

PENINGKATAN PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA ANAK USIA DINI

Novita Sari¹, Norma Try Putri Pratiwi², Nur Asiah³, Nabillah Nuraeni⁴,
Nabela Aulia Fitriyani Anggara⁵, Herlina Simanjuntak⁶

^{1,2,3,4,5,6}) Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman
e-mail: novitasari.bdn@gmail.com

Abstrak

Kegiatan “Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Anak Usia Dini” merupakan bentuk nyata pemberdayaan perempuan melalui pendekatan preventif dan edukatif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua, khususnya ibu, mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia dan stunting pada anak usia dini. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kelompok (group counseling/education) dengan pendekatan partisipatif dan berpusat pada peran ibu sebagai penanggung jawab utama pemenuhan gizi anak. Media edukatif seperti leaflet juga dibagikan untuk memperkuat pemahaman peserta. Kegiatan yang dilaksanakan di Posyandu Mawar 9 ini menunjukkan hasil positif, ditunjukkan dengan peningkatan signifikan dalam pengetahuan orang tua berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya pemberian makanan bergizi, sumber zat besi, serta cara pencegahan dan gejala anemia. Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi langsung di posyandu efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak sejak dini dan memberdayakan masyarakat, terutama ibu dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.

Kata kunci: Anemia, Gizi Seimbang, Anak Usia Dini, Pemberdayaan Perempuan, Penyuluhan Kesehatan

Abstract

The activity “Enhancing Parents’ Knowledge of Balanced Nutrition as a Preventive Effort Against Anemia in Early Childhood” is a concrete form of women’s empowerment through preventive and educational approaches. This initiative aims to improve parents’ particularly mothers’ understanding of the importance of balanced nutrition in preventing anemia and stunting in early childhood. The method used was group counseling/education, utilizing a participatory approach centered on the mother’s role as the primary provider of nutrition for her child. Educational materials such as leaflets were also distributed to reinforce participants’ understanding. The activity, held at Posyandu Mawar 9, showed positive outcomes, as evidenced by a significant increase in parental knowledge based on pre-test and post-test results. Participants became more aware of the importance of providing nutritious food, sources of iron, as well as the prevention and symptoms of anemia. These results demonstrate that direct education at community health posts (posyandu) is an effective strategy for improving early childhood health and empowering the community especially mothers in supporting optimal child growth and development.

Keywords: Anemia, Balanced Nutrition, Early Childhood, Women’s Empowerment, Health Education

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari normal, sehingga mengurangi kemampuan darah membawa oksigen ke seluruh tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, dan sesak napas. Sekitar 40% anak usia 6–59 bulan di dunia mengalami anemia (WHO, 2025). Peran orang tua sangat penting dalam pemenuhan gizi anak, terutama dalam mencegah anemia. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, khususnya zat besi, dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi yang berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan anak.

Permasalahan yang ditemukan di Posyandu Mawar 9 Masjid Al-Ukhuwah diketahui dari 25 peserta diantaranya terdapat 13 orang memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dan gizi seimbang, data ini diperoleh dengan membagikan kuesioner kepada peserta yang berisi pertanyaan dasar mengenai gizi seimbang dan anemia. Selain itu, setelah dilakukan skrining anemia pada anak didapati

sebanyak 10 dari 25 anak mengalami anemia dengan tingkat keparahan ringan hingga berat. Hal ini merupakan masalah yang memerlukan intervensi dan pengobatan yang memerlukan kolaborasi dari berbagai pihak terutama orangtua, tenaga kesehatan dan kader, dalam hal ini juga diperlukan pencegahan melalui edukasi dan promosi kesehatan sebagai upaya pencegahan anemia pada anak usia dini.



Gambar 1. Temuan Masalah

Tabel 1. Hasil skrining pemeriksaan Anemia Pada Anak

Skrining Anemia Di Posyandu Mawar 9				
No.	Nama Anak	Usia (Tahun)	Hasil Cek Hb (Gr/Dl)	Keterangan
1	Arshaka	4	13,3	Normal
2	Syauqi	2,3	11,9	Normal
3	Syafika	4,2	10,2	Anemia Ringan
4	Nayazka	3,1	13,6	Normal
5	Farel	4,5	13,7	Normal
6	Affifah	2,5	11,8	Normal
7	Kayesya	3	12,1	Normal
8	Nadhifa	2	12,3	Normal
9	Clara	2,1	9,6	Anemia Sedang
10	Alesha	4,2	12	Normal
11	Sahla	3,4	13,3	Normal
12	Hawa	2,7	10,8	Anemia Ringan
13	Defan	4,9	14	Normal
14	Elzio	3,8	8,8	Anemia Berat
15	Darel	3	12,1	Normal
16	Zea	1,5	10,5	Anemia Ringan
17	Raheesh	2,4	10,3	Anemia Ringan
18	Raima	2	12,3	Normal
19	Dilan	4	10,9	Anemia Ringan
20	Elmira	3,5	10,4	Anemia Ringan
21	Adrena	1,8	13,5	Normal
22	Ardani	3,2	9,9	Anemia Sedang
23	Syakira	1,8	12,6	Normal
24	Arsya	1	9,1	Anemia Sedang
25	Dyas	1,5	11,9	Normal

METODE

Dalam kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan Kelompok (Group Counseling/Education), menggunakan pendekatan yang partisipatif dan berpusat pada perempuan khususnya ibu sebagai orangtua yang berperan dalam pemenuhan nutrisi pada anak. Penyuluhan kesehatan disampaikan secara langsung oleh fasilitator dengan metode yang melibatkan partisipasi aktif orangtua melalui diskusi, tanya jawab, serta simulasi sederhana tentang asupan makanan dengan gizi seimbang. Materi yang diberikan berfokus pada upaya Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Anak Usia Dini dan meningkatkan kesadaran orangtua mengenai tanda gejala anemia dan bahaya anemia pada anak. Selain itu juga dilakukan skrining anemia pada anak yang dilakukan oleh tim pelaksana yang dibantu oleh kader posyandu. Kegiatan ini terbagi menjadi beberapa sesi yaitu:

- 1. Sesi penyuluhan Interaktif

Menggunakan media poster dan lembar balik sebagai media informasi dan melibatkan diskusi aktif, tanya jawab, dan berbagi pengalaman antar ibu.



Gambar 2. Proses penyuluhan

2. Demonstrasi Praktis

Demonstrasi secara langsung cara menyiapkan makanan bergizi, memberikan suplemen, atau praktik pemberian makan yang benar. Ini meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri ibu.

3. Pembagian media Edukasi berupa Leaflet yang berisi materi yang mudah dipahami dan bisa dibawa pulang sebagai pengingat.

4. Evaluasi

Mengevaluasi pemahaman peserta dengan melakukan Permainan/games Edukatif seperti kuis dan doorprize yang membuat suasana menyenangkan dan partisipan bersemangat dalam menyimak dan menyampaikan ulang materi yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

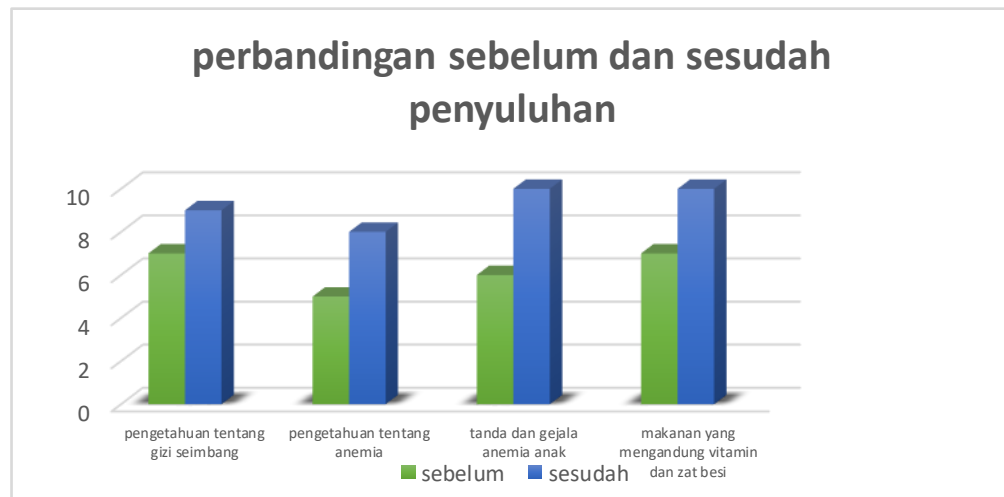


Gambar 3. Kuis dan pembagian doorprize

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan orang tua di Posyandu Mawar 9, Desa Tegal Sawah, berfokus pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk mencegah anemia pada anak usia dini, menunjukkan hasil positif. Melalui penyuluhan, diskusi kelompok, dan praktik penyusunan menu bergizi, pemahaman orang tua terhadap pentingnya zat besi, protein, dan vitamin dalam makanan meningkat.

Partisipasi aktif orang tua dalam kegiatan posyandu juga mengalami peningkatan, termasuk dalam pemantauan gizi anak dan konsultasi rutin. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku orang tua dalam mendukung pencegahan anemia sejak dini. Peningkatan ini diukur melalui sesi tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan, di mana terjadi peningkatan pengetahuan orangtua melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil tersebut disajikan dalam grafik berikut:



Gambar 4. Hasil Pemberdayaan Perempuan

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan perempuan melalui peningkatan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang di Posyandu Mawar 9 berhasil meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya nutrisi dalam mencegah anemia pada anak. Melalui penyuluhan dan evaluasi pre-test dan post-test, terlihat peningkatan kesadaran serta perubahan sikap dalam perencanaan pola makan keluarga. Hasil ini membuktikan bahwa edukasi langsung di posyandu efektif dalam meningkatkan pengetahuan orangtua untuk meningkatkan kesehatan anak sejak usia dini dan memberdayakan ibu balita.

SARAN

Posyandu Mawar 9 disarankan untuk mengadakan penyuluhan gizi secara berkelanjutan dan terjadwal. Materi penyuluhan perlu dibuat lebih interaktif, seperti melalui sesi praktik penyusunan menu sehat, demo masak, atau penggunaan media visual. Selain itu, skrining anemia rutin bagi anak usia dini perlu dilakukan setiap 6 bulan sekali. Semua kegiatan ini harus menjadi program tetap Posyandu untuk mencegah anemia, gizi buruk, dan stunting. Terakhir, pemantauan dan evaluasi berkala sangat penting untuk mengetahui dampak jangka panjang terhadap status gizi anak dan memastikan upaya pencegahan anemia berjalan efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Medika Suherman yang telah memberikan pengalaman lapangan kepada mahasiswa dalam menerapkan ilmu kebidanan secara promotif dan preventif melalui kegiatan pemberdayaan perempuan ini.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan ini, antara lain:

1. Kampus Universitas Medika Suherman
2. Ibu Herlina Simanjuntak, SST., M.Keb selaku Dosen Pengampu, atas bimbingan dan arahan yang diberikan.
3. Ibu Norma Try Putri Pratiwi Amd. Keb. Selaku kepala kader posyandu mawar 9 atas izin dan bantuannya.
4. Bidan Desa Tegalsawah dan Tim kader posyandu mawar 9 atas izin dan kolaborasinya.
5. Seluruh peserta orangtua/wali anak atas partisipasinya dan waktunya

Kami memahami bahwa laporan ini masih belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–9704.
<https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2545>
- Mutiara, D., Rusman, A. A., & Ruhimat, R. S. (2021). Hubungan Stunting Dengan Karakteristik

- Anak, Asupan Gizi, Dan Anemia Pada Batita Di Wilayah Puskesmas Cibeber. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, Volume 4 No 3. <https://doi.org/10.35990/mk.v4n3.p293-304>
- Ningrum, N., Setiadi, D., & Sari, M. (2022). Diagnosis Dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi Pada Anak Usia 0 – 18. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(1), 99–111. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i1.15079>
- Retnaningsih, Y., & Djanah, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Anemia Pada Anak Dengan Media Aplikasi Anemia Anak. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(4), 409-416.
- Simanjuntak, H. (2023). *Hubungan Hiperemesis Gravidarum Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Klinik Medika Barokah Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi Tahun 2023*.
- Nurrahman, N. H., Anugrah, D. S., Adelita, A. P., Sutisna, A. N., Ovtapia, D., Maisaan, F., ... & Arfah, C. F. (2020). Faktor dan dampak anemia pada anak-anak, remaja, dan ibu hamil serta Penyakit yang berkaitan dengan anemia. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2(2).
- Reza, V., Snapp, P., Dalam, E., Di, I. M. A., Socialization, A., Cadger, O. F., To, M., Cadger, S., Programpadang, R., Hukum, F., Hatta, U. B. U. B., Sipil, F. T., Hatta, U. B. U. B., Danilo Gomes de Arruda, Bustamam, N., Suryani, S., Nasution, M. S., Prayitno, B., Rois, I., ... Rezekiana, L. (2020). Prevalensi Anemia. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48. <http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS> PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- Jumiatun, J. (2019). *Hubungan Pola Pemberian Makanan dengan Status Gizi Balita Umur 1-5 Tahun di Desa Ngampel Kulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal*. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 6. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol6.iss2.58>
- Yulaeka, Y. (2020). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>
- Meliyana, E. (2025). Anemia pada Anak. *Book Chapter of Anemia*.
- World Health Organization [Internet]. *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Vitamin and Mineral Nutrition Information System.[cite on mei 2025].<http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>