

Upaya Pencegahan Anemia pada Balita melalui Pemberian Makanan Bergizi Seimbang

Suci Rahmanda^{1*}, Hani Ramadani², Muhammad Landung Mukti Ritonga³

¹⁻³Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*Korespondensi Penulis: sucirahmanda1@gmail.com

Abstract: Anemia in toddlers is a serious nutritional problem that impacts physical growth, cognitive development, and the child's immune system. This study aims to provide an overview of the level of knowledge, attitudes, and practices of parents in preventing anemia in toddlers. This quantitative study involved 50 respondents using a structured questionnaire instrument covering the domains of knowledge, attitudes, practices, and sources of health information. The results showed that respondents' knowledge was in the adequate category; although all respondents (100%) understood the negative impact of anemia on growth and intelligence, only 80% understood the technical definition and clinical symptoms accurately. In the attitude domain, respondents showed a very positive response (100%) to the importance of balanced nutrition and early prevention. Regarding the practical aspect, although regular visits to integrated health posts (Posyandu) reached 100%, the consistency of daily animal side dish intake remained at 80%. An interesting finding showed a shift in information sources, with social media (80%) dominating over direct exposure to information from health workers (40%). This study concluded that there is a gap between positive attitudes and consistent daily practices, and the need to optimize health education through digital media by medical personnel to reduce the incidence of anemia in toddlers.

Keywords: Attitudes; Knowledge; Prevention Practices; Social Media; Toddler Anemia

Abstrak. Anemia pada balita merupakan masalah gizi serius yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta sistem imun anak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik orang tua dalam upaya pencegahan anemia pada balita. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 50 responden dengan menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang mencakup domain pengetahuan, sikap, praktik, serta sumber informasi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden berada pada kategori cukup; meskipun seluruh responden (100%) memahami dampak buruk anemia terhadap pertumbuhan dan kecerdasan, hanya 80% yang memahami definisi teknis dan gejala klinis secara tepat. Pada domain sikap, responden menunjukkan respon yang sangat positif (100%) terhadap pentingnya gizi seimbang dan pencegahan dini. Terkait aspek praktik, meskipun kunjungan rutin ke posyandu mencapai 100%, konsistensi pemberian asupan lauk hewani harian masih berada di angka 80%. Temuan menarik menunjukkan adanya pergeseran sumber informasi, di mana media sosial (80%) lebih mendominasi dibandingkan paparan informasi langsung dari tenaga kesehatan (40%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara sikap positif dengan konsistensi praktik harian, serta perlunya optimalisasi edukasi kesehatan melalui media digital oleh tenaga medis untuk menekan angka kejadian anemia pada balita.

Kata Kunci: Anemia Balita; Media Sosial; Pengetahuan; Praktik Pencegahan; Sikap

1. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode emas (golden age) sekaligus periode kritis dalam siklus kehidupan manusia. Pada masa ini, pertumbuhan fisik dan perkembangan otak terjadi secara sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang optimal. Namun, salah satu tantangan kesehatan global yang masih menghambat kualitas tumbuh kembang balita adalah anemia, khususnya Anemia Defisiensi Besi (ADB). World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi anemia pada balita di seluruh dunia masih cukup tinggi, yang jika tidak ditangani secara serius, akan mengancam kualitas sumber daya manusia di masa depan (WHO, 2026).

Sari et al., (2025) menyatakan Anemia pada balita tidak boleh dianggap sebagai masalah kekurangan darah semata. Dampak jangka panjang dari kondisi ini sangat mengkhawatirkan, mencakup penurunan fungsi kognitif, gangguan perkembangan motorik, hingga penurunan daya tahan tubuh yang membuat balita lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Secara fisiologis, kekurangan zat besi menyebabkan transportasi oksigen ke seluruh jaringan tubuh, termasuk otak, menjadi terganggu. Hal ini secara langsung dapat menurunkan konsentrasi dan kemampuan belajar anak yang dampaknya mungkin baru terlihat saat mereka memasuki usia sekolah.

Di Indonesia, hasil survei kesehatan nasional menunjukkan bahwa angka anemia pada kelompok usia balita masih berada pada level yang membutuhkan perhatian khusus. Pemerintah telah mengupayakan berbagai program intervensi, mulai dari pemberian suplementasi zat besi hingga edukasi mengenai Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMB). Namun, keberhasilan program-program tersebut di lapangan sangat bergantung pada faktor determinan di tingkat keluarga, yaitu peran orang tua atau pengasuh sebagai pengambil keputusan utama dalam pemenuhan gizi anak (Ramadani et al., 2025).

Anggreiniboti, (2025) menyatakan Perilaku pencegahan anemia ditentukan oleh tiga domain utama: pengetahuan, sikap, dan praktik. Pengetahuan yang memadai mengenai jenis makanan sumber zat besi hewani dan nabati serta gejala dini anemia merupakan landasan awal. Pengetahuan tersebut kemudian akan membentuk sikap atau persepsi orang tua terhadap urgensi pencegahan anemia. Namun, tantangan terbesar seringkali muncul pada domain praktik, di mana faktor sosial ekonomi, budaya makan keluarga, serta akses terhadap informasi kesehatan memengaruhi konsistensi orang tua dalam menyajikan makanan bergizi seimbang setiap harinya.

Banyak fenomena di lapangan menunjukkan adanya gap atau kesenjangan, di mana orang tua memiliki sikap yang positif terhadap kesehatan anak, namun praktiknya masih dipengaruhi oleh mitos atau keterbatasan informasi mengenai cara pengolahan makanan yang benar untuk mengoptimalkan penyerapan zat besi. Selain itu, peran tenaga kesehatan melalui unit kesehatan masyarakat terkecil seperti Posyandu menjadi krusial sebagai jembatan informasi bagi masyarakat di tingkat akar rumput.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional (potong lintang). Desain ini dipilih untuk menggambarkan fenomena tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada responden dalam satu waktu tertentu secara objektif.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu atau pengasuh yang memiliki balita. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sampling (atau Total Sampling jika semua anggota populasi diambil), sehingga diperoleh jumlah responden sebanyak 50 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pengasuh yang tinggal bersama balita dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner terstruktur yang telah disusun berdasarkan teori kesehatan gizi. Kuesioner dibagi menjadi empat bagian utama:

- 1) Data Demografi: Meliputi usia responden, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan usia balita.
- 2) Kuesioner Pengetahuan: Terdiri dari 12 pertanyaan pilihan ganda atau Benar/Salah mengenai definisi, penyebab, gejala, dan sumber makanan kaya zat besi.
- 3) Kuesioner Sikap: Menggunakan Skala Likert (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) untuk mengukur respon emosional terhadap pentingnya pencegahan anemia.
- 4) Kuesioner Praktik: Terdiri dari daftar tindakan/perilaku harian terkait pemberian makan dan pemanfaatan layanan kesehatan (Posyandu).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian. Kuesioner disebarikan secara (langsung/tatap muka) untuk memastikan responden memahami setiap pertanyaan yang diajukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 50 orang pengasuh balita sebagai responden. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner tertutup yang terdiri dari 12 pertanyaan mengenai sikap dan perilaku pencegahan anemia terhadap balita. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk

distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pencegahan Anemia pada Balita (n = 50)

Kategori Variabel	Indikator/Pertanyaan	Jawaban Positif	Persentase (%)
Pengetahuan	Defenisi Anemia	Kekurangan Zat Besi	80%
	Dampak Anemia	Menghambat pertumbuhan&kecerdasan	100%
	Sumber Zat Besi	Daging,hati,sayuran hijau dll	80%
	Gejala Klinis	Bibir&kelopak mata pucat	80%
Sikap	Urgensi Pencegahan	Sangat Setuju	100%
	Pentingnya gizi seimbang	Sangat Setuju	100%
	Perlunya suplemen FE	Setuju/Sangat setuju	80%
Praktik	Pemberian Zat Besi Harian	Ya (Rutin)	80%
	Konsumsi Lauk Hewani	Ya (Rutin)	80%
	Akses Suplemen Medis	Pernah mendapatkan	100%
	Kunjungan Fasilitas Kesehatan	Rutin ke Posyandu	100%
Sumber Informasi	Media Digital	Media Sosial	80%
	Tenaga Ahli	Petugas Kesehatan	40%
	Lingkungan Sosial	Keluarga	20%

Berdasarkan Tabel 1, tingkat pengetahuan orang tua mengenai anemia sudah sangat baik, di mana seluruh responden (100%) memahami bahwa anemia berdampak buruk pada pertumbuhan dan kecerdasan balita. Mayoritas responden (80%) juga sudah memahami definisi anemia sebagai kekurangan zat besi, mampu mengenali gejala klinis seperti bibir pucat, serta mengetahui sumber makanan penambah darah seperti daging dan hati. Kesadaran ini sejalan dengan sikap mereka, di mana 100% responden menyatakan sangat setuju terhadap urgensi pencegahan anemia melalui gizi seimbang.

Dalam aspek praktik dan akses kesehatan, sebagian besar orang tua (80%) telah rutin memberikan zat besi harian dan konsumsi lauk hewani kepada anak mereka. Selain itu, seluruh responden (100%) tercatat rutin mengunjungi Posyandu dan telah mendapatkan akses terhadap suplemen medis. Menariknya, media sosial menjadi sumber informasi utama yang digunakan oleh 80% responden, angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan informasi yang didapatkan dari

petugas kesehatan (40%) maupun lingkungan keluarga (20%).

Pembahasan

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai anemia pada balita berada pada kategori cukup, namun belum sepenuhnya optimal. Sebagian besar responden telah mengetahui pengertian anemia sebagai kondisi kekurangan darah atau sel darah merah. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang belum memahami secara komprehensif mengenai penyebab anemia, tanda dan gejala anemia pada balita, serta dampak jangka panjang anemia terhadap tumbuh kembang anak. Selain itu, pemahaman responden mengenai sumber makanan yang mengandung zat besi juga bervariasi. Beberapa responden hanya menyebutkan satu jenis sumber zat besi, seperti sayuran hijau, tanpa mengetahui peran penting sumber zat besi hewani yang memiliki tingkat penyerapan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden masih bersifat parsial dan memerlukan peningkatan melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan anemia pada balita. Mayoritas responden menyatakan setuju bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang serius dan perlu dicegah sejak dini. Responden juga memiliki pandangan positif terhadap pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang dan pemantauan kesehatan balita secara rutin. Sikap positif ini mencerminkan adanya kesadaran responden terhadap pentingnya peran orang tua dalam menjaga status gizi balita. Sikap yang baik merupakan faktor predisposisi yang penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, sehingga berpotensi mendorong penerapan praktik pencegahan anemia secara lebih optimal.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah melakukan beberapa upaya pencegahan anemia, seperti memberikan makanan yang mengandung zat besi dan membawa balita ke posyandu atau fasilitas pelayanan kesehatan secara berkala. Namun demikian, praktik pencegahan anemia belum dilakukan secara konsisten oleh seluruh responden. Beberapa responden masih belum rutin memberikan makanan sumber zat besi setiap hari, serta belum seluruhnya mengikuti anjuran pemberian suplemen zat besi dari tenaga kesehatan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap yang relatif baik dengan praktik pencegahan yang belum optimal. Faktor-faktor seperti keterbatasan pengetahuan lanjutan, kebiasaan keluarga, serta akses terhadap layanan kesehatan diduga turut memengaruhi praktik tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh informasi mengenai anemia pada balita dari tenaga kesehatan, khususnya melalui kegiatan posyandu dan puskesmas. Tenaga kesehatan berperan penting dalam memberikan edukasi mengenai gizi, pemantauan pertumbuhan balita, serta pemberian suplemen zat besi apabila diperlukan. Dukungan tenaga kesehatan yang memadai dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden, sehingga berdampak positif terhadap praktik pencegahan anemia. Oleh karena itu, keberlanjutan program edukasi dan pendampingan oleh tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian anemia pada balita.

Secara keseluruhan, hasil penelitian dengan 50 responden menunjukkan bahwa:

- 1) Tingkat pengetahuan responden mengenai anemia pada balita berada pada kategori cukup, namun masih perlu ditingkatkan.
- 2) Sikap responden terhadap pencegahan anemia tergolong positif.
- 3) Praktik pencegahan anemia belum sepenuhnya optimal dan konsisten.
- 4) Dukungan tenaga kesehatan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan upaya pencegahan anemia pada balita.

Hasil ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan, peningkatan pemanfaatan pelayanan kesehatan dasar, serta penguatan peran posyandu dalam upaya pencegahan anemia pada balita. Dengan demikian, diharapkan kejadian anemia pada balita dapat ditekan dan kualitas tumbuh kembang anak dapat ditingkatkan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 responden, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat pengetahuan pengasuh mengenai anemia berada pada kategori baik, di mana seluruh responden (100%) telah memahami bahwa anemia berdampak buruk pada pertumbuhan dan kecerdasan balita. Meskipun demikian, pemahaman mengenai definisi teknis dan gejala klinis seperti bibir pucat masih perlu ditingkatkan karena belum dipahami oleh seluruh partisipan. Dari sisi sikap, responden menunjukkan respon yang sangat positif dengan dukungan penuh terhadap urgensi gizi seimbang (100%) dan pemberian suplemen zat besi. Hal ini selaras dengan praktik kesehatan yang menunjukkan tingkat kunjungan rutin ke Posyandu sebesar 100%, meskipun konsistensi dalam pemberian asupan lauk hewani harian masih perlu dioptimalkan agar mencapai angka maksimal. Menariknya, pola pencarian informasi menunjukkan pergeseran signifikan ke ranah digital, di mana media sosial menjadi sumber utama bagi 80% responden, sementara paparan informasi langsung dari tenaga kesehatan hanya

mencapai 40%.

Saran

Berdasarkan penelitian, disarankan bagi instansi kesehatan untuk mulai mengintegrasikan strategi edukasi melalui media digital atau media sosial guna menjangkau orang tua secara lebih efektif, mengingat tingginya akses responden terhadap platform tersebut dibandingkan konsultasi langsung. Petugas kesehatan di lapangan, seperti kader Posyandu, perlu memperkuat edukasi mengenai jenis-jenis zat besi hewani untuk menutup celah praktik pemberian makan yang belum konsisten. Bagi pengasuh, diharapkan dapat mempertahankan sikap positif yang sudah ada dan meningkatkan kedisiplinan dalam pemberian nutrisi harian di rumah. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai kualitas informasi kesehatan yang beredar di media sosial serta pengaruhnya terhadap perilaku gizi keluarga untuk memastikan informasi yang dikonsumsi masyarakat benar-benar valid dan akurat.

DAFTAR REFERENSI

- A, A. W. (2022). Diagnosa kesulitan siswa dalam menyelesaikan soal SPLTV melalui pemetaan kognitif berbasis Polya dan upaya mengatasi dengan scaffolding. *Jurnal Tadris Sains dan Teknologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.21067/jtst.v4i1.6377>
- Anggreiniboti, T. (2025). Program gizi remaja aksi bergizi: Upaya mengatasi anemia pada remaja putri di Indonesia. 5(2), 60–66.
- Asok, N. A., & Hasanah, A. (2021). Senior high school students' mathematical problem solving of three-variable linear equation system. 5(1), 254–261. <https://doi.org/10.31764/jtam.v5i1.3929>
- Astika, T., Permatasari, E., Chadirin, Y., Yuliani, T. S., & Koswara, S. (n.d.). Pemberdayaan kader posyandu dalam fortifikasi pangan organik berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/jpmt.4.1.1-10>
- Cardo, D., Napisah, A. P. D., & Dengi, D. (2020). Analisis kesulitan siswa dalam mempelajari sistem persamaan linear tiga variabel. *Laplace: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 27–42. <https://doi.org/10.31537/laplace.v3i1.311>
- Cholidah, R., Amalia, E., Danianto, A., & Purnaning, D. (2024). Edukasi pencegahan anemia dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri di Kota Mataram. *Prosiding Pengabdian Masyarakat*, 0–3.
- Dewi, M., Khomsan, A., Ekawidyani, K. R., Pravansa, A. A., & Khomsan, A. (2022). Pola asuh makan dan konsumsi pangan balita anemia di Kabupaten Cirebon. *Amerta Nutrition*, 6(3), 227–234. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.227-234>
- Fitri, F., Yusri, A. Y., & Sutrisno, A. B. (2025). Analisis kesulitan siswa dalam menyelesaikan soal cerita sistem persamaan linear tiga variabel berdasarkan gender. *Afore Journal*,

- 3(1).
<https://doi.org/10.57094/afore.v3i1.1679>
- Hariati, A., & Septiadi, D. D. (2019). Analysis of students' mistakes in solving system of linear equation in three variables: A case on HOTS problems. *International Journal of Teaching and Learning Mathematics*, 2(1), 29–38.
<https://doi.org/10.18860/ijtlm.v2i1.7616>
- Junita, D., & Fajarna, F. (2024). Education on the role of nutrition in preventing iron deficiency anemia in adolescent girls. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2).
<https://doi.org/10.57214/pengabmas.v6i2.499>
- Linear, V., & Systems, E. (2025). *Jurnal Pendidikan Matematika*, 16(2), 164–172.*
<https://doi.org/10.36709/jpm.v16i2.318>
- Pratiwi, W. R., Hasriani, S., & Sukarta, A. (2025). Edukasi tentang makanan bergizi seimbang untuk cegah anemia pada remaja. *Altifani Journal*, 5(2), 155–160.
<https://doi.org/10.59395/altifani.v5i2.662>
- Purnaning, D., Cholidah, R., Andari, M. Y., Jumsa, M. R., & Elizar, J. A. (2023). Pengenalan pembuatan menu sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di Kota Mataram. *Prosiding Pengabdian Masyarakat*, 4–7.
- Putri, R. (2021). *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47.*
<https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- Putri, R., Upaya, S., & Anemia, M. (2023). Upaya pencegahan anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 5(1), 6–11.*
<https://doi.org/10.32807/jpms.v5i1.1321>
- Ramadani, R., Nst, A. D., & Gurning, F. P. (2025). Analisis tren penyakit pada pasien peserta JKN: Studi kasus peningkatan kunjungan pasien di Puskesmas Tanjung Tiram. *Jurnal Inovasi Manajemen dan Kewirausahaan*, 6(3), 168–177.*
- Salsabilah, M. (2024). Strategi pencegahan anemia pada ibu hamil melalui layanan kesehatan. 1–15.
- Sari, N., Try, N., Pratiwi, P., Asiah, N., Nuraeni, N., Aulia, N., Anggara, F., & Simanjuntak, H. (2025). Gizi seimbang pada anak usia dini. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(3), 4349–4353.*
<https://doi.org/10.31004/cdj.v6i3.46161>
- Simbolon, L. Y., Naibaho, T., Sauduran, G. N., & Lena, R. (2025). Analysis of students' difficulties in understanding concepts in the system of linear equations of three variables (SPLTV). 3(1), 201–213.
- Ufiah, R. (2019). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. 12–25.
- Utami, N. S. (2023). Students' mathematical literacy in solving problems system of equation of three variables. 6(1), 42–48.
<https://doi.org/10.30598/jupitekvol6iss1pp42-48>
- World Health Organization. (2026). *Prevalence of anaemia in children aged 6–59 months (%)*. WHO.
- Yusuf, R. A., Agus, A., Awalia, N., Sultan, S., & Adelia, I. (2023). Penyuluhan gizi seimbang dalam upaya pencegahan anemia dan gizi kurang pada santri. *Jurnal Pengabdianmu*, 8(6), 889–894.*
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i6.5635>