

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PENERAPAN POLA MAKAN BERGIZI SEIMBANG PADA MASYARAKAT DESA TANDAM HULU I

Nur Sadrina Khairani¹, Shahrul Rahman²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: sadrinasadrina197@gmail.com¹, shahrulrahman@umsu.ac.id²

Abstrak : Anemia masih menjadi salah satu masalah gizi masyarakat yang cukup sering ditemukan di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri, ibu hamil, dan wanita usia subur. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat prevalensi anemia nasional sebesar 16,2%, dengan angka pada perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Anemia yang tidak ditangani dapat menurunkan konsentrasi belajar, produktivitas kerja, serta meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan. Salah satu penyebab anemia yang paling banyak dijumpai adalah kekurangan zat besi akibat pola makan yang belum memenuhi kebutuhan gizi harian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Tandam Hulu I mengenai anemia dan upaya pencegahannya melalui penerapan pola makan bergizi seimbang. Materi edukasi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab dan gejala, kelompok yang berisiko tinggi, hubungan pola makan dengan kejadian anemia, sumber pangan tinggi zat besi, prinsip gizi seimbang, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada kelompok berisiko. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat mengenali gejala anemia lebih dini dan menerapkan pola makan yang lebih sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi, Gizi Seimbang, Pencegahan

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, pucat, pusing, serta menurunnya konsentrasi dan kemampuan fisik seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Menurut data global, anemia diperkirakan dialami oleh sekitar 40% anak usia 6 sampai 59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% perempuan usia 15 sampai 49 tahun di seluruh dunia.¹ Angka ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang meluas dan berdampak pada berbagai kelompok usia, terutama kelompok yang rentan seperti remaja putri dan ibu hamil.

Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang dilakukan oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi anemia secara nasional berada pada angka 16,2%. Apabila dilihat berdasarkan kelompok usia, prevalensi anemia pada kelompok usia 5 sampai 14 tahun tercatat sebesar 16,3%, sedangkan pada kelompok usia 15 sampai 24 tahun sebesar 15,5%. Survei yang sama juga mencatat bahwa prevalensi anemia pada perempuan sebesar 18,0%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang sebesar 14,4%. Kondisi ini semakin terlihat jelas pada kelompok ibu hamil, dengan prevalensi

anemia mencapai 27,7%.² Tingginya angka anemia pada ibu hamil perlu mendapat perhatian khusus karena anemia selama kehamilan berkaitan dengan risiko kelahiran bayi dengan berat badan rendah dan gangguan tumbuh kembang anak.

Salah satu upaya pemerintah dalam mencegah anemia pada remaja putri adalah program pemberian tablet tambah darah secara rutin di sekolah. Namun, hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa masih terdapat 54,8% remaja putri yang belum pernah mendapatkan tablet tambah darah, dan sekitar 51,4% remaja putri tidak mengonsumsi tablet tersebut karena tidak mengetahui manfaatnya.³ Data ini memperlihatkan bahwa persoalan anemia tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan program, tetapi juga berkaitan erat dengan kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan anemia itu sendiri.

Penyebab anemia dapat bermacam-macam, tetapi penyebab yang paling sering ditemukan pada masyarakat umum adalah defisiensi zat besi. Kekurangan zat besi ini umumnya berkaitan dengan pola makan yang kurang memenuhi kebutuhan gizi harian, misalnya rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, ikan, telur, serta sayuran hijau. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang memperhatikan variasi dan keseimbangan gizi turut memperbesar risiko terjadinya anemia, terutama pada kelompok remaja putri dan ibu hamil yang memiliki kebutuhan zat besi lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya.

Desa Tandam Hulu I merupakan salah satu desa di wilayah Kecamatan Hamparan Perak, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, dengan luas wilayah sekitar 24,85 km² dan jumlah penduduk sekitar tiga ribu jiwa. Desa ini memiliki karakteristik masyarakat yang sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dan pekerja harian. Kondisi sosial ekonomi tersebut dapat memengaruhi pola konsumsi pangan sehari-hari, sehingga pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia menjadi penting untuk ditingkatkan. Kurangnya pengetahuan mengenai gejala, penyebab, dan cara pencegahan anemia dapat menyebabkan masyarakat terlambat menyadari kondisi tersebut, sehingga anemia baru diketahui setelah menimbulkan keluhan yang cukup mengganggu aktivitas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan anemia melalui penerapan pola makan bergizi seimbang dianggap perlu dilaksanakan pada masyarakat Desa Tandam Hulu I. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai anemia, kelompok yang berisiko tinggi, serta cara penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode edukasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat, sebagai salah satu program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa Fakultas Kedokteran. Kegiatan berlangsung di Desa Tandam Hulu I, Kecamatan Hamparan Perak, Kabupaten Deli Serdang, dengan sasaran utama warga desa yang mencakup remaja putri, ibu hamil, ibu rumah tangga, dan anggota masyarakat lain yang tergolong berisiko mengalami anemia.

Peserta yang mengikuti kegiatan terdiri atas warga Desa Tandam Hulu I dari berbagai kelompok usia yang hadir secara sukarela pada saat kegiatan berlangsung. Kegiatan dilaksanakan dengan tujuan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai anemia serta upaya pencegahannya melalui penerapan pola makan bergizi seimbang. Media yang digunakan dalam kegiatan edukasi berupa poster, leaflet, dan pemaparan langsung menggunakan bahasa yang mudah dipahami masyarakat awam. Materi yang diberikan meliputi:

1. Pengertian dan gejala anemia.
2. Penyebab anemia, terutama defisiensi zat besi.
3. Kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia.
4. Hubungan pola makan dengan kejadian anemia.
5. Prinsip dan pilar gizi seimbang menurut Kementerian Kesehatan.
6. Sumber pangan yang tinggi zat besi dan cara meningkatkan penyerapannya.
7. Pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada kelompok berisiko.
8. Dampak anemia terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari apabila tidak dicegah.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi mengenai anemia dan kaitannya dengan pola makan sehari-hari. Peserta diberikan penjelasan mengenai gejala anemia yang perlu diwaspadai, kelompok yang berisiko tinggi, serta cara sederhana menerapkan pola makan bergizi seimbang menggunakan bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Penyampaian materi juga menekankan pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, ikan, telur, kacang-kacangan, dan sayuran hijau, disertai konsumsi buah yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Peserta juga diberikan informasi mengenai makanan atau minuman tertentu yang sebaiknya tidak dikonsumsi bersamaan dengan makanan sumber zat besi karena dapat menghambat proses penyerapannya.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan mengenai gejala anemia yang mungkin pernah dialami, cara memilih makanan bergizi dengan biaya yang terjangkau, serta pentingnya pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala. Kegiatan kemudian ditutup dengan penyampaian kembali pesan utama mengenai penerapan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan edukasi “Edukasi Pencegahan Anemia melalui Penerapan Pola Makan Bergizi Seimbang pada Masyarakat Desa Tandam Hulu I” berlangsung dengan lancar. Kegiatan diawali dengan tahap perizinan dan survei lokasi kepada perangkat Desa Tandam Hulu I, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan utama berupa edukasi kesehatan yang dihadiri oleh warga desa dari berbagai kelompok usia, khususnya remaja putri, ibu hamil, dan ibu rumah tangga yang tergolong dalam kelompok berisiko mengalami anemia.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan materi mengenai anemia, dilanjutkan dengan pemaparan mengenai pengertian, penyebab, gejala, serta kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia. Peserta juga diberikan edukasi mengenai hubungan pola makan sehari-hari dengan kejadian anemia, sumber pangan tinggi zat besi, serta prinsip gizi seimbang yang dapat diterapkan menggunakan bahan pangan lokal. Selain itu, dijelaskan pula pentingnya pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala, terutama pada kelompok remaja putri dan ibu hamil, sebagai upaya deteksi dini anemia. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi bersama peserta.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dengan memperhatikan materi dan aktif mengajukan pertanyaan mengenai gejala anemia serta cara memperbaiki pola makan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai anemia sebagai masalah gizi yang dapat dicegah melalui perbaikan pola makan,

sehingga diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia.

PEMBAHASAN

Anemia merupakan masalah gizi yang erat kaitannya dengan pola makan sehari-hari, terutama anemia akibat defisiensi zat besi yang menjadi penyebab paling umum ditemukan pada masyarakat. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat menjadi salah satu langkah penting dalam mencegah terjadinya anemia, khususnya pada kelompok yang memiliki kebutuhan zat besi lebih tinggi seperti remaja putri, ibu hamil, dan wanita usia subur.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 telah menetapkan Pedoman Gizi Seimbang sebagai acuan bagi masyarakat dalam menyusun pola makan sehari-hari. Pedoman ini menekankan pentingnya mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta memantau berat badan agar tetap normal.⁷ Penerapan prinsip gizi seimbang ini menjadi dasar penting dalam upaya pencegahan anemia karena membantu memastikan kecukupan zat besi dan zat gizi mikro lainnya yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan sel darah merah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai anemia. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis pada remaja putri usia 12 hingga 19 tahun menunjukkan bahwa edukasi gizi secara konsisten dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, meskipun pengaruhnya terhadap kadar hemoglobin masih bervariasi antar penelitian.⁴ Temuan lain dari tinjauan sistematis mengenai edukasi kesehatan pada remaja putri turut menegaskan bahwa intervensi edukasi dapat memperbaiki pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia gizi besi, meskipun keberhasilannya dipengaruhi oleh metode penyampaian dan keberlanjutan program.⁵

Edukasi gizi juga terbukti bermanfaat pada kelompok ibu hamil. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis pada ibu hamil di negara berpenghasilan rendah dan menengah menunjukkan bahwa edukasi gizi selama kehamilan dapat meningkatkan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, meningkatkan kadar hemoglobin, serta menurunkan risiko anemia pada ibu hamil.⁶ Hal ini memperkuat pentingnya edukasi gizi sebagai salah satu strategi pencegahan anemia yang dapat dilakukan bersamaan dengan program suplementasi zat besi yang sudah berjalan di masyarakat.

Pengalaman serupa juga ditemukan pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja putri di Samarinda, Kalimantan Timur, yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai anemia menggunakan media video dan leaflet dapat menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi pada kelompok remaja.⁸ Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia dapat diterapkan dengan berbagai metode penyampaian, disesuaikan dengan karakteristik dan kondisi masyarakat sasaran.

Dalam kegiatan edukasi di Desa Tandam Hulu I, materi yang disampaikan menekankan pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, ikan, telur, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Peserta juga diberikan informasi mengenai peran vitamin C dalam membantu penyerapan zat besi non heme yang berasal dari sumber nabati, misalnya dengan mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk atau jambu biji bersamaan dengan makanan sumber zat besi. Selain itu, peserta diberikan pemahaman bahwa konsumsi teh atau kopi yang berdekatan waktu dengan makan utama sebaiknya dihindari karena kandungan tanin di dalamnya dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Meskipun demikian, edukasi gizi saja tidak dapat menjadi satu-satunya solusi dalam menurunkan angka kejadian anemia. Perbaikan pola makan perlu disertai dengan program suplementasi zat besi pada kelompok berisiko, akses terhadap pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala, serta dukungan lingkungan sosial yang mendorong perubahan perilaku makan menjadi lebih sehat. Pada masyarakat dengan keterbatasan ekonomi, edukasi juga perlu diarahkan pada pemanfaatan bahan pangan lokal yang terjangkau namun tetap kaya zat besi, sehingga penerapan pola makan bergizi seimbang dapat dilakukan secara berkelanjutan tanpa terkendala biaya.

Dengan demikian, kegiatan edukasi pencegahan anemia melalui penerapan pola makan bergizi seimbang di Desa Tandam Hulu I diharapkan dapat menjadi salah satu langkah awal dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi harian. Keberhasilan pencegahan anemia pada akhirnya bergantung pada konsistensi masyarakat dalam menerapkan pola makan yang telah dipahami serta dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan setempat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan “Edukasi Pencegahan Anemia melalui Penerapan Pola Makan Bergizi Seimbang pada Masyarakat Desa Tandam Hulu I”, kegiatan edukasi dapat dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Edukasi memberikan informasi mengenai pengertian, penyebab, dan gejala anemia, kelompok yang berisiko tinggi, serta cara penerapan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia.

Anemia yang paling banyak disebabkan oleh defisiensi zat besi dapat dicegah melalui perbaikan pola makan sehari-hari, terutama dengan meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi yang dipadukan dengan sumber vitamin C untuk membantu penyerapannya. Namun, upaya pencegahan anemia tidak dapat hanya bergantung pada edukasi gizi, tetapi perlu didukung dengan konsumsi tablet tambah darah pada kelompok berisiko serta pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala.

Masyarakat Desa Tandam Hulu I, khususnya kelompok remaja putri, ibu hamil, dan wanita usia subur, dianjurkan untuk lebih memperhatikan pola makan sehari-hari serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala guna mendeteksi anemia sedini mungkin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata serta penyusunan artikel pengabdian kepada masyarakat ini.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa dan perangkat Desa Tandam Hulu I yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh masyarakat Desa Tandam Hulu I yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi serta seluruh anggota kelompok KKN yang telah membantu sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Anaemia [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025 [cited 2026 Aug 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
2. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
3. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Anemia pada Remaja Putri: Tantangan Pencegahan melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah [Internet]. 2026 [cited 2026 Aug 23]. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/anemia-pada-remaja-putri-tantangan-pencegahan-melalui-konsumsi-tablet-tambah-darah/>
4. Febrianti KD, Ayu WC, Anidha Y, Mahmudiono T. Effectiveness of nutrition education on knowledge of anemia and hemoglobin level in female adolescents aged 12-19 years: a systematic reviews and meta-analysis. *Amerta Nutrition*. 2023;7(3):478-486.
5. Siregar S, Johari A, Rusdi M, Syahrial. The impact of health education on knowledge, attitude, practice, and prevention of iron deficiency anemia among adolescent females: a systematic review. *NSC Nursing*. 2022;4(1):1-22.
6. Engidaw MT, Lee P, Fekadu G, Mondal P, Ahmed F. Effect of nutrition education during pregnancy on iron-folic acid supplementation compliance and anemia in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*. 2025;83(7):e1472-e1487.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
8. Wisnuwardani RW, Wulandari S, Kartika AD. Health education to prevent anemia among adolescents in Samarinda, Indonesia. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*. 2023;8(2):288-296.