

Edukasi Tentang Anemia Gizi Berbasis *Whatsapp Group* Pada Remaja Putri Di SMPN Negeri 18 Palu

Education about nutritional anemia based on Whatsapp Group for young women at SMPN Negeri 18 Palu

Adhyanti, *)Sopya Hanipa, Dwi Erma Kusumawati
Program Studi DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu
Jl. Thalua Konchi No. 19 Mambo Barat Palu
*Email korespondensi: sopyahanipa@gmail.com

DOI:

10.33860/jpmsh.v3i1.3406

Histori Artikel:

Diajukan:
Agustus 2023

Diterima:
Agustus 2023

Diterbitkan:
Agustus 2023

ABSTRAK

Remaja putri mengalami anemia selain disebabkan karena menstruasi tiap bulannya, juga disebabkan karena konsumsi makanan. Berdasarkan penelitian konsumsi makanan berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan seseorang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang anemia gizi melalui edukasi berbasis *Whatsapp group* (WAG) pada remaja putri di SMPN 18 Palu. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan edukasi dengan cara pemberian materi melalui WAG. Kelompok sasaran kegiatan adalah remaja putri (siswi) di SMPN 18 Palu. Kegiatan dimulai dengan tatap muka langsung di kelas terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan pendampingan melalui WAG. Kelompok sasaran dilakukan pretest dan post test untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan persentase kelompok sasaran dengan pengetahuan baik 78,4% sebelum edukasi menjadi 98% setelah dilakukan edukasi. Kegiatan seperti ini perlu terus dilakukan sebagai langkah pencegahan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Anemia; Remaja putri; Edukasi

ABSTRACT

Adolescent girls experience anemia, not only because of menstruation every month, but also because of food consumption. Based on research, food consumption is closely related to a person's level of knowledge. This activity aims to increase knowledge about nutritional anemia through *Whatsapp group* (WAG)-based education for young women at SMPN 18 Palu. Community service activities take the form of educational activities by providing materials through WAG. The target group for the activity is young women (students) at SMPN 18 Palu. Activities begin with face-to-face meetings in class first, then continue with mentoring through WAG. The target group underwent a pretest and posttest to measure changes in knowledge. The results of the activity showed an increase in the percentage of the target group with good knowledge from 78.4% before education to 98% after education. Activities like this need to continue to be carried out as a measure to prevent the incidence of anemia in young women.

Keywords: Anemia; Teenage girl; Education

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah kurang dari normal. Nilai normal kadar Hb pada remaja putri yaitu ≥ 12 mg/dl. Remaja putri dikatakan anemia apabila kadar Hb < 12 mg/dl. Anemia ditandai dengan, kulit pucat, sering gemetar, 5 L (lesu,

lelah, letih, lemah, lalai), sering pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, dan telapak tangan, pucat (Aulia, 2012).

Menurut WHO (2015) kejadian anemia pada remaja putri yang ada di beberapa negara dengan penduduk yang mengalami anemia

usia 15-49 tahun yaitu Afrika 69,9 juta Amerika 38,1 juta, *South East Asia* 190,6 juta Eropa 48,4 juta, *Eastren Mediterranean* 55,2 juta *Western Pacific* 92,6 juta, dan global 496,3 juta

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Angka anemia gizi zat besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering di jumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Hal ini terjadi dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian. (Budiarti dkk, 2021)

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang, prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri (Romandani & Rahmawati, 2020).

Upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia maka dilakukan kegiatan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri berusia 15-20 tahun. Salah satu aplikasi yang

mengalami perkembangan yang sangat pesat adalah aplikasi *chatting* atau pesan instan. Perkembangannya yang sangat pesat saat ini telah menggeser penggunaan layanan *Short Message Service* (SMS) yang terbatas hanya dalam bentuk pesan teks dan panjang hanya 160 karakter. Salah satu aplikasi pesan instan yang saat ini banyak digunakan terutama di Indonesia adalah *WhatsApp*. Saat ini juga beragam fitur telah tersedia bukan hanya pesan teks, tapi juga panggilan suara, panggilan video, gambar, suara, lokasi hingga dokumen berukuran besar dengan maksimal 100 MB. Sehingga tidak dapat dipungkiri saat ini orang-orang lebih memilih menggunakan *WhatsApp* untuk mengirim sebuah file/dokumen dibandingkan dengan penggunaan surat elektronik e-mail (Wirara et al., 2020).

Penelitian Virginia (2016) menyatakan bahwa edukasi melalui grup *chat whatsapp* berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat dengan hasil uji statistik pada pengetahuan menunjukkan $p \text{ value} = 0.000 \leq 0.05$. Hal yang sama juga diperoleh penelitian Putri et.al (2022) yang menggunakan *grup chat whatsapp* sebagai media edukasi .

Berdasarkan informasi dari pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 18 PALU bahwa sekolah belum pernah mendapatkan penyuluhan atau edukasi terkait anemia sehingga kemungkinan remaja putri memiliki pengetahuan yang masih kurang mengenai anemia. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang anemia gizi melalui edukasi berbasis *WhatsApp group* (WAG) pada remaja putri di SMPN 18 Palu.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan edukasi dengan cara pemberian materi melalui WAG. Kelompok sasaran kegiatan adalah remaja putri (siswi) di SMPN 18 Palu. Kegiatan dimulai dengan tatap muka langsung di kelas terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan pendampingan melalui WAG. Sebelum dilakukan edukasi, terlebih dahulu dilakukan *pre test* untuk mengukur pengetahuan awal kelompok sasaran, kemudian di akhir kegiatan dilakukan *post test* untuk mengetahui perubahan

pengetahuan. Materi edukasi yang diberikan berupa informasi anemia gizi besi berupa gejala, dampak dan pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Palu adalah salah satu dari 24 SMP Negeri di Kota Palu. SMP Negeri 18 Palu terletak di Kelurahan Mamboro Kecamatan Palu Utara, di Wilayah Kota Palu di Provinsi Sulawesi Tengah, yang dibangun pada tahun 1983-1984. Gedung persekolahan ini dibangun di atas tanah negara seluas 14.700 m². Secara Geografis Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Palu merupakan Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Palu terletak di jalan Trans Sulawesi Kelurahan Mamboro Induk, Kecamatan Palu Utara, Kota Palu dengan batas-batas sebagai berikut (1) sebelah timur dengan SMK Negeri 6 Palu (2) sebelah utara dengan Jl. SMK Negeri 6 Palu, (3) sebelah Barat dengan Jl. Trans Sulawesi, dan (4) sebelah Selatan dengan Perumahan Penduduk.



Gambar 1 Pretest kegiatan edukasi

Karakteristik kelompok sasaran menunjukkan persentase usia sasaran yang paling banyak adalah 15 tahun yaitu sebanyak 24 orang (48,1%), yang berusia 14 tahun berjumlah 15 orang (28,8%) dan berusia 13 tahun berjumlah 12 orang (23,1%). Sebagian besar sasaran adalah kelas VII berjumlah 18 orang (34,6%) dan kelas VIII berjumlah 34 orang (65,4%) (Tabel 1).

Menurut Diananda (2019) bahwa pada umur 15-17 tahun seseorang telah memasuki tahap remaja awal dan memasuki masa pubertas. Remaja putri saat memasuki fase

tersebut mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi, karena membutuhkan zat besi dua kali lipat pada masa menstruasi, selain itu remaja putri seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, agar terlihat menarik, hal tersebut diwujudkan dengan malas makan dan mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah kondisi inilah menjadi faktor penyebab anemia lebih rentan terjadi pada remaja putri.

Tabel . 1 Karakteristik kelompok sasaran

Karakteristik	f	%
Umur		
13 tahun	12	23,1
14 tahun	15	28,8
15 tahun	24	48,1
Kelas		
VII	18	34,6
VIII	33	65,4
Total	51	100

Terkait dengan tingkat pengetahuan *pretest* yang paling banyak adalah kategori baik yaitu 40 orang (78,4%), sedangkan tingkat pengetahuan *posttest* yang paling banyak adalah kategori baik sebanyak 50 orang (98%) (Tabel 2).

Tabel 2 Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Pengetahuan Anemia	Sebelum Edukasi		Sesudah edukasi	
	F	%	F	%
Baik	40	78,4	50	98,0
Kurang	11	21,6	1	2,0
Total	51	100	51	100

WhatsApp (WA) adalah aplikasi berbasis pesan yang memudahkan untuk bertukar pesan tanpa dikenai biaya sms, karena *Whatsapp* memanfaatkan akses internet. Sehingga dengan *whatsapp* dapat mengirimkan file dokumen, file foto, video call, lokasi GPS dan lain -lain. Aplikasi ini juga memiliki fasilitas Broadcast dan Group sehingga memudahkan guru untuk mengkondisikan siswa 1 kelas dalam satu grup. WA juga

memiliki status pesan yang berupa tanda yang berfungsi untuk mengetahui status pesan tersebut, sehingga guru dapat memantau siswa apakah sudah membuka, membaca atau belum sama sekali. WA juga pesan lintas platform yang menjadi salah satu alat alternatif atau media komunikasi yang banyak digunakan oleh mahasiswa saat ini di tambah aplikasi WA juga menyediakan fitur grup chat untuk memudahkan berdiskusi atau memberikan informasi melalui grup. sebagian orang memanfaatkan aplikasi WA untuk saling memberi kabar, saling bertukar pikiran, diskusi tentang berbagai informasi dunia perkuliahan ataupun informasi di luar kampus ataupun sekedar saling bercanda antar teman (Wahyuni, 2021).



Penggunaan WA sebagai sarana atau saluran edukasi telah banyak coba dilakukan dan memberikan hasil yang bagus (Nurliana et.al, 2023). WhatsApp group merupakan salah satu platform yang sering digunakan untuk kegiatan edukasi, terutama di masa pandemi COVID-19. Namun, penggunaan WhatsApp group untuk edukasi juga memiliki beberapa tantangan atau hambatan. Berikut adalah beberapa di antaranya ketersediaan perangkat dan koneksi internet. WhatsApp group membutuhkan perangkat seluler dan koneksi internet untuk dapat digunakan. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi siswa dan guru yang tidak memiliki akses ke perangkat atau koneksi internet yang memadai. Selain itu butuh ketersediaan keterampilan digital. Penggunaan WhatsApp group untuk edukasi juga membutuhkan keterampilan digital, baik dari siswa maupun guru. Keterampilan ini meliputi keterampilan untuk menggunakan

aplikasi WhatsApp, keterampilan untuk berkomunikasi secara digital, dan keterampilan untuk mencari informasi secara digital. Keterbatasan fitur juga bisa menjadi tantangan. WhatsApp group memiliki fitur yang terbatas untuk mendukung kegiatan edukasi. Fitur-fitur tersebut antara lain berbagi teks, gambar, video, dan dokumen. Hal ini dapat menyulitkan guru untuk menyampaikan materi edukasi secara lebih interaktif dan menarik.



Gambar 2 Kegiatan post test

Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah anemia. Hal ini dapat memotivasi mereka untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, berolahraga secara teratur, dan istirahat yang cukup. Selain itu, remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan dapat mendeteksi anemia secara dini. Hal ini dapat membantu mereka untuk mendapatkan penanganan yang tepat dan mencegah komplikasi yang lebih serius. Terakhir Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan anemia, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Mereka dapat memberikan edukasi kepada orang lain tentang anemia, mengajak orang lain untuk menerapkan pola hidup sehat, dan mendukung upaya-upaya pencegahan anemia yang dilakukan oleh pemerintah.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dengan memanfaatkan WAG sebagai saluran edukasi

menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kelompok sasaran. Informasi terkait gizi dan kesehatan lainnya juga dapat disebarkan luaskan melalui WAG karena saluran ini merupakan aplikasi yang banyak digunakan oleh masyarakat saat ini, tak terkecuali kelompok remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. (2012). *Serangan Penyakit-Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Putri, S., Irmayani, I., & Suwanti, S. (2022). Pengaruh Edukasi Pada Ibu Hamil Anemia Melalui WAG (Whatsapp Group) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Bima Nursing Journal*, 4(1), 01-07.
- Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 193. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.192>
- Nuzuliana, R., Istiyati, S., & Ulfa, F. M. (2023). UPAYA PEMELIHARAAN KESEHATAN ANAK MELALUI KELAS WHATSAPP GRUP IBU (WAG). *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 93-100.
- Virginia, P. (2016). Pengaruh edukasi media sosial (*whatsapp messenger*) terhadap tingkat pengetahuan, sikap serta perilaku penggunaan obat keras yang rasional di masyarakat (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- WHO. (2015). *World Health Statistics 2015*. Geneva: World Health Organization.
- Wahyuni, L. (2021). Penggunaan Aplikasi Whatsapp dalam Pembelajaran Daring di SDN 61 Bengkulu Selatan (Doctoral dissertation, IAIN BENGKULU).
- Wirara, A., Hardiawan, B., & Salman, M. (2020). Identifikasi Bukti Digital pada Akuisisi Perangkat Mobile dari Aplikasi Pesan Instan “WhatsApp.” *Teknoin*, 26(1), 66–74. <https://doi.org/10.20885/teknoin.vol26.iss1.art7>