

Original Research Paper

Edukasi Pencegahan Anemia Dan Stunting Pada Ibu Dan Kader Posyandu Di Desa Malaka, Kabupaten Lombok Utara

Rifana Cholidah¹, Ima Arum Lestarini¹, Ardiana Ekawati¹, Ario Danianto¹, dan Rahmah Dara Ayunda¹

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v6i4.6781>

Sitasi: Cholidah, R., Lestarini, I. A., Ekawati, A., Danianto, A., & Ayunda, R. D. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia Dan Stunting Pada Ibu Dan Kader Posyandu Di Desa Malaka, Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(4)

Article history

Received: 10 Oktober 2023

Revised: 17 Desember 2023

Accepted: 25 Desember 2023

*Corresponding Author:
Rifana Cholidah, Universitas
Mataram, Indonesia; Email:
rifana@unram.ac.id

Abstract: Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dibawah kadar normal. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi baik dinegara maju maupun di negara berkembang. Anemia dapat terjadi akibat defisiensi beberapa zat gizi, diantaranya asam folat, vitamin B12 dan zat besi. Anemia yang disebabkan karena kurangnya zat gizi ditandai dengan adanya gangguan pada produksi hemoglobin baik karena kurangnya asupan zat besi atau karena gangguan absorpsi. Balita merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap terjadinya anemia. Hal ini disebabkan karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan, rendahnya asupan atau rendahnya bioavailabilitas zat besi dari makanan, serta adanya infeksi dan parasit. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan yang seimbang. Adapun zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti daging, ikan, unggas, sayuran seperti bayam, kacang-kacangan dan juga makanan yang terfortifikasi. Selain makanan yang kaya akan zat besi, anemia juga dapat dicegah dengan pemberian suplementasi zat besi pada balita. Penyuluhan di laksanakan di 3 dusun yaitu Setangi, Kecinan dan Pandanan. Penyuluhan di Dusun Setangi dan Kecinan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 9 September 2023, sedangkan di Dusun Pandanan dilaksanakan pada hari Selasa. 12 September 2023. Dihadiri oleh 5 orang tim penyuluh Fakultas Kedokteran Universitas Mataram beserta 7 orang mahasiswa dan total 53 ibu dan kader posyandu di 3 Dusun yang ada di Desa Malaka. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu dan kader posyandu mengenai pencegahan anemia pada balita di daerah pesisir pantai.

Keywords: *Anemia, Stunting, Penyuluhan.*

Pendahuluan

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar haemoglobin berada dibawah nilai normal (WHO, 2011). Anemia menjadi salah satu masalah yang sering terjadi baik dinegara maju maupun di negara berkembang (Thompson *et al.*, 2011). Anemia sering terjadi diakibatkan karena kekurangan zat besi, meskipun hal ini bukan satu-satunya penyebab terjadinya anemia, namun

kekurangan zat besi adalah penyebab utama (Stolfus, 2010). Zat besi adalah mineral yang merupakan bagian dari hemoglobin dan myoglobin yang berperan sangat penting pada distribusi oksigen dalam tubuh. Zat besi juga merupakan koenzim pada banyak reaksi metabolik yang berperan dalam produksi energi (Thompson *et al.*, 2011).

Prevalensi anemia pada balita di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan

Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebesar 28,1% (Kemenkes 2013) dan mengalami kenaikan pada tahun 2018 yaitu sebesar 38,5% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data tersebut lebih dari 60% bayi di atas 6 bulan mengalami anemia defisiensi zat besi dan prevalensi ini dapat meningkat sesuai dengan pertumbuhan usia. Anemia dapat menjadi penghambat pertumbuhan anak, baik pertumbuhan fisik maupun kognitif (Umniyati, 2011).

Anemia defisiensi zat besi pada balita dapat mengakibatkan jaringan tubuh terutama otak kekurangan asupan oksigen. Kekurangan oksigen ini mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif, menghambat pertumbuhan dan perkembangan psikomotorik (Santos, 2011). Selain itu, zat besi berperan penting dalam proses sintesis neurotransmitter dan mielinisasi neuron (Perignon, 2014). Dampak lain anemia pada balita sangat bervariasi, seperti gangguan perkembangan motorik dan koordinasi, gangguan perkembangan dan kemampuan belajar, gangguan pada psikologis dan perilaku. Balita yang mengalami anemia juga rentan mengalami infeksi dan mudah terserang penyakit (Himatul, 2017).

Penyebab utama anemia diantaranya karena konsumsi zat besi yang tidak memenuhi kebutuhan harian dan absorpsi zat besi yang terhambat serta pola makan yang kurang tepat dan tidak bervariasi. Gumilang *et al* (2021) menyatakan bahwa anemia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, berat badan lahir, status gizi, pemberian ASI eksklusif dan pola pemberian makanan pendamping ASI.

Pencegahan anemia pada balita dapat berupa mengatur pola makan yang seimbang dan tepat. Adapun zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti daging, ikan, unggas, sayuran seperti bayam, kacang-kacangan dan juga makanan yang terfortifikasi. Selain makanan yang kaya akan zat besi, anemia juga dapat dicegah dengan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat seperti kacang-kacangan, hati, dan juga sayuran hijau, seperti sayur bayam. Makanan yang kaya kandungan vitamin B12 seperti susu, produk olahan susu, daging juga sangat baik dikonsumsi untuk pencegahan anemia (Thompson et al., 2011).

Selain itu pemberian suplementasi zat besi dan fortifikasi zat besi juga merupakan upaya mencegah anemia pada balita (Umniyati, 2017). Faktor gizi berperan penting dalam mengembangkan potensi sumber daya manusia dan kualitas hidup yang lebih baik dengan harapan hidup yang lebih panjang (Thompson et al., 2011).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar haemoglobin berada dibawah nilai normal (WHO, 2011). Anemia menjadi salah satu masalah yang sering terjadi baik dinegara maju maupun di negara berkembang (Thompson *et al.*, 2011). Anemia sering terjadi diakibatkan karena kekurangan zat besi, meskipun hal ini bukan satu-satunya penyebab terjadinya anemia, namun kekurangan zat besi adalah penyebab utama (Stolfus, 2010). Zat besi adalah mineral yang merupakan bagian dari hemoglobin dan myoglobin yang berperan sangat penting pada distribusi oksigen dalam tubuh. Zat besi juga merupakan koenzim pada banyak reaksi metabolik yang berperan dalam produksi energi (Thompson et al., 2011).

Prevalensi anemia pada balita di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebesar 28,1% (Kemenkes 2013) dan mengalami kenaikan pada tahun 2018 yaitu sebesar 38,5% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data tersebut lebih dari 60% bayi di atas 6 bulan mengalami anemia defisiensi zat besi dan prevalensi ini dapat meningkat sesuai dengan pertumbuhan usia. Anemia dapat menjadi penghambat pertumbuhan anak, baik pertumbuhan fisik maupun kognitif (Umniyati, 2011).

Anemia defisiensi zat besi pada balita dapat mengakibatkan jaringan tubuh terutama otak kekurangan asupan oksigen. Kekurangan oksigen ini mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif, menghambat pertumbuhan dan perkembangan psikomotorik (Santos, 2011). Selain itu, zat besi berperan penting dalam proses sintesis neurotransmitter dan mielinisasi neuron (Perignon, 2014). Dampak lain anemia pada balita sangat bervariasi, seperti gangguan perkembangan motorik dan koordinasi, gangguan perkembangan dan kemampuan belajar, gangguan pada psikologis dan perilaku. Balita yang mengalami anemia juga rentan mengalami infeksi dan mudah terserang penyakit

(Himatul, 2017).

Penyebab utama anemia diantaranya karena konsumsi zat besi yang tidak memenuhi kebutuhan harian dan absorbsi zat besi yang terhambat serta pola makan yang kurang tepat dan tidak bervariasi. Gumilang *et al* (2021) menyatakan bahwa anemia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, berat badan lahir, status gizi, pemberian ASI eksklusif dan pola pemberian makanan pendamping ASI.

Pencegahan anemia pada balita dapat berupa mengatur pola makan yang seimbang dan tepat. Adapun zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti daging, ikan, unggas, sayuran seperti bayam, kacang-kacangan dan juga makanan yang terfortifikasi. Selain makanan yang kaya akan zat besi, anemia juga dapat dicegah dengan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat seperti kacang-kacangan, hati, dan juga sayuran hijau, seperti sayur bayam. Makanan yang kaya kandungan vitamin B12 seperti susu, produk olahan susu, daging juga sangat baik dikonsumsi untuk pencegahan anemia (Thompson *et al.*, 2011). Selain itu pemberian suplementasi zat besi dan fortifikasi zat besi juga merupakan upaya mencegah anemia pada balita (Uminyati, 2017). Faktor gizi berperan penting dalam mengembangkan potensi sumber daya manusia dan kualitas hidup yang lebih baik dengan harapan hidup yang lebih panjang (Thompson *et al.*, 2011).

Metode Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan pengabdian ini meliputi, *pretest* sebelum dilakukan penyuluhan untuk mengetahui pemahaman dasar dari peserta terkait upaya pencegahan anemia dan stunting pada ibu dan kader posyandu di Desa Malaka, Kabupaten Lombok Utara. Kemudian tahap selanjutnya dilakukan edukasi pencegahan anemia dan stunting pada ibu dan kader posyandu di desa malaka, Kabupaten Lombok Utara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Setelah pengetahuan ibu yang memiliki balita dan kader posyandu meningkat maka dilakukan evaluasi berupa *posttest* terkait materi penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

Anemia defisiensi besi adalah salah satu kelainan akibat kekurangan zat gizi besi yang dapat terjadi baik di negara maju maupun negara berkembang. Balita, anak usia sekolah, remaja putri, ibu hamil dan menyusui adalah kelompok umur yang rentan terhadap terjadinya anemia. Asupan makanan yang adekuat akan dapat menyediakan energi, nutrisi, dan serat yang cukup untuk dapat memelihara kesehatan tubuh.

Anemia yang disebabkan karena kurangnya zat gizi ditandai dengan adanya gangguan pada produksi hemoglobin baik karena kurangnya asupan zat besi atau karena gangguan absorpsi. Balita merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap terjadinya anemia. Hal ini disebabkan karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan, rendahnya asupan atau rendahnya bioavailabilitas zat besi dari makanan, serta adanya infeksi dan parasit. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan yang seimbang. Adapun zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti daging, ikan, unggas, sayuran seperti bayam, kacang-kacangan dan juga makanan yang terfortifikasi. Selain makanan yang kaya akan zat besi, anemia juga dapat dicegah dengan pemberian suplementasi zat besi pada balita.

Stunting adalah salah satu masalah gizi kronis yang kejadiannya cukup tinggi di Indonesia. Hal ini penting mendapat perhatian karena berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan. Salah satu akibat dari stunting adalah meningkatnya kejadian anemia pada balita. Kejadian anemia banyak dikaitkan dengan defisiensi mikronutrien seperti zat besi, iodium, dan vitamin B12. Anemia yang terjadi di awal kehidupan menyebabkan pertumbuhan fisik terganggu dan retardasi pertumbuhan.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini di laksanakan di 3 dusun yaitu Setangi, Kecinan dan Pandanan. Penyuluhan di Dusun Setangi dan Kecinan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 9

September 2023, sedangkan di Dusun Pandanan dilaksanakan pada hari Selasa, 12 September 2023. Dihadiri oleh 5 orang tim penyuluh Fakultas Kedokteran Universitas Mataram beserta 7 orang mahasiswa dengan total peserta sebanyak 53 ibu dan kader posyandu di 3 Dusun yang ada di Desa Malaka. Adapun rincian peserta adalah sebagai berikut: Setangi 12 peserta, Kecinan 22 peserta dan Pandanan 19 peserta. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu dan kader posyandu mengenai pencegahan anemia dan stunting pada balita di daerah pesisir pantai.

Acara dilaksanakan di Posyandu Setangi, Kecinan dan Kantor Desa Malaka. Setelah seluruh peserta hadir di ruangan, acara dimulai dengan *ice breaking*, *pre test*, penyuluhan kesehatan, sesi tanya jawab dan terakhir adalah *post test*. Adapun rincian kegiatan adalah sebagai berikut

1. Pre test

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, dilakukan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan pendahuluan peserta tentang anemia dan stunting serta pencegahannya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Didapatkan skor rerata *pre test* adalah 72,67.

2. Penyuluhan materi inti

Menggunakan *powerpoint* yang menjelaskan tentang pengertian anemia dan stunting, faktor penyebab anemia dan stunting, pencegahan anemia dan stunting, dan pengenalan pembuatan menu sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan anemia dan stunting pada balita di Desa Malaka, KLU.

3. Post test

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan melakukan kegiatan post test kepada peserta apakah terdapat peningkatan pengetahuan pendahuluan peserta. Didapatkan skor rerata post test adalah 84,72. Dari skor tersebut mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan peserta



Gambar 1. Penyuluhan di Dusun Kecinan



Gamabr 2. Penyuluhan di Dusun Setangi



Gambar 3. Penyuluhan di Dusun Pandanan

Kesimpulan

Hubungan antara anemia dan stunting merupakan pengaruh yang saling tumpang tindih yang berasal dari berbagai tingkatan. Upaya pencegahan dan penurunan angka stunting dan anemia harus melibatkan semua pihak secara menyeluruh. Anemia pada balita merupakan masalah kesehatan global baik dalam tingkat

keparahan maupun prevalensinya. Secara global, 1,6 juta orang terkena anemia dan 47,4% di antaranya adalah anak prasekolah.

Penyuluhan mengenai “Pencegahan Anemia dan Stunting Pada Ibu dan Kader Posyandu di Desa Malaka, Kabupaten Lombok Utara” yang dilaksanakan pada tanggal 9 dan 12 September 2023 meningkatkan pengetahuan ibu dan kader posyandu tentang definisi anemia dan stunting, gejala-gejala anemia dan stunting, faktor resiko terjadinya anemia dan stunting, sumber-sumber makanan yang kaya akan zat besi dan penerapan pola makan sehat dan seimbang sebagai jalan untuk mencegah anemia dan stunting pada balita.

Umniyati, H. 2011. Sprinkles: Strategi Baru Pengendalian Defisiensi Zat Besi dan Anemia pada Bayi dan Anak di Negara Berkembang. *Kesmas* 5(5): 195-200.

World Health Organization, 2011. Haemoglobin concentration for the diagnosis of anaemia and assessment of severity.

Daftar Pustaka

Gumilang L, Nurlaelasari D, Dhamayanti M, Judistiani TD, Matini N, Pramatirta AY. 2021.

Gambaran faktor risiko kejadian anemia pada balita. *JKM* 7(4): 681-687.

Himatul d.(2017)Evaluasi penatalaksanaan gizi balita stunting diwilayah kerja puskesmas sirampog Unnes *Journal of Public Health*,6(3).189-95.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2013. *Riset Kesehatan dasar 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2018. *Riset Kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Perignon M, Fiorentino M, Kuong K, Burja K, Parker M, Sisokhom S, et al. 2014. Stunting, poor iron status and parasite infection are significant risk factors for lower cognitive performance in Cambodian school-aged children. *PLoS One*;9, e112605.

Santos R. 201. Food consumption and nutritional and biochemical status of 5-12 year old Indonesia children *british Journal of nutrition*, 110(11).

Stoltzfus. RJ and Dreyfuss. ML. 2010. *Guidelines for the Use of Iron Supplements to Prevent and Treat Iron Deficiency Anemia*. Washington DC: INNAG.

Thompson, J.L., Manore, M.M. and Vaughan, L. 2011. *The Science of Nutrition: What disorders can result from inadequate intakes of nutrients involved in blood health?*, Benjamin Cummings