

ANAK SEHAT BEBAS ANEMIA: SOSIALISASI PENTINGNYA MAKANAN BERGIZI PADA SISWA SISWI SDN KARANGBESUKI 1 MALANG

**Michelle Clairine Victoria¹, Nadia Salsabilah Irawan², Naya Fitrah Pitaloka³,
Ni Kadek Diniari⁴, dan Ni Made Nandini Arsa Pradnyaswari^{5*}**

^{1,2,3,4,5}Program Studi Farmasi, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar N-01, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia 65151

***Email korespondensi:** 612310043@student.machung.ac.id

Received: 27 05 2026 – Revised: 29 06 2026 - Accepted: 07 07 2026 - Published: 01 08 2026

Abstrak. Kegiatan sosial yang diselenggarakan ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi anemia pada anak sekolah dasar yang dapat berdampak secara signifikan pada penurunan konsentrasi belajar, kesehatan secara umum, daya tahan tubuh, serta perkembangan kognitif anak. Rendahnya pengetahuan mengenai gizi yang seimbang dan pentingnya asupan zat besi menjadi salah satu faktor utama terjadinya pada anak, terutama anak usia sekolah. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini pada siswa kelas 4 di Sekolah Dasar Negeri Karangbesuki 1 Malang. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa sosialisasi edukatif dengan pendekatan interaktif melalui media presentasi, diskusi, permainan edukatif, dan kuis, yang disertai dengan evaluasi dan diskusi bersama. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi pengertian anemia, penyebab, gejala, serta pentingnya konsumsi makanan bergizi khususnya yang mengandung zat besi. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan siswa dan terbentuknya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan yang bergizi sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini. Selain itu, siswa juga memahami ciri-ciri dan gejala anemia serta penyebab dari anemia sehingga dapat segera mendapatkan penanganan bila siswa tersebut merasa mengalami gejala dari anemia. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi edukasi gizi ini dapat memberikan dampak positif bagi para siswa dan menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak sekolah dasar di Indonesia.

Kata kunci: edukasi gizi, anemia, sosialisasi, anak sekolah dasar, pencegahan anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak terjadi, terutama pada kelompok usia remaja dan anak sekolah. Anemia didefinisikan sebagai kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi (Amalia et al., 2024). Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan, seperti menurunnya daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, kelelahan, serta penurunan prestasi belajar pada anak sekolah. Bahkan, dalam jangka panjang anemia dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak (Sari et al., 2020). Masalah anemia tidak hanya terjadi pada remaja, tetapi juga mulai

ditemukan pada anak usia sekolah dasar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang. Selain itu, kurangnya pemahaman mengenai gejala, penyebab, dan pencegahan anemia menyebabkan anak-anak tidak menyadari kondisi yang dialaminya, sehingga berpotensi memperburuk keadaan (Pebrianti et al., 2019). Edukasi gizi menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya anak sekolah, terkait pentingnya pencegahan anemia. Edukasi gizi merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar lebih peduli terhadap kesehatan dan status. Melalui edukasi yang tepat, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti konsumsi makanan bergizi dan kaya zat besi (Salam et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan terkait anemia dan pencegahannya. Kegiatan edukasi yang dilakukan melalui metode interaktif seperti video, diskusi, dan tanya jawab terbukti dapat meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan. Selain itu, pendekatan edukasi yang menarik dan menyenangkan juga dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diingat (Afriyia et al., 2025).

Peningkatan pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dasar merupakan langkah penting dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Anak sekolah berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk mendukung kesehatan, kemampuan belajar, dan perkembangan kognitif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan melalui metode yang menarik dan interaktif mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman anak mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia. Selain itu, penggunaan media edukatif yang melibatkan unsur visual, permainan, dan aktivitas partisipatif terbukti lebih efektif dalam menarik perhatian siswa serta meningkatkan retensi informasi dibandingkan metode ceramah konvensional. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi sejak dini di lingkungan sekolah menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang penting untuk mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat serta menurunkan risiko terjadinya anemia pada anak usia sekolah (Kurniasari et al., 2021).

Pemilihan lokasi kegiatan di SDN Karangbesuki 1 Malang didasarkan pada kesesuaian karakteristik sekolah dengan tujuan kegiatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan pencegahan anemia melalui edukasi gizi. Siswa sekolah dasar merupakan

kelompok yang sangat strategis untuk diberikan intervensi edukasi gizi, karena berada pada fase pembentukan pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat. Pada tahap ini, informasi yang diberikan lebih mudah diserap dan berpotensi membentuk perilaku yang bertahan hingga dewasa. SDN Karangbesuki 1 Malang merupakan lembaga pendidikan dasar yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan memiliki komitmen dalam mencetak generasi yang cerdas, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan abad ke-21. Sekolah ini berada dalam lingkungan pendidikan Muhammadiyah yang dikenal dengan standar akademik yang baik serta pembinaan karakter Islami yang kuat. Kondisi ini sangat mendukung pelaksanaan edukasi gizi yang tidak hanya menekankan aspek pengetahuan, tetapi juga pembentukan sikap dan perilaku sehat.

Adapun tujuan dari kegiatan dengan judul “Anak Sehat Bebas Anemia: Sosialisasi Pentingnya Makanan Bergizi pada Siswa Siswi SDN Karangbesuki 1 Malang” adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia melalui penyuluhan yang sesuai dengan tingkat pemahaman mereka.
- b. Membangun kebiasaan makan bergizi dengan memperkenalkan makanan yang kaya zat besi dan vitamin C.
- c. Meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya sarapan sehat untuk menunjang aktivitas belajar.
- d. Menanamkan kemampuan siswa dalam memilih makanan sehat, terutama melalui aktivitas interaktif dan permainan edukatif.
- e. Mendorong siswa mengenali gejala anemia secara dini dan memahami dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi belajar.

MASALAH

Salah satu permasalahan yang menjadi dasar perlunya dilakukan kegiatan sosialisasi edukasi kesehatan pada siswa SDN Karangbesuki 1 Malang adalah bahwa sekolah ini berada pada lingkungan dengan kondisi sosial ekonomi menengah, di mana sebagian besar siswa memiliki akses terhadap kebutuhan dasar, termasuk makanan sehari-hari, namun pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemilihan jenis makanan yang tepat untuk menunjang kesehatan masih belum memadai. Pengetahuan mengenai sumber makanan yang kaya zat besi, pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta upaya pencegahan anemia sejak dini masih perlu ditingkatkan pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat

kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti melewati sarapan, lebih memilih jajanan yang rendah nilai gizi, serta kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, mudah lelah, serta terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun sekolah ini telah memperoleh dukungan program pemerintah berupa Makan Bergizi Gratis (MBG), keberhasilan program tersebut tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh pemahaman siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa agar mereka mampu memilih makanan yang sehat dan menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya makanan bergizi dan pencegahan anemia menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang relevan untuk dilaksanakan di SDN Karangbesuki 1 Malang. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar, diharapkan siswa tidak hanya memiliki akses terhadap makanan yang bergizi, tetapi juga memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan anemia serta peningkatan kualitas kesehatan secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini merupakan metode pendidikan masyarakat, yang berupa kegiatan sosialisasi dan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya makanan bergizi sebagai upaya pencegahan anemia pada anak usia sekolah dasar. Kegiatan dilakukan secara interaktif melalui penyampaian materi menggunakan media PowerPoint (PPT), sesi tanya jawab, permainan edukatif, serta aktivitas kelompok “Ayo Susun Piring Sehat” untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 4 SDN Karangbesuki 1 Malang yang berlokasi di Jl. Raya Candi 3 No. 1, Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 dengan durasi pelaksanaan sekitar 60 menit yang meliputi pembukaan, penyampaian materi, permainan edukatif, dan diskusi bersama peserta.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap antusiasme dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung, serta dokumentasi berupa foto kegiatan sebagai bukti pelaksanaan program. Selain itu, dilakukan evaluasi secara lisan melalui sesi tanya jawab dan permainan edukatif untuk mengetahui tingkat pemahaman

siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggambarkan tingkat partisipasi peserta, respons siswa selama kegiatan berlangsung, serta ketercapaian tujuan kegiatan berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan selama pelaksanaan sosialisasi. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan serta sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi kesehatan dengan tema “Anak Sehat Bebas Anemia: Sosialisasi Pentingnya Makanan Bergizi pada Siswa-Siswi SDN Karangbesuki 1 Malang” telah dilaksanakan pada siswa kelas 4 SDN Karangbesuki 1 Malang. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai anemia, pentingnya makanan bergizi, sumber makanan yang mengandung zat besi, serta kebiasaan hidup sehat yang dapat mencegah anemia sejak dini.

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Hal ini terlihat dari keterlibatan siswa dalam sesi tanya jawab, diskusi, serta permainan edukatif yang diselenggarakan. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri terkait pengertian anemia, gejala anemia, dan contoh makanan yang baik untuk kesehatan tubuh.



Gambar 1. Penyampaian materi anemia dan makanan bergizi kepada siswa kelas 4

Kegiatan permainan edukatif “Tepuk Sehat” dan aktivitas penyusunan piring sehat juga berjalan dengan baik. Melalui kegiatan tersebut, siswa dapat mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat serta memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Selain itu, siswa terlihat aktif bekerja sama dalam kelompok selama pelaksanaan aktivitas berlangsung.



Gambar 2. Aktivitas kelompok menyusun piring sehat

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan permainan edukatif dan diskusi interaktif mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan yang menyenangkan membuat siswa lebih mudah memahami materi kesehatan yang disampaikan dibandingkan dengan metode ceramah satu arah.

Kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan mengenai anemia dan makanan bergizi setelah penyampaian materi menunjukkan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Afriliya et al. (2025) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dengan metode interaktif dapat meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar mengenai pencegahan anemia.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga membantu menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat. Melalui aktivitas penyusunan piring sehat, siswa belajar mengenali berbagai jenis makanan yang mengandung zat besi, protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Pemahaman ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat sejak dini.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu pelaksanaan sehingga sesi diskusi belum dapat dilakukan secara maksimal. Namun demikian, secara keseluruhan kegiatan edukasi ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya makanan bergizi sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini.

Peningkatan antusiasme dan partisipasi siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan efektif. Keterlibatan aktif siswa dalam sesi tanya jawab, permainan edukatif, dan penyusunan piring sehat memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami materi secara langsung melalui pengalaman belajar yang menyenangkan. Pendekatan ini penting diterapkan pada anak usia sekolah dasar karena karakteristik peserta didik pada usia tersebut cenderung lebih mudah memahami informasi melalui aktivitas yang melibatkan interaksi dan praktik langsung dibandingkan dengan metode ceramah konvensional.

Selain meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, kegiatan ini juga berkontribusi dalam membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan bergizi seimbang sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Pemahaman mengenai sumber makanan yang kaya zat besi, seperti daging, ikan, telur, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, diharapkan dapat mendorong siswa untuk menerapkan pilihan makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi sejak usia dini sangat penting karena dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta meningkatkan daya tahan tubuh anak.

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan penelitian Salam et al. (2020) yang menyatakan bahwa intervensi gizi preventif pada anak dan remaja dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi dan kesehatan. Selain itu, Afriliya et al. (2025) melaporkan bahwa edukasi gizi yang disertai metode interaktif mampu meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai anemia dan pencegahannya. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan risiko anemia pada anak usia sekolah.

Keberadaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang telah diterapkan di sekolah juga menjadi faktor pendukung dalam upaya pencegahan anemia. Namun, keberhasilan program tersebut tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan bergizi, melainkan juga pada pemahaman siswa mengenai manfaat makanan yang dikonsumsi. Dengan adanya

edukasi kesehatan, siswa tidak hanya menerima makanan bergizi, tetapi juga memahami alasan pentingnya mengonsumsi makanan tersebut sehingga diharapkan dapat terbentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan “Anak Sehat Bebas Anemia: Sosialisasi Pentingnya Makanan Bergizi pada Siswa-Siswi SDN Karangbesuki 1 Malang” telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai anemia, pentingnya konsumsi makanan bergizi, serta upaya pencegahan anemia sejak dini. Melalui metode sosialisasi yang interaktif berupa penyampaian materi, diskusi, permainan edukatif, dan aktivitas penyusunan piring sehat, siswa menunjukkan partisipasi dan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mampu memahami pengertian anemia, mengenali gejala dan penyebabnya, serta mengidentifikasi makanan yang kaya zat besi dan zat gizi lainnya yang berperan dalam pencegahan anemia. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam membentuk kesadaran siswa untuk menerapkan pola makan sehat dan perilaku hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan didukung oleh pihak sekolah serta orang tua agar upaya pencegahan anemia dapat dilakukan secara optimal dan memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan anak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Felix Sad Windu Wisnu Broto, S.S., M.Hum. selaku dosen pembimbing Mata Kuliah Kewarganegaraan yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Apresiasi yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Kepala Sekolah, para guru, staf, serta siswa kelas 4 SDN Karangbesuki 1 Malang yang telah menerima dan mendukung pelaksanaan kegiatan “Anak Sehat Bebas Anemia: Sosialisasi Pentingnya Makanan Bergizi pada Siswa Siswi SDN Karangbesuki 1 Malang”. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh anggota tim yang telah bekerja sama dengan baik sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi peserta. Semoga kegiatan ini dapat

memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan bergizi dan pencegahan anemia sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliya, W., Putri, S. S., Lidyata, N., Ariza, G. S., Paramita, C., Ramadhani, Y., & Salzabila, A. D. (2025). Peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi dan pemberian suplemen besi untuk mencegah anemia pada anak sekolah dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 222–229. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.303>
- Amalia, N., Wulandari Meikawati, & Rokhani. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 4(2), 129–141. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v4i2.48278>
- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, D. R. (2021). Pendidikan gizi menggunakan media *nutriedutainment* terhadap pengetahuan gizi seimbang anak sekolah dasar.
- Pebrianti, D., Katharina, T., & Nurvindary, A. (2019). Hubungan antara pengetahuan tentang kebutuhan gizi dan indeks masa tubuh dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Kabupaten Surabaya tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 368–378.
- Salam, R. A., Das, J. K., Ahmed, W., Irfan, O., Bhutta, Z. A., & Sheikh, S. S. (2020). Effects of preventive nutrition interventions among adolescents on health and nutritional status in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/nu12010049>
- Sari, R., Septiasari, Y., Saputri, N., & Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Fk. (2020). Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2).

