

Penyuluhan Pemberian Jus Melon Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Anak Sekolah Dasar

Wahyu Nindi Sayekti^{1*}, Deby Utami Siska Ariani²

^{1,2}Jurusan Kebidanan, Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Palembang, Indonesia

Email: ^{1*}wahyunindi95@gmail.com

(*: coresponding author)

Abstrak – Masa pertumbuhan pada anak usia sekolah dasar 7 tahun sampai 12 tahun membutuhkan gizi yang seimbang dan tercukupi. Pemenuhan gizi seimbang bisa menjadi Upaya mencegah terjadinya resiko anemia pada anak-anak. Anemia pada anak sekolah sangat mempengaruhi perkembangan dan kemampuan kognitif, pertumbuhan fisik dan imunitas tubuh lemah. Buah melon mengandung vitamin C yang tinggi yang menjadi faktor penting dalam penyerapan zat besi dalam tubuh. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam Upaya pencegahan anemia dengan minum jus melon. Metode penelitian dengan ceramah dan di akhir sesi setiap anak mendapat pertanyaan 5 soal pilihan ganda terkait manfaat buah melon dan dampak anemia. Jumlah responden sebanyak 30 anak. Hasil penelitian pengetahuan anak tentang manfaat buah melon dan dampak anemia sebanyak 20 anak (66,7%) pengetahuan baik 6 anak (20%) pengetahuan cukup dan 4 anak (13,3%) pengetahuan kurang. Penyuluhan ini menjadi upaya preventif dengan cara pemberian edukasi pencegahan anemia pada anak-anak dengan mengkonsumsi buah melon. Kesimpulan penyuluhan ini anak-anak mengikuti dengan antusias dan mendapatkan pengetahuan manfaat buah melon dalam mencegah anemia. Hasil kegiatan penyuluhan ini didapati peningkatan pemahaman akan manfaat buah melon dan dampak anemia bagi anak, sehingga diharapkan anak-anak menyadari akan pentingnya makanan atau minuman yang sehat bagi tubuh.

Kata Kunci: Anemia, Jus Melon, Anak

Abstract – The growth period in elementary school children aged 7 to 12 years requires balanced and sufficient nutrition. Fulfillment of balanced nutrition can be an effort to prevent the risk of anemia in children. Anemia in school children greatly affects the development and cognitive abilities, physical growth and weak body immunity. Melon contains high vitamin C which is an important factor in the absorption of iron in the body. The purpose of this study is to increase children's knowledge in efforts to prevent anemia by drinking melon juice. The research method was a lecture and at the end of the session each child was asked 5 multiple choice questions related to the benefits of melon and the impact of anemia. The number of respondents was 30 children. The results of the study of children's knowledge about the benefits of melon and the impact of anemia were 20 children (66,7%) good knowledge 6 children (20%) sufficient knowledge and 4 children (13,3%) poor knowledge. This counseling is a preventive effort by providing education on preventing anemia in children by consuming melon. The conclusion of this counseling was that the children participated enthusiastically and gained knowledge about the benefits of melon in preventing anemia. The results of this outreach activity showed an increase in understanding of the benefits of melon and the impact of anemia on children, so it is hoped that children will realize the importance of healthy food or drinks for the body.

Keywords: Anemia, Melon Juice, Children

1. PENDAHULUAN

Angka terjadinya anemia pada anak-anak sebesar 28,1% di usia 5 tahun sampai 15 tahun dengan sekitar 305 juta anak anemia. Kadar hemoglobin yang rendah sehingga mengakibatkan sel darah merah kurang optimal dalam menyalurkan oksigen dalam tubuh sehingga metabolisme tubuh kurang stabil (Sari dkk, 2023).

Anemia defisiensi zat besi adalah salah satu anemia yang dipengaruhi penyakit kronis, kurang darah, infeksi parasit dan cacing dan tidak terpenuhi kebutuhan gizi. Menurunkan perkembangan kognitif dan konsentrasi pada anak dalam belajar, serta faktor ekonomi dan sosial sebagai faktor pendukung (Oktorina dkk, 2023).

Kandungan air dalam buah melon sebanyak 94% yang membuat rasa menyedapkan. Melon sangat baik untuk pencernaan dengan kandungan serat yang cukup tinggi. Kandungan vitamin C cukup tinggi bermanfaat untuk antioksidan. Zat alami seperti antioksidan bermanfaat untuk

mencegah beberapa kerusakan sel. Vitamin C dan vitamin A dalam buah melon berguna dalam proses penyerapan zat besi dalam tubuh (Anies, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Olii pada tahun 2020 berjudul Pengaruh pemberian jus melon dan jus buah naga pada kadar hemoglobin ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan kadar hemoglobin pada kelompok yang diberi jus buah melon. Melon membantu produksi hemoglobin sehingga meningkatkan aliran darah keseluruh tubuh. Kalsium dan fosfor ada dalam buah melon yang mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan zat besi dan mentransfer ke seluruh tubuh.

Penelitian oleh Kundaryanti pada tahun 2019 dengan hasil bahwa pemberian suplemen zat besi dan vitamin C lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin serta jumlah sel darah merah dibandingkan kelompok yang hanya diberi suplemen zat besi atau vitamin C saja. Sayuran dan buah yang mengandung vitamin C yang cukup tinggi adalah jeruk, bayam dan jus melon. Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya pengaruh peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang diberikan jus bayam, jus jeruk dan jus melon.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau pengetahuan kepada anak sekolah dasar tentang manfaat buah melon dan dampak yang timbul jika terkena anemia. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan perubahan kebiasaan makan dan minum anak untuk memilih yang sehat yang bermanfaat mencegah resiko anemia.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Metode Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan oleh 2 orang dosen dengan peserta 30 anak kelas 6. Sebelum memulai kegiatan seluruh anak diabsensi kehadirannya, kemudian dilanjutkan dengan pemberian penjelasan tentang manfaat buah melon dan dampak anemia bagi tubuh. Setelah selesai penyampaian materi setiap anak mendapat satu botol jus melon 250 ml.

Akhir sesi kegiatan penyuluhan seluruh anak berjumlah 30 mendapat 5 pertanyaan pilihan ganda untuk diisi. Indikator penilaiannya ditentukan oleh pilihan jawaban anak. Setiap soal benar diberi nilai 2 dan salah 0 sehingga total nilai tertinggi nilai 10. Hasil pengetahuan anak dibagi 3 kategori pengetahuan kurang (nilai 0-4), pengetahuan cukup (nilai 6-8) dan pengetahuan baik (nilai 10).

Tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan ini adalah hasil pengetahuan anak dalam menjawab soal diakhir kegiatan tentang manfaat melon dan dampak anemia. Diharapkan anak-anak mempunyai kebiasaan untuk makan dan minum yang bergizi untuk mengurangi Tingkat resiko terkena anemia.

2.2. Lokasi Kegiatan

Waktu kegiatan pada tanggal 9 desember 2025 di SDN 1 Awal Terusan.

2.3 Solusi dan Target Luaran

Kegiatan ini adalah penyuluhan pemberian jus buah melon dalam upaya mencegah anemia pada anak sekolah dasar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Penyampaian Penyuluhan Manfaat Jus Melon Untuk Mencegah Anemia

Kegiatan penyuluhan tentang jus melon dalam Upaya pencegahan anemia dilaksanakan pada tanggal 9 desember 2025. Kegiatan ini diikuti sebanyak 30 anak kelas 6. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengenalan diri, maksud dan tujuan. Kegiatan selanjutnya penjelasan tentang manfaat buah melon dan dampak anemia. Kegiatan akhir pemberian jus melon pada setiap anak dan

pengisian pertanyaan sebanyak 5 soal. Penjelasan materi tentang manfaat buah melon dan dampak anemia pada anak disampaikan berkisar kurang lebih 10 menit dengan sesi tanya jawab secara lisan.

3.2 Pemberian Jus Melon Kepada Anak-Anak

Kegiatan penyuluhan ini di akhir sesi dengan memberikan satu botol jus melon pada setiap anak. Anak-anak menerima jus melon dengan rasa senang.



Gambar 1. Pemberian Jus Melon

3.3 Anak-Anak Menjawab Soal Tentang Manfaat Jus Melon dan Dampak Anemia

Responden penyuluhan kegiatan ini sebanyak 30 anak-anak dengan menjawab 5 soal pilihan ganda. Hasil pengetahuan responden sebagai berikut;

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Anak

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Baik	20	66,7
Cukup	6	20
Kurang	4	13,3

Hasil pengetahuan responden sebanyak 30 anak-anak tentang manfaat melon dan dampak anemia dengan pengetahuan baik 20 anak (66,7%), pengetahuan cukup 6 anak (20%) dan pengetahuan kurang 4 anak (13,3%).



Gambar 2. Evaluasi Jawaban Siswi



Gambar 3. Evaluasi Jawaban Siswa

Penelitian yang dilaksanakan oleh Fadhilah pada tahun 2021 tentang dampak Video Edukasi untuk meningkatkan pemahaman anemia remaja putri, ada peningkatan pre-test dan post-test dengan nilai $<0,05$. Hasil pre-test dengan rata-rata nilai 16,6, sedangkan post-test nilai rata-rata 18,8. Mengindikasikan bahwa kemajuan yang berarti pada pengetahuan remaja putri mengenai Anemia setelah mereka menerima edukasi gizi.

Penelitian ini sejalan dengan Sayekti tahun 2025 yang melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan pada anak sekolah dasar dalam upaya preventif mencegah anemia dengan mengkonsumsi jus buah naga meningkatkan pengetahuan akan hal tersebut.

Penelitian Aeni & Yuhandini tahun 2018 menyatakan bahwa kombinasi antara edukasi di sekolah dengan metode promosi tepat dalam pelaksanaan implementasi. aplikasi berdampak pada langkah strategis untuk meningkatkan derajat kesehatan. Penelitian ini menekankan pentingnya media pada Pendidikan kesehatan sebagai alat bantu menyampaikan materi, walaupun media tersebut tidaklah menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan pada pendidikan kesehatan (Ariyance dkk, 2020).

Kegiatan penyuluhan ini mendapati 4 orang anak yang masih masuk kategori pengetahuan kurang, maka perlu Tindakan evaluasi personal dengan melibatkan wali kelas untuk membantu menjelaskan lebih detail tentang materi yang telah disampaikan. Kemungkinan banyak terjadi pada saat menjawab soal pilihan ganda sehingga diperlukan keterlibatan wali kelas dan kondisi anak yang mendukung.

Kegiatan penyuluhan ini mempunyai kekurangan yaitu keterbatasan waktu dalam pelaksanaan jangka panjang. Harapannya kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan dalam upaya pencegahan anemia dan manfaat buah melon pada anak-anak dengan hasil tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 20 anak (66,7%) dari 30 anak. Pemahaman anak terhadap manfaat buah melon dan dampak anemia bagi mereka diharapkan akan menimbulkan kesadaran untuk makan dan minum buah untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Pertumbuhan dan perkembangan anak diharapkan semakin optimal dan mencegah terjadi resiko anemia pada usia mereka. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan mampu memberikan rekomendasi buah yang mengandung vitamin C yang tinggi dalam upaya pencegahan anemia pada anak.

REFERENCES

Anies, K. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil (Di Puskesmas Plupuh II Wilayah Kerja Dinas Kesehatan). *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), p. 41, <https://jurnal.kebidananindonesia.ac.id>.

- Ariyance H., Ndapaole., Sebastianus K. Tahu, R. G. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media booklet terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di puskesmas oepoi-wilayah kerja kota kupang. 4(4), 220–227.
- Fadhilah, t. M., qinthara, f. Z., pramudiya, f., nurrohmah, f. S., nurlaelani, h. P., maylina, n., alfiraizy, n., pengasinan, j., rw, j., & raya, s. (2021). Pengaruh media video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri the effect of educational video media on increasing knowledge of anemia in adolescent girl. Jurnal pengabdian dan pemberdayaan masyarakat, 5(1). <https://doi.org/10.30595/jppm.v5i1.9823>
- Kundaryanti, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional, 1(1), p. 2.
- Oktorina, L., Hakim, F. D., Buntoro, J.D., Berbudi, A., & Ewangga, B. (2023). Korelasi Status Nutrisi dengan Tingkat Kadar hemoglobin darah Pada Anak Usia Sekolah Dasar Markidam Desa Cilame Kabupaten Bandung. Jurnal Kesehatan Andalas, 12(1), 33-38.
- Olii, N. (2020). Pengaruh Jus melon dan Jus buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 16(2), p. 153.
- Sari, Ayu Pravita., & Fera Widyawati. (2023). Uji efektivitas Buah Naga Terhadap Kadar hemoglobin Remaja Putri. Journal of Nursing and Public Health, 11(1)3-6.
- Sayekti, Wahyu Nindi., & Devi Elfita Sari. (2025). Penyuluhan Kesehatan Melalui Pemberian Jus Buah Naga Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Siswa di SD Negeri 1 Awal Terusan, Kabupaten Ogan Komering Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia, 3(4), 273-278.