

## **Edukasi Gizi Seimbang dan Anemia pada Remaja di Kecamatan Ampana Tete**

### *Education on a Balanced Nutritional and Anemia in Adolescents in Ampana Tete District*

<sup>1\*)</sup>**Dwi Erma Kusumawati, <sup>1)</sup> Ansar, <sup>1)</sup> Wery Aslinda, <sup>1)</sup> Diah Ayu Hartini**

<sup>1)</sup>Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu

\*Email korespondensi: [dwiekw@gmail.com](mailto:dwiekw@gmail.com)  
No hp: +62 8124200043

#### DOI:

10.33860/jpmsh.v1i2.978

#### Histori Artikel:

Diajukan:

Februari 2022

Diterima:

Februari 2022

Diterbitkan:

Februari 2022

#### ABSTRAK

*Remaja putri merupakan sasaran penting dalam upaya penanganan stunting. Masa remaja adalah masa dengan fase pubertas dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis dan sosial yang sangat pesat. Dilaporkan dalam profil remaja 2021 oleh Unicef bahwa ada 40% remaja usia 15-19 tahun yang mempunyai kebiasaan makan kurang beragam karena faktor ekonomi. Kegiatan Pengabmas berupa edukasi gizi seimbang dan anemia bagi remaja putri di Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una. Pengabmas dilaksanakan di 2 desa di kecamatan Ampana tete yaitu Desa Bantuga dan Desa Uebone. Kegiatan pengabmas berupa penyuluhan Gizi seimbang dan Anemia, Pembagian TTD dan promosi "Isi Piringku" menggunakan Banner. Hasil pre dan postest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan oleh ramaja putri peserta edukasi.*

**Kata kunci:** *Gizi Seimbang, Anemia, Remaja.*

#### ABSTRACT

*Female adolescent is an important target of stunting reduction effort. Adolescent is a pubertal phase with fast physical, phsycological, and social growth and development. Unicef reported in Adolescent Profile 2021 that 40% of adolescent aged 15-19 yo who have low food consumption variety is related to economic factors. This community service was a balanced nutrition and anemia education among female adolescent at Ampana Tete Sub-District, Tojo Una-Una Regency. This community service was conducted in two villages (Bantuga and Uebone). Activities conducted are balance nutrition and anemia education, distribution of iron supplement tablet and promotion "My Meal Plate" by using banner. The result of pre and post test showed that the knowledge of female adolescent was increase after condunting education.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Anemia, Adolscent.*

#### PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah gizi kronik pada anak yang ditetapkan sebagai prioritas nasional untuk dilakukan upaya penanganan dan pencegahan. Stunting mencerminkan bahwa anak tersebut mengalami kondisi gagal tumbuh sehingga menyebabkan anak menjadi terlalu pendek dari usianya. Upaya

pengecahan stunting sudah melibatkan koordinasi antara sektor dan melibatkan pemangku kepentingan seperti pemerintah, dunia usaha, masyarakat umum dan lainnya. Ini ditandai dengan disusunnya dokumen terkait dengan strategi nasional percepatan pencegahan stunting tahun 2018. Upaya pencegahan stunting yang dilakukan berupa

intervensi gizi spesifik dan gizi sensitif. Sasaran penanganan stunting yang tertuang dalam strategi nasional percepatan pencegahan stunting ada dua yaitu sasaran prioritas dan sasaran penting. Sasaran penting ini adalah kelompok yang perlu di intervensi apabila sasaran prioritas telah dilayani dengan optimal. Sasaran penting yang dimaksud salah satunya adalah remaja putri. (Kebudayaan, 2018)

Stunting tidak hanya disebabkan oleh gizi ibu pada saat hamil dan anak selama 1000 HPK tetapi juga dipengaruhi oleh status gizi ibu pada periode sebelumnya terutama pada masa prakonsepsi di usia wanita usia subur dan remaja. Intervensi gizi pada masa remaja di anggap sebagai intervensi yang efektif karena intervensi pada usia remaja memiliki tiga manfaat sekaligus. Manfaat itu bisa dirasakan oleh remaja tersebut saat ini ini, di masa yang akan datang ketika sudah memasuki usia dewasa dan untuk keturunan mereka nantinya (RI, 2018).

Masa remaja adalah masa dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis dan sosial yang pesat Masa itu dinamakan dengan fase pubertas. Di masa remaja itu juga terjadi permasalahan yang cukup kompleks di kehidupan remaja tersebut. Penyakit degeneratif pada usia dewasa seringkali berawal dari perilaku yang tidak sehat di usia remaja misalnya malnutrisi, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, anemia dan lain-lain. Masalah gizi yang terjadi pada usia remaja terkait dengan gaya hidup, kebiasaan makan, perubahan fisik dan kebutuhan energi. Beberapa masalah gizi yang sering ditemui meliputi kegemukan kurang energi kronik kekurangan zat gizi mikro anemia dan gangguan makan.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus dan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Dilaporkan dalam profil remaja 2021 oleh Unicef bahwa ada 40% remaja usia 15-19 tahun yang mempunyai kebiasaan makan kurang beragam karena faktor ekonomi (UNICEF, 2021).

Berdasarkan hal tersebut maka kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi seimbang dan anemia bagi remaja putri di Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una yang bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai Gizi Seimbang, "Isi Piringku", Anemia dan pendistribusian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan pada remaja putri mengenai gizi seimbang dan anemia untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan 2 desa di kecamatan Ampana Tete yaitu Desa Bantuga dan Uebone yang dilaksanakan pada tanggal 27 Januari dan 3 Februari 2022. Materi gizi seimbang yang disajikan mengenai pilar gizi seimbang dan isi piringku, sedangkan materi anemia yang diberikan mengenai pengertian anemia, gejala, penyebab dan cara mencegah dan mengatasinya serta kegiatan pembagian tablet tambah darah bagi remaja putri yang berkerja sama dengan puskesmas Ampana Tete.

Edukasi ini menggunakan metode ceramah dan diskusi yang disampaikan dengan sederhana menggunakan media PPT yang memproyeksikan materi berisi gambar-gambar menarik. Mengukur perubahan pengetahuan dengan menggunakan pre dan post test dengan soal sebanyak 10 soal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di 2 Desa yang ada di kecamatan Ampana Tete dalam 3 rangkaian kegiatan. Kegiatan yang dilaksanakan di Desa Bantuga

berupa edukasi mengenai anemia dan pembagian tablet tambah darah yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 27 Januari 2022 bertempat di MTS. Alkhairat Bantuga dengan jumlah peserta sebanyak 14 orang siswi yang usianya antara 14-15 tahun dan kegiatan selanjutnya berupa edukasi dan Promosi Gizi seimbang “Isi Piringku” menggunakan banner dilaksanakan pada hari kamis tanggal 3 Februari 2022 bertempat di SMK Negeri 1 Ampana Tete dengan jumlah peserta 16 orang yang berusia antara 15-17 tahun.



Gambar 1. Kegiatan edukasi Anemia dan pembagian TTD di Desa Bantuga.



Gambar 2. Edukasi dan Promosi “Isi Piringku”

Analisis bivariat pada hasil pre dan post test pada kegiatan edukasi anemia di Desa Bantuga memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil Pre dan Post Test Edukasi Gizi Seimbang dan Anemia pada Remaja Putri di Desa Bantuga

	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	IK 95%	Nilai p
Pengetahuan Sebelum Edukasi	47,86 (18,05)	23,6 (10,8)	17,3- 29,8	0,000
Pengetahuan Setelah Edukasi	71,43 (20,32)			

Uji Wilcoxon, 14 retri pengetahuan meningkat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang

bermakna pengetahuan sebelum edukasi dan pengetahuan setelah edukasi di remaja putri yang ada di Desa Bantuga. Semua peserta mempunyai nilai test yang meningkat pada pre dan post test yang dilakukan.

Kegiatan selanjutnya yang dilaksanakan di Desa Uebone berupa edukasi Gizi Seimbang dan Anemia pada remaja putri yang dilaksanakan pada hari kamis tanggal 27 Januari tahun 2022 bertempat di Aula Kantor Desa Uebone dengan peserta berjumlah 12 remaja putri. Waktu pelaksanaan dilakukan di siang hari setelah pelaksanaan edukasi di Desa bantuga.

Sebelum kegiatan dilaksanakan pre test dan setelah kegiatan diberikan post test dengan soal yang sama berjumlah 10 soal. Selama kegiatan, peserta penuh antusias memperhatikan materi. Keterbatasan yang terjadi pada kegiatan pengabmas pada umumnya adalah adalah ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan.



Gambar 3. Kegiatan edukasi di Desa Uebone.



Gambar 4. Pelaksanaan Pre dan Posttest pada kegiatan edukasi di Desa Uebone

Hasil uji analisis bivariat pada hasil pre dan post test pada kegiatan edukasi di Desa Uebone diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Hasil Pre dan Post Test Edukasi Gizi Seimbang dan Anemia pada Remaja Putri di Desa Uebone

	Median (Minimu- Maksimum)	Nilai p
Pengetahuan sebelum edukasi (n=12)	80,0 (75,8-85,9)	0,004
Pengetahuan sesudah edukasi (n=12)	100 (92,5-100)	

Uji Wilcoxon, 2 retri pengetahuan tetap, 10 retri pengetahuan meningkat.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum edukasi dengan sesudah edukasi tetapi karena selisihnya nilai poinnya adalah 6 maka secara klinis tidak terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antar pengetahuan sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan.

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan (Drummond, 2011; Upadhyay et al., 2011). Semakin tinggi pengetahuan terkait gizi maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makan (Syafiq & Fikawati, 2004).

Hasil pengukuran pengetahuan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan di Padang dengan memberikan edukasi pada remaja putri untuk pencegahan anemia. Terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah dilakukan edukasi. Dalam penelitiannya, edukasi dilakukan melalui instagram sebagai media masa yang banyak digunakan oleh remaja (Rusdi et al., 2021).

Penelitian lainnya dengan hasil serupa yang dilakukan di D.I Yogyakarta, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dengan nilai signifikan 0,000. Nilai rata-rata yang diperoleh sebelum dan setelah penyuluhan adalah 51,43 dan 71,14 (Ramadhani & Khofifah, 2021).

Terdapat sedikit perbedaan hasil kegiatan ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al., (2018). Dari 4 sekolah tempat penelitian, terdapat 1 sekolah yang pengetahuan remajanya tidak

meningkat setelah dilaksanakan edukasi gizi. Hal ini disebabkan jadwal pelaksanaan penyuluhan yang bertepatan dengan waktu pulang sehingga mengakibatkan siswa terburu-buru dan sudah tidak fokus dan penyuluhan yang dilakukan hanya dengan pemberian materi tanpa permainan piring gizi seimbang.

Healthy People 2010, dalam Dewi et al., (2018) menyebutkan bahwa peningkatan sikap anak terkait gizi dapat juga disebabkan oleh peningkatan pengetahuan anak. Pengetahuan gizi yang meningkat dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan yang menyehatkan.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabmas dilakukan di dua desa yang ada di kecamatan Ampan tete yaitu desa Bantuga dan Uebone terlaksana dengan baik. Kegiatan berupa edukasi gizi seimbang dan anemia berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Kegiatan lain yang juga dilakukan adalah membuat banner informasi mengenai gizi seimbang “isi piringku” dan pendistribusian tablet tambah darah. Keterbatasan pengabmas lebih kepada ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. U., Hartini, D. A., Jayadi, Y. I., & Rahman, A. (2018). Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Permainan. *Healthy Tadulako Journal*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v4i1.59>
- Drummond, C. (2011). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43. <https://doi.org/10.21913/JSW.v4i2.724>
- Kebudayaan, K. K. B. P. M. dan. (2018). *Strategi Nasional Percepatan Anak Kerdil (Stunting) 2018-2024*. Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Kementrian

kesehatan.

- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>
- RI, K. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Syafiq, A., & Fikawati, S. (2004). Konsumsi Kalsium Remaja. *The Indonesian Journal of Community Nutrition and Family Studies*, 28 Juli 20.
- UNICEF. (2021). *Profil Remaja 2021*. 917(2016), 1–2.
- Upadhyay, S., Kumar, A. R., Raghuvanshi, R. S., & Singh, B. B. (2011). Media Accessibility, Utilization and Preference for Food and Nutritional Information by Rural Women of India. *Journal of Communication*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.1080/0976691X.2011.11884780>