

EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PEMANFAATAN PANGAN LOKAL UNTUK MENINGKATKAN STATUS GIZI LANSIA DI PANTI SOSIAL MECI ANGI, KELURAHAN JATIWANGI, KOTA BIMA

Dea Zara Avila^{1*}, Muhammad Ramdhan¹, Israjunna¹, Muammar Iksan¹, Alkhair¹

¹ Universitas Muhammadiyah Bima

Penulis Korespondensi: deazaraavila07@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 20 April 2026</i> <i>Revised: 27 April 2026</i> <i>Published: 30 Juni 2026</i>	Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) berimplikasi pada meningkatnya risiko permasalahan kesehatan, khususnya terkait status gizi dan penyakit degeneratif. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya gizi seimbang melalui pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal berupa bubur ayam beras merah. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pembagian pamflet edukatif, serta demonstrasi pembuatan bubur ayam beras merah. Kegiatan dilaksanakan di Panti Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima dengan melibatkan 55 lansia sebagai peserta, 5 pengurus panti social dan 10 mahasiswa program studi Gizi Universitas Muhammadiyah Bima. Evaluasi dilakukan kuesioner pre-post test dan wawancara tingkat penerimaan produk. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia dari 35% yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik, meningkat menjadi 90%. serta peningkatan pengetahuan juga ditunjukkan melalui partisipasi aktif selama kegiatan. Selain itu, produk bubur ayam beras merah memperoleh respons positif dari peserta berdasarkan aspek rasa, tekstur, dan kemudahan konsumsi. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan pemberian PMT berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan penerimaan lansia terhadap makanan bergizi. Program ini berpotensi menjadi model intervensi berkelanjutan dalam upaya peningkatan status gizi lansia
Keywords <i>Lansia;</i> <i>Beras Merah;</i> <i>Status Gizi;</i> <i>Bubur Ayam;</i>	

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih. Pada tahap ini terjadi proses penuaan yang ditandai dengan penurunan kemampuan jaringan tubuh secara bertahap dalam memperbaiki diri serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, termasuk infeksi, serta mengalami keterbatasan dalam proses pemulihan dari kerusakan jaringan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Sulistiyowati et al., 2024). Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2016, lansia dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu pralansia (usia 45–59 tahun), lansia (usia 60–69 tahun), dan lansia risiko tinggi (≥ 70 tahun)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, terjadi peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023, jumlah lansia tercatat sebanyak 32.424.300 jiwa atau 11,5% dari total penduduk Indonesia. Jumlah tersebut meningkat pada tahun 2024 menjadi 33.944.600 jiwa atau 11,9% dari total penduduk Indonesia

(BPS, 2025c). Peningkatan serupa juga terjadi di NTB (Nusa Tenggara Barat). Pada tahun 2023, jumlah lansia sebanyak 503.744 jiwa (9,05%) (BPS, 2024b), kemudian meningkat pada tahun 2024 menjadi 529.00 jiwa (9,36%) (BPS, 2025b). Selanjutnya, di Kota Bima terjadi peningkatan jumlah lansia, pada tahun 2023 sebanyak 15.249 jiwa (9,4%) (BPS, 2024a) meningkat menjadi 15.918 jiwa (9,6%) (BPS, 2025a) dari total penduduk di Kota Bima.

Peningkatan proporsi penduduk lansia di Indonesia maupun Kota Bima menuntut perhatian yang lebih besar terhadap berbagai aspek kesejahteraan mereka, salah satunya adalah masalah gizi (Rumahorbo et al., 2024). Permasalahan gizi pada lansia kini semakin menjadi perhatian, baik oleh pemerintah maupun masyarakat. Salah satu bentuk upaya penanganan yang dilakukan adalah melalui penyediaan layanan di panti sosial, yang umumnya diperuntukkan bagi lansia yang tidak memiliki keluarga atau tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai (Handarini & Madyowati, 2022).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan menimbulkan berbagai konsekuensi dalam kehidupan, terutama yang berkaitan dengan aspek kesehatan, ekonomi, dan sosial budaya. Dari sisi kesehatan, terjadi perubahan pola penyakit yang berhubungan dengan proses penuaan, seperti meningkatnya kejadian penyakit degeneratif, penyakit metabolik, serta gangguan psikososial (Mukarromah & Nadhiroh, 2024). Berbagai penyakit yang berhubungan dengan usia lanjut antara lain diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, reumatik dan asma. Jadi langkah yang tepat mengurangi risiko terhadap penyakit pada lansia adalah dengan pemenuhan gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh (Handarini & Madyowati, 2022).

Pemenuhan gizi pada lanjut usia (lansia) merupakan hal yang sangat penting. Asupan energi pada lansia berperan dalam memengaruhi daya tahan tubuh. Oleh karena itu, salah satu upaya utama setelah seseorang mencapai usia lanjut adalah mempertahankan status gizi pada kondisi optimal agar kualitas hidup tetap baik. Perubahan status gizi pada lansia dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, perubahan fisiologis, serta kondisi kesehatan. Perubahan tersebut cenderung semakin nyata pada usia di atas 70 tahun. Faktor lingkungan yang berpengaruh antara lain perubahan kondisi ekonomi akibat memasuki masa pensiun, isolasi sosial seperti hidup sendiri setelah kehilangan pasangan, serta rendahnya pengetahuan tentang gizi. Kondisi-kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan atau memburuknya status gizi pada lansia.

Salah satu pendekatan strategis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan status gizi lansia adalah melalui pemanfaatan potensi sumber daya lokal yang kaya kandungan nutrisi, salah satunya adalah beras merah. Beras merah merupakan bahan pangan yang memiliki indeks glikemik lebih rendah dibandingkan beras putih, diet beras merah juga dapat menurunkan kolesterol dan trigliserida pada penderita hiperglikemia serta dapat mengontrol lonjakan kadar gula darah (Pratiwi et al., 2018). Oleh karena itu, beras merah menjadi pilihan yang baik untuk dikonsumsi oleh lansia selain itu juga beras merah mengandung protein, lemak, magnesium, zat besi, kalium, fosfor, vitamin B Kompleks dan memiliki serat yang tinggi (Sulistiyowati, et al, 2024). Meskipun mengandung berbagai komponen gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, beras merah masih kurang dimanfaatkan oleh masyarakat, Hal ini disebabkan oleh tekstur beras merah

yang lebih keras dibandingkan beras putih, sehingga kurang disukai oleh sebagian besar masyarakat. Akibatnya, beras merah jarang dikonsumsi sebagai makanan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan alternatif pengolahan beras merah agar lebih mudah diterima oleh masyarakat, khususnya lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mengolah beras merah menjadi bubur ayam, sehingga teksturnya menjadi lebih lunak dan lebih mudah dikonsumsi.

Bubur ayam beras merah memiliki beberapa manfaat untuk lansia. Bubur ayam beras merah lebih sehat daripada beras putih karena mengandung serat yang lebih tinggi, yang membantu menjaga kesehatan pencernaan, mengontrol kadar gula darah, dan merasa kenyang lebih lama. Selain itu, bubur ayam menyediakan energi yang dibutuhkan lansia, serta protein yang penting untuk menjaga kekuatan otot dan sistem kekebalan tubuh. Beras merah juga mengandung antioksidan dan nutrisi lain yang dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan fungsi kognitif. Bubur ayam beras merah dapat menjadi pilihan menu yang baik dan menyehatkan bagi lansia, memberikan energi, nutrisi, dan dukungan untuk kesehatan pencernaan.

Panti Sosial Lansia Meci Angi Kota Bima adalah salah satu tempat yang menampung lansia baik yang terlantar maupun yang di titipkan oleh keluarganya. Di tempat ini, pemenuhan kebutuhan gizi lansia menjadi aspek yang sangat penting namun sering kali belum optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan terkait prinsip gizi seimbang, kurangnya variasi menu, serta belum maksimalnya pemanfaatan sumber pangan lokal yang sebenarnya tersedia dan memiliki nilai gizi yang baik. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang dan pengembangan serta penyebarluasan konsumsi produk bubur ayam beras merah di Panti Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima diharapkan dapat menjadi solusi inovatif dalam menangani permasalahan gizi pada lansia. Upaya ini tidak hanya memanfaatkan kekayaan sumber daya lokal, tetapi juga mendorong partisipasi aktif masyarakat dan pengurus Panti Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima dalam perbaikan gizi lansia secara berkelanjutan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pemberdayaan masyarakat ini adalah metode penyuluhan dan pembagian pamflet tentang pentingnya peningkatan status gizi lansia, dampak malnutrisi, pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, serta manfaat beras merah sebagai sumber pangan yang bergizi. Peserta pada kegiatan ini adalah seluruh lansia dan pengurus yang tinggal di Panti Sosial Lansia Meci Angi Kota Bima. Pengabdian ini dilakukan pada hari senin, 20 Mei 2026 di Panti social lansia Meci Angi Kota Bima pada jam 08.30 WITA sampai selesai.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan penyusunan jadwal kegiatan, pembagian tugas tim, perencanaan anggaran, pembuatan makanan tambahan berupa bubur ayam beras merah, serta melakukan koordinasi bersama pihak Panti Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima dengan membawa surat ijin untuk melakukan kegiatan. Pembuatan dan pembawaan surat juga

dilakukan untuk melakukan koordinasi dengan pihak pengurus Panti Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima dalam hal menjalin komunikasi, menentukan jadwal, menyepakati teknis pelaksanaan kegiatan, dan mengetahui berapa jumlah lansia agar tidak terjadinya kekurangan dalam menyiapkan makanan tambahan yang bergizi untuk lansia.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan, pembacaan ayat suci al-qur'an, sambutan bapak pengurus panti lansia, sambutan ketua kelompok kegiatan, pengisian kuesioner pre-test, penyampaian materi status gizi lansia, pemberian edukasi kesehatan dan pembagian poster, serta pembagian makanan tambahan berupa bubur ayam beras merah kepada para lansia dan pengurus panti lansia. Penyuluhan kesehatan ini membahas tentang pentingnya peningkatan status gizi lansia, dampak malnutrisi, pola makan sehat yang teratur, serta manfaat beras merah sebagai sumber pangan yang bergizi. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penutup.

3. Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia. Pengukurannya menggunakan skala likert dengan 10 pertanyaan. Dimana pengetahuannya dikelompokkan menjadi baik apabila menjawab 76-100% pertanyaan benar, cukup apabila menjawab 56-75% pertanyaan benar, dan kurang apabila menjawab 56% pertanyaan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan acara pembukaan yang dihadiri oleh 5 orang pengurus panti, 55 lansia dan 10 mahasiswa dari Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Bima. Selanjutnya, pelaksanaan penyuluhan gizi kepada kelompok lansia melalui metode edukasi langsung yang didukung dengan media pamflet. Materi yang disampaikan menitikberatkan pada pentingnya Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang bergizi serta pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif pemenuhan kebutuhan gizi harian. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia terhadap pentingnya pola makan seimbang yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Penyampaian Materi.

Pada sesi penyampaian materi (Gambar 1), tim pengabdian memperkenalkan salah satu inovasi pangan lokal, yaitu bubur ayam beras merah, sebagai contoh menu PMT yang sederhana, ekonomis, dan bergizi. Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan terkait kandungan gizi serta manfaat kesehatan dari bahan pangan yang digunakan. Edukasi ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dilengkapi dengan demonstrasi pembuatan produk guna meningkatkan keterampilan praktis peserta.

Bubur ayam beras merah yang diperkenalkan dalam kegiatan ini tersusun dari bahan utama berupa beras merah, daging ayam, serta bumbu pelengkap seperti bawang merah dan bawang putih. Beras merah dikenal sebagai sumber karbohidrat kompleks yang memiliki kandungan serat lebih tinggi dibandingkan beras putih, sehingga baik untuk menjaga kesehatan pencernaan dan membantu mengontrol kadar gula darah. Sementara itu, daging ayam berperan sebagai sumber protein hewani yang penting dalam mempertahankan massa otot dan meningkatkan daya tahan tubuh pada lansia.

Dari segi kandungan gizi, bubur ayam beras merah mengandung kombinasi zat gizi makro dan mikro yang cukup lengkap, meliputi karbohidrat, protein, serat, vitamin B kompleks, serta mineral seperti magnesium dan kalium. Selain itu, beras merah juga mengandung senyawa bioaktif seperti antosianin yang berfungsi sebagai antioksidan. Kandungan tersebut berpotensi memberikan manfaat kesehatan, antara lain membantu menjaga kesehatan jantung, meningkatkan energi, serta mendukung fungsi metabolisme tubuh.



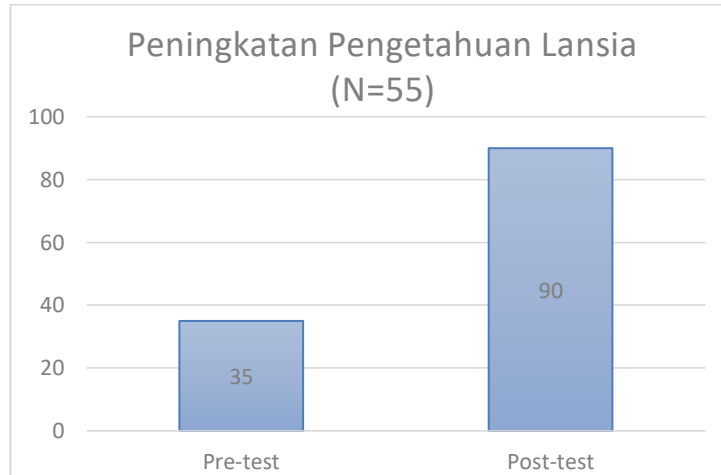
Gambar 2. Pembagian Poster.



Gambar 3. Pembagian Bubur Ayam Beras Merah.

Pelaksanaan kegiatan juga mencakup pembagian media edukasi berupa pamflet dan pemberian produk bubur ayam beras merah kepada peserta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama kegiatan berlangsung, sebagian besar lansia menunjukkan respons positif terhadap produk yang diberikan. Hal ini terlihat dari tingkat penerimaan yang baik terhadap rasa,

tekstur, serta kemudahan konsumsi produk tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa inovasi PMT berbasis pangan lokal dapat diterima dengan baik oleh kelompok sasaran.



Gambar 4. Peningkatan pengetahuan lansia

Hasil Pengukuran dari kuesioner pre-post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia yang pada saat pre-test sekitar 35 % memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang kemudian meningkat menjadi 90 % setelah edukasi. Indikator peningkatan juga ditunjukkan melalui partisipasi aktif lansia selama sesi diskusi serta keterlibatan mereka dalam praktik pembuatan bubur. Hal ini sejalan dengan konsep edukasi partisipatif yang menekankan keterlibatan langsung peserta sebagai upaya meningkatkan efektivitas transfer pengetahuan.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal, khususnya beras merah, memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung upaya pencegahan masalah kesehatan pada lansia, seperti hipertensi dan gangguan metabolik lainnya. Kandungan serat, mineral, dan antioksidan dalam beras merah berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh. Oleh karena itu, intervensi gizi berbasis pangan lokal dapat menjadi salah satu strategi yang berkelanjutan dalam meningkatkan status gizi masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan yang dikombinasikan dengan pemberian PMT berbasis pangan lokal ini berjalan dengan baik dan mendapatkan tanggapan positif dari peserta. Edukasi gizi yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan status gizi lansia secara berkelanjutan. Sebagai penutup kegiatan, dilakukan sesi dokumentasi bersama antara tim pelaksana, kader, dan peserta lansia sebagai bentuk refleksi dan penguatan hubungan sosial dalam kegiatan pengabdian.



Gambar 4. Sesi Dokumentasi Bersama Seluruh Tim Pelaksana, Kader Panti.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang dikombinasikan dengan pemberian makanan tambahan (PMT) berupa bubur ayam beras merah mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang. Edukasi yang dilakukan secara langsung, disertai media pamflet dan demonstrasi pembuatan makanan, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta partisipasi aktif peserta dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi yang baik dari 35 % meningkat menjadi 90% .

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari para lansia. Program ini menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis pangan lokal dapat menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan status gizi lansia, Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat terus dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Bima (UM Bima) atas dukungan yang diberikan. Penghargaan yang sama juga kami sampaikan kepada Kepala Panti Sosial Lansia Meci Angi Bapak Abdul Nasir, beserta seluruh staf pengurus panti sosial atas kerja sama dan partisipasinya dalam mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan ini .

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2024a). *Kota Bima Dalam Angka Tahun 2024: Vol. XXII*. Badan Pusat Statistik. <https://web-api.bps.go.id/download.php?f=>
- BPS. (2024b). *Provinsi Nusa Tenggara Barat dalam Angka Tahun 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://web-api.bps.go.id/download.php?f=>

- BPS. (2025a). *Kota Bima Dalam Angka Tahun 2025*. Badan Pusat Statistik. <https://web-api.bps.go.id/download.php?f>
- BPS. (2025b). *Provinsi Nusa Tenggara Barat Dalam Angka Tahun 2025* (Vol. 45). Badan Pusat Statistik. <https://web-api.bps.go.id/download.php?f>
- BPS. (2025c). *Statistik Indonesia 2025* (p. 898). Badan Pusat Statistik. <https://web-api.bps.go.id/download.php?f>
- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2022). Edukasi Lansia Sehat Waspada Covid 19 Melalui Pengaturan Pola Makanan Bergizi Kecamatan Sawahan , Kota Surabaya. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, 6, 135–144.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mukarromah, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2024). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Indonesia : Systematic Literature Review*. 13(April), 343–349.
- Pratiwi, V. N., Astuti, M., & Murdiati, A. (2018). Efek Pemberian Diet Beras Merah Dan Beras Putih Prapemasakan Terhadap Kadar Total Kolesterol , Trigliserida , Dan Berat Badan Tikus Hiperglikemia (Effect Of Precooked Red And White Rice Diet On Total Cholesterol , Triglyceride And Body Weight Hyperglycem. *Jurnal Teknologi Pangan*, 12(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33005/jtp.v12i2.1285>
- Rumahorbo, N., Dalimunthe, A. R., & Fibrini, D. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Hipertensi pada Lanjut Usia di Puskesmas Rantang Kota Medan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, Vol. 3 No. 5, hal. 29-36.
- Sulistiyowati, E.T., Yunitasari, P., & Isnugroho, H. (2024). Edukasi Gizi Sehat Lansia (Gisela) Pada Kelompok Lansia Mutiara Sejahtera Lansia di Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 4 No. 2, hal. 59-64.