



**Program Penyuluhan Gizi Seimbang bagi Wanita Usia Subur di Desa Lambangan, Kecamatan Pagimana, Kabupaten Banggai**

*(Balanced Nutrition Education Program for Women of Childbearing Age in Lambangan Village, Pagimana District, Banggai Regency)*

**Arzeti Bilbina<sup>1</sup>, Bambang Dwicahya<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk

\*koresponden penulis: [ArzetiBilbina31@gmail.com](mailto:ArzetiBilbina31@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Wanita Usia Subur (WUS) tentang gizi seimbang dan pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK). Kegiatan dilaksanakan di Desa Lambangan, Kecamatan Pagimana, Kabupaten Banggai, dengan metode penyuluhan partisipatif dan evaluasi melalui pre-test dan post-test terhadap 50 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi dari 72% menjadi 100% dan sikap positif mencapai 100%. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang di kalangan WUS.

**Kata kunci:** WUS, gizi seimbang, KEK, edukasi gizi

**ABSTRACT**

This community service activity aims to increase knowledge and awareness of women of childbearing age (WUS) regarding balanced nutrition and the prevention of Chronic Energy Deficiency (CED). The activity was carried out in Lambangan Village, Pagimana District, Banggai Regency, using a participatory counseling method and evaluation through pre-tests and post-tests on 50 participants. The results of the activity showed an increase in nutritional knowledge from 72% to 100% and a positive attitude reaching 100%. This activity effectively increased nutritional awareness and encouraged changes in behavior towards balanced nutritious food consumption among WUS.

**Keywords:** WUS, balanced nutrition, KEK, nutrition education

## PENDAHULUAN

Wanita Usia Subur (WUS) adalah kelompok perempuan dengan rentang usia 15–49 tahun yang memiliki peran penting dalam keberlangsungan generasi. Kondisi gizi WUS tidak hanya berdampak pada kesehatan dirinya sendiri, tetapi juga berpengaruh besar terhadap kualitas kehamilan, pertumbuhan janin, hingga status kesehatan anak di masa depan. Oleh karena itu, pemantauan status gizi WUS merupakan bagian penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat.

Salah satu masalah gizi yang masih banyak ditemukan pada WUS adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK), yang ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm. KEK pada WUS dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), meningkatnya angka kematian ibu dan bayi, serta tingginya risiko stunting pada anak. Berdasarkan Riskesdas dan berbagai survei kesehatan di Indonesia, masalah gizi pada WUS masih tergolong tinggi, terutama di daerah pedesaan dengan keterbatasan akses informasi dan pelayanan kesehatan.

Desa Lambangan, Kecamatan Pagimana, Kabupaten Banggai merupakan salah satu wilayah pedesaan yang menjadi lokasi kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) II oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk. Berdasarkan hasil observasi dan pengukuran di lapangan, masih ditemukan beberapa WUS dengan ukuran LILA <23,5 cm yang mengindikasikan adanya risiko KEK. Selain itu, pemahaman WUS tentang pola makan gizi seimbang, kebutuhan nutrisi harian, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala masih tergolong rendah.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan secara langsung kepada WUS melalui pendekatan partisipatif dan edukatif. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang kepada WUS bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku positif terkait konsumsi makanan bergizi dan pencegahan KEK. Penyuluhan ini juga bertujuan untuk memperkuat peran WUS sebagai pelaku utama dalam membentuk keluarga sehat dan generasi yang berkualitas.

Dengan adanya intervensi edukatif ini, diharapkan WUS di Desa Lambangan dapat memahami pentingnya status gizi yang baik sebelum dan selama masa kehamilan, serta mampu menerapkan pola hidup sehat sebagai bagian dari pencegahan stunting sejak dini.

## METODE PENGABDIAN

Kegiatan dilakukan pada bulan Januari 2025 di Desa Lambangan melalui pendekatan edukatif-partisipatif. Responden adalah WUS yang hadir dalam kegiatan penyuluhan. Alat evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan sikap.

Materi penyuluhan meliputi:

- Pentingnya gizi seimbang
- Risiko KEK
- Indikator LILA
- Contoh makanan bergizi dan terjangkau

## HASIL

Program penyuluhan Gizi WUS yang dilaksanakan di Desa Lambangan, Kecamatan Pagimana, Kabupaten Banggai, merupakan salah satu dari 9 program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa

Lambangan. Dengan jumlah responden sebanyak 50 orang, program ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam pencegahan KEK pada wanita usia subur secara efektif dan berkelanjutan. Melalui program ini, masyarakat Desa Lambangan dapat memperoleh pengetahuan dan sikap yang diperlukan untuk mencegah terjadinya KEK pada wanita usia subur dengan baik, sehingga dapat mengurangi dampak negatif lingkungan dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Program penyuluhan Gizi WUS ini diharapkan dapat menjadi salah satu contoh baik bagi desa-desa lain di Kabupaten Banggai dalam mencegah Penyakit KEK pada WUS dan meningkatkan kualitas Hidup yang sehat.

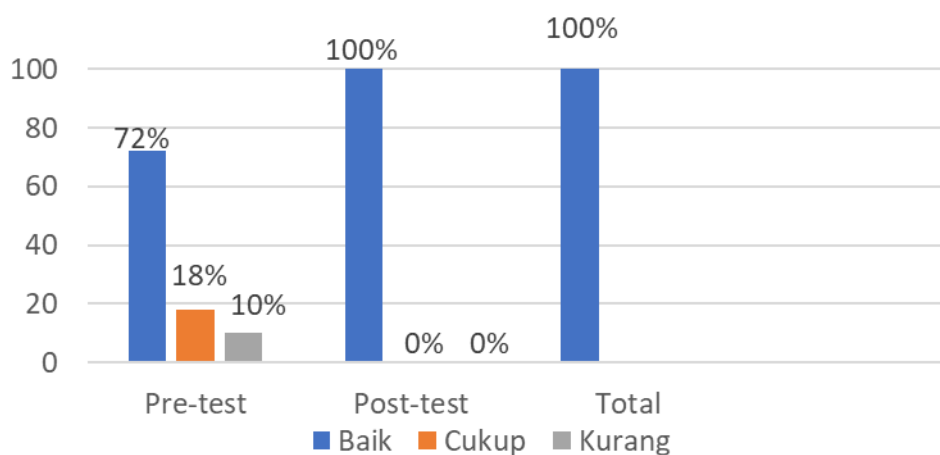
**Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Tentang Pentingnya Gizi WUS atasi Over Weight di Desa Lambangan Kecamatan Pagimana Januari s/d Februari 2025**

Karakteristik	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
<b>Pengetahuan</b>				
Baik	36	72	50	100
Cukup	9	18	0	0
Kurang	5	10	0	0
<b>Sikap</b>				
Positif	49	98	50	100
Negatif	1	2	0	0

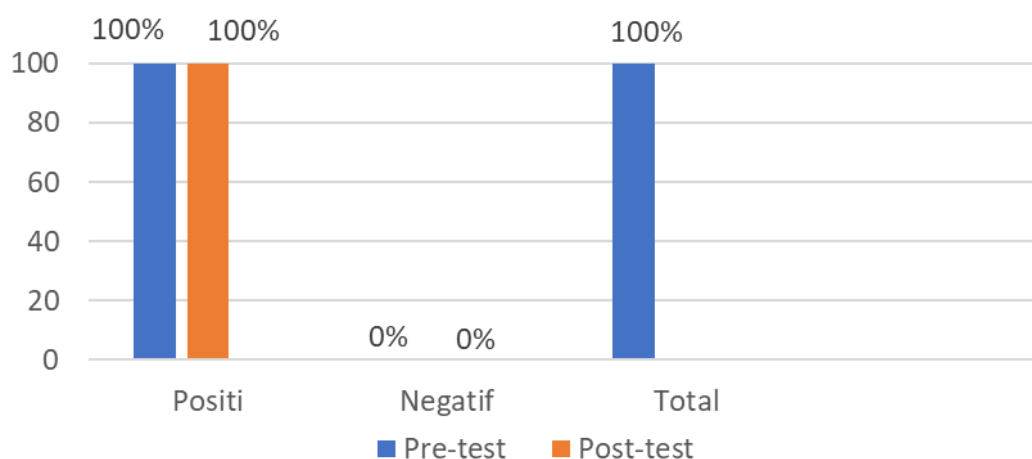
Tabel 1 di atas menunjukkan Bahwa tingkat Pengetahuan, sikap Masyarakat tentang penyuluhan Gizi WUS atasi Over Weight di Desa Lambangan Kec. Pagimana dari Sebelum Dilakukan Penyuluhan total 50 Responden Yang berpengetahuan Baik sebesar 72%, Cukup sebesar 18%, Kurang Yaitu sebesar 10%. Sedangkan Sikap masyarakat tentang Penyuluhan Gizi WUS Yang bersikap Positif sebesar 100% dan Negatif 0% Dan Tabel di atas juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, sikap masyarakat tentang penyuluhan Gizi WUS atasi Over Weight di Desa Lambangan Kec. Pagimana Setelah Dilakukan Penyuluhan Terdapat Peningkatan total 50 Responden Yang berpengetahuan Baik sebesar 100%, Cukup sebesar 0%, Kurang sebesar 0% . Sedangkan Sikap Masyarakat Tentang Penyuluhan Gizi WUS atasi Over Weight Yang Bersikap Positif 100% dan Negatif 0%.

Grafik 1 pre test dan post test pengetahuan responden tentang penyuluhan Gizi WUS atasi Over Weight meningkat secara signifikan. Sementara grafik 2 sikap pre test dan post test pengetahuan responden tentang penyuluhan Gizi WUS meningkat secara signifikan.

**Grafik 1**  
**Grafik distribusi responden berdasarkan penyuluhan Gizi WUS**  
**atasi Over Weight pada masyarakat Desa Lambangan**  
**Kec.pagimana Kabupaten banggai pada bulan januari tahun**  
**2025**



**Grafik 2**  
**Grafik distribusi responden berdasarkan penyuluhan**  
**Gizi WUS pada masyarakat Desa Lambangan**  
**Kec.pagimana Kabupaten banggai pada bulan januari**  
**tahun 2025**



Dokumentasi kegiatan adalah sebagai berikut:

**Gambar 1. Penyuluhan tentang Gizi WUS atasi Over Weght diDesa Lambangan.**



## PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan gizi seimbang pada Wanita Usia Subur (WUS) di Desa Lambangan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan responden dari 72% (kategori baik) sebelum penyuluhan menjadi 100% setelah penyuluhan. Hal ini konsisten dengan pengabdian yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sehat pada kelompok wanita (WHO, 2021; Kemenkes RI, 2022; Dwicahya, 2020a).

Beberapa studi menunjukkan bahwa status gizi WUS berhubungan erat dengan risiko kehamilan bermasalah, BBLR, dan stunting pada anak (Rahayu dkk., 2019; Putri dkk., 2021). Intervensi penyuluhan gizi seimbang terbukti menurunkan prevalensi Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada WUS, terutama bila disertai pemantauan Lingkar Lengan Atas (LILA) (Astuti dkk., 2020; Dwicahya, 2021a).

Selain itu, program penyuluhan gizi juga berkontribusi terhadap peningkatan sikap positif masyarakat, sebagaimana terlihat bahwa 100% responden bersikap positif setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa keberhasilan penyuluhan sangat dipengaruhi oleh metode interaktif dan partisipasi aktif responden (Sari & Lestari, 2018; Dwicahya, 2021b).

Literatur global menekankan pentingnya intervensi gizi berbasis masyarakat dalam pencegahan stunting dan anemia pada WUS (Black dkk., 2013; Bhutta dkk., 2019). Edukasi gizi yang menyasar perempuan usia subur terbukti mampu memperbaiki praktik diet keluarga dan status gizi anak (Allen & Gillespie, 2001; Dewey & Begum, 2011).

Di Indonesia, berbagai pengabdian juga menegaskan bahwa penyuluhan gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi pangan (Fitriani dkk., 2020; Susanti dkk., 2022). Peran tenaga kesehatan dan akademisi dalam pendampingan masyarakat menjadi faktor penting dalam keberhasilan program (Wahyuni dkk., 2021; Dwicahya, 2022).

Dengan demikian, penyuluhan gizi seimbang di Desa Lambangan mendukung bukti empiris baik nasional maupun internasional bahwa intervensi edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mencegah masalah gizi pada WUS. Keberlanjutan program ini sangat penting, dengan dukungan kebijakan desa dan pendampingan teknis, agar WUS dapat menjadi motor penggerak keluarga sehat dan generasi berkualitas (DwicaHYa, 2023).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada WUS di Desa Lambangan berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam pencegahan KEK. Pendekatan partisipatif mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan bergizi serta kesadaran pentingnya pemantauan LILA secara berkala. Diperlukan dukungan berkelanjutan dari pemerintah desa dan tenaga kesehatan melalui pembentukan kader gizi desa dan regulasi lokal tentang pemantauan gizi WUS. Universitas Tompotika Luwuk dapat terus mendampingi masyarakat dalam program penguatan gizi dan kesehatan reproduksi perempuan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Lambangan dan Puskesmas Pagimana atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan, serta kepada LPPM Universitas Tompotika Luwuk atas fasilitasi dan pendanaan kegiatan pengabdian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- WHO. (2021). *Global Nutrition Policy Review*. Geneva: World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- DwicaHYa, B. (2020a). Edukasi kesehatan gizi berbasis masyarakat. *Jurnal Kesmas Untika*.
- Rahayu, S., dkk. (2019). Status gizi WUS dan risiko stunting. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Putri, A., dkk. (2021). Hubungan KEK dengan BBLR pada WUS. *Jurnal Kebidanan*.
- Astuti, P., dkk. (2020). Efektivitas penyuluhan gizi seimbang terhadap KEK. *Jurnal Promkes*.
- DwicaHYa, B. (2021a). Pemantauan LILA sebagai indikator status gizi WUS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Sari, N., & Lestari, R. (2018). Metode interaktif dalam penyuluhan gizi. *Jurnal Promosi Kesehatan*.
- DwicaHYa, B. (2021b). Metode partisipatif dalam edukasi gizi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*.
- Black, R. E., dkk. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income countries. *The Lancet*.
- Bhutta, Z. A., dkk. (2019). Evidence-based interventions for maternal and child nutrition. *BMJ*.
- Allen, L., & Gillespie, S. (2001). What works? A review of nutrition interventions. ACC/SCN & Asian Development Bank.

- Dewey, K., & Begum, K. (2011). Intervention to improve nutrition of women and children. *Maternal & Child Nutrition*.
- Fitriani, D., dkk. (2020). Dampak penyuluhan gizi seimbang pada perilaku konsumsi pangan. *Jurnal Gizi Masyarakat*.
- Susanti, R., dkk. (2022). Edukasi gizi dalam pencegahan stunting di pedesaan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*.
- Wahyuni, N., dkk. (2021). Peran akademisi dalam pendampingan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*.
- Dwicahya, B. (2022). Penyuluhan gizi seimbang pada masyarakat pedesaan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*.
- Dwicahya, B. (2023). Strategi keberlanjutan edukasi gizi. *Jurnal Kebijakan Kesehatan*.