

**Pendidikan Kesehatan Tentang Pemilihan Sumber Gizi  
Untuk Mencegah Anemia Pada Anak SD**

**Juni Andriani Rangkuti<sup>1</sup> Saoloan Sitompul<sup>2</sup> NurAliya Rangkuti<sup>3</sup>  
Mei Adelina Harahap<sup>4</sup>Putri Runggu Siregar<sup>5</sup>**

<sup>1,3,4,5</sup>**Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan**

<sup>2</sup>**Kepala Desa Aek Ngadol Nauli**

**Email: [juniandrianirangkuti06@gmail.com](mailto:juniandrianirangkuti06@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Anemia merupakan jenis gangguan kesehatan yang memiliki dampak secara tidak langsung pada produktivitas manusia. Selain karena intake makanan yang kurang baik, anemia juga disebabkan oleh infeksi parasit. Akibat dari kekurangan kadar hemoglobin menimbulkan gejala lesu, lemah letih dan cepat lelah saat melakukan aktivitas yang akan berdampak menurunnya konsentrasi serta prestasi belajar, dan pada jangka panjang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, dimana anak-anak merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan mendukung menentukan generasi berikutnya. Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini untuk upaya pengabdian masyarakat dalam rangka untuk peningkatan pengetahuan siswa tentang pengetahuan tentang gizi, pemilihan sumber gizi untuk mencegah anemia. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 29 september 2023 di SDN 100723 Desa Aek Ngadol. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta didik dengan didampingi bapak/ibu guru. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi, pola makan yang dapat mencegah anemia dan pemilihan sumber gizi.

**Kata kunci : Pencegahan, Anemia, Anak**

**ABSTRACT**

*Anemia is a type of health disorder that has an indirect impact on human productivity. Apart from poor food intake, anemia is also caused by parasitic infections. As a result of a lack of hemoglobin levels, it causes symptoms of lethargy, weakness and fatigue when carrying out activities which will have an impact on decreasing concentration and learning achievement, and in the long term will have an impact on the quality of human resources, where children are the future generation of the nation who will later to support determining the next generation. The aim of carrying is to provide community service efforts in order to increase students' knowledge about nutrition, selecting nutritional sources to prevent anemia. This activity took place on 29 September 2023 at SD N 100723 Aek Ngadol Village. This activity was attended by 30 students accompanied by teachers. Activities are carried out using the lecture method, question and answer discussions. The evaluation results show increase in students' knowledge about nutrition, eating patterns that can prevent anemia and choosing nutritional sources.*

**Keyword: Prevention, Anemia, Children**

**1. PENDAHULUAN**

Masalah gizi remaja dapat berupa gizi lebih atau gizi kurang. Perkembangan anemia remaja merupakan penyebab dan akibat dari

kekurangan gizi. Siswi SD merupakan aset yang cukup berharga untuk membentuk remaja putri yang sehat, kreatif, cerdas dan tidak anemia sehingga dapat menjadi calon ibu yang unggul dan berkualitas. Kegiatan penyuluhan dilakukan di SD merupakan

kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang benar tentang pemilihan makanan bergizi.

Dilaporkan sebagai kesehatan utama di dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia menurut WHO (2015) didefinisikan sebagai derajat defenisi hemoglobin dalam darah. Jumlah penduduk dunia yang menderita anemia sekitar 30% (2,2 miliar), dan sebagian besar penderitanya tinggal di daerah beriklim tropis. Secara global, prevalensi anemia adalah 51% (Suryani, Hafiani, dan Junita, 2015). Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil sekitar 37,1% (2013) dan 48,9% pada tahun 2018. Prevalensi anemia antara usia 15-24 (84,6%), 25-34 (33,7%), 35-44 (33,6%), dan 45-54 (24%). Peningkatan produksi hepcidin. Yang dapat mengganggu penyerapan zat besi.

Penanggulangan anemia dilakukan dengan tujuan untuk memutus mata rantai gizi buruk stunting. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah anemia antara lain konsumsi sumber kaya zat besi (Kemenkes, 2016). Perlu juga diberikan edukasi tentang pencegahan anemia guna meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap untuk mengatasi anemia.

Tujuan dilakukannya kegiatan ini dengan diberikannya edukasi tentang pencegahan anemia guna meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap untuk mengatasi anemia.

Dengan meningkatnya pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan positif terhadap pencegahan anemia dengan memilih pola makan hidup sehat dan dapat meningkatkan perubahan perilaku yang dapat menurunkan angka anemia pada anak SD. Pengetahuan dapat diperoleh oleh banyak faktor, salah satunya adalah pendidikan gizi (Mayguspin et al., 2022). Kenaikan pengetahuan kemungkinan karena faktor yang telah dipersiapkan. Penyuluhan ini

## 2. METODE PENELITIAN

kegiatan pemberian pengetahuan mengenai edukasi pemilihan makanan gizi untuk cegah anemia pada anak SD N 100723 di Desa Aek Ngadol.

Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media komunikasi elektronik (infokus) di ruangan, dengan sampel anak sebanyak 30 orang yang berada di kelas 3 dan 5

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pola makan hidup sehat yang dapat mencegah anemia. Peningkatan pengetahuan siswa diharapkan mendorong siswa dalam menciptakan menu sehat yang dapat mencegah terjadinya kekurangan gizi.

Hasil kegiatan ini diharapkan dapat memotivasi siswa dalam melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, peningkatan motivasi belajar diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar sekaligus prestasi siswa dalam setiap kompetisi wilayah sehingga semakin mengharumkan nama Sekolah Dasar di Desa Aek Ngadol.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di SD N 100723 Desa Aek Ngadol telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan dukungan dari tim sekolah dan siswa-siswi. Hasil pengabdian telah mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pemilihan sumber gizi untuk mencegah anemia. Pihak sekolah hendaknya terus menjalin kerjasama dengan pihak instansi kesehatan termasuk bidang pelayanan dan pendidikan dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa dalam upaya peningkatan status gizi serta imunitas sehingga dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

## 5. REFERENSI

- Israr, Yayan akhyar. 2008. Anemia Defenisi Besi (Fe) [online]. Cited 28 Juni 2010.
- Kartiningrum, E. D., Alberta, L. T., Puspitaningsih, D., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Konsep dasar keperawatan komunitas. E-Book Penerbit STIKes Majapahit, 1-152.

Camille, (2007). *Hubungan Pola Makan dengan status Hemoglobin pada siswa : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*. 10 (1)

Triavi, Rahayuning. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pencegah Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).

Wibowo, D. (2013). Hubungan antara Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).



## 6. DOKUMENTASI

