

## **Edukasi Zat Gizi Mikro untuk Memelihara Kesehatan Lanjut Usia di Posyandu Siklus Hidup Kelurahan Fatukoa Kota Kupang**

**Lewi Jutomo<sup>1</sup>, Tadeus Andreas Lada Regaletha<sup>2</sup>, Galuh Wiedani Kusuma  
Dyah Larasati<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> Universitas Nusa Cendana, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Lewi Jutomo

**E-mail:** [lewi.jutomo@staf.undana.ac.id](mailto:lewi.jutomo@staf.undana.ac.id)

### **Abstrak**

*Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya konsumsi zat gizi mikro, khususnya vitamin dan mineral, guna mendukung pemeliharaan kesehatan secara berkelanjutan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan tatap muka, penyediaan media edukasi berupa banner Isi Piringku di lingkungan Posyandu Siklus Hidup, serta diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner yang mencakup aspek manfaat materi, pemahaman, rencana penerapan, dan tingkat kepuasan peserta. Hasil menunjukkan bahwa materi dinilai bermanfaat, mudah dipahami, serta mendorong penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi memperoleh respon positif. Edukasi promosi konsumsi zat gizi mikro terbukti dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya peningkatan kesehatan lansia.*

**Kata kunci** - Edukasi, Zat Gizi Mikro, Lansia, Vitamin, Mineral

### **Abstract**

*This community service activity aims to improve the knowledge of older adults regarding the importance of consuming micronutrients, particularly vitamins and minerals, to support sustainable health maintenance. The methods used included face-to-face counseling, the provision of educational media in the form of an "Isi Piringku" banner at the Posyandu Siklus Hidup, and interactive discussions. Evaluation was conducted using a questionnaire covering aspects such as the benefits of the material, comprehension, planned application, and participant satisfaction. The results showed that the material was considered beneficial, easy to understand, and encouraged implementation in daily life. The educational activity received a positive response. Micronutrient consumption promotion education was proven to be applicable in daily life as an effort to improve the health of older adults.*

**Keywords** - education, micronutrients, elderly, vitamins, minerals

## PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia di dunia terus mengalami peningkatan signifikan. Jumlahnya diperkirakan mencapai 500 juta jiwa dengan rata-rata usia 60 tahun, meningkat menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025, dan lebih dari 2 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia, jumlah lansia juga diproyeksikan tumbuh cepat sejak 1990 hingga 2025. Indonesia termasuk negara dengan pertumbuhan populasi lansia tercepat secara global (Yannakouli et al., 2018; Vural et al., 2020; Mustofa et al., 2023). Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat dari 14,4 juta jiwa pada tahun 2000 menjadi 23,9 juta jiwa pada tahun 2013 (Harna et al., 2020). Proyeksi PBB memperkirakan bahwa pada tahun 2050 proporsi lansia di Indonesia akan mencapai 25% atau sekitar 74 juta jiwa (Kushargina dkk., 2021).

Pertumbuhan populasi lanjut usia memicu terjadinya transisi demografi sehingga terjadi peningkatan angka harapan hidup menjadi 73 tahun pada tahun 2020 yang menyebabkan proporsi penduduk berusia  $\geq 60$  tahun semakin bertambah. Kondisi ini berkontribusi pada perubahan pola penyakit (transisi epidemiologi) yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM), yang umum dialami lansia dan menjadi faktor risiko disabilitas serta demensia (Kemenkes, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dini serta pengendalian faktor risiko PTM. Prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. WHO (2019) melaporkan bahwa dari 57 juta kematian global, 36 juta (63%) disebabkan oleh PTM, dengan penyakit kardiovaskular sebagai penyumbang terbesar (39%), diikuti penyakit pernapasan kronis, gangguan metabolik, dan penyakit organ pencernaan (34%), serta kanker (27%). Tren serupa terjadi di Indonesia, di mana angka kejadian PTM menunjukkan peningkatan sejak tahun 2013 (Kemenkes RI, 2014). Penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, serta PTM terkait gangguan metabolik tercatat sebagai kelompok penyakit dengan kenaikan paling signifikan.

Penyakit Tidak Menular (PTM) sering digolongkan sebagai penyakit katastrofik karena menimbulkan beban biaya pengobatan yang sangat tinggi dan berpotensi mendorong masyarakat ke dalam kemiskinan. Tingginya biaya tersebut berkaitan dengan sifat penyakit yang kronis dan memerlukan penanganan jangka panjang. Saat ini PTM menempati posisi teratas penyebab beban kesehatan, menggantikan posisi sebelumnya yang lebih rendah—sebuah fenomena yang dikenal sebagai transisi epidemiologi. Kondisi ini juga menyebabkan meningkatnya alokasi pembiayaan dan klaim layanan kesehatan pada skema Jaminan Kesehatan Nasional (BPJS) (Grober, 2013).

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada kelompok lanjut usia. Pola hidup tidak sehat—termasuk konsumsi makanan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok—menjadi faktor risiko utama terjadinya PTM. Lansia merupakan populasi yang sangat rentan, dan rendahnya tingkat pengetahuan serta kesadaran mengenai pencegahan dan pengelolaan PTM memperburuk kondisi kesehatan mereka (Utami dkk., 2022).

Salah satu masalah gizi yang masih dihadapi para lansia adalah kelaparan tersembunyi (hidden hunger), yaitu kondisi kekurangan mikronutrien berupa vitamin dan mineral esensial (Magee et al., 2019). Global Hunger Index 2020 menempatkan Indonesia pada peringkat 70 dari 107 negara, dengan prevalensi hidden hunger diperkirakan mencapai 20–40% penduduk. Kekurangan mikronutrien yang berlangsung kronis dapat menimbulkan dampak kesehatan serius dan berkepanjangan. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh rendahnya konsumsi sumber pangan kaya zat gizi mikro, khususnya buah dan sayur. Hidden hunger ini dapat menyebabkan kondisi malnutrisi pada lansia, merupakan kondisi yang serius ketika kebutuhan gizi lansia tidak sesuai dengan asupan makanannya (Darubekti dkk., 2021). Kekurangan zat gizi mikro banyak dialami kelompok lanjut usia karena penurunan nafsu makan dan berkurangnya kemampuan tubuh dalam mengabsorpsi gizi, seperti vitamin B12. Asupan vitamin B12, folat, dan vitamin B6 yang rendah, disertai peningkatan kadar homosistein, berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit Alzheimer. Defisiensi ringan mikronutrien seperti zinc, selenium, vitamin E, vitamin C, dan vitamin D juga dapat menurunkan

fungsi sistem imun.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa pengetahuan gizi lansia dan keluarga terkait mikronutrien belum memadai. Pola konsumsi lebih berorientasi pada pemenuhan rasa kenyang tanpa mempertimbangkan nilai gizi, serta keterbatasan pemahaman mengenai sumber pangan kaya vitamin dan mineral. Oleh karena itu, edukasi gizi bagi lansia peserta posyandu diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan promosi kesehatan keluarga, sehingga lansia mampu membuat keputusan konsumsi pangan yang lebih tepat, termasuk dalam pemilihan serta peningkatan konsumsi buah dan sayur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya konsumsi zat gizi mikro, khususnya vitamin dan mineral, guna mendukung pemeliharaan kesehatan secara berkelanjutan.

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi zat gizi mikro dilakukan di Posyandu Siklus Hidup Permata Bunda, Kelurahan Fatukoa, Kota Kupang, selama 1 bulan pada minggu ke 3 (tiga) dan ke 4 (empat) bulan Mei 2025. Peserta kegiatan ini adalah semua lansia yang berdomisili di wilayah kerja Posyandu Siklus Hidup Permata Bunda. Tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1.  
Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian

### 1. Identifikasi Masalah

Tahap awal identifikasi masalah dilaksanakan dengan melibatkan kader posyandu dalam menetapkan kelompok sasaran, yakni Bapak/Ibu lansia yang berdomisili di wilayah kerja Posyandu. Kegiatan ini mencakup pendokumentasian data identitas peserta—terdiri atas nama, jenis kelamin, dan usia—serta penegasan kesediaan mereka untuk mengikuti program.

### 2. Persiapan Alat dan Bahan Kegiatan Edukasi



Gambar 2.  
Materi edukasi berupa banner Isi Piringku untuk lanjut usia

Persiapan alat dan bahan yang dilaksanakan mencakup penyusunan materi edukasi dalam bentuk spanduk dan banner. Materi promosi berisi informasi mengenai fungsi dan peran vitamin serta mineral, termasuk sumber pangannya, serta banner mengenai konsep *Isi Piringku* bagi lanjut usia. Banner tersebut dipasang secara permanen di Posyandu Siklus Hidup agar dapat dilihat secara berkesinambungan oleh para lansia yang hadir. Informasi yang termuat di Banner isi piringku dapat dilihat di gambar 2. Paparan berulang diharapkan dapat meningkatkan ingatan serta mendorong penerapan perilaku gizi sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Gizi

Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyampaian pesan edukatif mengenai peran dan fungsi zat gizi mikro bagi kesehatan serta sumber pangannya. Praktik penerapan konsumsi sehari-hari diwujudkan melalui konsep *Isi Piringku* sebagai bagian dari pedoman gizi seimbang yang ditampilkan pada banner. Implementasi yang optimal diharapkan mampu mendukung lansia untuk hidup sehat, produktif, dan mandiri, sehingga tetap berperan bagi keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara.

### 4. Evaluasi Kegiatan

Usai pelaksanaan edukasi gizi, para lansia diminta mengisi kuesioner sebagai bahan evaluasi kegiatan. Instrumen tersebut mencakup penilaian manfaat materi, kesediaan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, tingkat kepuasan mengikuti kegiatan, serta riwayat keikutsertaan pada kegiatan serupa. Selain itu, kuesioner juga menilai kemampuan penyaji dalam aspek kejelasan, kemudahan pemahaman, dan penguasaan materi. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan serta menjadi masukan bagi pelaksana dalam penyempurnaan program pengabdian selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi zat gizi mikro untuk meningkatkan kesehatan lansia dilaksanakan pada 15 Mei 2025, dihadiri oleh kader posyandu serta lansia yang berdomisili di wilayah kerja Posyandu Permata Bunda. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi, ditunjukkan melalui banyaknya pertanyaan yang diajukan dalam sesi diskusi.



Gambar 3.

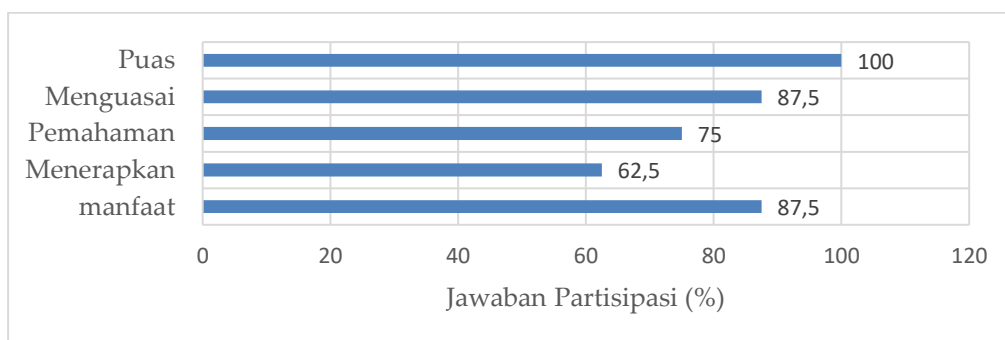
Para peserta dan kegiatan edukasi konsumsi zat gizi mikro

Sebelum kegiatan, sebagian besar lansia hanya berpedoman pada informasi yang beredar di masyarakat terkait makanan yang dianjurkan maupun dibatasi. Setelah kegiatan edukasi ini, peserta memperoleh pengetahuan yang lebih akurat mengenai pemenuhan gizi untuk menunjang kesehatan. Edukasi zat gizi mikro yang dipadukan dengan penjelasan konsep gizi seimbang melalui *Isi Piringku* bagi lansia (Gambar 2) telah meningkatkan pemahaman peserta yang sebelumnya memandang konsumsi pangan sekadar pemuas rasa lapar. Penerapan pola makan tersebut diharapkan mampu mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung koroner. Arinda dkk. (2022) melaporkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui penyuluhan interaktif terbukti

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan dan, apabila diterapkan, dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia.

Hasil evaluasi proses pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) menyatakan puas terhadap penyelenggaraan kegiatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan berhasil memenuhi harapan peserta sesuai tujuan yang direncanakan. Anindita dkk. (2021) menegaskan bahwa kepuasan merupakan aspek esensial dalam pelayanan kesehatan dan tidak terpisahkan dari kualitas layanan. Selain itu, tingkat penguasaan materi oleh pemateri dinilai sebesar 87,5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi berlangsung baik. Persentase yang sama juga terlihat pada aspek manfaat materi (87,5%), yang menunjukkan bahwa informasi yang diberikan relevan dan berguna bagi sasaran, khususnya karena sesuai dengan kebutuhan lansia. Mustofa (2023) dalam tinjauan artikelnya menjelaskan bahwa berbagai penyakit pada lansia berkaitan dengan defisiensi mikronutrien, yang umumnya dipengaruhi oleh ketidakcukupan asupan makanan. Review tersebut mengemukakan bahwa lansia rentan mengalami malnutrisi mikronutrien, terutama vitamin D, asam folat, kalsium, dan vitamin B12. Defisiensi ini berkontribusi pada munculnya penyakit penyerta yang menurunkan kualitas hidup, seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, gangguan elektrolit, demensia, dan anemia. Tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan mencapai 75%. Temuan ini menunjukkan perlunya perbaikan dalam metode penyajian materi agar lebih mudah dipahami. Meskipun pemaparan telah didukung oleh penjelasan lisan dan banner, penambahan media edukatif lain dinilai diperlukan. Sadidi (2025) melaporkan bahwa keberhasilan edukasi dalam peningkatan pengetahuan ibu balita tentang stunting di Posyandu Adiluwih dipengaruhi oleh penggunaan beragam metode penyuluhan dan media, seperti leaflet, diskusi kelompok, dan demonstrasi, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Evaluasi terkait penerapan materi edukasi konsumsi zat gizi mikro dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa hanya 62,5% peserta menyatakan kesediaan untuk menerapkannya. Hal ini mengindikasikan perlunya proses adaptasi untuk mewujudkan perubahan perilaku secara nyata. Sadidi (2025) menegaskan bahwa kombinasi metode interaktif dan media visual edukatif mampu memperkuat pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Persentase hasil evaluasi kegiatan disajikan pada Diagram 1.



**Gambar 4.**  
Persentase Hasil Evaluasi Kegiatan

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi konsumsi zat gizi mikro pada lansia yang dilaksanakan di Posyandu Siklus Hidup menunjukkan respon positif. Peserta menilai materi bermanfaat, sebagian besar memahami dan menyatakan kesediaan untuk menerapkan, serta merasa puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan pada kelompok sasaran dalam mengaplikasikan pengetahuan ke dalam praktik sehari-hari.

**Saran :**

Edukasi gizi perlu dilakukan secara berkesinambungan agar dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik, meningkatkan derajat kesehatan, serta mempertahankan produktivitas dan kemandirian lansia

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan membantu dalam kegiatan ini:

1. Rektor Universitas Nusa Cendana beserta jajarannya
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
4. Kader dan para lanjut usia peserta Posyandu Siklus Hidup Permata Bunda
5. Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan masyarakat yang banyak membantu.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anindita, P. R., Wahyuni, K. I., & Susana, D. (2022). Evaluasi Kepuasan Pasien dalam Pelayanan Kefarmasian di Apotek X Wonoayu. *Journal of Health Care*, 2(3). Retrieved from <https://jurnal.umla.ac.id/index.php/JOHC/article/view/372>
- Darubekti, N. Kelaparan Tersembunyi pada Lansia di Pedesaan: Penyebab, Konsekuensi, dan Solusi. <https://www.globalhungerindex.org/indo> (2021).
- Gröber, U. Mikronutrien, penyalaras metabolik, pencegahan dan terapi. Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2013.
- Harna, Arianti, J. & Nuzrina, R. The Relationship between Micronutrient Intake and Physical Activity with Elderly Cognitive Functions in Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta Barat. *Media Gizi Mikro Indonesia* doi:10.22435/mgmi.v11i2.2501
- Kushargina, R. & Afifah, A. N. Gambaran Tingkat Kecukupan Gizi Lansia dengan Depresi di Kecamatan Pondok Jagung. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)* 2, 24 (2021).
- Kemendes RI. Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi. – Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2021
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Penyakit Tidak Menular. <https://www.kemkes.go.id/article/view/13010200029/download-pusdatin-buletin-ptm.html>
- Mustofa, V. F., Prasetyo, B., Indriani, D., & Rahmawati, N. A. Management of Micro Nutrition and Health Impacts on the Elderly: Literature Review: Manajemen Gizi Mikro dan Dampak Kesehatan pada Lansia: Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7(1SP), 37–46.
- Magee, P. J. & McCann, M. T. Micronutrient deficiencies: Current Issues. in *Proceedings of the Nutrition Society* vol. 78, 147–149 (Cambridge University Press, 2019).
- Utami, Ikhrimah., Ferdiana, Fita., Kharisma, Dayu., 2022. Sosialisasi Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>*. E-ISSN: 2714-6286.
- Sadidi, Muhammad., La Ode Muhamad Alief Mahabbah. Peran Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Halu Oleo. Vol.2 No.2 Juli, 2025
- Vural, Z., Avery, A., Kalogiros, D. I., Coneyworth, L. J. & Welham, S. J. M. Trace Mineral Intake and Deficiencies in Older Adults Living in the Community and Institutions: A Systematic Review. *Nutrients* 12, (2020).
- WHO. (2019). Noncommunicable Diseases (NCD).
- Yannakoulia, M. et al. Eating Habits and Behaviors of Older People: Where are we Now And Where Should We Go? *Maturitas* vol. 114 14–21 Preprint at <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.05.001> (2018).