

Workshop Penerapan Pesan Gizi Seimbang Untuk Mencegah Anemia Remaja Putri

Workshop On The Implementation Of Balanced Nutrition Messages To Prevent Anemia In Female Adolescent

^{1*)}Wery Aslinda, ¹⁾Elvyrah Faisal, ¹⁾Asriani, ¹⁾Bahja
¹⁾Program Studi DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu
Jl. Thalua Konchi No. 19 Mamboro Barat Palu

*Email korespondensi: weryaslinda@gmail.com
No hp: +62 8124279501

DOI:

10.33860/jpmsh.v1i2.491

Histori Artikel:

Diajukan:
Agustus 2021

Diterima:
Februari 2022

Diterbitkan:
Februari 2022

ABSTRAK

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang lebih baik. Masa remaja atau adolescence adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, psikososial atau tingkah laku. Remaja putri sering mengalami masalah gizi salah satunya yaitu anemia. Anemia adalah kekurangan (defisiensi) sel darah merah karena kadar hemoglobin yang rendah dalam tubuh. Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat mengganggu proses tumbuh kembangnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terkait pesan gizi seimbang dan anemia. Metode yang digunakan adalah pendidikan masyarakat dengan memanfaatkan media (food model). Hasil kegiatan ini menunjukkan 30,5% remaja putri mengalami anemia, remaja putri dengan pengetahuan baik sebanyak 41,7%, dan meningkat menjadi 93,3% setelah mengikuti pelatihan. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terkait anemia dengan menerapkan pesan gizi seimbang. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan tetap menjaga pola hidup sehat dengan pedoman gizi seimbang dan melakukan upaya-upaya untuk mencegah terjadinya anemia.

Kata kunci: Gizi Seimbang; Anemia; Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescents are the nation's assets for the creation of a better future generation. Adolescence is a time of rapid changes in terms of physical, cognitive, psychosocial or behavioral growth. Female adolescent often experience problems, one of which is anemia. Anemia is a deficiency (deficiency) of red blood cells due to low hemoglobin levels in the body. Anemia that occurs in female adolescent can interfere with the process of growth and development. The purpose of this community service is to increase the knowledge and awareness of female adolescent regarding balanced nutrition messages and anemia. The method used is public education by utilizing the media (food model). The results of this activity showed that 30.5% of female adolescent had anemia, 41.7% of female adolescent with good knowledge, and increased to 93.3% after training. The conclusion of this community service activity is that there is an increase in knowledge and awareness of female adolescent related to anemia by implementing a balanced nutrition messages. Through this activity, participants are expected to maintain a healthy lifestyle with balanced nutrition guidelines and make efforts to prevent anemia.

Keywords: Balanced Nutrition; Anemia; Female Adolescent

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang lebih baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, psikososial atau tingkah laku. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa dan disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa, yang dimana banyak terjadi perubahan karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, dan juga terjadinya perubahan hormonal (Adriani and Wirjatmadi, 2012).

Remaja putri sering mengalami masalah salah satunya yaitu anemia. Anemia adalah kekurangan (defisiensi) sel darah merah karena kadar hemoglobin yang rendah dalam tubuh (Pinasti et al., 2020). Sel darah merah (*eritrosit*) berfungsi sebagai sarana transportasi zat gizi dan oksigen yang diperlukan pada proses fisiologi dan biokimia dalam setiap jaringan tubuh (Wijayanti, 2020). Anemia masih merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya paling tinggi dibandingkan dengan masalah kurang gizi lainnya. Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat mengganggu proses tumbuh kembangnya (Oktalina, 2011).

Dampak yang dapat ditimbulkan dari anemia pada remaja putri yaitu dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran dan kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar/prestasi menurun (Setyawati & Setyawati, 2015). Dan saat remaja putri menjadi calon ibu maka akan beresiko tinggi untuk hamil dan melahirkan, dimana dampak anemia pada remaja putri/ibu hamil diantaranya pendarahan pada waktu melahirkan sehingga dapat menyebabkan kematian pada remaja putri/ibu. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* WHO, (2010) prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Angka

anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Anemia sering menyerang remaja putri yang disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, lesu, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi (Kaimudin, Lestari and Afa, 2017).

Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan melalui dua cara yaitu berbasis pangan dan non pangan. Dimana melalui pangan kita dapat meningkatkan asupan zat besi melalui makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati ayam, kuning telur dan sayuran berdaun hijau serta fortifikasi zat besi yang ditambahkan pada tepung dan garam. Sedangkan pencegahan melalui non pangan dapat dilakukan melalui pemberian suplementasi, dan penyuluhan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang untuk mencegah anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMA Negeri 3 Palu pada bulan Agustus 2020 dengan menggunakan metode pendidikan masyarakat dimana para peserta mengikuti penyuluhan dan praktek menyusun menu sehari sesuai pesan gizi seimbang dengan menggunakan media (*food model*). Materi yang diberikan saat kegiatan penyuluhan adalah Pesan Gizi Seimbang khususnya untuk remaja putri dan mengenai anemia. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan praktek menyusun menu sehari sesuai dengan pesan gizi seimbang dengan memanfaatkan *food model*. Selain itu, dilakukan juga penilaian tingkatan pengetahuan remaja putri dengan memberikan pre dan post test terkait gizi seimbang dan anemia serta dilakukan pengukuran Hb remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Palu. SMA Negeri 3 Palu merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang ada di Provinsi Sulawesi Tengah Indonesia, beralamat di jalan Dewi Sartika No 104 Palu, Kelurahan Birobuli Selatan, Kecamatan Palu Selatan, Kota Palu, yang dimana sekitar 100 meter dari lokasi likuifaksi petobo, dan memiliki Luas tanah yaitu 12 m².

SMA Negeri 3 palu dipimpin oleh seorang kepala sekolah dan dibantu oleh 83 orang guru, yang terdiri dari 61 PNS, dan 22 orang tenaga honor. Jumlah siswa tahun ajaran 2018/2019 kelas X, XI, XII sebanyak 1.322 orang siswa yang terdiri dari 444 siswa kelas X, 443 siswa kelas XI, dan 435 siswa kelas XII. Memiliki fasilitas ruang kelas sebanyak 41 ruangan, laboratorium 6 ruangan dan 1 ruangan perpustakaan. Di SMA Negeri 3 Palu terdapat tiga jurusan yang terdiri dari jurusan IPA, IPS dan Bahasa.

Kegiatan ini diikuti siswi kelas X berjumlah 105 orang. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan Hb dan penilaian tingkat pengetahuan remaja putri terkait pesan gizi seimbang dan anemia. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan dan praktek langsung menyusun menu sehari yang sesuai dengan pesan gizi seimbang dengan menggunakan media food model.



Gambar 1. Pemeriksaan Hb Remaja Putri Kelas X (Sepuluh) SMA Negeri 3 Palu

Berdasarkan hasil, diperoleh bahwa remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 32 orang (30,5%) dan sebagian besar yang berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat berusia 16 tahun (63%). Adapun karakteristik dari peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umur Remaja Putri Kelas X (sepuluh) di SMA Negeri 3 Palu

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur (Tahun)		
15	33	31,4
16	63	60
17	9	8,6
Status Anemia		
Anemia	32	30,5
Tidak Anemia	73	69,5
Total	105	100

Penyuluhan yang diberikan dalam bentuk ceramah dan disertai dengan video dan gambar-gambar terkait yang menarik. Penyuluhan yang diberikan mencakup pesan gizi seimbang untuk remaja putri, pengertian anemia, dampak anemia, faktor-faktor yang menyebabkan anemia dan pencegahan anemia. Sebelum dan setelah penyuluhan, siswi diminta untuk mengerjakan pre dan post test dengan menggunakan kuesioner yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan siswi.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Siswi Mengenai Pesan Gizi Seimbang Dan Anemia Sebelum dan Sesudah Mengikuti Pelatihan di SMA Negeri 3 Palu

	Pengetahuan dalam kategori baik (%)
Pre	41,7
Post	93,3

Selama kegiatan, siswi sangat antusias dalam mengikuti pelatihan. Setelah mengikuti pelatihan, sebagian besar siswi mengerti dan mampu menyusun menu sehari yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dengan menggunakan *food model*. Sebelum mengikuti penyuluhan, remaja putri diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri terkait pesan gizi seimbang dan anemia, diperoleh hasil bahwa 41,7% remaja putri mampu menjawab dengan benar soal yang diberikan. Hal ini dikaitkan dengan mudahnya akses informasi yang dapat diperoleh oleh remaja putri. Informasi mengenai anemia dan gizi seimbang mudah ditemukan dari internet, namun masih banyak aspek materi yang belum dipahami oleh siswi secara luas dan lengkap.

Setelah mengikuti pelatihan, remaja putri yang menjawab benar mengalami peningkatan yaitu menjadi 93,3%. Hal ini didukung dengan kemampuan siswi dalam menerima informasi selama penyuluhan. Metode penyuluhan juga mendukung penerimaan informasi karena metode yang digunakan bervariasi dan disertai dengan contoh yang dipraktekkan langsung oleh siswi, sehingga siswi tidak merasa bosan dan jenuh selama penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh remaja putri kelas X yang berperan aktif selama kegiatan dengan berpartisipasi dari awal hingga akhir kegiatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terkait anemia dan penerapan pesan gizi seimbang. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan tetap menjaga pola hidup sehat dengan pedoman gizi seimbang dan melakukan upaya-upaya untuk mencegah terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. and Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. 1st edn. Kencana Prenadamedia Group: Jakarta
- Budiaji, W. 2013. Skala Pengukuran Dan Jumlah Responden Skala Likert', *Ilmu Pertanian dan Perikanan*, 2(2), pp. 127–133.
- Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. 1st edn. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Fadila, I. and Kurniawati, H. 2018. Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA*, pp. 78–89.
- Kaimudin, N., Lestari, H. and Afa, J. 2017. Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), pp. 1–10.
- Kemendes RI. 2016. Pedoman pencegahan dan

penanggulangan anemia pada Remaja Putri dan WUS.

- Notoatmodjo. 2014. *Konsep Pengetahuan, dan Sikap*
- Oktalina, E. 2011. *Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman Tahun 2011*.
- Pinasti, L., Nugraheni, Z., & Wiboworini, B. (2020). Potensi tempe sebagai pangan fungsional dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja penderita anemia. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 19–26.
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter gizi remaja putri urban dan rural di provinsi Jawa Tengah. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52.
- Wijayanti, H. (2020). Pemberian Ekstrak Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus*) terhadap Peningkatan Hemoglobin dan Ferritin pada Wistar Putih Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 102–108.