

EDUKASI GIZI BALITA DAN KESEHATAN LANSIA RW 19 DESA BENTAR HILIR, KECAMATAN, GARUT KOTA KABUPATEN GARUT

Setiawan^{1*}

¹Fakultas Keperawatan,
Universitas Padjadjaran

Article history

Received : 29 Juni 2025

Revised : 31 Juli 2025

Accepted : 31 Juli 2025

Published : 1 Agustus 2025

*Corresponding author

Email : ¹Setiawan17@unpad.ac.id

No. doi:

<https://doi.org/10.24198/sawala.v6i2.64785>

ABSTRAK

Posyandu berfokus pada pemantauan status gizi balita serta kesehatan ibu hamil, sedangkan Posbindu bertujuan untuk mendeteksi dini dan mengelola penyakit tidak menular (PTM) pada orang dewasa dan lansia. Namun, rendahnya angka kunjungan masyarakat ke Posyandu dan Posbindu masih menjadi tantangan besar di berbagai wilayah, termasuk di Desa Bentar Hilir. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua balita dan lansia, mengenai pentingnya gizi balita dan kesehatan lansia untuk mendukung terciptanya generasi sehat dan berkualitas serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat di Desa Bentar Hilir. Metode kegiatan yang digunakan adalah edukasi mengenai Gizi Balita dan Kesehatan Lansia dengan mitra kegiatan adalah orang tua balita dan lansia yang tinggal di Desa Bentar Hilir. Hasil kegiatan diukur melalui pretest dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mitra kegiatan setelah dilakukan edukasi. Selain itu juga diberikan pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mengenai materi yang diberikan melalui tiga poin pertanyaan pada masing-masing peserta kegiatan. Adapun kekurangan dari kegiatan ini adalah pada sulitnya mengumpulkan peserta kegiatan karena adanya kesibukan dari mitra. Namun demikian, pelaksanaan kegiatan edukasi sejauh ini berjalan dengan baik dan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan mitra yang ikut dalam kegiatan.

Kata kunci: Posyandu, Status Gizi Balita, Kesehatan Ibu Hamil, Posbindu, Deteksi dini, Penyakit Tidak Menular (PTM)

ABSTRACT

Posyandu focuses on monitoring the nutritional status of toddlers and the health of pregnant women, while Posbindu aims to detect early and manage non-communicable diseases (NCDs) in adults and the elderly. However, the low number of community visits to Posyandu and Posbindu is still a major challenge in various regions, including in Bentar Hilir Village. This educational activity aims to increase public knowledge and awareness, especially parents of toddlers and the elderly, regarding the importance of toddler nutrition and elderly health to support the creation of a healthy and quality generation and improve the quality of life of the community in Bentar Hilir Village. The activity method used is education on Toddler Nutrition and Elderly Health with activity partners being parents of toddlers and the elderly who live in Bentar Hilir Village. The results of the activity were measured through pretests and post-tests which showed an increase in the understanding of activity partners after the education was carried out. In addition, questions were also given to determine the extent of understanding of the material provided through three question points for each activity participant. The drawback of this activity is the difficulty of gathering activity participants due to the busyness of the partners. However, the implementation of educational activities so far has gone well and

contributed to increasing the knowledge of partners who participated in the activity.

Key word: Posyandu, Toddler Nutritional Status, Pregnant Women's Health, Posbindu, Early Detection, Non-Communicable Diseases (PTM)

PENDAHULUAN

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) dan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) merupakan layanan kesehatan berbasis komunitas yang memiliki peran strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok balita, ibu hamil, dan lansia. Posyandu berfokus pada pemantauan status gizi balita serta kesehatan ibu hamil, sedangkan Posbindu bertujuan untuk mendeteksi dini dan mengelola penyakit tidak menular (PTM) pada orang dewasa dan lansia. Namun, rendahnya angka kunjungan masyarakat ke Posyandu dan Posbindu masih menjadi tantangan besar di berbagai wilayah, termasuk di Desa Bentar Hilir.

Beberapa faktor penyebab rendahnya angka kunjungan ini antara lain kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya layanan tersebut, minimnya kesadaran akan manfaat pemantauan kesehatan secara rutin, serta kurangnya edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan di setiap tahap kehidupan. Akibatnya, berbagai permasalahan kesehatan seperti gizi buruk pada balita dan penyakit tidak menular pada lansia sering kali terlambat ditangani.

Masalah gizi balita menjadi perhatian utama karena dampaknya yang signifikan terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Balita dengan status gizi buruk atau kurang rentan terhadap infeksi, memiliki risiko tinggi terhadap gangguan tumbuh kembang, dan berpotensi mengalami kesulitan belajar di masa depan. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua tentang pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang sesuai, dan pola makan bergizi seimbang.

Di sisi lain, kesehatan lansia juga menghadapi tantangan yang tidak kalah penting. Penyakit seperti hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi sering kali

tidak terdeteksi dini karena rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di Posbindu. Masyarakat di lokasi pengabdian diketahui jarang mengunjungi posbindu yang disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai pentingnya posbindu. Selain itu, edukasi mengenai pola hidup sehat pada lansia juga turut memperburuk kondisi ini, sehingga meningkatkan risiko komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka.

Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang komprehensif mengenai gizi balita dan kesehatan lansia untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Edukasi ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada orang tua tentang pentingnya pola makan sehat bagi balita dan mendorong lansia untuk lebih peduli terhadap kesehatannya. Dengan adanya edukasi, diharapkan masyarakat dapat lebih aktif memanfaatkan pelayanan Posyandu dan Posbindu sebagai tempat pemantauan kesehatan secara rutin, sehingga angka kunjungan meningkat, status gizi balita membaik, dan risiko penyakit pada lansia dapat diminimalkan.

KAJIAN PUSTAKA

Edukasi Kesehatan

Menurut Mubarak & Chayatin (2009, dalam Rosyidah, et.al., 2021), edukasi dapat disebut sebagai pendidikan yang merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat sendiri (Budiarti, 2018). Edukasi atau pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau

kelompok orang yang mendaapat pendidikandapat melakukan sesuai yang diharapkan pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri (Han, dkk, 2019). Adapun manfaat dari edukasi adalah Memberikan manusia pengetahuan yang sangat luas, mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, Menanamkan nilai-nilai yang positif bagi manusia, dan Untuk melatih manusia untuk mengembangkan bakat/talenta yang dia punya untuk hal-hal yang positif (Indah, 2018).

Sementara itu menurut buku Panduan Praktis Kesehatan yang diterbitkan oleh BPJS Kesehatan tahun 2015, Edukasi Kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan peserta, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 serta penjelasan dari WHO, tujuan edukasi, adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan baik fisik, mental dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara social, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan, maupun program Kesehatan lainnya.

Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dengan cara meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan upaya itu sendiri (Indah, 2018). Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia 6 tahun. Usia ini adalah usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak. Usia dini merupakan usia ketika anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik, dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Pada masa ini stimulasi seluruh aspek perkembangan memiliki peran penting untuk tugas perkembangan selanjutnya (Khairi, 2018).

Edukasi penting untuk dilakukan pada mitra kegiatan supaya terjadi perubahan pada pengetahuan mengenai pentingnya gizi balita dan kesehatan lansia untuk mendukung terciptanya generasi sehat dan berkualitas serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat di Desa Bentar Hilir

Gizi Balita

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia (SDM), karena keberhasilan pembangunan suatu Bangsa ditentukan oleh ketersediaan SDM yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, cerdas dan kesehatan yang prima, hal ini sangat ditentukan oleh status gizi yang baik, makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh (kemenkes RI, 2012). Menurut UNICEF (2010) gizi kurang pada balita disebabkan oleh beberapa faktor yang diklasifikasikan sebagai penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung disebabkan oleh rendahnya asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi.

Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karna terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik (Chikhungu, et al .,2014). Penyebab tidak langsung yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/ pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai (Santoso et al., 2013, dalam Rahayu, 2019). Pemberian edukasi kesehatan pada orang tua akan dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang kualitas gizi yang diberikan pada balita. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi balita.

Kesehatan Lansia

Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Adapun klasifikasi lansia menurut WHO (2013) adalah : a) Usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok

usia 45-54 tahun. b) Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 55-65 tahun. c) Lansia muda (young old), yaitu kelompok usia 66-74 tahun. d) Lansia tua (old), yaitu kelompok usia 75-90 tahun. e) Lansia sangat tua (very old), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

Lanjut usia adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase kemunduran. Hal ini dikarenakan pada fase ini seorang individu mengalami berbagai macam kemunduran dalam hidupnya seperti kemunduran fisik dan fungsi kognisi (Wulandari, Winarsih, Istichomah, 2023). Makin umur lansia bertambah, maka kondisi kesehatan lansia menurun dan gangguan kesehatan meningkat (Lumowa, & Rayanti, 2024). Masalah gizi yang terjadi pada lansia muncul karena pola makan yang salah, yaitu tidak seimbangannya antara gizi dibutuhkan dan kecukupan gizi yang diperoleh (Ratnawati et al., 2019). Menjaga pola makan sehat dengan diet seimbang dan nutrisi yang cukup juga diperlukan untuk menjaga kesehatan fisik lansia (Kim & Lee, 2018). Kegiatan pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesehatan lansia dari penyakit tidak menular khususnya hipertensi, diabetes dan kolesterol tinggi. Dengan adanya edukasi kesehatan lansia, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan cara untuk menjaga kesehatan di usia lanjut sehingga kualitas hidup tetap terjaga dan lansia dapat tetap produktif.

METODE

Menurut Notoadmojo (2012) penggolongan metode pendidikan/edukasi ada 3 yaitu (Ronald, dkk, 2012) : metode berdasarkan pada pendekatan perorangan, metode berdasarkan pendekatan kelompok dan metode berdasarkan pada pendekatan massa (*Public*). Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode pendekatan kelompok dengan mengelompokkan sasaran kegiatan kepada dua jenis yaitu orang tua yang memiliki balita dan lansia. Pada kegiatan pengabdian yang dilakukan, sebelum diberikan edukasi mengenai gizi balita dan kesehatan lansia, terlebih dahulu dilaksanakan tahapan kegiatan yang dimulai dari pra kegiatan, pelaksanaan

kegiatan dan evaluasi kegiatan. Tahapan kegiatan tersebut dijabarkan berikut:

1. Pra Kegiatan

Pada tahap pra kegiatan, dilakukan pemetaan permasalahan yang terjadi di RW 19 Desa Bentar Hilir, selain itu tim pengabdian juga melakukan persiapan untuk media dan bahan materi yang akan digunakan, evaluasi materi, serta melakukan komunikasi dengan Posyandu RW 19 terkait penyediaan tempat. Adapun pada tahap ini, juga dilakukan komunikasi dengan mitra kegiatan yang terdiri dari orang tua yang memiliki balita, serta lansia yang ada di lingkungan RW 19.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, tim memberikan materi kepada mitra kegiatan melalui pemaparan poin penting mengenai gizi balita dan kesehatan lansia dengan menggunakan power point. Selain itu pada tahap ini tim juga memberikan instrumen untuk menilai keberhasilan program edukasi yang dilakukan kepada mitra kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 15 April 2025 bertempat di posyandu RW 19 Desa Bentar Hilir.

3. Evaluasi Kegiatan

Pada tahap evaluasi kegiatan, tim melakukan analisis pada hasil pretest dan post-test yang diberikan guna mengetahui sejauh mana edukasi yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan mitra kegiatan tentang gizi balita dan kesehatan lansia. Selain itu evaluasi kegiatan juga dilakukan untuk mengetahui kekurangan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian.

HASIL

Pra Kegiatan

Pada tahap ini terlebih dahulu dilakukan analisis kebutuhan mitra yang dilakukan melalui observasi, dan wawancara kepada kader kesehatan yang ada di RW 19 Desa Bentar Hilir. Hasil dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa orang tua dan lansia di lokasi kegiatan belum memahami pentingnya gizi balita dan menjaga kesehatan lansia. Selain itu, berdasarkan hasil analisis yang dilakukan juga diketahui rendahnya intensitas kunjungan yang dilakukan oleh orang tua dan lansia ke posyandu dan posbindu terdekat dimana dalam hal ini adalah RW

19. Apabila melihat fungsi posyandu, kunjungan rutin ke posyandu dan posbindu akan mampu untuk mengantisipasi terjadinya berbagai gejala kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu, dilakukan edukasi kesehatan gizi balita dan kesehatan lansia untuk meningkatkan pengetahuan mitra serta mendorong peran aktif mitra untuk berkunjung ke posyandu dan posbindu.

Pada tahap ini juga dilakukan komunikasi dengan mitra kegiatan dan juga pemangku wilayah untuk dapat menjangkau peserta yang lebih banyak. Selain itu tim pengabdian juga mempersiapkan materi, serta alat dan bahan untuk kegiatan edukasi yang akan dilakukan.

Pelaksanaan Edukasi

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 April 2025 dengan bertempat di Posyandu RW 19 Desa Bentar Hilir, Kecamatan Garut Kota. Adapun mitra kegiatan yang terlibat adalah orang tua dan lansia yang sudah diundang dengan dibantu oleh kader kesehatan serta perangkat wilayah RW 19. Mitra kegiatan yang hadir pada edukasi ini adalah sebanyak 25 orang dengan rincian 15 peserta adalah orang tua dan 10 orang peserta adalah lansia. Pada pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengenalan tim pengabdian, serta menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan edukasi yang dilaksanakan. Setelah memperkenalkan maksud dan tujuan, tim pengabdian menyebutkan materi apa saja yang akan disampaikan beserta teknis penyampaian.

Pada saat pemaparan akan dilakukan, tim terlebih dahulu memberikan kuesioner pretest untuk mengukur sejauh mana pengetahuan awal dari mitra pengabdian mengenai gizi balita dan kesehatan lansia. Tim pengabdian kemudian melakukan edukasi dengan memberikan materi pertama yaitu pentingnya gizi seimbang bagi balita sesuai dengan tahap tumbuh kembangnya, serta pentingnya pemberian asi eksklusif dan makanan pengganti ASI (MP-ASI) yang tepat. Kemudian tim pengabdian memberikan materi mengenai cara menyusun menu makanan bergizi untuk balita.

Pada pemaparan materi yang berfokus pada gizi anak ini orang tua terlihat

antusias yang terlihat dari cukup banyaknya orang tua yang bertanya dan menjelaskan kendala yang dihadapi dalam mempersiapkan menu bergizi bagi anak. Orang tua terkadang kurang memahami bagaimana menciptakan variasi menu yang penting bagi anak. Selain itu orang tua cenderung menuruti kemauan anak yang hanya ingin makanan yang disukainya. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, tim pengabdian menekankan pentingnya kesadaran orang tua bahwa gizi anak itu bergantung pada kesiapan orang tua untuk menyajikan variasi menu yang seimbang. Selain itu, juga penting untuk menolak permintaan anak untuk hanya memakan yang disukainya dan menjelaskan dengan kesabaran mengenai pentingnya variasi menu tersebut untuk tumbuh kembang anak.

Gambar 1. Makanan pengganti ASI untuk Bayi Usia 6-8 dan 12-23 Bulan



Sumber : Kementerian Kesehatan RI

Kegiatan edukasi gizi balita dan kesehatan lansia kemudian dilanjutkan dengan materi tentang kesehatan lansia. Pada pemaparan kedua, tim menjelaskan kepada lansia mengenai pola hidup sehat untuk mencegah penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi. Ketiga jenis penyakit tidak menular tersebut saat ini mengalami peningkatan jumlah penderita karena adanya gaya hidup yang tidak seimbang

dan meningkatnya konsumsi makanan instan serta makanan cepat saji.

Pada pemaparan kedua tim menjelaskan strategi untuk mengontrol kesehatan lansia dengan membatasi pada konsumsi gula, makanan instan dan cepat saji yang dapat menimbulkan berbagai penyakit tersebut. Selain itu juga tim pengabdian menjelaskan pentingnya untuk deteksi dini tubuh dengan cara lebih aktif untuk memanfaatkan layanan posyandu dan posbindu yang ada di RW 19. Pemanfaatan posyandu dan posbindu yang baik akan membantu mencegah terjadinya penyakit-penyakit yang dapat mengancam kesehatan lansia sehingga di usia senja, lansia dapat beraktivitas dengan baik.

Pada pemaparan materi kedua, para peserta juga terlihat cukup antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi. Untuk memastikan materi tersampaikan dan diserap dengan baik oleh peserta, tim pengabdian memberikan pertanyaan kepada para peserta sebanyak 3 buah pertanyaan yang kemudian dijawab oleh para peserta kegiatan edukasi gizi balita dan kesehatan lansia. Berdasarkan hasil jawaban peserta, diketahui bahwa sebanyak 20 orang peserta bisa menjawab tiga poin penting dari pemaparan yang diberikan, sementara 5 orang lainnya menjawab dua poin penting. Hal ini menunjukkan adanya pemahaman mengenai pemaparan yang diberikan selama kegiatan edukasi berlangsung. Sebelum menutup kegiatan pengabdian, tim kemudian memberikan kuesioner post-test untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta pengabdian setelah mengikuti kegiatan edukasi. Kegiatan edukasi berakhir dengan mengucapkan terimakasih atas kesediaan peserta untuk datang pada kegiatan edukasi, serta mendorong untuk aktif menggunakan layanan posyandu dan posbindu supaya gizi balita dan kesehatan para lansia dapat tetap terpantau dan terjaga dengan baik.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan edukasi dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada pengetahuan dari mitra yang mengikuti kegiatan. Berdasarkan aspek kehadiran, sebanyak 25 orang peserta menghadiri. Selain itu juga diketahui antusiasme dari peserta pelatihan dalam bentuk keaktifan bertanya selama

pemberian materi tentang gizi anak dan kesehatan lansia. Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan selama kegiatan edukasi, diketahui bahwa seluruh peserta dapat menjawab dengan baik poin penting dari materi yang disampaikan baik terkait gizi balita maupun terkait kesehatan lansia. Adapun rincian dari peserta yang dapat menjawab tiga atau lebih poin penting terkait gizi balita dan kesehatan lansia adalah sebanyak 20 orang peserta, sedangkan lima orang peserta diketahui dapat menjawab minimal 2 poin penting tentang materi yang diberikan.

Berdasarkan hasil pretest dan post-test yang diberikan diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta edukasi mengenai gizi balita dan kesehatan lansia. Peningkatan pengetahuan terjadi diantaranya terkait pentingnya untuk membuat menu sehat bagi balita melalui MP-ASI pada balita usia 6-8 bulan dan pada balita usia 12-23 tahun. Selain itu, juga terjadi peningkatan pada bagaimana menyeimbangkan gizi balita, memilih bahan makanan berkualitas untuk menunjang gizi balita dan juga mencegah stunting pada balita, serta mengolah bahan makanan untuk menjadi makanan penuh gizi bagi balita. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi, orang tua yang memiliki balita seringkali tidak paham tentang bagaimana untuk membuat menu bergizi bagi balita khususnya MP-ASI sehingga balita diberikan makanan yang seadanya yang penting balita merasakan kenyang.

Selain itu, pada materi mengenai kesehatan lansia, peserta pelatihan menjadi lebih memahami tentang bagaimana menjaga kesehatan lansia serta berbagai bentuk gejala sakit khususnya pada jenis penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi. Peserta pelatihan juga menjadi lebih memahami bagaimana untuk membuat menu bergizi yang mencegah konsumsi gula dan garam berlebih yang dapat menjadi pemicu penyakit tidak menular. Para peserta pelatihan juga menjadi lebih mengetahui bagaimana menjaga stabilitas kesehatan di masa usia lanjut.

Berkaitan dengan pentingnya posyandu dan posbindu, setelah mengikuti kegiatan edukasi ini, para peserta menjadi lebih memahami pentingnya untuk secara rutin mengunjungi pusat layanan

kesehatan. Selain itu, peserta juga memahami aktivitas ini sebagai tindakan untuk mengetahui ketercukupan gizi balita serta sebagai upaya untuk defeksi dini kondisi tubuh bagi para lansia. Adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya untuk mengunjungi pusat layanan kesehatan tersebut memberikan harapan bagi para lansia supaya dapat terus hidup sehat, serta memiliki generasi penerus dengan gizi yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan edukasi kegiatan, dapat diketahui adanya peningkatan pengetahuan peserta kegiatan terkait gizi balita dan kesehatan lansia. Pada pelaksanaan kegiatan pemberian materi yang menarik dan interaktif terbukti meningkatkan antusiasme peserta pelatihan. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan yang menunjukkan bahwa Penyampaian materi dilakukan dengan semenarik mungkin sehingga ibu balita lebih antusias mengikuti dan memperhatikan dengan seksama point-point penting yang harus dipahami tentang pemenuhan nutrisi pada anak balita secara baik dan tepat (Aini, et.al., 2023). Pendidikan kesehatan pada ibu yang memiliki balita juga dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan stunting (Herliana, et.al., 2024). Edukasi yang diberikan kepada ibu balita yaitu berupa pengetahuan tentang pola makan yang sehat dan contoh makanan yang menarik. Sehingga akan berdampak pada perubahan perilaku ibu balita dalam pola asuh balita dan cara mengolah makanan yang menarik agar balita tersebut bersemangat ketika disuruh makan (Saidah, 2010).

Selain itu adanya peningkatan pemahaman tentang gizi balita juga menunjukkan pentingnya kegiatan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan sekaligus sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stunting pada balita. Keberhasilan edukasi yang dilakukan juga didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang pada orangtua balita terhadap pengetahuan gizi, dimana edukasi gizi sangat efektif diberikan untuk merubah sikap orangtua balita dalam pemahaman memberikan makanan yang bergizi pada balita. Dengan pengetahuan gizi yang baik maka akan semakin baik

kemampuan ibu balita dalam menentukan, memilih, mengolah sampai dengan menyajikan menu gizi sehari-hari (Husna & Azria, 2016; Rahayu, et.al., 2019).

Berkaitan dengan kesehatan lansia, hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa edukasi sangat penting untuk membantu peningkatan pengetahuan tentang upaya untuk menjaga kesehatan lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 41.1% terkait gizi dengan metode sosialisasi yang dilakukan (Yunieswati, Yulianingsih, & Gery 2023). Selain itu, upaya peningkatan kualitas hidup lansia juga dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan terkait gizi seimbang dan praktek pengolahan menu seimbang untuk lansia berkaitan dengan penyakit hipertensi (Fitriyaningsih, et.al., 2021). Adanya edukasi gizi untuk lansia dapat memberikan pengertian atau arahan kepada lansia untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan gizi seimbang serta untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi (Noviyanti, et.al., 2022). Selain itu, kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya dilakukan pemeriksaan kesehatan baik itu secara mandiri ataupun dalam kelompok sebaiknya rutin dilakukan pada lansia untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan tentang gizi balita dan kesehatan lansia. Peserta pengabdian menjadi lebih memahami bagaimana untuk menciptakan makanan bergizi bagi balita dengan komposisi gizi yang seimbang sehingga dapat membantu mencegah terjadinya stunting pada balita. Selain itu, pada kelompok lansia pentingnya untuk menjaga pola hidup, serta rutin mengunjungi pusat layanan kesehatan seperti posbindu dapat membantu untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Penggunaan media yang interaktif dengan ceramah memungkinkan adanya interaksi dua arah yang dilakukan oleh tim pengabdian sehingga memudahkan dalam menerima materi yang diberikan. Meskipun demikian, kegiatan ini bukan tanpa hambatan. Terdapat beberapa hambatan diantaranya adalah diperlukan media yang lebih interaktif seperti pembuatan flyer, video interaktif, maupun

leaflet atau poster yang mempermudah para peserta untuk memahami materi yang diberikan. Selain itu diperlukan peran aktif dari pemangku kepenitngan wilayah untuk mendorong masyarakat mengikuti kegiatan serupa yang dilakukan di masa mendatang baik oleh tim pengabdian, maupun oleh yang lainnya. Adapun saran kegiatan selanjutnya bagi aktivitas pengabdian lainnya adalah melakukan pemeriksaan gizi dan kesehatan lansia serta memberikan pelatihan untuk membuat menu makanan bergizi dengan berbasis bahan baku yang murah dan terjangkau sehingga orang tua dan lansia dapat mengkonsumsi makanan bergizi untuk peningkatan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L., & Kurniawan, A. (2019). Peran Kader Posyandu dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Balita di Desa Sukamaju. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(2), 89-95.
- Budiarti, I. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Kecemasan. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, (2009), 7-20.
- Chikhungu, Madise, Padmadas (2014). How Important are Community Characteristic in Influencing Children's Nutrition Status, Evidence From Malawi Population -Based Household and Community Survey's, *Health anPlace Journal*; 30 (1) : 187-195
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). Edukasi Kesehatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689- 1699.
- Hasanah, U., & Sulaeman, E. S. (2020). Hubungan antara Keaktifan Ibu ke Posyandu dengan Kelengkapan Imunisasi Dasar pada Bayi. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 74-80. DOI: [masukkan link DOI jika ada]
- Herliana, Irma. Nur Eni Lestari. Solehudin. Yeni Koto. Lannasari. (2024). Edukasi Mengenai Asupan Gizi Seimbang Pada Balita Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 1079-1088.
- Husna, Cut Rizki Azria. (2016). Pengaruh Penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang gizi seimbang balita Kota Banda Aceh. *Fakultas Kedokteran. Universitas Syiah Kuala*. 2016.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Buku Saku Kader Posyandu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, J. S., & Lee, Y. (2018). Nutritional status and health-related quality of life among older adults in Korea: Analysis of the fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES V-1). *Public Health Nutrition*, 21(4), 709-718.
- Lestari, W., & Hartati, S. (2021). Efektivitas Penyuluhan Gizi oleh Kader terhadap Pengetahuan Ibu tentang Stunting di Posyandu Melati. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 55-62.
- Lumowa, Yohames Reynaldi. Rosiana Eva Rayanti. (2024). Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363-372.
- Noviyanti, Retno Dwi. Agung Setya Wardana. Hervina Tyas Anggreini. Dewiyanti Fitria. (2022). EDUKASI GIZI DAN PENILAIAN STATUS GIZI LANSIA DI DESA KARANGASEM SUKOHARJO. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, 1(2), 1-10.
- Pratiwi, A. D., & Murti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Kader Posyandu di Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 435-442.
- Rahayu, Sri., Tamrin. Priharyanti Wulandari. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Pada Ibu Balita Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Yang Mengalami Masalah Gizi. *Jurnal Ners Widya Husada Volume* 6(3), Hal 87-96.
- Ratnawati, D., Wahyudi, C. T., & Zetira, G. (2019). Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diagnosa Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu*

- Keperawatan Indonesia, 9(2), 585–593.
- Ronald E. Walpole, Raymond H. Myers, S. L. M. Y. K. Y. (2012). Ageing Assessment Of Insulation Paper With Consideration Of In-Service Ageing And Natural Ester Application. BMC Public Health, 5(1), 1–8.
- Rosyidah, Masayu. Nidya Wisudawati. Yasmin. Ansyori Masruri. Rafiq Fijra. Lilis Apriani. Anjeli Keysa. Dicka Anggraini. (2021). EDUKASI INFORMASI ADAPTASI ERA NEW NORMAL BAGI MASYARAKAT. Suluh Abdi : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2) 123-130.
- Saidah, N. (2010). Hubungan Penyuluhan Gizi Dengan Status Gizi, Perkembangan Fisik dan Psikososial Balita Usia 2-5t ahun Di Desa Penatar Sawu Tanggulangan kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. Journal Gizi Indonesia.
- Sari, D. P., & Qomariah, S. N. (2022). Revitalisasi Posyandu sebagai Ujung Tombak Deteksi Dini Masalah Kesehatan Ibu dan Anak di Era Pandemi COVID-19. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 25(2), 110-118.
- Sari, R. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Pendidikan Ibu Tentang Stimulasi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 3-5 Tahun Di Puskesmas Lamasi. Jurnal Kesehatan Luwu Raya, 6(2), 17–25.
- Wulandari, Setyo Retno. Wiwin Winarsih. Istichomah. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. PENGABDIAN MASYARAKAT CENDEKIA, 2(2), 58-61.
- Yunieswati, Wilda. Ika Yulianingsih. Muhammad Ishaq Gery. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 8(1), 96-102.