

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI POLA MAKAN SEHAT DI DESA SIDANEGARA

Ira Pangesti¹, Imam Agus Faizal², Dwi Setyawati³.

^{1,2} Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Farmasi Sains dan Teknologi, Universitas Al-Irsyad Cilacap

³ Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-Irsyad Cilacap

*Korespondensi: irapangesti03@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a global public health issue linked to malnutrition that negatively affects national economic growth. It is characterized by below-normal red blood cell counts or hemoglobin levels, with hemoglobin serving as the primary diagnostic indicator. Hemoglobin levels are the most common indicator of anemia. The goal of this community service is to provide an understanding of anemia and dietary patterns that can prevent it. This community service program utilized adult education methods—specifically group dynamics, lectures, and question-and-answer sessions—to educate residents of the Sidanegara subdistrict on preventing anemia through a healthy diet. Twenty-one participants from the Sidanegara subdistrict took part in this activity. To assess the residents' level of knowledge before the educational session, a pre-test was administered with questions on preventing anemia through a healthy diet. Following the educational session, a post-test was conducted to assess residents' knowledge of anemia prevention. An assessment of the residents' knowledge in the Sidanegara subdistrict using a pre- and post-test design to evaluate knowledge levels before and after the event showed a significant improvement: In the pre-test, the majority of participants (57.14%) fell into the "low-to-moderate" category, 33.33% in the "good" category, and 9.53% in the "very good" category, whereas in the post-test participants—19.05%—fell into the "inadequate to adequate" category, 61.90% into the "good" category, and 19.05% into the "very good" category. This dietary initiative represents a foundational first step toward community-based anemia prevention."

Keywords: anemia, healthy eating pattern, residents of Sidanegara sub-district.

ABSTRAK

Anemia merupakan tanda kesehatan yang menunjukkan kekurangan gizi yang dapat berperan dalam pertumbuhan ekonomi sebuah negara, sehingga anemia dianggap sebagai isu kesehatan global di dunia. Keadaan anemia pada tubuh seseorang ditandai dengan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin kurang dari batas normal. Kadar hemoglobin merupakan penanda yang paling umum di tunjukan pada keadaan anemia. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pemahaman tentang anemia serta pola makan yang dapat mencegah anemia. Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode belajar untuk orang dewasa meliputi aktivitas kelompok, penyampaian materi, dan sesi tanya jawab mengenai pencegahan anemia dengan menerapkan pola makan yang sehat kepada masyarakat di kelurahan Sidanegara. Kegiatan ini melibatkan 21 peserta dari warga kelurahan Sidanegara dengan mengetahui sejauh mana pengetahuan warga sebelum dilakukan sosialisasi dengan pre-test pertanyaan terkait pencegahan anemia melalui pola makan sehat kemudian dilakukan sosialisasi dan sesi akhir yaitu meninjau kembali seberapa besar tingkat pengetahuan warga tentang pencegahan anemia setelah pemberian sosialisasi. Evaluasi pengetahuan dengan desain pre-test dan post-test pengetahuan warga kelurahan Sidanegara terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi menunjukkan peningkatan secara deskriptif: tingkat pengetahuan warga pada pre-test mayoritas peserta pada kategori kurang-cukup sebesar 57.14%, kategori baik 33.33% dan sangat baik 9.5%, sedangkan Tingkat pengetahuan warga pada post-test mayoritas peserta pada kategori kurang-cukup sebesar 19.1%, kategori baik 61.9% dan sangat baik 19%. Program pencegahan anemia melalui pola makan ini merupakan langkah awal dalam pencegahan terhadap penyakit anemia.

Kata Kunci: anemia; pola makan sehat; warga kelurahan Sidanegara

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu indikator status kesehatan yang mencerminkan adanya gangguan gizi, terutama defisiensi zat besi, serta kondisi patologis lainnya. Tingginya prevalensi anemia dapat berdampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia melalui penurunan kapasitas kerja, produktivitas, dan kemampuan kognitif, sehingga berpotensi menghambat pertumbuhan ekonomi suatu negara. Oleh karena itu, anemia diakui sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian global (Ariana & Fajar, 2024).

Informasi dari WHO pada tahun 2019 menunjukkan tingkat kasus anemia di Indonesia mencapai 31,2% (20,4%–44,4%) dan termasuk dalam 10 negara dengan prevalensi anemia tertinggi di Asia Tenggara (World Health Organization, 2020). Kasus anemia pada seluruh kelompok umur di Indonesia mencapai 16,2%, di mana prevalensi pada wanita cenderung lebih tinggi (18%) dibandingkan dengan laki-laki (14,4%) (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Keadaan anemia pada tubuh seseorang ditandai dengan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin yang kurang dari batas normal. Kadar hemoglobin merupakan penanda yang paling umum ditunjukkan pada keadaan anemia. Fungsi hemoglobin adalah mengangkut oksigen. Rentang angka Hb secara fisiologis dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, kehamilan dan tempat tinggal (Ma'rifat & Suraharta, 2024). Hemoglobin atau sering disingkat Hb adalah elemen paling krusial dalam darah manusia, serta memiliki peran dalam mendistribusikan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Konsentrasi Hb dalam peredaran darah merupakan salah satu tolak ukur secara klinis dalam mendiagnosa gangguan kesehatan pada seseorang, selain itu pemeriksaan kadar Hb juga berguna menegaskan diagnosa tingkat anemia, respon tubuh terhadap terapi anemia yang dilakukan, dan memantau penyakit yang berhubungan dengan anemia dan polisitemia (Arini et al., 2023).

Faktor nutrisi menjadi salah satu penyebab anemia, seperti seseorang dengan kekurangan zat besi, vitamin A, B12, folat, selain faktor nutrisi, faktor lain seperti kondisi genetik, infeksi parasit, serta peradangan kronis. Akan tetapi, faktor utama penyebab anemia yaitu defisiensi zat besi hal ini terjadi akibat kurangnya zat besi yang digunakan untuk pembentukan sel darah merah (Abu-Baker et al., 2021). Penurunan konsentrasi hemoglobin terjadi ketika cadangan zat besi dalam tubuh berkurang maka konsentrasi hemoglobin menjadi sedikit sehingga hal ini menjadi menyebabkan anemia defisiensi besi yang mengurangi kemampuan pengangkut oksigen pada sel darah merah (Shah et al., 2023).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI telah menggalakkan program pola makan yang seimbang dan kaya akan zat besi dengan program “Isi Piringku”. Program ini menggantikan program lama, yaitu “4 sehat 5 sempurna”. Langkah krusial ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mencegah anemia. Konsep Isi Piringku merupakan panduan yang dilengkapi dengan gambar mengenai komposisi makanan yang optimal dalam satu kali penyajian, yaitu setengah piring diisi dengan sayuran dan buah, seperempat piring untuk lauk pauk dan seperempat bagian piring berisi makanan pokok (Tangkilisan et al., 2022).

Mengambil protein dari sumber hewani seperti daging, ikan, dan telur sangat disarankan karena ia mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Di samping itu, buah-buahan yang kaya dengan vitamin C juga memberikan sokongan dalam proses penyerapan zat besi dengan baik (Anisah et al., 2025).

Dampak anemia dapat mengurangi kesehatan reproduksi, perkembangan motorik menjadi terhambat, mental dan kecerdasan juga terhambat, pertumbuhan tulang terhambat sehingga tinggi badan tidak mencapai kondisi optimal, menurunkan konsentrasi dan kemampuan belajar, menurunkan tingkat kebugaran fisik (Safitri & Andika, 2023).

Konsumsi protein dari sumber hewani yang memiliki zat besi yang banyak mengandung heme untuk tubuh. Sumber protein hewani bersumber dari produk peternakan yang bermutu lebih tinggi

harganya dibandingkan dengan sumber protein nabati yang bersumber dari tumbuhan. Selain pemilihan sumber protein faktor lain seperti peran orang tua dalam mengatur pengeluaran dalam membelanjakan bahan makanan untuk keluarga, mengatur cara asuhan orangtua terhadap anak, menentukan perilaku penggunaan fasilitas kesehatan yang disediakan oleh pemerintah serta perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga (Shah et al., 2023).

Berdasarkan studi literatur di atas, pendidikan orang tua dan pemahaman gizi keluarga mempunyai pengaruh signifikan terhadap angka kejadian anemia. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan pemahaman mengenai pencegahan anemia melalui pola makan yang tepat kepada warga Kelurahan Sidanegara. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat sehingga angka kejadian anemia dapat ditekan melalui upaya preventif yang mandiri.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada tanggal 17–20 September 2025 di RT 08 RW 15 Kelurahan Sidanegara sebagai mitra sasaran, dengan diikuti oleh 21 warga. Kegiatan ini bertujuan untuk memperluas pemahaman warga tentang pencegahan anemia melalui pola makan sehat dan peningkatan asupan zat gizi seimbang. Metode pendekatan yang digunakan bersifat informatif dan partisipatif dengan prinsip pendidikan orang dewasa (*adult education*), meliputi aktivitas kelompok, ceramah/penyampaian materi, dan sesi tanya jawab. Pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari tiga tahapan utama:

1. **Tahap Perencanaan:** Diawali dengan penyusunan proposal, penentuan tema penyuluhan berdasarkan kebutuhan nyata di lokasi mitra, koordinasi jadwal dengan pihak mitra, serta penyusunan materi sosialisasi dan instrumen evaluasi.
2. **Tahap Pelaksanaan:** Kegiatan diawali dengan senam sehat bersama dan sarapan bergizi. Selanjutnya dilakukan tes awal (*pre-test*) mengenai pengetahuan umum anemia dan pola makan sehat. *Pre-test* bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal warga sebelum diberikan materi (Siregar et al., 2023). Setelah itu, dilanjutkan dengan penyampaian materi sosialisasi, sesi diskusi tanya jawab, dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*) untuk mengukur tingkat pemahaman warga setelah menerima materi.
3. **Tahap Evaluasi:** Evaluasi dilakukan menggunakan desain *one group pretest-posttest design* (Hati & Kurnia, 2023). Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk menilai efektivitas kegiatan sosialisasi (Faizal et al., 2026).

Instrumen pengukuran berupa kuesioner yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda (*multiple choice*) yang mencakup materi gejala anemia dan pola makan sehat pencegah anemia. Penilaian kuesioner menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) yang dikategorikan menjadi 4 tingkat pengetahuan:

- **Kurang:** Skor < 60
- **Cukup:** Skor 61 – 70
- **Baik:** Skor 71 – 80
- **Sangat Baik:** Skor 81 – 100

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Sidanegara telah berjalan dengan lancar dan menghasilkan data yang dapat di analisis hasil dari perbandingan hasil data *pre test* dan data *post test*.

Data yang didapatkan terkait dari pengukuran tingkat pengetahuan secara tertib. Hasilnya berupa nilai yang mudah diolah sesuai peruntukannya. Warga sangat antusias terhadap acara PKM karena membahas tentang pola makan sehat untuk mencegah anemia di RT 08 RW 15 Kelurahan Sidanegara. Jumlah warga yang hadir dalam sosialisasi berjumlah 21 orang. Tingkat pengetahuan di bagi menjadi 4 kategori yaitu kategori kurang dimana pada kategori ini skor kurang dari 60 (<60), kategori cukup dengan skor 61-70, kategori baik dengan skor 71-80 dan kategori sangat baik 81-100.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Warga pada Pretest

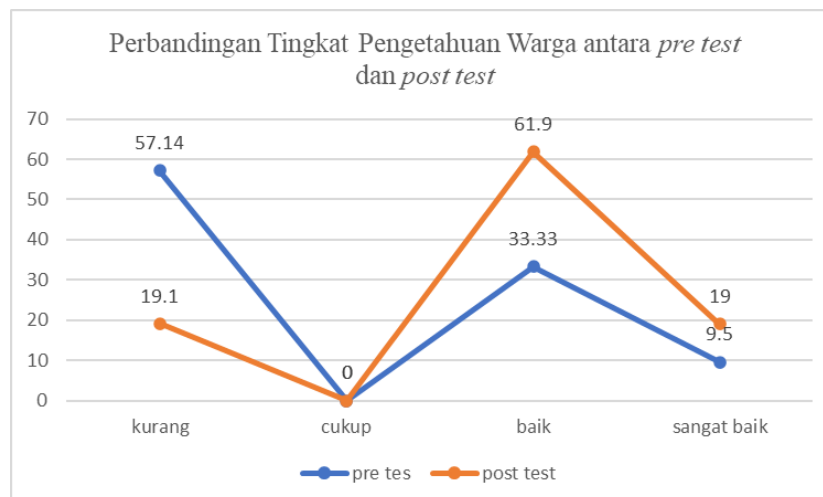
No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Kurang (< 60)	12	57.14
2	Cukup (61 – 70)	0	0
3	Baik (71 – 80)	7	33.33
4	Sangat Baik (81 – 100)	2	9.5
Jumlah		21	100

Dari tabel di atas diperoleh hasil tingkat pengetahuan kurang sebesar 57.14%, cukup 0%, Baik 33.33% dan sangat baik 9.5%.

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Warga pada Post test

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Kurang (< 60)	4	19.1
2	Cukup (61 – 70)	0	0
3	Baik (71 – 80)	13	61.9
4	Sangat Baik (81 – 100)	4	19
Jumlah		21	100

Berdasarkan Tabel 2, terjadi penurunan persentase peserta dengan kategori pengetahuan kurang dari 57% menjadi 19.1%, cukup 0%, pada kategori baik mengalami kenaikan dari 33.33% menjadi 61.9% dan sangat baik juga mengalami kenaikan dari 9.5% menjadi 19%.



Gambar 1. Perbandingan tingkat pengetahuan warga antara pre test dan post test (Sumber: data primer)

Perbandingan tingkat pengetahuan warga kelurahan Sidanegara terhadap sosialisasi tentang pencegahan anemia melalui pola makan sehat dapat di analisis melalui hasil pre-test dan post-test. Tingkat pengetahuan warga sebelum sosialisasi pada kategori kurang diperoleh angka yang tinggi prosentasenya yaitu 57,14% sedangkan setelah sosialisai pada kategori kurang mengalami penurunan yaitu 19,05%. Tidak terdapat responden pada kategori 'Cukup' (0%), baik sebelum maupun sesudah

pelaksanaan sosialisasi. Kategori baik sebelum sosialisasi menunjukkan prosentase 33,33% dan mengalami peningkatan setelah sosialisasi yaitu 61,90%. Kategori sangat baik juga menunjukkan hasil yang sama dengan kategori baik yaitu mengalami peningkatan dimana sebelum sosialisasi 9,50% dan setelah sosialisasi 19%. Data ini menunjukkan hasil yang positif yang berarti terdapat peningkatan tingkat pengetahuan warga kelurahan Sidanegara terhadap pencegahan anemia melalui pola makan sehat dengan memperhatikan program pemerintah tentang isi piringku.

Berdasarkan hasil pre-test dengan tingkat pengetahuan pada kategori kurang sebesar 57,14%, hal ini menggambarkan tingkat pemahaman warga terhadap pola makan sehat yang berdampak terhadap anemia masih relatif rendah. Sementara itu hanya sebagian kecil saja warga yang memahami tentang pola makan sehat sebagai upaya pencegahan anemia, hal ini ditunjukkan dengan hasil kategori baik sebesar 33,33% dan sangat baik sebesar 9,50%, sehingga perlu adanya pemberian informasi melalui sosialisasi secara terarah (Faizal et al., 2026).

Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi tingkat pengetahuan warga menjadi meningkat secara deskriptif, pada kategori baik sebelum sosialisasi sebesar 33,3% meningkat menjadi 61,9% dan kategori sangat baik juga mengalami peningkatan dari 9,5% meningkat menjadi 19%. Hal ini dipengaruhi oleh pemahaman mengenai makanan bergizi yang merupakan suatu bentuk informasi.

Ketersediaan informasi serta dampak dari penyuluhan mengenai makanan sehat yang disampaikan selama acara penyuluhan dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap. Melalui partisipasi masyarakat, ini menjadi upaya pencegahan dan promosi untuk memperbaiki status gizi dengan cara memperluas jaringan (Pangesti et al., 2021)



Gambar 2. Pemaparan materi pengabdian
(sumber : data primer)



Gambar 3: pemberian cinderamata untuk warga
(sumber: data primer)



Gambar 4. Foto bersama warga kelurahan Sidanegara setelah *post test*
(sumber : data primer)

Selama kegiatan pengabdian, masyarakat tampak sangat bersemangat mengikuti acara dari awal hingga akhir dan pada saat pelaksanaan sosialisasi sesi diskusi banyak dari warga yang bertanya terkait materi yang telah diberikan hal ini menunjukkan warga sebenarnya membutuhkan informasi-informasi kesehatan yang mendukung pola hidup sehat. Hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kurangnya sarana pendukung seperti LCD dan proyektor, namun kendala ini dapat diatasi melalui langkah antisipasi pada tahap persiapan, di mana tim pengabdian telah melakukan koordinasi dengan ketua RT setempat sehingga fasilitas yang tidak tersedia dapat disiapkan secara mandiri oleh tim.

Sebagian besar warga yang hadir merupakan perempuan yang sudah berumah tangga dimana peran dalam penentu menu masakan sehari-hari sehingga target dari pengabdian ini sudah sesuai sasaran. Partisipan yang berusia lebih tua memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi dan wanita mempunyai tingkat kesadaran tinggi akan kesehatan pada keluarga (Tangkilisan et al., 2022). Ibu rumah tangga memiliki peranan krusial dalam memenuhi status gizi anggota keluarga mereka.

Dalam pemenuhan gizi keluarga peran ibu rumah tangga sangat penting untuk mengatur pola makan serta cara penyajian makanan agar persyaratan gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat dipenuhi. Pola pengasuhan dan kondisi gizi dipengaruhi dengan signifikan oleh pemahaman ibu rumah tangga tentang cara merawat kesehatan dan asupan gizi untuk anggota keluarga. (Natawiwarindry et al., 2024).

SIMPULAN

Kegiatan PKM yang dilakukan di kelurahan Sidanegara berupa sosialisasi pencegahan anemia melalui pola makan sehat menunjukkan peningkatan pengetahuan warga mengenai anemia dan isi piringku. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah jawaban pada kategori baik dan sangat baik di posttest jika dibandingkan dengan pretest. Secara umum, intervensi ini memberikan kontribusi yang baik dalam mencegah anemia dengan cara meningkatkan pemahaman tentang gizi yang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan kesadaran akan pentingnya asupan nutrisi yang seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada semua yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga acara dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Anisah, A., Isasih, W. D., Sukanty, N. M. W., Fajriani, L. N., & Anggriany, N. (2025). Penguatan Pola Makan Sehat sebagai Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Isi Piringku dan Piramida Makanan di Kalangan Santri Putri. *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.51673/jaltn.v6i1.2479>
- Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). *Putri : Literatur Review Analysis of Anemia Risk Factors among Adolescent Women : Literature Review*. 10(November 2022), 133–140.
- Arini, F. Y., Handayati, A., Astuti, S. S. E., & Anggraini, A. D. (2023). Uji Komparasi Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Menggunakan Hematology Analyzer dan Hemoglobin Meter pada Pasien Kadar Normal dan Abnormal Rendah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(1), 235–238.
- Faizal, I. A., Yusuf, D., Farid, M., Nizam, K., & Wulandari, M. (2026). *Inovasi Sedotan Edible Lokal*

- Dan Pelatihan Pemasaran*. 7(1), 44–53. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v7i1.1914>
- Hati, Febrina Suci & Kurnia, A. R. (2023). Evaluasi Skor Pre-Test Dan Post-Test Peserta Pelatihan Pelayanan Kontrasepsi Bagi Dokter Dan Bidan Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Di Bkkbn Provinsi Jawa Tengah. *Edutrained: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 7(1), 67–78. <https://doi.org/http://doi.org/10.37730/edutraind.v7i1.220>
- Natawiwarindry, C., Dotore, J. J., Gasong, D. N., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Kesehatan, I., Kristen, U., Wacana, S., Edu, C. N., Keperawatan, S. I., & Artikel, R. (2024). Analisis Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Terkait Pemenuhan Gizi Di Desa Biang, Kecamatan Kao, Maluku Utara Analysis of Knowledge Regarding Nutrition Fulfillment Among House Wife in Biang Village, Kao District, North Maluku Info Artikel. *Journal of Human Health*, 3(2), 11–12.
- Pangesti, I., Budiarti, T., & Farabi, M. F. (2021). *Edukasi Germas Jasepeling (Jajanan Sehat Pedagang Keliling) Untuk Meningkatkan Status Gizi Di Kelurahan Sidanegara*. 3(2), 74–80.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *KESEHATAN REPRODUKSI TENAGA KERJA* (Vol. 2).
- Safitri, F., & Andika, F. (2023). Cegah Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Dasar Penurunan Stunting Di Sma Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar Preventing Anemia Young Girls as a Basic for Reducing Stunting at Public Senior High School of 1 Baitussalam, District of Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 5(1), 60–63.
- Shah, S. A., Soomro, U., Ali, O., Tariq, Y., Waleed, M. S., Guntipalli, P., & Younus, N. (2023). The Prevalence of Anemia in Working Women. *Cureus*, 15(8), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.44104>
- Siregar, N. A., Harahap, N. R., & Harahap, H. S. (2023). Hubungan antara Pretest dan Posttest dengan Hasil Belajar Siswa. *Edunomika*, 07(01), 1–13.
- Tangkilisan, G. P., Handayani, F., Suarayasa, K., & Fitriana, Y. (2022). Perilaku Konsumsi Garam Dan Gula Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2020. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 71–82. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i1.45>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*.
- World Health Organization. (2020). *Anemia*