

EDUKASI GIZI UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA: MEMBANGUN KESADARAN POLA MAKAN SEHAT DI KELURAHAN TEMBALANG

NUTRITION EDUCATION FOR ANEMIA PREVENTION: BUILDING AWARENESS OF HEALTHY DIET IN TEMBALANG VILLAGE

Nesha Anindya Susanto^{1*}, Anna Nurjanah², Teysar Adi Sarjana³,
Hega Bintang Pratama Putra⁴, Riandhita Eri Werdani⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
*anindynesha@gmail.com

Abstrak: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi, khususnya pada perempuan usia produktif, mahasiswa, dan ibu rumah tangga. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan produktivitas. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya pola makan sehat sebagai upaya pencegahan anemia, dengan sasaran mahasiswa dan ibu-ibu PKK di Kelurahan Tembalang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet edukasi gizi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mencegah anemia. Selain itu, diskusi interaktif membantu peserta memahami langkah-langkah praktis dalam mengelola pola makan sehat. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan tercipta perubahan perilaku yang mendukung pencegahan anemia di tingkat individu dan komunitas.

Kata Kunci: *Edukasi Gizi, Pencegahan Anemia, Pola Makan Sehat, Kesadaran Masyarakat, Kelurahan Tembalang*

Abstract : *Anemia is a common health problem, especially among women of reproductive age, students, and housewives. This condition can lead to a decrease in quality of life and productivity. This educational activity aims to raise awareness and knowledge about the importance of a healthy diet as a preventive measure for anemia, targeting students and PKK mothers in Tembalang Village. The methods used in this activity include lectures, interactive discussions, and the distribution of nutrition education leaflets. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge and awareness of the importance of consuming nutritious foods to prevent anemia. Additionally, the interactive discussions helped participants understand practical steps in managing a healthy diet. With this education, it is expected that behavioral changes will occur, supporting anemia prevention at the individual and community levels.*

Keywords: *Nutritional Education, Anemia Prevention, Healthy Eating Patterns, Community Awareness, Tembalang Village*

Article History:

Received	Revised	Published
19 November 2024	10 Januari 2025	15 Januari 2025

Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan global, termasuk di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan anemia sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yaitu <12 g/dL untuk wanita dan <13 g/dL untuk pria dewasa.. Penyebab utama anemia adalah defisiensi zat besi (*iron deficiency anemia*), yang mencakup sekitar 50% dari seluruh kasus

anemia di dunia (Kemenkes RI, 2018). Dampak anemia sangat luas, mulai dari penurunan produktivitas, gangguan fungsi kognitif, kelelahan kronis, hingga peningkatan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan (Chouraqui, 2022).

Berdasarkan riset WHO, secara global prevalensi anemia pada perempuan dengan usia 15 tahun keatas sebesar 28%, dimana Asia Tenggara sebagai wilayah dengan kejadian anemia tertinggi sebesar 42%. Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dapat dilihat dari prevalensi tinggi sebesar 23%. Anemia pada perempuan dapat berdampak pada produktivitas kerja, kualitas hidup, serta kesehatan ibu dan anak dalam jangka panjang. Penyebab utama anemia adalah asupan gizi yang kurang baik, terutama kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi seperti sayuran hijau, daging merah, dan makanan tinggi vitamin C yang membantu penyerapan zat besi.

Edukasi gizi yang tepat dapat menjadi solusi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pentingnya asupan zat besi dan nutrisi lainnya dalam mencegah anemia. Penelitian oleh Sulistiyanti et al. (2022) menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan tingkat kecukupan gizi terkait pencegahan anemia. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dalam mencegah anemia. Misalnya, penelitian Darmawati et al. (2020) menemukan bahwa intervensi penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya zat besi dalam mencegah anemia. Studi lainnya oleh Jihad et al. (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis media sosial efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang pola makan bergizi. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada edukasi di tingkat sekolah atau melalui intervensi digital, tanpa pendekatan langsung berbasis komunitas lainnya. Selain itu, edukasi yang menargetkan ibu-ibu PKK sebagai penggerak utama dalam pengelolaan pola makan keluarga masih sangat terbatas, walaupun ibu-ibu PKK berperan penting dalam memastikan pola konsumsi yang sehat di tingkat rumah tangga.

Oleh karena itu, program ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan edukasi berbasis komunitas yang langsung menysasar kedua kelompok, guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman sasaran mengenai pencegahan anemia melalui pola makan sehat di Kelurahan Tembalang.

Metode

CERAMAH & DISKUSI INTERAKTIF

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan, diskusi interaktif, dan ceramah yang dilaksanakan oleh tim di Balai Kelurahan Tembalang. Metode pelatihan adalah proses pembelajaran dengan memberikan pemaparan materi secara terstruktur yang disertai dengan praktik atau simulasi langsung kepada peserta (Mulyati, 2021). Kegiatan diawali dengan ceramah untuk menyampaikan materi tentang pentingnya pola makan sehat dan dampaknya terhadap pencegahan anemia. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan anemia, penyebabnya, dampaknya terhadap kesehatan, serta cara pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi.

Ceramah ini dilengkapi dengan visualisasi seperti slide presentasi untuk membantu peserta memahami informasi yang diberikan. Setelah sesi ceramah, dilakukan diskusi interaktif untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi peserta, khususnya dalam memilih dan mengolah makanan sehat. Dalam diskusi ini, peserta diminta untuk berbagi pengalaman dan memberikan masukan terkait kebiasaan makan sehari-hari. Metode ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta sekaligus memberikan solusi praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

PESERTA

Sasaran dari kegiatan ini adalah mahasiswa dan ibu rumah tangga yang tinggal di Kelurahan Tembalang. Mahasiswa dipilih sebagai peserta karena memiliki potensi sebagai agen perubahan dalam masyarakat, baik melalui pengaruh di lingkungan sosial maupun keluarga. Sementara itu, ibu rumah tangga berperan penting dalam menentukan pola makan keluarga, termasuk dalam upaya pencegahan anemia melalui penyusunan menu makanan bergizi. Melalui edukasi ini, mahasiswa diharapkan dapat menjadi perantara informasi dan menginspirasi lingkungan sekitar untuk menerapkan pola makan sehat. Ibu rumah tangga, di sisi lain, akan memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan bergizi untuk konsumsi keluarga.

Selain itu, edukasi ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa dan ibu rumah tangga untuk saling berbagi wawasan dan membangun jaringan sosial yang mendukung upaya pencegahan anemia. Dengan melibatkan dua kelompok peserta ini, program diharapkan mampu menciptakan dampak berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan pola makan sehat di tingkat individu maupun komunitas.

TAHAPAN

Kegiatan edukasi gizi ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet. Tahapan ceramah diawali dengan pemaparan materi yang berisi informasi mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan anemia, peran zat besi dalam tubuh, serta cara memilih bahan pangan bergizi yang mudah diakses. Materi disampaikan oleh tim penyelenggara dengan menggunakan alat bantu visual seperti slide presentasi untuk memperkuat pemahaman peserta. Setelah sesi ceramah, dilakukan diskusi interaktif untuk menggali pemahaman peserta dan membahas kendala yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat. Peserta, yang terdiri dari mahasiswa dan ibu-ibu PKK, diberi kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan mendapatkan solusi praktis terkait pengelolaan menu sehat sehari-hari.

Sebagai penutup, peserta diberikan leaflet yang berisi panduan sederhana mengenai pencegahan anemia, daftar makanan kaya zat besi, serta contoh menu bergizi yang dapat diterapkan di rumah. Leaflet ini dirancang sebagai media edukasi yang praktis dan mudah dipahami oleh semua kalangan. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menerapkan pola makan sehat untuk pencegahan anemia.

EVALUASI

Evaluasi dilakukan dalam kegiatan Edukasi Gizi untuk Pencegahan Anemia: Membangun Kesadaran Pola Makan Sehat di Kelurahan Tembalang untuk mengukur pengetahuan dan kesadaran peserta terkait pentingnya pola makan sehat sebagai upaya pencegahan anemia. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet dalam meningkatkan pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan dengan dua metode utama, yakni observasi dan wawancara. Observasi dilakukan selama ceramah dan diskusi interaktif untuk menilai ketertarikan, pemahaman, dan keterlibatan peserta dalam mendalami materi yang disampaikan. Selain itu, observasi juga dilakukan dengan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta mengenai pencegahan anemia sebelum dan setelah kegiatan. Pretest dan posttest merupakan alat penilaian yang efektif dan disarankan karena memberikan evaluasi langsung yang ringkas dan objektif (Adri, 2020).

Wawancara dilakukan setelah kegiatan untuk mengumpulkan umpan balik peserta mengenai pengalaman mereka selama pelatihan. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang diberikan, serta untuk mengidentifikasi hambatan

dan tantangan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat di rumah. Dengan menggunakan kedua metode evaluasi ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai keberhasilan program edukasi dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta terkait pencegahan anemia melalui pola makan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi mengenai pencegahan anemia dilaksanakan pada bulan Desember 2024 dengan melibatkan Ibu-Ibu PKK dan mahasiswa usia produktif di Kelurahan Tembalang. Edukasi ini dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif yang membahas anemia secara umum, kaitannya dengan gizi dan pola makan sehat, serta berbagai cara pencegahannya.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam menerima materi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait gejala anemia, jenis makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, serta kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Salah satu pertanyaan yang sering muncul adalah mengenai konsumsi teh atau kopi setelah makan serta pengaruhnya terhadap penyerapan zat besi.

Untuk memperjelas informasi yang disampaikan, media edukasi berupa leaflet diberikan kepada peserta. Leaflet ini berisi ringkasan materi terkait penyebab anemia, makanan sumber zat besi, serta strategi pencegahan anemia melalui pola makan sehat. Dengan adanya leaflet, peserta dapat lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang telah diberikan serta membagikannya kepada keluarga atau lingkungan sekitar.

Diskusi interaktif juga memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman terkait pola makan sehari-hari dan tantangan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Beberapa peserta mengaku kurang terbiasa mengonsumsi makanan kaya zat besi dalam keluarga mereka. Oleh karena itu, dalam sesi diskusi juga diberikan solusi yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi masing-masing peserta, seperti memilih sumber zat besi yang lebih terjangkau dan mengkombinasikannya dengan makanan yang kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapannya.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis ceramah dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pencegahan anemia. Antusiasme yang tinggi serta keterlibatan peserta dalam diskusi menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu menarik perhatian dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pola makan sehat.

Penelitian oleh Vernissa et al. (2017) juga menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi seperti leaflet dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Keberhasilan edukasi ini juga didukung oleh pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan Ibu-Ibu PKK dan mahasiswa. Pemberdayaan perempuan dalam bidang pengetahuan mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mencegah stunting. Tidak hanya pada remaja putri, pencegahan anemia juga tidak lepas dari keterlibatan ibu. Pengetahuan ibu tentang gizi berdampak pada stunting pada masa kanak-kanak (Kumar & Lakhtakia, 2020).

Lebih jauh lagi, pendidikan gizi merupakan sebuah metode dan strategi jangka panjang karena memberikan edukasi untuk mencapai status gizi yang baik. Maka dari itu, keterlibatan komunitas ibu PKK dalam program kesehatan dapat meningkatkan keberlanjutan intervensi dan memfasilitasi penyebaran informasi di tingkat rumah tangga. Dengan demikian, diharapkan bahwa edukasi ini tidak hanya berdampak pada individu peserta, tetapi juga dapat memberikan efek positif yang lebih luas di lingkungan sekitarnya.

Namun, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan edukasi ini, seperti keterbatasan waktu dalam diskusi dan variasi pemahaman peserta. Oleh karena itu, rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah dengan menambah sesi praktik, seperti simulasi pembuatan menu sehat kaya zat besi, serta meningkatkan keterlibatan peserta dalam mendiskusikan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, edukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia dan langkah-langkah pencegahannya. Keberlanjutan edukasi serupa dengan metode yang lebih inovatif dan berbasis.



Gambar 1. Proses Edukasi Pencegahan Anemia

Kesimpulan

Kegiatan edukasi mengenai pencegahan anemia yang dilaksanakan di Kelurahan Tembalang pada bulan Desember 2024 terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta, khususnya Ibu-Ibu PKK dan mahasiswa usia produktif, tentang pentingnya pola makan sehat dalam mencegah anemia. Melalui ceramah, diskusi interaktif, serta pembagian leaflet, peserta dapat memperoleh informasi yang berguna tentang penyebab anemia, makanan sumber zat besi, dan cara pencegahannya. Antusiasme peserta yang tinggi, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan dan partisipasi aktif selama diskusi, mengindikasikan bahwa metode edukasi ini efektif dalam menarik perhatian dan memperkuat pemahaman peserta.

Hasil kegiatan ini sesuai dengan temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis diskusi interaktif dan penggunaan media edukasi seperti leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta terhadap pencegahan anemia. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang lebih luas, tidak hanya pada individu peserta, tetapi juga pada keluarga dan komunitas sasaran.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam memberi dukungan maupun peran secara langsung dalam program kerja KKN di Kelurahan Tembalang sehingga tercipta keberhasilan dalam kegiatan Edukasi Pencegahan Anemia dengan Pola Makan Sehat. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Dosen Pembimbing Lapangan KKN yang telah memberi bimbingan dan arahan selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan sehingga program yang dilaksanakan dapat

- berjalan dan tersampaikan dengan baik.
2. Kelurahan Tembalang yang telah memberi izin, koordinasi, dan dukungan penuh terhadap kegiatan ini sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar.
 3. Mahasiswa dan Ibu-Ibu PKK Kelurahan Tembalang yang telah menyambut kegiatan dengan antusias tinggi, berpartisipasi aktif, serta memberi *feedback* yang sangat berguna dalam kegiatan yang dilaksanakan dan pengembangan kegiatan kedepannya.
 4. Tim KKN-T Kelurahan Tembalang yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam mempersiapkan acara hingga kegiatan terlaksana dengan sangat baik.

Referensi

- Adri, R. F. (2020). Pengaruh pre-test terhadap tingkat pemahaman mahasiswa program studi ilmu politik pada mata kuliah ilmu alamiah dasar. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 14(1).
- Chouraqui, J. P. (2022). Dietary approaches to iron deficiency prevention in childhood—a critical public health issue. *Nutrients*, 14(8), 1604. <https://doi.org/10.3390/nu14081604>
- Darmawati, D., Wardani, E., Husna, C., & Saumiana, N. (2020). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Sikap dan Motivasi dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 92-96. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.148>
- Fitriani, F., Husnah, R., & Lestari, A. M. (2022). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Ibu Hamil. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(1), 21-26.
- Jihad, F. F., Paradhiba, M., Duana, M., Sriwahyuni, S., Darmawan, D., & Oktaria, Y. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi Pada Remaja: Studi di Kalangan Siswa SMA. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 10(1), 22-32.
- Juffrie, M., Helmyati, S., & Hakimi, M. (2020). Nutritional anemia in Indonesia children and adolescents: Diagnostic reliability for appropriate management. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 29. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202012_29\(S1\).03](https://doi.org/10.6133/apjcn.202012_29(S1).03)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kumar, R. & Lakhtakia, S. (2020). Women’s Empowerment and Child Stunting in India: An Investigation. *J Popul Soc Stud*, 29, 47–66. <https://doi.org/10.25133/jpssv292021.004>
- Marfiah, M., Putri, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah, dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 551-562. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i2.559>
- Sulistiyanti, A., Ayu, S. M., Widiastuti, Y. P., & da Costa Nunes, C. F. (2022, May). Effectiveness of Nutrition Education on Anemia on the Level of Knowledge in Adolescents Girls. *In Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences* (Vol. 3, No. 1, pp. 131-138). <https://doi.org/10.37287/picnhs.v3i1.1138>
- Vernissa, V., Andrajati, R., & Supardi, S. (2017). Efektivitas leaflet dan konseling terhadap kepatuhan minum tablet besi dan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di puskesmas di kabupaten bogor. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 27(4), 229-236. <https://doi.org/10.22435/mpk.v27i4.6628.229-236>
- Mangalik, G., Wijayanti, D. B. S., & Tampubolon, R. (2023). Evaluasi Konsumsi Makan dan Kepatuhan Konsumsi TTD terhadap Tingkat Kecukupan Zat Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Salatiga. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(2), 171-181.
- WHO. (2021). *Anaemia in women and children*. (Artikel Web). Diakses di https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Wulandari, D. R., Utami, A., Margawati, A., & Pramono, D. (2022). Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 114-121.

<https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121>

Zulkarnain, M., Muliani, R., Sitorus, R. J., & Nurlaili, N. (2019). Analysis of the iron profile and the incidence of iron deficiency anemia in the third-trimester pregnant women in the coendemic areas of Bengkulu City, Indonesia. *Journal of Public Health in Africa*, 10(s1). <https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1197>