

Pengabdian Kepada Masyarakat Manfaat Gizi Seimbang Bagi Kesehatan

Betty Sunaryanti^{1*}

¹ Politeknik Insan Husada Surakarta, Jl. Letjen Sutoyo Gg. Jodhipati No.10, Genengan, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah

E-mail: betty@polinsada.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2960>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 22 Sept 2025

Revised: 28 Sept 2025

Accepted: 04 Oct 2025

Kata Kunci:

Ibu PKK, Gizi Seimbang, Manfaat Bagi Kesehatan.

Keywords:

PKK Mothers, Balanced Nutrition, Health Benefits.



ABSTRACT

Salah satu aspek yang memegang peranan besar dalam menjaga kesehatan adalah pola makan atau gizi seimbang. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Upaya edukasi dan pengawasan gizi seimbang sangat diperlukan. Tujuan utama dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) tentang pentingnya manfaat gizi seimbang bagi kesehatan. Metode edukasi adalah dengan ceramah dan diskusi tentang manfaat gizi seimbang. Sasaran kegiatan adalah peserta PKK RT 4/7 Ngijo Tasikmadu Karanganyar. Hasil penelitian Menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang.

One aspect that plays a major role in maintaining health is a balanced diet or nutrition. Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in the types and amounts appropriate to the body's needs, by paying attention to the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior and regular weight monitoring in order to maintain a normal weight to prevent nutritional problems. Efforts to educate and supervise balanced nutrition are very necessary. The main objective of this counseling is to increase the understanding of PKK (Family Welfare Empowerment) mothers about the importance of balanced nutrition for health. The educational method is through lectures and discussions about the benefits of balanced nutrition. The target of the activity is PKK participants RT 4/7 Ngijo Tasikmadu Karanganyar. The results of the study indicate an increase in understanding of balanced nutrition.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Betty Sunaryanti, et al (2025). Pengabdian Kepada Masyarakat Manfaat Gizi Seimbang Bagi Kesehatan, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2960>

PENDAHULUAN

Ibu merupakan bagian penting dari populasi yang semakin berkembang di seluruh dunia. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, perhatian terhadap kesejahteraan keluarga menjadi semakin krusial. Salah satu aspek yang memegang peranan besar dalam menjaga kesehatan adalah pola makan atau gizi seimbang. Gizi seimbang diperlukan untuk memastikan bahwa keluarga mendapatkan nutrisi yang cukup, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka yang sudah mengalami perubahan seiring bertambahnya usia.

Proses penuaan membawa perubahan fisiologis pada tubuh, seperti penurunan metabolisme, penurunan fungsi organ, perubahan komposisi tubuh, dan berkurangnya nafsu makan. Semua ini dapat berdampak pada penyerapan nutrisi dan kebutuhan energi. Oleh karena itu, dibutuhkan perhatian khusus terhadap asupan gizi agar anggota keluarga tetap sehat dan aktif. Bagi lansia sering kali menghadapi tantangan dalam mencapai gizi seimbang. Faktor-faktor seperti kesulitan mengunyah atau menelan

makanan, masalah pencernaan, kurangnya variasi makanan, dan perubahan selera makan, dapat menghambat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan gizi yang tepat untuk mengatasi tantangan tersebut. Penurunan metabolisme, penyerapan nutrisi yang kurang efisien, dan perubahan aktivitas fisik dapat menyebabkan risiko kekurangan nutrisi.

Gizi seimbang bagi keluarga diperlukan untuk menjaga kesehatan tulang, fungsi otak, sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti osteoporosis dan penyakit jantung. Pentingnya pemenuhan nutrisi yang tepat menekankan perlunya perhatian pada asupan protein, kalsium, vitamin D, serat, dan antioksidan. Pemenuhan gizi yang di berikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang di alaminya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis menyadari bahwa, upaya edukasi dan pengawasan gizi seimbang menjadi kunci dalam mendukung kualitas hidup yang optimal pada tahap lanjut usia. Oleh karena itu, melalui penyuluhan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, tentang pentingnya gizi seimbang. Dengan meningkatnya pengetahuan dan perubahan perilaku terkait pola makan, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Analisis Situasi

Lansia adalah tahap yang paling akhir perkembangan pada daur tahun kehidupan manusia. Lansia adalah mereka yang meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, usia tua (old) yaitu kelompok usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) kelompok usia > 90 tahun. Lansia adalah proses dalam tahapan kehidupan yang biasanya dikaitkan dengan penurunan daya atau kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual.

Jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah terus bertambah seiring waktu. Pada tahun 2013, jumlah lansia di Jawa Tengah mencapai 3,69 juta orang atau sekitar 11.10 persen dari total penduduk Jawa Tengah. Pada tahun 2015, jumlah ini meningkat menjadi 3,98 juta jiwa. Peningkatan jumlah lansia terus berlanjut hingga tahun 2018. Di Kota Surakarta sendiri, jumlah lansia diperkirakan mencapai 54.564 jiwa dari tahun 2010 hingga 2035. Kelurahan Mojosongo merupakan wilayah dengan jumlah lansia tertinggi, yaitu sekitar 5.150 jiwa (Dispendukcabil dalam BPS Kota Surakarta, 2018).

Peningkatan jumlah lansia ini sejalan dengan meningkatnya permasalahan yang terjadi pada lansia juga tentunya. Permasalahan yang biasanya terjadi pada lanjut usia adalah adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain, kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang mudah lelah, gerakan menjadi lamban (Siti, 2008) serta terjadi perubahan fisiologis dan perubahan pada saluran cerna (Arisman, 2004). Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya (Tamher, 2009). Menurut Potter & Perry, 2005 yang dikutip dalam penelitian (Naning, 2005). Berbagai penyakit yang berhubungan dengan ketuaan antara lain diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, rematik, jantung koroner dan asma sehingga menyebabkan aktifitas bekerja terganggu. Langkah yang tepat untuk mengurangi resiko terjadinya penyakit pada lansia adalah dengan menunda lahirnya penyakit-penyakit degeneratif tersebut.

Peran gizi sangatlah penting dalam mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Manfaat asupan gizi pada lansia antara lain adalah mempertahankan gizi yang seimbang dalam kaitannya untuk menunda atau mencegah kemunduran fungsi organ, gizi diharapkan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tubuh pada lansia, membiasakan makanan yang cukup dan teratur, menghindari kebiasaan pola makan yang buruk, seperti mengomsumsi makanan yang berkolesterol, meminum minuman keras, dan lain-lain, mempertahankan kesehatan.

Permasalahan Gizi Seimbang

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting turun dari 24,4 persen pada tahun 2021 menjadi 21,6 persen pada tahun 2022. Meski menurun, angka tersebut masih tinggi, mengingattarget prevalensi stunting pada tahun 2024 sebesar 14% dan standar WHO di bawah 20%. Hal yang sama juga terjadi pada kategori overweight yang sebelumnya 3,8 persen pada tahun 2021, turun menjadi 3,5 pada tahun 2022. Namun, angka underweight meningkat dari 17 persen pada tahun 2021 menjadi 17,1 persen pada tahun 2022 dan wasting kini menjadi 7,7 persen setelah sebelumnya hanya 7,1 persen.

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menimbulkan masalah gizi lebih. Sebaliknya, masalah gizi kurang timbul akibat kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi. Masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih dapat timbul karena perilaku makan yang salah yaitu konsumsi zat gizi tidak seimbang, dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan tubuh.

Pengaruh gangguan gizi pada masa ini sangat luar biasa karena pengaruhnya tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga yang lebih penting terhadap perkembangan kognitif yang nantinya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir dan terhadap produktivitas kerja. Permasalahan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu obesitas, hipertensi, penyakit jantung, stroke dan diabetes atau penyakit tidak menular (PTM) lainnya.

Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap dan praktik seseorang terhadap permasalahan gizi seimbang. Pengetahuan dan sikap mengenai gizi akan mempengaruhi seseorang dalam mempraktikkan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seseorang menentukan mudah tidaknya mengerti fungsi kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan akan mempengaruhi sikapnya. Sikap yang baik akan mendorong praktik yang baik, sebaliknya sikap yang tidak baik akan mendorong praktik yang tidak baik dalam menerapkan gizi seimbang sehingga dapat mempengaruhi status gizi individu.

Tinjauan Pustaka

Lansia merupakan kelompok yang rentan gizi hal tersebut disebabkan karena adanya proses penuaan secara biologis, fisik, dan psikologis pada lansia, oleh karena itu asupan gizi yang adekuat dan seimbang sangat berperan terhadap status gizi dan kesehatan lansia dalam jangka waktu lama, dengan asupan zat gizi yang tercukupi diharapkan dapat meningkatkan status gizi lansia ke taraf yang lebih tinggi (Arisanti dkk, 2014).

Kelompok lanjut usia (lansia) kelompok yang rentan yang mengalami masalah gizi dan kesehatan, terutama masalah penyakit degenerative, di tahun 2020 Indonesia dan seluruh dunia mengalami pandemi virus corona atau yang sering disebut covid_19. Lansia adalah kelompok yang paling berisiko untuk tertularnya Covid_19. Hal ini dikarenakan pada lansia terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh yang menyebabkan kondisi tubuh lansia mudah terserang penyakit. Kondisi tersebut dapat terjadi karena kebutuhan gizi tidak tercukupi yang disebabkan oleh menurunnya nafsu makan pada lansia.

Data Riskesdas 2010 menunjukkan, 4 dari 10 lansia wanita kegemukan; pada pria, 3 dari 10 lansia kegemukan. (Prof. Ir. H. Hardinsyah, MS. PhD.,) Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia menyatakan, “Kasus anemia cukup tinggi. Pada penelitian 5 tahun lalu, 6 dari 10 lansia mengalami anemia. Umumnya karena rendahnya asupan zat besi dan vitamin B12, C dan folat. Diet terlalu ketat, bisa berisiko anemia.” Masalah kesehatan pada lansia, seperti kekurangan gizi dan obesitas akan semakin meningkat mengingat jumlah penduduk lansia yang semakin bertambah dari tahun ke tahun, oleh karena peningkatan masalah kesehatan gizi pada lansia harus diperhatikan.

Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang diperkenalkan oleh yang mengacu pada prinsip (Basic Four Amerika Serikat) yang mulai diperkenalkan pada era 1940an adalah menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini.

Prinsip (Nutrition Guide for Balanced Diet hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992) diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Namun, meskipun lebih dari 15 tahun lalu Pedoman Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat ternyata masih banyak masyarakat yang belum tahu PGS.

Dalam perkembangannya, slogan 4 sehat 5 sempurna telah diperbarui menjadi Pedoman Gizi

Seimbang (PGS). Pedoman ini ditetapkan melalui Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014. PGS memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal.

Manfaat gizi seimbang pada lansia adalah untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Kecukupan nutrisi dapat menjaga sistem imunitas orang tua untuk melawan racun penyebab penyakit serta mengurangi berbagai risiko penyakit. Kebutuhan nutrisi juga menjaga berat badan seimbang lansia. Pemenuhan asupan nutrisi yang seimbang pada usia tua sangat bermanfaat bagi lanjut usia untuk menunda penurunan fungsi fisiologis tubuh dan mencegah penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, ginjal, atherosklerosis dan lain- lain (Bahri, Putra, & Suryanto, 2017).

Makanan dan pola makan yang sehat dapat meningkatkan pemeliharaan kesehatan lanjut usia, membantu lanjut usia terhindar dari penyakit dan mempercepat penyembuhan bila terserang penyakit (Amran, Kusumawardani, & Supriyatiningih, 2010). Dengan usia yang semakin bertambah pada lansia, sehingga lansia tetap membutuhkan asupan gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin A, B6, B12, asam folat, vitamin C, D, E dan mineral yang lengkap (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Pemberian gizi pada lansia perlu mendapat perhatian karena berpengaruh karena meningkatkan gizi agar lansia tetap berada dalam kondisi yang sehat dan terhindar dari risiko terjadinya kurang gizi. Khususnya pada usia lanjut dengan masalah multi patologinya yang secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi asupan zat gizi dan menimbulkan berbagai macam masalah gizi (Purba, 2005).

Prinsip gizi seimbang bagi lansia sangat perlu diketahui oleh lansia, karena kebutuhan gizi lansia sangat spesifik. Ada beberapa zat gizi yang harus ditambah seperti vitamin dan protein, dan ada beberapa yang harus dikurangi konsumsinya seperti karbohidrat dan lemak. Dengan membiasakan diri mengkonsumsi makanan bergizi serta aktif beraktivitas setiap harinya, dapat membantu menjaga kesehatan tubuh lansia dan meminimalisir risiko terserang berbagai jenis penyakit berbahaya seperti virus corona.

Pengaturan makanan pada lansia yang dianjurkan terdiri dari energi 30kkal/kgBB perhari, protein 0,8-1 g/KgBB perhari, lemak 20-25% dari total energi, karbohidrat 50 -65% dari total energi, vitamin mineral sesuai AKG, serat 25 gram perhari, air 30ml/KgBB dengan bentuk makanan menyesuaikan kondisi dan daya terima lansia.

Lansia yang memiliki kesadaran tinggi untuk menjaga kesehatannya, cenderung lebih bahagia dalam menjalankan aktifitas sehari-hari Menjadi lansia yang tetap aktif dan sehat dan terhindar dari penyakit merupakan keinginan setiap lansia. Agar kondisi fisik lansia tidak semakin menurun, maka lansia dan keluarga dapat mengatur pola makan dengan prinsip gizi seimbang. Dengan menerapkan gizi seimbang maka akan diperoleh zat gizi makro dan mikro yang berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui permohonan perijinan, pertemuan tatap muka dengan petugas, serta survei yang dilakukan oleh tim Pengabdian kemudian dilakukan kesepakatan waktu dan jam penyuluhan. Kegiatan diawali dengan pengenalan petugas atau tim penyuluhan, selanjutnya memberikan pendidikan kesehatan / penyuluhan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Metode Kegiatan

Ceramah

Ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Metode ceramah dipilih untuk menyampaikan konsep tentang manfaat gizi seimbang bagi kesehatan

Metode Tanya Jawab

Merupakan suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang suatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana tingkat pemahaman peserta tentang manfaat gizi seimbang.

Khalayak Sasaran antara yang Strategis Sasaran

Dari kegiatan ini adalah peserta PKK

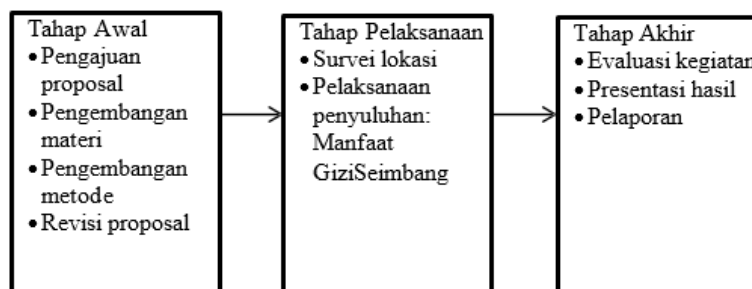
Keterkaitan

Politeknik Insan Husada Surakarta merupakan lembaga pendidikan yang bergerak dibidang ilmu kesehatan khususnya, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tidak lepas dari bidang ilmu yang dipelajari di institusi yaitu salah satunya tindakan penyuluhan kesehatan yang dilakukan ini.

Sekretariat Kegiatan

Kegiatan ini akan bertempat di PKK RT 4/7 Ngijo Tasikmadu Karanganyar

Skema kegiatan dilakukan terstruktur dan terjadwal. Alur kegiatan sebagai berikut:



Gambar 2. Skema Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa, Evaluasi dan Hasil

Pelaksanaan pendidikan kesehatan yang akan dilakukan di P PKK RT 4/7 Ngijo Tasikmadu Karanganyar, dengan jumlah 26 peserta. Adapun karakteristik dari peserta sebagai berikut:

Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasar usia menurut Tim Medis Klikdokter

Usia	Frekuensi	Presentasi (%)
□ 40 tahun	7	26,9
40-50 tahun	11	42,3
50 tahun	8	30,8
Jumlah	26	100

Hasil (Depkes, Natural Health Journals)

- Dari Evaluasi Pengukuran Berat Badan Peserta, Menunjukkan: Kurus : 3 orang (11,5%)
- Gemuk : 6 orang (23,1%)
- Obesitas : 6 orang (23,1%)
- Ideal : 11 orang (42,3%)

Faktor Pendukung

Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik karena ada dukungan dari petugas dan pengurus panti dalam membantu proses pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Solusi Permasalahan

Kemajuan teknologi pangan yang diiringi dengan kemajuan yang pesat dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi, telah menggiring masyarakat untuk mengonsumsi berbagai makanan instan secara tidak proporsional bahkan berlebih, dikarenakan praktis dalam penyajiannya. Masalah yang timbul dengan mengonsumsi makanan jadi atau setengah jadi yang diawetkan antara lain, yaitu

berkurangnya jumlah energi total, zat-zat gizi tertentu yang berlebihan atau tidak proporsional, kandungan zat aditif yang tidak hanya satu jenis, bahkan bisa lebih, dalam satu jenis makanan tertentu, sehingga dalam waktu lama hal ini akan berpengaruh negatif terhadap kesehatan baik, secara langsung maupun tidak langsung. Untuk menghadapi masalah gizi tersebut, diperlukan adanya upaya untuk mengubah pola konsumsi makanan di Indonesia agar konsumsi zat gizi sesuai dengan kebutuhan, salah satunya adalah dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang.

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi.

Departemen Kesehatan RI mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang dengan visualisasi dalam bentuk tumpeng gizi seimbang. Dapat dilihat di bawah ini gambar tumpeng gizi seimbang.



Gambar 3. Tumpeng sebagai Makanan Berizi

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar, dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat Pilar Dasar gizi seimbang tersebut, adalah:

Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi beraneka ragam makanan dan beraneka ragam warna. Sebagai contoh sumber karbohidrat merupakan sumber utama kalori, namun rendah vitamin dan mineral. Selain itu, sayur dan buah juga kaya akan vitamin, mineral, dan serat, namun rendah kalori dan protein.

Dalam satu sumber zat gizi harus mengonsumsi beraneka ragam makanan, seperti sumber karbohidrat dapat terpenuhi dari nasi, mie, umbi-umbian, tepung- tepung, sekitar 3- 4 porsi sehari. Sumber protein dapat terpenuhi dari ikan, daging ayam, daging sapi, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan, sekitar 2- 4 porsi sehari. Sumber vitamin dapat terpenuhi dari sayur dan buah-buahan yang beraneka ragam warna, masing-masing sekitar 2-3 porsi buah per hari dan 3-4 porsi sayur per hari. Buah dan sayur ini hendaknya dikonsumsi keduanya dan bukanlah dipilih salah satu berdasarkan kesukaan karena vitamin dan mineral yang dikandungnya berbeda fungsinya dalam tubuh manusia.

Akan tetapi, konsumsi makanan yang beraneka ragam ini harus dalam proporsi makanan yang seimbang, jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Konsumsi aneka ragam pangan ini dapat diterapkan dengan prinsip Isi Piringku yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.



Gambar 4. Makanan yang harus dikonsumsi

Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang terpapar oleh sumber infeksi. Contoh:

1. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil;
2. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
3. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.

Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi, terutama sumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan gizi di dalam tubuh adalah memiliki berat badan yang normal dalam Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari "Pola Hidup" dengan "Gizi Seimbang", sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Untuk orang dewasa berat badan dapat dikatakan normal jika IMT 18,5-25,0.

Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS. Semoga dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang secara konsisten, permasalahan gizi di Indonesia dapat segera teratasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat pemberian penyuluhan: Manfaat Gizi Seimbang bagi kesehatan, dapat diambil kesimpulan, bahwa: Karakteristik umur peserta diatas 40 tahun, mempunyai gizi cukup.

Adanya berbagai keterbatasan dan kekurangan penulis, semoga pengabdian kedepan dapat bermanfaat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh pemberian penyuluhan: Manfaat Gizi Seimbang Bagi Kesehatan. Saran bagi institusi pendidikan dapat memberikan referensi dan bahan perbandingan dengan kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan dan dapat digunakan sebagai dasar pengabdian kepada masyarakat selanjutnya, dan diharapkan dapat memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai pentingnya penyuluhan: Manfaat Gizi Seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Yth. Bapak Direktur Politeknik Insan Husada, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Ibu-ibu pengurus PKK beserta anggota, dan semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan berlangsung aman, tertib dan lancar.

REFERENCES

- Ardiaria, M., Subagyo, H. W., & Puruhita, N. (2020). Sosialisasi prinsip dan pesan gizi seimbang sebagai pengganti program empat sehat lima sempurna. *Journal of Nutrition and Health*, 8(1).
- Astuti, D. W., Tubagus, E., & Jayadi, A. (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Penerapan Gizi Seimbang Pada Lansia Uptd Pelayanan Sosial Lansia Tresna Werdha. *ASMAT: Jurnal Pengabmas*, 1(2), 66–72.
- Bahri, A. S., Putra, F. A., & Suryanto, M. S. (2016). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Asupan Gizi Lansia Dengan Status Gizi Di Posyandu Lansia Sedyowaras RW IV Kelurahan Sumber Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 9(1).
- Dieny, F. F. (n.d.). *Buku_C1_Fillah. FD Modul Gizi dan Kesehatan Lansia*. Kemenkes. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemenkes*, 1–150.
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73.
- Mitra, M., Nurlisis, N., Rany, N., & Syifa, E. D. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Lanjut Usia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(1), 81–89.
- Permenkes 9 tahun 2014. (2014). *Lincoln Arsyad*, 3(2), 1–46.
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Rianto, S. S., & Musslifah, A. R. (2023). Gambaran Religiusitas Pada Lansia Di Griya Pmi Mojosoongo. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 1–15.
- Safitri, A., Jahari, A. B., & Ernawati, F. (2016). Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia Ditinjau Dari Norma Gizi Seimbang (Food Consumption In Term Of The Norm Of Balanced Nutrition). *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 39(2), 87–94.
- Selvi, S., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 66–72.