



## Edukasi dan Pelatihan Kader Posyandu dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Puntikayu

Yulianto Yulianto; Sartono Sartono; Yunita Nazarena✉

Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

✉ [yunitanazarena@yahoo.co.id](mailto:yunitanazarena@yahoo.co.id)

📄 <https://doi.org/10.31603/ce.4552>

### Abstrak

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur sebesar 21,7%. Faktor yang melatarbelakangi tingginya prevalensi anemia di negara berkembang adalah keadaan sosial, perilaku, kurangnya asupan zat besi dan pengetahuan tentang anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan kader posyandu terhadap pencegahan anemia pada pengunjung posyandu. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan edukasi dan pelatihan melalui penyuluhan dan demonstrasi pembuatan makanan bergizi (Puding Kajoji) sebagai alternatif pencegahan anemia kepada 20 orang kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Puntikayu. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa ada rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 1 poin, sikap sebesar 0,95 poin dan keterampilan dalam membuat salah satu produk makanan (Puding Kajoji) untuk mencegah anemia sebesar 2 poin.

**Kata Kunci:** Edukasi; Penyuluhan; Puding kajoji; Anemia gizi besi

## 1. Pendahuluan

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar Hemoglobin (Sel darah merah yang mengikat oksigen) dalam darah kurang dari normal yaitu  $< 12$  g/dL (Supriasa, 2016). Secara umum ada tiga penyebab anemia defisiensi zat besi yaitu kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi yang tidak cukup dan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan, kehamilan dan menyusui (Arisman, 2010).

Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olah raga dan produktivitas kerja. Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi (Masrizal, 2007).

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) adalah pos pelayanan kesehatan yang dikelola dan diselenggarakan oleh, dari, untuk dan bersama masyarakat dengan dukungan teknis dari petugas dalam rangka mempercepat penurunan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Kegiatan utama di posyandu meliputi kesehatan ibu dan anak (KIA), keluarga berencana (KB), gizi, imunisasi, pencegahan dan penanggulangan diare. Kegiatan rutin posyandu dilaksanakan 1 bulan sekali oleh kader posyandu dengan bimbingan teknis dari puskesmas dan sektor terkait (Istiany & Rusilanti, 2013).

Puskesmas Puntikayu adalah salah satu puskesmas yang berada di kota Palembang dengan wilayah kerja di Kelurahan Srijaya dan Kelurahan Karya Baru. Berdasarkan survei pendahuluan didapatkan informasi bahwa kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas ini belum pernah diberikan edukasi dan pelatihan pencegahan Anemia. Oleh karena itu lokasi ini dijadikan sebagai tempat kegiatan pengabmas.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Palembang bertujuan agar kader posyandu sebagai peserta kegiatan mampu memahami upaya pencegahan anemia. Kegiatan ini mendapat respons positif serta adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam pencegahan anemia yang dapat dilihat dari keaktifan peserta saat sesi tanya jawab serta hasil *pre* dan *post-test*.

## 2. Metode

---

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Mitra dalam kegiatan PKM ini adalah Puskesmas Puntikayu Palembang, Posyandu Melati dan Posyandu Harapan Ibu dalam wilayah kerja Puskesmas Puntikayu Palembang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dari persiapan hingga pelaksanaan dimulai sejak tanggal 7 Oktober 2020 - 13 November 2020 oleh 3 orang tim dosen dan 3 orang mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang. Sasaran pengabdian adalah 20 orang kader posyandu terdiri dari Kader Posyandu Melati sebanyak 10 Orang dan Kader Posyandu Harapan Ibu sebanyak 10 Orang.

Metode yang digunakan adalah melakukan edukasi dan pelatihan melalui penyuluhan dengan menggunakan media ppt dan buku penanggulangan anemia yang telah dibuat dan disiapkan oleh tim pengabmas serta demonstrasi pembuatan makanan bergizi untuk pencegahan anemia yaitu pembuatan puding kajoji. Untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan kader posyandu dilakukan *pre* dan *posttest*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

### 3.1. Tahap persiapan

- a. Tanggal 7 Oktober 2020 dilakukan survei lokasi, menemui Pimpinan Puskesmas Puntikayu Palembang.
- b. Tanggal 8 Oktober 2020 menemui masing-masing Ketua Kader Posyandu terpilih (Posyandu Melati Kelurahan Karya Baru dan Posyandu Harapan Ibu Kelurahan Sri Jaya).
- c. Tanggal 12 Oktober 2020 melaporkan hasil survei kepada Ketua Jurusan Gizi, untuk dibuatkan nota dinas ke Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang perihal izin melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang ditujukan kepada Kepala Badan Kesbangpol Kota Palembang.
- d. Tanggal 16 Oktober 2020, terbit nota dinas dari Ketua Jurusan Gizi Nomor : LB.02.01/2/2/0412/2020 ditujukan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes

Palembang, perihal Permohonan Penerbitan Surat Pengantar Izin Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2020 atas nama Yulianto, SKM, M.Kes, Sartono, SKM, M.Kes dan Yunita Nazarena, S.Gz, M.Si

- e. Tanggal 4 November 2020 terbit surat Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang Nomor : DP.02.01/1.1/4084/2020 dengan perihal Surat izin melaksanakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di wilayah Puskesmas Pundi Kayu Palembang diteruskan Kepada Kepala Badan Kesbangpol Kota Palembang
- f. Tanggal 5 November 2020, terbit surat dari Kepala Badan Kesbangpol Kota Palembang perihal izin Kegiatan Pengabmas, selanjutnya Surat tersebut ditujukan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Palembang.
- g. Tanggal 9 November 2020, terbit surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kota Palembang perihal izin Melaksanakan Kegiatan Pengabmas, selanjutnya surat tersebut ditujukan kepada Kepala Puskesmas Pundi Kayu Palembang.

### 3.2. Edukasi pencegahan anemia

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dalam bentuk ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan kader posyandu menggunakan media ppt dan buku penanggulangan anemia yang telah dibuat oleh tim pengabmas. Kegiatan di Posyandu Melati dilaksanakan pada 12 November 2020 dan di Posyandu Harapan Ibu dilaksanakan pada 13 November 2020 ([Gambar 1](#)). Dalam kegiatan tersebut, kader posyandu mengikuti dengan antusias terhadap materi yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh para kader.



Gambar 1. Tim pengabmas dan kader posyandu

Hasil dari penyuluhan ini adanya perubahan pengetahuan dan sikap dalam mencegah anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre* dan *post test*. Kegiatan tersebut disajikan pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Pre dan post test kader posyandu

Tabel 1. Nilai rerata *pre* dan *post test* pengetahuan, sikap dan keterampilan

Perlakuan	Pengetahuan	Sikap	Keterampilan
<i>Pre test</i>	6,7	3,2	5
<i>Post test</i>	7,8	4,15	7
Selisih poin	1	0,95	2

Pada Tabel 1 dapat dilihat nilai rerata pengetahuan terdapat perbedaan selisih sebesar 1 poin. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta edukasi dan pelatihan pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberikannya edukasi dan pelatihan mengalami peningkatan. Kemungkinan hal ini dikarenakan peserta telah diberikan edukasi dan pelatihan serta diberikan buku pencegahan anemia yang dibuat oleh tim dosen pengabmas. Peserta terpacu untuk membaca dan mengetahui lebih lanjut mengenai anemia dan cara pencegahannya. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dan pelatihan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan peserta yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu dan dari yang sudah tahu menjadi lebih tahu.

Munawaroh *et al* (2019) melaporkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi buku saku dengan *p-value* = 0,000. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan hasil tersebut akan diperoleh seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.

Nilai rerata sikap sebelum diberikan edukasi dan pelatihan sebesar 3,2, dan nilai rerata sikap kader posyandu sesudah diberikan edukasi dan pelatihan sebesar 4,15. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 0,95 poin, artinya ada perbedaan antara nilai rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikannya edukasi dan pelatihan pencegahan anemia. Hal ini kemungkinan dikarenakan pengetahuan yang meningkat mempengaruhi motivasi diri untuk mengubah sikap yang lebih baik dalam pencegahan anemia. Kemudian, nilai rerata keterampilan kader posyandu (peserta edukasi dan pelatihan) terlihat selisih rerata sebesar 2 poin. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan peserta edukasi dan pelatihan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi dan pelatihan mengalami peningkatan.

### 3.3. Demonstrasi Pembuatan Makanan Alternatif Mencegah Anemia

Untuk mencegah terjadinya anemia dapat dilakukan dengan memberikan makanan yang kaya dengan protein dan mengandung zat besi (Fe) (Tabel 2). Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah demonstrasi pembuatan makanan bergizi untuk pencegahan anemia yaitu pembuatan puding kajoji (makanan yang terbuat dari kacang hijau dan jambu biji), sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Puding kajoji

Tabel 2. Nilai gizi puding kajoji

Komposisi	Nilai Gizi
Energi (Kkal)	111,7
Protein (g)	5,475
Lemak (g)	3,457
Karbohidrat (g)	15,25
Fe (mg)	2,26
Vit. C (mg)	23,37

## 4. Kesimpulan

Hasil edukasi dan pelatihan kader posyandu dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan media ppt dan buku penanggulangan anemia serta demonstrasi pembuatan produk makanan alternatif (puding kajoji) untuk mencegah anemia dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 1 poin, sikap sebesar 0,95 poin dan keterampilan sebesar 2 poin. Semoga kegiatan ini dapat menjadi alternatif dalam pencegahan anemia dan dapat membantu pihak puskesmas khususnya kader posyandu.

## Acknowledgement

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang, Kepala Puskesmas Punti Kayu Palembang beserta jajarannya, dan para kader peserta pelatihan yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas ini.

## Daftar Pustaka

- Arisman, M. B. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi-2, Jakarta: EGC
- Istiany & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Masrizal. (2007). Anemia Defisiensi Zat besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 140-145.
- Munawaroh, A., Nugraheni S. A., & Rahfiludin M. Z. (2019). Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Perilaku Asupan Zat Besi Ibu Hamil Terkait Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (Studi pada Ibu Hamil Trimester II Akhir di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 411-419.
- Supariasa, I. D. N. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License