komunitas dan membantu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktek.

Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi edukatif dan pemberdayaan yang efektif bagi Wanita Usia Subur di RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Intervensi ini mencakup penyuluhan tentang prinsip gizi seimbang berdasarkan pedoman "Isi Piringku", demonstrasi pengolahan makanan sehat dengan bahan lokal, serta promosi aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Diharapkan dengan pendekatan yang komprehensif ini, terjadi peningkatan pemahaman, perubahan sikap, dan keterampilan praktis yang pada akhirnya mendukung perubahan perilaku makan yang sehat dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga dan komunitas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada Minggu, 2 Februari 2025 di halaman gedung serbaguna RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon. Sasaran utama adalah WUS RW 11 dan 12. Metode pengabdian meliputi:
(1) observasi awal dan koordinasi dengan pengurus RW
(2) edukasi kelompok menggunakan media leaflet dan poster
(3) demonstrasi penyusunan menu dan pengolahan Isi Piringku berbasis bahan local
(4) promosi aktivitas fisik melalui senam pagi

(5) diskusi serta tanya jawab.

Evaluasi proses dilakukan melalui kehadiran, partisipasi diskusi, dan umpan balik peserta. Tim pelaksana terdiri dari mahasiswa IPG dengan pendampingan dosen pembimbing.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Implementasi Program Gizi (IPG) dilaksanakan di RW 11 dan RW 12 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta pada tanggal 2 Februari 2025. Kegiatan ini meliputi tiga rangkaian utama, yaitu senam pagi bersama warga, edukasi peningkatan pengetahuan gizi pada wanita usia subur (WUS), serta penyuluhan dan demonstrasi pengolahan menu berdasarkan konsep *Isi Piringku*. Sasaran utama kegiatan adalah WUS sebagai kelompok strategis dalam pengelolaan konsumsi pangan rumah tangga.

Pada sesi senam pagi, peserta mengikuti rangkaian gerakan aktivitas fisik ringan hingga sedang yang dipandu oleh instruktur. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan energi dan mencegah terjadinya gizi lebih serta penyakit tidak menular. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik, meskipun terdapat beberapa peserta yang mengalami keterbatasan mobilitas. Secara umum, kegiatan senam pagi diterima dengan baik dan menimbulkan suasana kebersamaan antarwarga.

Hasil kegiatan edukasi pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang, khususnya terkait proporsi konsumsi sayur dan buah, serta variasi sumber protein hewani dan nabati. Setelah penyampaian materi dan diskusi interaktif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui kemampuan menjawab pertanyaan fasilitator terkait komponen utama *Isi Piringku*, contoh sumber pangan lokal yang sehat, serta pentingnya pembatasan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Peserta juga mulai mampu mengidentifikasi kesalahan pola makan yang selama ini dilakukan, seperti dominasi karbohidrat sederhana dan rendahnya konsumsi sayur dan buah.

Pada sesi penyuluhan dan demonstrasi pengolahan *Isi Piringku*, peserta diperkenalkan pada contoh menu seimbang menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, seperti nasi sebagai sumber karbohidrat, ayam dan tahu sebagai sumber protein hewani dan nabati, sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, serta buah sebagai sumber serat. Peserta secara aktif mengamati dan berdiskusi mengenai porsi yang sesuai serta cara pengolahan yang lebih sehat, seperti mengurangi penggunaan minyak berlebih dan memilih metode memasak yang mempertahankan nilai gizi. Beberapa peserta menyampaikan bahwa demonstrasi tersebut membantu mereka memahami secara praktis bagaimana menyusun menu seimbang di rumah dengan keterbatasan anggaran.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan adanya penerimaan yang positif dari masyarakat terhadap program IPG yang dilaksanakan. Peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan sehari-hari dan mudah dipahami. Selain itu, kegiatan ini membuka ruang dialog antara mahasiswa, dosen pendamping, dan masyarakat mengenai permasalahan gizi yang dihadapi di lingkungan setempat.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis komunitas yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktis dan promosi aktivitas fisik dapat diterima dengan baik oleh masyarakat, khususnya WUS di wilayah perkotaan. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam

membentuk perilaku hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep *Isi Piringku* menunjukkan bahwa media visual dan demonstrasi langsung efektif dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan praktik sehari-hari. Selama ini, salah satu kendala utama dalam penerapan pedoman gizi seimbang di tingkat rumah tangga adalah keterbatasan pemahaman praktis tentang porsi dan komposisi makanan. Melalui demonstrasi menu berbasis bahan lokal, peserta dapat melihat secara konkret bagaimana prinsip gizi seimbang diterapkan dalam satu piring makan. Hal ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang bersifat aplikatif lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku dibandingkan penyuluhan satu arah semata (Marbun, 2022).

Keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan adanya kebutuhan informasi gizi yang belum sepenuhnya terpenuhi di masyarakat. WUS sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga memiliki peran penting dalam menentukan kualitas asupan gizi anggota keluarga. Peningkatan literasi gizi pada kelompok ini berpotensi memberikan efek multiplikasi terhadap perbaikan pola makan keluarga secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan pandangan UNICEF (2023) yang menekankan bahwa intervensi gizi pada perempuan usia reproduktif memiliki dampak lintas generasi terhadap kesehatan ibu dan anak.

Komponen aktivitas fisik melalui senam pagi juga memberikan kontribusi penting dalam konteks pencegahan gizi lebih dan penyakit tidak menular. Aktivitas fisik teratur berperan dalam menjaga keseimbangan energi, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperbaiki kesehatan mental. Integrasi edukasi gizi dengan promosi aktivitas fisik mencerminkan pendekatan holistik dalam upaya perbaikan gaya hidup sehat. Pendekatan ini relevan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya kombinasi pola makan sehat dan aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, evaluasi dampak kegiatan masih bersifat kualitatif berdasarkan observasi dan respons peserta, tanpa pengukuran kuantitatif pre-test dan post-test terhadap pengetahuan gizi maupun perubahan perilaku konsumsi. Kedua, tingkat kehadiran peserta belum mencapai target yang diharapkan, yang dapat dipengaruhi oleh faktor waktu pelaksanaan, kesibukan warga, serta faktor sosial lainnya. Oleh karena itu, pada pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan adanya penjadwalan yang lebih fleksibel serta koordinasi yang lebih intensif dengan tokoh masyarakat untuk meningkatkan partisipasi warga.

Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa program IPG memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model intervensi promotif-preventif di tingkat komunitas. Penguatan peran kader kesehatan lokal serta pendampingan berkelanjutan menjadi penting agar perubahan perilaku yang diinisiasi melalui kegiatan pengabdian dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Selain itu, integrasi materi perhitungan kebutuhan gizi sederhana dan pemantauan status gizi (misalnya melalui IMT) dapat memperkuat evaluasi dampak program secara lebih objektif.

Simpulan

Program pengabdian masyarakat melalui edukasi pengetahuan gizi dan penyuluhan pengolahan Isi Piringku pada WUS di RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon berjalan baik dengan partisipasi komunitas yang bermakna. Intervensi terintegrasi antara edukasi, demonstrasi menu, dan promosi aktivitas fisik efektif meningkatkan literasi gizi dan kesadaran akan pola makan seimbang. Pendekatan berbasis bahan lokal memperkuat keterterapan di tingkat rumah tangga.

Keberhasilan program dipengaruhi oleh kolaborasi dengan pemangku kepentingan lokal, penggunaan media edukasi sederhana, dan metode partisipatif. Meski demikian, keberlanjutan

dampak memerlukan strategi lanjutan berupa pendampingan, monitoring perubahan perilaku, serta penguatan peran kader kesehatan. Integrasi materi perhitungan kebutuhan gizi dan pemantauan sederhana (misal IMT) direkomendasikan untuk memperkuat evaluasi dampak jangka menengah. Program serupa berpotensi direplikasi di wilayah perkotaan lain dengan adaptasi konteks lokal.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Gizi, LPPM Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta Kelurahan Pasar Kliwon dan pengurus RW 11 dan 12 Kelurahan Pasar Kliwon serta seluruh peserta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan.

Daftar Pustaka

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Intantiyana, M., Widajanti, L. and Marliyati, S.A. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 6(5): 404–412.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Saku Isi Piringku: Pedoman Konsumsi Pangan Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI.

Marshall, N.E., Abrams, B., Barbour, L.A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J.E., Hay, W.W., Hernandez, T.L., Krebs, N.F., Oken, E., Purnell, J.Q., Roberts, J.M., Soltani, H., Wallace, J. and Thornburg, K.L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 226(5): 607–632

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E.C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S.F. and others. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013. *The Lancet*. 384(9945): 766–781.

Roring, N.M., Posangi, J. and Umboh, A. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*.12(2): 110–118.

UNICEF Indonesia. (2023). *Gizi Ibu di Indonesia: Analisis Lanskap dan Rekomendasi*. Jakarta: UNICEF Indonesia. Available at: https://www.unicef.org/indonesia/media/21756/file/Gizi%20Ibu%20di%20Indonesia%20Analisis%20Landskap%20dan%20Rekomendasi.pdf (Accessed: 9 February 2026).

World Health Organization. (2022). *WHO Guideline on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2020). *Healthy diet: Fact sheet*. Geneva: WHO. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (Accessed: 9 February 2026).

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

Implementasi Hipnosis Lima Jari terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Awal di Karang Taruna Arissba Tambakboyo Mantingan Ngawi

Implementation of Five-Finger Hypnosis on Adolescents' Mental Health in Early Adulthood at Karang Taruna Arissba Tambakboyo Mantingan Ngawi

Estin Yuliastuti[1*], M. Arif Putra Setiawan[2], Mayda Awalia Nur Mufidah[3], Muhammad Sifak Syahdani[4], Nurul Hidayah[5]
[1,2,3,4,5] S1 Keperawatan dan Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta
*Email: estin.yuli@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan analisis jurnal dalam situasi yang terdapat masalah pada karang taruna di kelurahan Tambakboyo, Ngawi. Diantaranya adalah beberapa dewasa mengatakan sering merasa stress yang berlebih dan mengakibatkan tidak mampu mengontrol emosi. Kemudian terkait dengan pengambilan kebijakan terhadap program-program yang bersifat preventif dan promotif yang perlu diingatkan lagi. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan mental beserta cara mengurangi kecemasan, stress dan depresi yang dilaksanakan di ruang pertemuan karang taruna. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah dewasa awal di karang taruna Arissba sejumlah 14 orang. Adapun tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk mengetahui permasalahan kesehatan mental yang di alami oleh dewasa awal. Tahap kegiatan ini meliputi persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi, menyiapkan terapi untuk mengurangi kecemasan, stress dan depresi, kemudian yang terakhir yaitu menentukan alat ukur dengan menyebarkan kuesioner. Hasil pengabdian ini adalah pada dewasa awal didapatkan hasil tingkat kecemasan pada dewasa awal didapatkan jumlah kecemasan ringan sejumlah 8 orang (57,1%), kecemasan sedang sejumlah 4 orang (28,6%), kecemasan berat sejumlah 2 orang (14,3%). tingkat depresi pada dewasa awal didapatkan jumlah depresi ringan sejumlah 8 orang (57,1%), depresi sedang 3 orang (21,4%), depresi berat sejumlah 3 orang (21,4%). tingkat stress pada dewasa awal didapatkan jumlah stress ringan sejumlah 9 orang (64,3%), stress sedang sejumlah 3 orang (21,4%), stress berat sejumlah 2 orang (14,3%). kesimpulan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada responden dewasa awal setelah diberikan terapi hipnosis lima jari.
Kata kunci: *Dewasa awal, Hipnosis lima jari, Kesehatan mental*

Abstract

Based on journal analysis in situations where there are problems with youth organizations in Tambakboyo sub-district, Ngawi. Among them, several adults said that they often felt excessive stress and resulted in not being able to control their emotions. Then it is related to policy making regarding preventive and promotive programs that need to be reminded again. Community service activities regarding mental health education and how to reduce anxiety, stress an d depression are carried out in the youth organization meeting room. The target of this service activity is 14 young adults at the Arissba Youth Organization. The aim of this activity is to find out the mental health problems experienced by early adults. This activity stage includes preparing the service location and coordination, preparing therapy to reduce anxiety, stress and depression, then the last is determining the measuring instrument by distributing questionnaires. The results of this service were that in early adulthood, the results of the level of anxiety in early adulthood showed that the number of mild anxiety was 8 people (57.1%), moderate anxiety was 4 people (28.6%), severe anxiety was 2 people (14.3%). The level of depression in early adulthood showed that there were 8 people with mild depression (57.1%), 3 people with moderate depression (21.4%), 3

people with severe depression (21.4%). Stress levels in early adulthood showed that the number of mild stress was 9 people (64.3%), moderate stress was 3 people (21.4%), severe stress was 2 people (14.3%). The conclusion shows that there was a significant reduction in levels of anxiety, depression and stress in early adult respondents after being given five finger hypnosis therapy.

Keywords: *Early adulthood, Five-finger hypnosis, Mental health*

Pendahuluan

Berdasarkan analisis situasi yang didapat terdapat permasalah pada karang taruna di kelurahan Tambakboyo kota Ngawi diantaranta dewasa awal yang mengalami depresi, stress dan kecemasan. Kemudian juga terkait dengan pengambilan kebijakan terhadap program-program yang bersifat preventif dan promotif (pencegahan dan promosi) yang perlu diingatkan lagi. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kesehatan mental pada karang taruna Arissba.

Kesejahteraan mental dan fisik merupakan dua komponen penting yang saling terkait dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan, mengingat meningkatnya prevelensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan di seluruh dunia. (Ramdani, 2024). Kesehatan mental telah menjadi isu kesehatan global yang semakin mendesak untuk diperhatikan dan ditangani secara holistic. Masalah kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi individu secara langsung, tetapi juga memiliki dampak yang luas pada masyarakat dab ekonomi secara keseluruhan. (Priyana, 2024).

Gangguan mental di Dunia mencapai 22,1%. Prevelensi ini mencakup gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stress. Prevelensi gangguan mental di Dunia dapat bervariasi karena perbedaan faktor resiko dan panganan di setiap negara. Selain itu data epidemiologi di setiap negara juga dapat mempengaruhi prevelensi (WHO, 2019). Gangguan jiwa sudah bisa terjadi pada usia rentang remaja pada umur 15 sampai 24 tahun dengan prevelensi 6,2%. Peningkatan penderita gangguan jiwa di Indonesia sebanyak 7 per mil rumah tangga. Hal tersebut dapat di artikan bahwa setiap seribu rumah rumah tangga menderita gangguan jiwa. Sehingga perkiraan penderita ODGJ berat mencapai 450.000 jiwa. (kemenkes, 2019)

Prevalensi kesehatan jiwa di provinsi Jawa Timur menempati peringkat 19 yang terhitung tinggi hingga presentase rentang rata-rata mencapai 6.65%. upaya penanganan penderita gangguan jiwa dapat dilakukan sesuai dengan rencana pemerintah provinsi Jawa Timur yang di tulis dalam rencana strategis (Renstra). (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data dari kemenkes (2020) terdapat 2.300 orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di kabupaten Ngawi. Puskesmas merupakan layanan kesehatan tingkat primer masyarakat yang bertugas sebagai koordinator dan penanggung jawab pelayanan kesehatan pada wilayah kerja seperti posyandu ataupun pelayanan kesehatan lainnya.

Metode Pelaksanaan

Mekanisme kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
   Pada tahap persiapan meliputi beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:
   a. Persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi dengan ketua karang taruna Arissba dalam hal waktu kegiatan penyuluhan
   b. Pembuatan materi penyuluhan (PPT)
   c. Membuat google form untuk pengisian kuesioner

2. Tahap pelaksanaan
   Pada tahap pelaksanaan meliputi beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:
   a. Melakukan *pretest* dengan mengisi kuesioner
   b. Tahap proses penyuluhan

tahap ini adalah melakukan kepada karang taruna mengenai permasalahan kesehatan mental yang dialami yaitu depresi, stress dan kecemasan

c. Tahap implementasi hipnosis lima jari
Tahap ini adalah salah satu cara untuk mengurangi permasalah kesehatan mental seperti depresi, stress dan kecemasan

d. Melakukan *posttest* dengan mengisi kuesioner

3. Tahap evaluasi
Evaluasi tentang kesehatan mental dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan secara lisan dan mengukur tingkat kesehatan mental dengan DASS-42 sebelum dan setelah memberikan penyuluhan dan implementasi hipnosis lima jari.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pada tahap pelaksanaan meliputi tahapan proses penyuluhan, yang dilakukan pada tanggal 27 Desember 2024 jam 09.00-10.30 WIB di ruang pertemuan karang taruna Arissba.

1. Tahap mengisi kuesioner *pre test*
Tahap ini untuk mengukur kesehatan mental pada dewasa awal di karang taruna Arissba.

Gambar 1. Tahap *Pre Test*

2. Tahap pemberian materi/ penyuluhan
Tahap ini merupakan penyuluhan yang dilakukan pada dewasa awal di karang taruna Arissba yang mengenai permasalahan kesehatan mental yang di alami masing-masing individu. Pada tahap ini diharapkan mampu mengetahui masalah kesehatan mental.

Gambar 2. Tahap pemberian materi

3. Tahap hipnosis lima jari

Tahap ini merupakan teknik untuk mengurangi depresi, stress dan kecemasan. Pada tahap ini diharapkan setelah diberikan teknik untuk mengurangi ansietas, diharapkan ketika individu mengalami hal tersebut dapat menerapkan hipnosis lima jari.

Gambar 3. Tahap hipnosis lima jari

4. Tahap mengisi kuesioner *post test*

Gambar 4. Tahap *Post Test*

Hasil pre test kesehatan mental

Kecemasan		
Kecemasan	**n**	**%**
Ringan	5	35,7
Sedang	3	21,4
Berat	6	42,9
Total	**14**	**100,0**

Berdasarkan hasil pre test tingkat kecemasan pada dewasa awal didapatkan jumlah kecemasan ringan sejumlah 5 orang (35,7%), kecemasan sedang sejumlah 3 orang (21,4%), kecemasan berat sejumlah 6 orang (42,9%).

Depresi

Depresi	**n**	**%**
Ringan	6	42,9
Sedang	3	21,4
Berat	5	35,7
Total	**14**	**100,0**

Berdasarkan hasil pre test tingkat depresi pada dewasa awal didapatkan jumlah depresi ringan sejumlah 6 orang (42,9%), depresi sedang 3 orang (21,4%), depresi berat sejumlah 5 orang (35,7%).

Stress

Stress	**n**	**%**
Ringan	7	50,0
Sedang	3	21,4
Berat	4	28,6
Total	**14**	**100,0**

Berdasarkan hasil pre test tingkat stress pada dewasa awal didapatkan jumlah stress ringan sejumlah 7 orang (50,0%), stress sedang 3 orang (21,4%), stress berat 4 orang (28,6).

Hasil post test kesehatan mental

Kecemasan

Kecemasan	**n**	**%**
Ringan	8	57,1
Sedang	4	28,6
Berat	2	14,3
Total	**14**	**100,0**

Berdasarkan hasil post test tingkat kecemasan pada dewasa awal didapatkan jumlah kecemasan ringan sejumlah 8 orang (57,1%), kecemasan sedang sejumlah 4 orang (28,6%), kecemasan berat sejumlah 2 orang (14,3%).

Depresi

Depresi	**n**	**%**
Ringan	8	57,1
Sedang	3	21,4
Berat	3	21,4
Total	**14**	**100,0**

Berdasarkan hasil post test tingkat depresi pada dewasa awal didapatkan jumlah depresi ringan sejumlah 8 orang (57,1%), depresi sedang 3 orang (21,4%), depresi berat sejumlah 3 orang (21,4%).

Stress

Stress	**n**	**%**
Ringan	9	64,3

Sedang	3	21,4
Berat	2	14,3
Total	**14**	**100,0**

Berdasarkan hasil post test tingkat stress pada dewasa awal didapatkan jumlah stress ringan sejumlah 9 orang (64,3%), stress sedang sejumlah 3 orang (21,4%), stress berat sejumlah 2 orang (14,3%).

Pembahasan

Dewasa awal adalah masa pencarian, mematangkan pemikiran dan reproduksi seseorang individu dimana dalam masa ini penuh dengan ketegangan dan adanya banyak masalah yang timbil yang merubah pola pikir, pola perilaku dan juga adanya adaptasi pola hidup yang berubah dari usia remaja ke dewasa (Gumara, 2024). Dewasa awal juga ditandai dengan adanya sebuah hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif, yang dimana penggunaan media sosial mendukung kenyamanan individu di masa dewasa awal untuk berhubungan social. Tingginya penggunaan media sosial dapat memicu individu menjadi tidak puas, adanya rasa iri, apatis, anti sosial, dan adanya komparasi pada orang lain yang memicu masalah psikologis yang serius lainnya seperti kecanduan media social (Gumara, 2024).

Kecanduan media sosial memiliki efek samping pada seseorang yaitu penurunan kinerja, fisik, hingga mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan ketegangan mental dari suatu pengalaman yang dialami seseorang yang menyebabkan gelisah dan tidak mampu dalam menghadapi masalah. (Putra, 2024). Sekitar 36% penduduk dunia mengalami kecemasan. dari hasil didapatkan tingkat kecemasan responden dewasa awal 5 orang (35,7%) mengalami kecemasan ringan, 3 orang (21,4%) mengalami kecemasan sedang, dan 6 orang (42,9%) mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dengan tingkat berat, yang mengindikasikan adanya ketegangan emosional yang tinggi pada kelompok dewasa awal. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, hasil post-test menunjukkan adanya perubahan positif, di mana 8 orang (57,1%) mengalami kecemasan ringan, 4 orang (28,6%) kecemasan sedang, dan hanya 2 orang (14,3%) yang masih mengalami kecemasan berat. Perubahan ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada responden. Terapi ini berfokus pada relaksasi dan pengelolaan pikiran, yang berpotensi menurunkan ketegangan psikologis yang dialami oleh individu.

Tingkat depresi pada responden dewasa awal menunjukkan bahwa 6 orang (42,9%) mengalami depresi ringan, 3 orang (21,4%) depresi sedang, dan 5 orang (35,7%) depresi berat. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami depresi dengan tingkat sedang hingga berat. Namun, setelah terapi hipnosis lima jari, hasil post-test menunjukkan bahwa 8 orang (57,1%) mengalami depresi ringan, 3 orang (21,4%) depresi sedang, dan 3 orang (21,4%) depresi berat. Meskipun terdapat penurunan signifikan pada responden yang mengalami depresi berat, sebagian kecil responden masih menunjukkan gejala depresi sedang hingga berat. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa terapi hipnosis lima jari memberikan efek positif dalam meredakan gejala depresi, namun mungkin diperlukan intervensi tambahan atau pendekatan yang lebih intensif untuk menurunkan depresi pada individu yang masih mengalami gejala berat.

Tingkat stress hasil menunjukkan bahwa 7 orang (50,0%) mengalami stres ringan, 3 orang (21,4%) stres sedang, dan 4 orang (28,6%) stres berat. Sebagian besar responden mengalami stres pada tingkat ringan dan berat, yang menunjukkan adanya tekanan yang dirasakan oleh sebagian besar responden dalam kehidupan sehari-hari mereka. Setelah terapi hipnosis lima jari, hasil post-test menunjukkan perubahan yang signifikan, di mana 9 orang (64,3%) mengalami stres ringan, 3 orang (21,4%) stres sedang, dan 2 orang (14,3%) stres berat. Terapi hipnosis lima jari tampaknya memberikan dampak positif dalam mengurangi stres, dengan sebagian besar responden menunjukkan perbaikan yang signifikan. Penurunan jumlah individu yang mengalami stres berat

dapat dijelaskan dengan adanya peningkatan kemampuan individu untuk mengelola stres melalui relaksasi dan pengurangan ketegangan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada responden dewasa awal setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres pada responden, meskipun terdapat sebagian kecil responden yang masih menunjukkan gejala yang lebih berat. Oleh karena itu, terapi hipnosis lima jari dapat menjadi salah satu pendekatan yang berguna untuk menangani masalah kesehatan mental pada dewasa awal, dengan kemungkinan untuk dikombinasikan dengan terapi lainnya untuk hasil yang lebih optimal.

Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada ketua karang taruna Arissba, Muhammad Basori Alwi, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Gumara. 2024. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal Di Bekasi. *Publikasi Ilmu Psikologi*. 2(4).

Hasan. 2022. Pembangunan Sistem Informasi Monitoring Dan Evaluasi Pelayanan Kesehatan Orang Dalam Gangguan Jiwa (ODGJ) Berbasis Web Dengan Metode Waterfall. *Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*. 5(8).

Kemenkes. 2019. Infodation : Pusat Dan Data Informaasi Kementrian Kesehatan RI.

Kemenkes. 2020. *Renstra Kemenkes Berita Negara Republik Indonesia.* Jakarta.

Priyana. 2024. Analisis Jaringan Kalaborasi Penelitian Dalam Kesehatan Mental Pendekatan Bibliometrik. *Psikolog Dan Konseling West Science*. 2(1).

Ramdani. 2024. Membangun Kesejahteraan Pikiran Untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat Dan Olahraga. *Indo-MathEdu Inter Journal*.5(3).

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

Optimalisasi Kesehatan Wanita Usia Subur melalui Konsultasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan

Optimization of Women of Reproductive Age Health through Nutrition Counseling and Health Screening

Azzahra Putri Anindita[1], Pingkan Setyowati[2], Fanisya Adeni Rizkynandya[3], Khayana Suci Hapsari[4], Iqbal Hernanda Syahputra[5], Retno Dewi Noviyanti[6]*, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati[7]
[1,2,3,4,5,6,7] S1 Gizi/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta
*Email: retnodewin@umpku.ac.id

Abstrak

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok penting dalam upaya pencegahan masalah gizi dan penyakit tidak menular karena kondisi kesehatan pada masa reproduktif berhubungan dengan kesehatan jangka panjang dan kesiapan kehamilan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran WUS melalui konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan di RW 04, RW 07, dan RW 09 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Kegiatan disusun berdasarkan pengambilan data dasar dan prioritas masalah, yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak dan status gizi pada 30 WUS. Pelaksanaan berupa edukasi gizi, konsultasi individual, serta pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan massa lemak tubuh. Kegiatan dilaksanakan di Pendopo Kelurahan Pasar Kliwon pada 1 Februari 2025, yang diikuti sebanyak 33 peserta. Peserta memberikan partisipasi aktif berupa penyampaian masalah gizi dan antusiasme mengikuti pemeriksaan kesehatan. Kegiatan berjalan dengan dukungan perangkat kelurahan, tokoh masyarakat, mahasiswa, dan peserta. Hambatan utama adalah penyesuaian waktu kegiatan dengan waktu warga. Program menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi konsultasi gizi dan skrining kesehatan dapat menjadi pintu masuk edukasi serta deteksi dini di tingkat komunitas, dengan kebutuhan tindak lanjut dan evaluasi outcome yang lebih terukur.

***Kata Kunci**: Deteksi Dini, Konsultasi Gizi, Pemeriksaan Kesehatan, Wanita Usia Subur (WUS)*

Abstract

Women of reproductive age (WRA) are an important population for preventing nutrition problems and noncommunicable diseases because health during the reproductive period is related to long-term health and pregnancy readiness. This community service activity aimed to improve WRA knowledge and health awareness through nutrition counseling and health screening in RW 04, RW 07, and RW 09, Pasar Kliwon Urban Village, Surakarta City. The activity was planned based on baseline assessment and problem prioritization. The IPG report documented an association between fat intake and nutritional status among 30 WRA participants. The intervention consisted of nutrition education, individual counseling, and screening of blood pressure, blood glucose, and body fat mass. The activity was conducted at the Pasar Kliwon Urban Village Hall on 1 February 2025, which was attended by 33 participants. The participants actively contributed by voicing their nutritional concerns and demonstrated great enthusiasm during the health screenings. Implementation was supported by village officials, community leaders, students, and participants, while the main barrier was scheduling the activity at a time suitable for residents. The activity indicates that combining nutrition counseling with health screening can serve as an entry point for community education and early detection, while further activities should strengthen follow-up and measurable outcome evaluation.

Keyword: *Early Detection, Nutritional Counseling, Health Screening, Women of Reproductive Age (WRA)*

Pendahuluan

Masalah gizi pada perempuan usia reproduktif perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya kesehatan sepanjang daur kehidupan. Wanita usia subur (WUS) tidak hanya menghadapi persoalan kekurangan zat gizi, tetapi juga risiko kelebihan berat badan, obesitas, pola makan tidak seimbang, dan faktor risiko penyakit tidak menular. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan malnutrisi sebagai kondisi yang mencakup kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi (WHO, 2024[a]). Dengan demikian, pendekatan pelayanan di masyarakat tidak cukup hanya berorientasi pada kekurangan gizi, tetapi perlu mencakup pencegahan dan pengendalian kelebihan gizi serta faktor risiko metabolik.

Perubahan pola konsumsi dan lingkungan pangan menjadikan masalah kelebihan berat badan dan obesitas semakin relevan pada populasi dewasa. WHO melaporkan bahwa pada 2022 sebanyak 2,5 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan sekitar 890 juta hidup dengan obesitas (WHO, 2025). WHO juga menekankan bahwa pencegahan dan penanganan obesitas memerlukan kombinasi pola makan sehat, aktivitas fisik, konseling, dan pemantauan faktor risiko seperti tekanan darah, glukosa darah, dan lipid (WHO, 2024[b]). Kondisi tersebut memperkuat alasan perlunya kegiatan yang menghubungkan edukasi gizi dengan skrining kesehatan di tingkat komunitas.

Situasi nasional juga menunjukkan bahwa masalah gizi lebih merupakan isu penting. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menggunakan indeks massa tubuh untuk menilai status gizi penduduk dewasa berusia lebih dari 18 tahun, dengan kategori *wasting*, normal, *overweight*, dan obesitas (BKPK, 2024[a]; BKPK, 2024[b]). SKI 2023 melaporkan prevalensi obesitas nasional pada penduduk dewasa meningkat dari 21,8% pada 2018 menjadi 23,4% pada 2023 (BKPK, 2024[a]). Data nasional tersebut tidak secara otomatis menggambarkan kondisi WUS di Kelurahan Pasar Kliwon, tetapi memberikan konteks bahwa upaya pencegahan faktor risiko gizi lebih pada masyarakat dewasa tetap relevan.

WUS juga merupakan kelompok strategis dalam perspektif prakonsepsi. Status gizi sebelum kehamilan dapat berhubungan dengan kesiapan reproduksi dan kondisi kehamilan berikutnya (Marshall et al., 2022). WHO menempatkan periode sebelum konsepsi sebagai waktu penting untuk intervensi yang mendukung kesehatan ibu dan hasil kehamilan (WHO, 2023[a]; WHO, 2023[b]). Karena itu, edukasi mengenai pola makan seimbang, kualitas lemak, aktivitas fisik, berat badan sehat, serta deteksi faktor risiko penyakit tidak menular dapat diberikan sebelum seorang perempuan memasuki kehamilan (Berhane & Belachew, 2022; Nana *et al*., 2023).

Hasil pengambilan data dasar gizi pada WUS usia 18–49 tahun di RW 04, RW 07, dan RW 09 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta menunjukkan hubungan antara asupan lemak dan status gizi. Temuan tersebut menjadi dasar pemilihan kegiatan yang berfokus pada konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan. Pendekatan konsultasi gizi dipilih karena masalah gizi masyarakat tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan, tetapi juga dengan kebiasaan makan, lingkungan pangan, kemampuan memilih makanan, dan kondisi kesehatan. Bukti mengenai intervensi nutrisi pada perempuan menunjukkan bahwa pendidikan dan konseling dapat menjadi komponen penting dalam peningkatan perilaku makan dan pemanfaatan layanan kesehatan (Killeen *et al*., 2023; WHO, 2023[a]). Review mengenai intervensi gizi maternal di Asia Tenggara juga menunjukkan bahwa pendidikan dan konseling gizi, mobilisasi masyarakat, serta keterlibatan tenaga kesehatan komunitas merupakan strategi yang dapat digunakan untuk memperkuat cakupan program (Fitriadi *et al*., 2023; Muhamad & Mahmudiono, 2023).

Pemeriksaan kesehatan melengkapi konsultasi karena faktor risiko penyakit tidak menular sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas. Pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan indikator komposisi tubuh dapat menjadi sarana komunikasi risiko kesehatan. Namun, hasil skrining harus diposisikan sebagai informasi awal, bukan diagnosis. WHO menekankan bahwa hipertensi memerlukan pengukuran dan konfirmasi yang tepat, sedangkan program skrining komunitas di Indonesia menghadapi

tantangan berupa keterbatasan sumber daya, waktu, dan kesinambungan tindak lanjut (Probandari et al., 2022).

Tujuan pengabdian ini adalah mendeskripsikan pelaksanaan pengabdian pada WUS melalui konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan serta membahas relevansinya terhadap kebutuhan edukasi dan deteksi dini di tingkat komunitas. Secara khusus, kegiatan diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan WUS mengenai permasalahan gizi, mendorong pemahaman tentang pola makan seimbang, memberikan kesempatan konsultasi sesuai masalah yang disampaikan peserta, dan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan melalui pemeriksaan sederhana.

Khalayak sasaran kegiatan adalah WUS usia 18–49 tahun di RW 04, RW 07, dan RW 09 Kelurahan Pasar Kliwon, sasaran awal berjumlah 30 WUS dan 3 kader. Luaran kegiatan yang direncanakan berupa terlaksananya konsultasi gizi, pemeriksaan kesehatan, tersedianya media edukasi, laporan kegiatan, serta meningkatnya pengetahuan peserta terhadap masalah gizi dan kesehatan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan menggunakan pendekatan pengabdian masyarakat berbasis data dasar gizi. Tahap awal berupa identifikasi masalah melalui pengambilan data dasar, kemudian dilakukan pembahasan dan prioritas masalah. Berdasarkan pengambilan data dasar gizi menunjukkan adanya hubungan asupan lemak dengan status gizi menggunakan. Temuan tersebut digunakan sebagai dasar penentuan intervensi edukatif dan pemeriksaan kesehatan. Selanjutnya disusun *Planning of Action* (POA) yang memuat tujuan, sasaran, input, aktivitas, indikator, sumber bukti, pelaksana, waktu/tempat, dan kebutuhan dana.

Lokasi kegiatan adalah wilayah RW 04, RW 07, dan RW 09 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Kegiatan utama dilaksanakan di Pendopo Kelurahan Pasar Kliwon pada Sabtu, 1 Februari 2025, pukul 15.00–17.15. Tim pelaksana terdiri atas mahasiswa S1 Gizi sebagai fasilitator konsultasi dan pemeriksaan, dengan dukungan perangkat kelurahan, adanya keterlibatan mahasiswa keperawatan pada pemeriksaan Kesehatan dan kader sebagai bagian dari sasaran penguatan program.

Intervensi pertama adalah konsultasi gizi. Konsultasi diarahkan pada permasalahan yang disampaikan WUS, pemahaman status gizi, pola makan seimbang, dan solusi yang sesuai dengan kondisi peserta. Media yang direncanakan dan digunakan meliputi leaflet dan poster. Model konsultasi bersifat komunikatif sehingga peserta memperoleh kesempatan menyampaikan pengalaman konsumsi makanan dan masalah gizi yang dirasakan.

Intervensi kedua adalah pemeriksaan kesehatan. Komponen yang direncanakan dalam pengabdian ini meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah menggunakan perangkat GCU, dan pengukuran massa lemak tubuh. Peralatan yang dicantumkan antara lain tensimeter digital, alat GCU, strip GCU, lancet, timbangan lemak, sarung tangan, masker, alcohol swab, dan hand sanitizer. Pemeriksaan dilakukan sebagai skrining awal dan sarana edukasi mengenai pentingnya mengetahui kondisi kesehatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui indikator proses dan partisipasi. Indikator yang direncanakan dalam POA adalah minimal 80% kehadiran peserta dan kegiatan berjalan lancar. Laporan pelaksanaan kemudian dibandingkan dengan indikator tersebut. Untuk konsultasi dan pemeriksaan, evaluasi proses didasarkan pada daftar hadir, kelancaran kegiatan, laporan proses, dan respons peserta. Analisis data bersifat deskriptif-interpretatif.

Tabel 1. Komponen utama kegiatan

Komponen	Uraian pelaksanaan	Indikator/sumber bukti
Sasaran	WUS usia 18–49 tahun; sebanyak 30 WUS dan 3 kader	Daftar sasaran/daftar hadir
Konsultasi gizi	Konsultasi mengenai masalah gizi, pola makan seimbang, dan solusi individual	Laporan proses dan hasil konsultasi
Pemeriksaan kesehatan	Tekanan darah, gula darah, dan massa lemak tubuh	Laporan proses dan hasil pemeriksaan

Media	Leaflet dan poster	Checklist sarana/media
Evaluasi proses	Kehadiran, kelancaran kegiatan, partisipasi peserta	Daftar hadir dan laporan kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa kegiatan diarahkan pada masalah gizi dan kesehatan WUS di Kelurahan Pasar Kliwon. Sasaran program adalah WUS usia 18–49 tahun yang berada di RW 04, RW 07, dan RW 09. Dalam dokumen IPG, jumlah sampel pengkajian yang menjadi dasar musyawarah adalah 30 orang, disertai 3 kader sebagai bagian dari penguatan sasaran kegiatan. Fokus intervensi kemudian diarahkan pada dua kegiatan utama, yaitu konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan.

Tabel 2. Ringkasan pelaksanaan kegiatan

Komponen	Hasil yang terdokumentasi
Wilayah	RW 04, RW 07, RW 09 Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta
Sasaran pengkajian	30 WUS usia 18–49 tahun; 3 kader tercantum sebagai sasaran/pendukung
Program utama	Konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan
Waktu pelaksanaan utama	Sabtu, 1 Februari 2025; 15.00–17.15
Tempat	Pendopo Kelurahan Pasar Kliwon
Pemeriksaan	Tekanan darah, gula darah, massa lemak tubuh
Hambatan utama	Penyesuaian waktu kegiatan dengan waktu warga
Faktor pendukung	Dukungan perangkat kelurahan/tokoh masyarakat, antusiasme warga, kerja sama tim

Pada tahap pengkajian masalah, analisis hubungan asupan lemak dengan status gizi pada 30 kasus, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dan status gizi WUS. Temuan pengkajian awal tersebut yang menjadi dasar perencanaan kegiatan, bukan sebagai bukti hubungan kausal.

Kegiatan konsultasi gizi dilaksanakan sebagai forum komunikasi dua arah. Peserta menyampaikan berbagai permasalahan gizi dan pengalaman konsumsi makanan. Hal ini menunjukkan bahwa konsultasi tidak berhenti pada penyampaian materi, tetapi membuka ruang untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta. Kegiatan tersebut dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai fasilitator dengan tujuan membantu WUS memahami permasalahan gizi dan solusi yang sesuai. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan pada lokasi dan waktu yang sama. Pemeriksaan kesehatan mencakup tekanan darah, gula darah, dan massa lemak tubuh. Peserta menunjukkan antusiasme terhadap pemeriksaan.

Gambar 1. Konsultasi Gizi

Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Pembahasan

Temuan pengkajian awal mengenai hubungan asupan lemak dengan status gizi memberikan alasan program untuk menempatkan edukasi pola makan sebagai salah satu komponen intervensi. Secara fisiologis, lemak merupakan sumber energi yang padat dan kualitas maupun jumlahnya perlu disesuaikan dengan kebutuhan. Pedoman gizi modern juga menekankan pembatasan lemak jenuh dan penggantian dengan sumber lemak tidak jenuh, sekaligus memperbanyak pangan kaya serat seperti sayur, buah, kacang-kacangan, dan serealia utuh. Oleh sebab itu, konsultasi gizi yang dilakukan secara individual dapat membantu menerjemahkan pesan umum tentang gizi seimbang menjadi pilihan makanan yang lebih konkret dalam kehidupan sehari-hari (Killeen *et al*., 2023).

Walaupun demikian, hubungan statistik yang ditemukan dalam pengkajian awal tidak dapat dipahami sebagai bukti bahwa asupan lemak merupakan satu-satunya penyebab perubahan status gizi. Status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan energi, aktivitas fisik, kondisi metabolik, karakteristik sosial ekonomi, lingkungan pangan, pengetahuan, dan pola makan secara keseluruhan. Berat badan, pola makan, dan ketersediaan pangan sebagai faktor langsung, sedangkan pendidikan, pengetahuan, dan ekonomi sebagai faktor tidak langsung. Pendekatan pengabdian yang menggabungkan edukasi dengan pemeriksaan kesehatan sesuai dengan sifat multifaktorial tersebut.

Relevansi kegiatan semakin kuat jika dikaitkan dengan situasi gizi dewasa di Indonesia. SKI 2023 menggunakan IMT untuk menilai status gizi dewasa dan melaporkan prevalensi obesitas nasional sebesar 23,4% (BKPK, 2024[a]). Angka nasional ini bukan ukuran prevalensi di Pasar Kliwon dan tidak boleh digeneralisasikan kepada peserta kegiatan. Namun, data tersebut menunjukkan bahwa pelayanan promotif-preventif terkait berat badan sehat dan faktor risiko metabolik merupakan bagian penting dari agenda kesehatan masyarakat.

Konsultasi gizi dalam kegiatan ini memiliki nilai tambah karena memungkinkan komunikasi yang berpusat pada peserta. Pedoman intervensi gizi menekankan pentingnya konseling yang mempertimbangkan kebutuhan, preferensi, kondisi, dan konteks individu (WHO, 2023[a]). Dalam layanan berbasis komunitas, pesan yang terlalu umum dapat sulit diterapkan jika tidak dikaitkan dengan kebiasaan makan dan sumber pangan setempat. Karena peserta kegiatan menyampaikan pengalaman konsumsi makanan dan masalah gizi yang dialami, fasilitator memiliki kesempatan untuk memberikan respons yang lebih relevan.

Pendekatan komunitas juga sesuai dengan bukti bahwa pendidikan dan konseling gizi dapat menjadi bagian dari strategi peningkatan perilaku makan (Fitriadi *et al*., 2023; Kurnia *et al*., 2022). Review intervensi gizi maternal di Asia Tenggara menemukan penggunaan pendidikan dan konseling, kunjungan rumah, mobilisasi komunitas, serta keterlibatan pekerja kesehatan komunitas sebagai beberapa pendekatan yang digunakan dalam program (Fitriadi *et al*., 2023). Walaupun konteks review tersebut banyak berkaitan dengan kehamilan dan *maternal nutrition*, prinsip keterlibatan komunitas dan komunikasi yang sesuai konteks dapat menjadi pembelajaran untuk program WUS sebelum kehamilan (Berhane & Belachew, 2022; Nana *et al*., 2023).

Pemeriksaan kesehatan memperkuat fungsi konsultasi karena memberikan kesempatan untuk menghubungkan perilaku makan dengan faktor risiko yang dapat diukur. Pemeriksaan tekanan darah, misalnya, dapat menjadi pintu masuk untuk membahas konsumsi garam, aktivitas fisik, berat badan, dan kepatuhan terhadap anjuran kesehatan bila seseorang sudah memiliki diagnosis (Kurnia *et al*., 2022). Pemeriksaan gula darah dapat menjadi sarana edukasi mengenai faktor risiko diabetes. Pengukuran massa lemak dapat membantu peserta memahami bahwa berat badan saja tidak selalu menggambarkan komposisi tubuh. Namun, semua hasil skrining harus ditafsitkan sesuai alat, prosedur, kondisi pengukuran, dan bila diperlukan dikonfirmasi melalui fasilitas pelayanan kesehatan.

Literatur mengenai skrining penyakit tidak menular di Indonesia menunjukkan bahwa kegiatan berbasis komunitas menghadapi tantangan (Probandari *et al*., 2022). Evaluasi POSBINDU menemukan bahwa walaupun pengukuran tekanan darah relatif sering dilakukan, pemeriksaan faktor risiko lain tidak selalu lengkap karena keterbatasan sumber daya dan waktu (Probandari *et al*., 2022). Temuan tersebut relevan dengan pengalaman kegiatan di Pasar Kliwon: penyesuaian waktu dengan warga menjadi hambatan. Karena itu, keberhasilan program komunitas tidak hanya bergantung pada ketersediaan alat,

tetapi juga desain waktu, koordinasi dengan tokoh masyarakat, mekanisme undangan, dan tindak lanjut setelah kegiatan (Fitriadi *et al*., 2023; Probandari *et al*., 2022).

Dalam konteks pengabdian masyarakat, angka kehadiran tidak seharusnya hanya dipakai sebagai indikator administratif, tetapi juga sebagai bahan evaluasi strategi komunikasi. Penjadwalan kegiatan pada waktu yang sesuai dengan rutinitas warga, konfirmasi kehadiran, pengingat sebelum kegiatan, pemanfaatan kader sebagai penghubung, dan pembagian sesi yang lebih fleksibel dapat dipertimbangkan pada pelaksanaan berikutnya.

Faktor pendukung yang dilaporkan berupa dukungan perangkat kelurahan dan tokoh masyarakat, antusiasme warga, serta kerja sama internal tim merupakan modal sosial yang penting. Program kesehatan berbasis komunitas cenderung lebih mudah diterima ketika kegiatan memiliki legitimasi lokal dan masyarakat mengetahui manfaat yang dapat diperoleh. Peran kader juga dapat diperkuat, bukan hanya sebagai peserta, tetapi sebagai penghubung antara kegiatan mahasiswa, kelurahan, dan fasilitas kesehatan sehingga tindak lanjut dapat berlangsung setelah kegiatan selesai.

Dari sisi manajemen program gizi, kegiatan ini memperlihatkan alur yang cukup jelas mulai dari pengkajian masalah, penetapan prioritas, penyusunan POA, pengorganisasian sumber daya, implementasi, dan evaluasi. POA yang disusun sudah memuat input, aktivitas, output, indikator, sumber bukti, pelaksana, waktu/tempat, dan dana. Kerangka tersebut penting karena membantu mengubah hasil pengkajian menjadi aktivitas yang dapat dilaksanakan dan dievaluasi.

Dari sisi keberlanjutan, konsultasi satu kali memiliki keterbatasan. Perubahan perilaku makan dan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular umumnya memerlukan penguatan berulang. Oleh karena itu, tindak lanjut dapat dilakukan melalui pertemuan berkala, konseling ulang bagi peserta berisiko, pemantauan berat badan atau indikator lain yang relevan, serta rujukan ke puskesmas apabila hasil skrining memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Kegiatan lanjutan juga sebaiknya menggunakan indikator outcome yang dapat diukur, misalnya perubahan skor pengetahuan, perubahan praktik konsumsi, atau proporsi peserta yang melakukan tindak lanjut ke layanan kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan layak digunakan sebagai pendekatan promotif-preventif pada WUS.

Kendala dan Faktor Pendukung

Kendala utama adalah penyesuaian waktu kegiatan dengan waktu warga. Pada kegiatan komunitas, waktu pelaksanaan perlu disesuaikan dengan jam kerja, pekerjaan rumah tangga, aktivitas keluarga, dan kegiatan sosial warga. Koordinasi lebih awal dengan kader dan perangkat kelurahan dapat digunakan untuk memilih waktu yang lebih partisipatif.

Faktor pendukung kegiatan meliputi dukungan perangkat kelurahan dan tokoh masyarakat, tanggapan warga yang mendukung kegiatan, serta kerja sama antaranggota tim. Dukungan tersebut memungkinkan kegiatan tetap berjalan meskipun target kehadiran belum tercapai. Penguatan faktor pendukung ini dapat dilakukan dengan melibatkan kader sejak tahap pemetaan kebutuhan, memperjelas pembagian tugas, serta menggunakan saluran komunikasi lokal untuk mengingatkan peserta.

Rencana Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang disarankan adalah melakukan konseling ulang untuk peserta yang membutuhkan, memperkuat peran kader sebagai penghubung, dan membangun koordinasi dengan puskesmas untuk rujukan hasil skrining yang memerlukan pemeriksaan lanjutan. Pertemuan lanjutan dapat digunakan untuk menilai perubahan pengetahuan dan praktik makan. Penggunaan instrumen yang sama pada awal dan akhir program akan memudahkan evaluasi.

Program berikutnya juga dapat mengembangkan media edukasi yang lebih kontekstual, misalnya contoh menu sehari, pembacaan label pangan, pengaturan porsi, pemilihan sumber lemak, aktivitas fisik, dan strategi mengurangi konsumsi pangan tinggi gula, garam, serta lemak. Materi sebaiknya disesuaikan dengan pola konsumsi lokal dan kemampuan ekonomi masyarakat. Pendekatan berbasis masalah nyata yang ditemukan saat konsultasi akan meningkatkan relevansi edukasi.

Temuan kegiatan juga memberikan pelajaran bahwa capaian program harus dibaca secara proporsional. Kegiatan yang berlangsung lancar dan mendapat respons positif merupakan capaian proses, tetapi belum cukup untuk menyatakan adanya perubahan status kesehatan. Sebaliknya, kehadiran yang

belum mencapai target bukan berarti kegiatan tidak bermanfaat bagi peserta yang hadir. Kedua jenis informasi tersebut perlu dilaporkan bersama agar evaluasi program tetap objektif. Pendekatan pelaporan seperti ini akan membuat artikel pengabdian lebih transparan dan dapat menjadi dasar perbaikan kegiatan selanjutnya.

Selain manfaat bagi masyarakat, kegiatan memiliki nilai pembelajaran bagi mahasiswa. Mahasiswa belajar menerjemahkan hasil pengkajian menjadi prioritas, menyusun POA, mengelola sumber daya, berkomunikasi dengan masyarakat, melakukan skrining sesuai kewenangan, dan mengevaluasi kegiatan. Kompetensi tersebut penting dalam pendidikan sarjana gizi karena lulusan tidak hanya bekerja pada layanan klinis, tetapi juga pada program kesehatan masyarakat. Dokumentasi yang lebih baik akan membantu institusi mengevaluasi kualitas pembelajaran sekaligus kualitas pengabdian.

Dari perspektif pemberdayaan masyarakat, konsultasi gizi tidak seharusnya hanya menempatkan WUS sebagai penerima informasi. Pengalaman peserta mengenai kebiasaan makan, keterjangkauan pangan, waktu memasak, preferensi keluarga, dan hambatan aktivitas fisik dapat digunakan sebagai bahan penyusunan pesan program. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip intervensi yang kontekstual dan berpusat pada kebutuhan sasaran. Dengan melibatkan masyarakat dalam identifikasi masalah dan penyusunan solusi, kemungkinan keberlanjutan perubahan perilaku dapat diperkuat.

Keberlanjutan program juga perlu dirancang sejak awal. Peserta dengan hasil skrining yang memerlukan perhatian sebaiknya memperoleh informasi mengenai fasilitas kesehatan yang dapat dihubungi. Kader dapat dilibatkan untuk mengingatkan peserta mengenai tindak lanjut dan kegiatan kesehatan berikutnya. Kerja sama dengan puskesmas dapat diarahkan pada kesinambungan skrining, konseling, dan rujukan. Dengan demikian, kegiatan mahasiswa tidak berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian dari jejaring pelayanan kesehatan masyarakat setempat.

Konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan dalam rentang waktu yang relatif singkat. Kondisi tersebut mengharuskan materi dibuat ringkas dan mudah dipahami. Penggunaan leaflet dapat membantu peserta membawa pulang pesan utama sehingga edukasi tidak berakhir ketika acara selesai. Pesan utama sebaiknya mencakup prinsip porsi seimbang, pilihan sumber lemak yang lebih sehat, pembatasan pangan tinggi gula-garam-lemak, konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan kapan perlu memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Konseling individual kemudian digunakan untuk membahas kebutuhan yang lebih spesifik.

Simpulan

a. Kegiatan pengabdian pada WUS di RW 04, RW 07, dan RW 09 Kelurahan Pasar Kliwon dilaksanakan melalui dua kegiatan utama, yaitu konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan.
b. Kegiatan berjalan dengan dukungan masyarakat dan memperoleh respons positif.
c. Hambatan utama adalah penyesuaian waktu kegiatan dengan waktu warga.
d. Kegiatan menunjukkan potensi pendekatan kombinasi konsultasi gizi dan pemeriksaan kesehatan sebagai sarana edukasi dan deteksi dini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Pasar Kliwon, perangkat dan tokoh masyarakat, kader, warga RW 04, RW 07, dan RW 09, serta mahasiswa dan pihak institusi yang mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang membantu penyediaan tempat, media edukasi, sarana pemeriksaan, dan koordinasi kegiatan.

Daftar Pustaka

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2024[a]. *Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2024[b]. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Berhane, A. and Belachew, T. 2022. Effect of picture-based health education and counselling on knowledge and adherence to preconception iron-folic acid supplementation among women

planning to be pregnant in Eastern Ethiopia: a randomized controlled trial. *Journal of Nutritional Science.* 11: e51. https://doi.org/10.1017/jns.2022.51.

Fitriadi, Y., Danawati, W. and Sutomo, A.H. 2023. Health promotion intervention delivered by trained community health workers for obesity prevention and control among adult people: a scoping review protocol. *BMJ Open.* 13(12): e072822. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072822.

Killeen, S.L., Donnellan, N., O'Reilly, S.L. et al. 2023. Using FIGO Nutrition Checklist counselling in pregnancy: a review to support healthcare professionals. *International Journal of Gynecology & Obstetrics.* 160(Suppl 1): 10–21. https://doi.org/10.1002/ijgo.14539.

Kurnia, A.D., Melizza, N., Ruhyanudin, F. et al. 2022. The effect of educational program on hypertension management toward knowledge and attitude among uncontrolled hypertension patients in rural area of Indonesia. *Community Health Equity Research & Policy*. 42(2): 181–188. https://doi.org/10.1177/0272684X20972846.

Marshall, N.E., Abrams, B., Barbour, L.A. et al. 2022. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 226(5): 607–632.

Muhamad, Z. and Mahmudiono, T. 2023. Preliminary study: the effectiveness of nutrition education intervention targeting short-statured pregnant women to prevent gestational stunting. *Nutrients*. 15(19): 4305. https://doi.org/10.3390/nu15194305.

Nana, M., Trowsdale Stannard, M., Nelson-Piercy, C. and Williamson, C. 2023. The impact of preconception counselling on maternal and fetal outcomes in women with chronic medical conditions: a systematic review. *European Journal of Internal Medicine*. 108: 52–59. https://doi.org/10.1016/j.ejim.2022.11.003.

Probandari, A., Arcana, M., et al. 2022. Missed opportunities in hypertension risk factors screening in Indonesia: a mixed-methods evaluation of integrated health post (POSBINDU) implementation. *BMJ Open*. 12. e057092. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057092.

World Health Organization. 2023[a]. *Nutrition counselling during pregnancy*. Geneva: WHO.

World Health Organization. 2023[b]. *Periconceptional folic acid supplementation to prevent neural tube defects*. Geneva: WHO.

World Health Organization. 2024[a]. *Malnutrition: Fact Sheet*. Geneva: WHO.

World Health Organization. 2024[b]. *Obesity: Health consequences of being overweight*. Geneva: WHO.

World Health Organization. 2025. *Obesity and overweight*. Geneva: WHO.

World Health Organization. 2023. *Report of the seventh meeting of the WHO STAGE for MCA and Nutrition, 15–17 May 2023*. Geneva: WHO.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya
2025; Volume 3; No 1
Website: https://journals.umpku.ac.id/index.php/pkmss

REDAKSI JURNAL SINAR SURYA :

LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat)
Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta
Jl. Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 01 RW 08 Kadipiro Surakarta
Telp dan Fax (0271) 743955

Website:
www.lppm.umpku.ac.id

Jurnal Online:
https://journals.umpku.ac.id

E-ISSN : 3026-7250
P-ISSN :

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SINAR SURYA

Diterbitkan oleh:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta