

Penyuluhan Edukasi Kepada Remaja Putri di SMP Kartika Siliwangi XIX-2 Bandung untuk Mencegah Anemia dengan Makanan Sehat, Begizi dan Seimbang

Ellis Endang Nikmawati¹, Cica Yulia¹, Asep Maosul¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: ellisendang_nikmawati@yahoo.com, cicayulia@upi.edu, asepmaosul@upi.edu

Article History:

Received: 28 Maret 2021

Revised: 14 April 2021

Accepted: 16 April 2021

Doi: [10.17509/Lentera.v1i1.33550](https://doi.org/10.17509/Lentera.v1i1.33550)

Keywords: *Early childhood, balanced nutrition, bento creations*

Kata Kunci: *Anak usia dini, gizi seimbang, kreasi bento*

Abstract: *Adolescents are individuals in the 10-19 age group who are divided into two terminations, namely early adolescents in the age range 10-14 years and late adolescents 15-19 years. Youth are included in the nutritionally vulnerable age group, one of the reasons is that adolescents need higher nutrition due to an increase in physical growth and rapid development of organs and in order to achieve maximum growth potential, it requires proper nutrition in the amount, type of food and frequency. The main factor causing anemia is a lack of iron intake, so it is necessary to provide education education about the importance of eating healthy, nutritious and balanced food to prevent and reduce anemia in adolescents, especially junior high school students who have more learning activities and activities at school.*

Abstrak: Remaja adalah individu kelompok umur 10-19 tahun yang dibagi dalam dua terminasi yaitu remaja awal pada rentang umur 10-14 tahun dan remaja akhir 15-19 tahun Remaja termasuk dalam kelompok umur rentan gizi, salah satu penyebabnya yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan organ yang cepat dan agar tercapainya potensi pertumbuhan secara maksimal, sehingga membutuhkan gizi yang tepat jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang sehingga perlu dilakukan penyuluhan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat, bergizi dan seimbang untuk mencegah dan mengurangi terjadinya anemia pada remaja, terlebih pada siswa SMP yang memiliki lebih banyak kegiatan belajar dan aktivitas di sekolah.

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di masyarakat yang sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kelainan tersebut merupakan penyebab disabilitas kronik yang berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial. Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2,20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia secara global sekitar 51% (Suryani, Hafiani, & Junita, 2015).

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 27%. Prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9%, sedangkan

prevalensi anemia pada wanita umur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%.

Di Indonesia penanggulangan masalah anemia gizi masih menemui hambatan diantaranya keterbatasan dana, jalur distribusi, mutu pelayanan, komunikasi informasi dan edukasi (KIE), serta sikap kurang patuh (Wijianto, 2014). Menurut Jerry sternin (2000) positive deviance adalah suatu pendekatan yang berbasis dalam masyarakat yang menyakini bahwa di setiap komunitas ada individu dengan perilaku positif yang dapat digunakan untuk mencegah masalah dalam masyarakat atau kelompok tersebut. Sikap positif, mendorong seseorang untuk memenuhi asupan gizinya berdasarkan pengetahuan dan kerangka konseptual yang dibangun (Core, 2004).

Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah/bekerja (Depkes RI, 2008). Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia (Brown JF, dkk, 2004).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah, hal ini terjadi karena para remaja putri ingin langsing untuk menjaga penampilannya sehingga mereka berdiet dan mengurangi makan, akan tetapi diet yang dijalankan merupakan diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi. Sebagai calon ibu, kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak agar tidak terjadi defisiensi sebelum hamil. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada kelahiran bayi antara lain lahir prematur, abnormal, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu.

Anemia dan Faktor Penyebabnya

Anemia secara umum didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin didalam tubuh. Anemia bukan suatu keadaan spesifik, melainkan dapat disebabkan oleh bermacam-macam reaksi patologis dan fisiologis. Kondisi tubuh ketika kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Akibatnya, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen, sehingga membuat penderita anemia pucat dan mudah lelah. Anemia ringan hingga sedang mungkin tidak menimbulkan gejala objektif, namun dapat berlanjut ke keadaan anemia berat dengan gejala-gejala keletihan, takipnea, napas pendek saat beraktivitas, takikardia, dilatasi jantung, dan gagal jantung.

Anemia juga merupakan keadaan seseorang yang ditseseorangi dengan berkurangnya hemoglobin dalam tubuh. Hemoglobin adalah suatu metaloprotein yaitu protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Amalia dan Tjiptanigrum, 2016).

Penyebab anemia yang utama adalah ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi cukup sel darah merah sesuai batas jumlah semestinya. Proses produksi sel darah merah itu sendiri melibatkan banyak kerja organ tubuh sekaligus. Namun, sebagian besar pekerjaan ini berlangsung di sumsum tulang. Proses ini juga diatur oleh hormon erythropoietin (EPO) yang

dibuat di ginjal. Hormon tersebut akan mengirimkan sinyal kepada sumsum tulang untuk membuat lebih banyak sel darah merah.

Sel-sel darah merah yang masih muda umumnya dapat bertahan hidup sekitar 90-120 hari. Setelahnya metabolisme tubuh akan secara alami menghancurkan sel-sel darah yang tua dan sudah rusak untuk digantikan dengan yang baru. Namun, memiliki anemia membuat tubuh tidak dapat menjalani proses ini dengan baik.

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi ini banyak perubahan yang terjadi baik secara biologis, psikologis dan fisik. Secara fisik terjadi pertumbuhan yang sangat pesat (*Adolescence Growth Spurt*), sehingga remaja memerlukan zat-zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya (Sediaoetama, 2009). Kebutuhan zat gizi terutama zat besi pada remaja putri meningkat dengan adanya pertumbuhan dan datangnya menstruasi, sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi berbagai gangguan penyakit seperti anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Masyarakat lebih mengenal dengan istilah penyakit kurang darah, berkurangnya hingga di bawah normal sel darah merah matang yang membawa oksigen ke seluruh jaringan yang dijalankan oleh protein yang disebut Hemoglobin (Hb) dengan level normal 11,5 – 16,5 gr/dl untuk perempuan dan 12,5 0- 18,5 gr/dl untuk laki – laki (Suryoprajogo, 2009).

Aktivitas Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada anak laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dari pada anak perempuan. Anak perempuan biasanya akan sedikit lebih tinggi dan lebih berat daripada laki-laki. Dari segi biologis semua makhluk hidup mulai dari binatang sampai dengan manusia, mempunyai aktivitas masing-masing. Manusia sebagai salah satu makhluk hidup mempunyai bentangan kegiatan yang luas, sepanjang kegiatan yang dilakukannya, yaitu antara lain: berjalan, berbicara, bekerja, menulis, membaca, berpikir dan seterusnya.

Secara singkat aktivitas manusia tersebut dikelompokkan menjadi 2 yaitu: a) Aktivitas-aktivitas yang dapat diamati oleh orang lain misalnya: berjalan, bernyanyi, tertawa dan sebagainya, b) Aktivitas yang tidak dapat diamati orang lain (dari luar) misalnya berpikir, berfantasi, bersikap, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

Kesehatan seluruh kelompok usia termasuk usia remaja dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dari seseorang. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang banyak lebih baik dari pada orang yang tidak melakukan aktivitas sama sekali. Individu yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki IMT normal, Sehingga untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan salah satu cara yang bias dilakukan adalah dengan memperhatikan tingkat aktivitasnya (Yin, 2010).

Rendahnya aktivitas fisik mempunyai peranan yang penting terhadap perkembangan obesitas pada remaja. aktivitas fisik juga berfungsi untuk meningkatkan kelenturan tubuh, keseimbangan, kegesitan, koordinasi yang baik, dan menguatkan tulang Individu yang menganggap bahwa dirinya memiliki banyak lemak biasanya adalah individu yang aktivitas fisiknya rendah daripada mereka yang menganggap tubuhnya kurus (De Sousa & Pedro, 2008).

Setiap manusia akan mengalami perkembangan, sejak masa bayi, periode kanakkanak, masa pubertas atau masa remaja yang kemudian berkembang menjadi manusia dewasa. Kehidupan sebagai remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia. Menurut John W. Santrock (2003:26) bahwa “remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional”. Selama masa remaja seluruh tubuh mengalami perubahan, baik dibagian luar

maupun dibagian dalam tubuh, baik dalam struktur tubuh maupun fungsinya. Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama berada pada tingkat perkembangan yang disebut “Masa Remaja atau Pubertas”.

Remaja yang memasuki masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer, yaitu organ seks. Pada periode remaja organ seks mulai menjalankan fungsinya. Sesuai dengan pendapat Sunarto dan Hartono Agung (1999:82) bahwa memasuki masa remaja alat kelamin mulai berfungsi, yaitu saat pertama kali anak laki-laki mengalami mimpi basah dan pada anak perempuan yaitu saat pertama kali mengalami menstruasi atau haid. Alat kelamin yang mulai berfungsi akan disertai dengan kematangan organ seksual selama masa pubertas.

Pada usia belasan masih sering dijumpai pengertian yang kurang tepat mengenai kontribusi gizi dari berbagai makanan. Oleh karena itu, timbul berbagai penyakit-penyakit dari kesalahan gizi yang merugikan kecerdasan dan produktivitas (Ringga, 2011). Salah satu status gizi yang salah seperti kekurangan gizi dan juga kelebihan gizi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa sekolah diantaranya yaitu SMPN 31, SMPN 37 dan SMPN 40 Kota Bandung.

Dari ketiga SMPN tersebut siswa-siswi yang memiliki kriteria IMT beragam yaitu lebih banyak didapatkan di SMPN 40 sehingga peneliti mengambil sekolah tersebut untuk dijadikan tempat penelitian. Setelah dilakukan wawancara pada 9 siswa-siswi dengan kondisi status gizi yang beragam. Ada 2 orang yang berstatus gizi kurang yaitu memiliki IMT 17,3 sampai 18, status gizi baik ada 4 orang dengan rata-rata memiliki IMT 18 sampai 24,2 dan ada 3 orang yang memiliki status gizi lebih dengan IMT lebih dari 29,3.

Sejumlah tigasiswa dan siswi yang mengatakan selalu jajan makanan yang berlemak, pedas, asam dan mereka jarang memakan sayuran atau buah-buahan di rumahnya karena orang tuanya. bekerja setiap hari sehingga tidak sepenuhnya memperhatikan asupan makanan yang mereka konsumsi, ada juga orang tuanya yang kurang memperhatikan asupan makanan anaknya dikarenakan faktor ekonomi. Setiap hari mereka selalu diberikan uang saku sebesar sepuluh ribu hingga dua puluh lima ribu rupiah. Sekolah yang menjadi tempat pelaksanaan penyuluhan bidang boga adalah SMPN 12 Bandung Berlokasi di Jalan Dr. Setiabudhi No.195, Kelurahan Gegerkalong, Kecamatan Sukasari, Kota Bandung.

Metode

Sasaran dari penyuluhan yaitu ditunjukkan kepada siswa remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama. Penyuluhan ini dapat dilihat melalui e-book dan video pada media sosial sehingga masyarakat dapat mudah menerima informasi. Media yang digunakan adalah Media Penyuluhan Visual dan Audio Visual. Media tersebut diantaranya adalah slide power point presentasi, e-book dan video kreasi bento yang berisi langkah-langkah dan cara membuat kimbab untuk remaja.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan menanggulangi anemia yaitu dengan pemberian tablet zat besi (Fe) pada remaja dan ibu hamil, melakukan fortifikasi makanan dengan zat besi (Fe) dan juga mengubah kebiasaan pola makan menjadi lebih sehat. Di Indonesia sendiri penyebab utama terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi. Sehingga sejak tahun 1997 pemerintah membuat cara untuk mencegah serta menanggulangi anemia dengan pemberian tablet tambah darah.

Akan tetapi lebih baik kita mencegah anemia dengan cara alami salah satunya dengan mengubah kebiasaan makan yang lebih sehat dan bergizi. Dengan konsumsi makanan yang

sehat dan bergizi maka kita dapat mencegah kita mengalami anemia, apalagi dengan konsumsi makanan tinggi zat besi (Fe) yang ditambah dengan konsumsi vitamin C untuk mengoptimalkan penyerapan zat besi. Hal ini dikarenakan penyerapan besi akan meningkat pada keadaan asam dan menurun pada keadaan basa penyerapan zat besi dalam tubuh dilakukan di mukosa usus duodenum sampai pertengahan jejunum.

Berdasarkan bentuk ikatan dan fungsinya zat besi di dalam tubuh terbagi atas 2 macam, yaitu: (1). Zat besi yang membentuk ikatan heme dengan protein (heme-protein). Zat besi ini dapat langsung diserap tanpa memperhatikan cadangan besi dalam tubuh, asam lambung ataupun zat yang dikonsumsi. Berasal dari sumber pangan hewani seperti daging, telur, dan ikan. (2). Cadangan dan transport zat besi (non heme iron), dengan bentuk senyawa besi inorganik feri (Fe^{3+}), agar diserap dalam usus besinya harus diubah dulu menjadi bentuk ferro (Fe^{2+}).

Kreasi Kimbab

Kimbap (김밥) merupakan makanan tradisional Korea yang terdiri dari dua kata kim (김) yang berarti rumput laut dan bap (밥) yang berarti nasi. Sehingga Kimbab dapat diartikan nasi rumput laut. Kimbab ini dapat dikatakan mirip dengan Sushi khas Jepang, dimana nasi berbumbu yang dibalut rumput laut dengan isian didalamnya.

Perbedaannya bumbu yang ditambahkan pada nasi dan juga isianya. Nasi pada Kimbab dibumbui dengan minyak wijen sedangkan nasi pada Sushi diberi campuran cuka beras, gula dan garam.



Gambar 1 Kimbab Bulgogi

Isian yang digunakan untuk Kimbab biasanya berupa sayur-sayuran atau bahan makanan yang tinggi akan zat gizi sedang isian yang digunakan untuk Sushi lebih banyak menggunakan ikan laut yang segar. Sehingga Kimbab sendiri tidak hanya mengenyangkan tetapi juga menyehatkan karena berisi bahan-bahan yang kaya akan zat gizi..

Video yang berjudul “Animasi Membuat Kimbab Bulgogi” di kanal youtube dan IGTV. video tersebut ditonton sampai 2.000 *Viewers*, mendapatkan *likes* sebanyak 1200, dan 97 komentar. Usia penonton rata-rata 15-22 tahun. Serta gender yang lebih sering menonton video tersebut adalah wanita, dengan perbandingan wanita 85% dan pria 15%.



Gambar 2 Laporan Penayangan Youtube

Respon yang diberikan penonton hampir keseluruhan merupakan respon positif. Terbukti dari jumlah *likes* dan sama sekali tidak ada yang menekan tombol *dislikes*. Komentarnya pun sangat positif. Banyak yang berkomentar bahwasannya bento yang dibuat lucu, kreatif dan menggemaskan sehingga membuat mereka terinspirasi, bahkan ingin membuatnya untuk keponakan, anak, atau lainnya. Beberapa dari komentar menyebutkan jika video animasi ini informatif.

Terdapat beberapa saran yang masuk seperti dalam penggunaan bahan yang digunakan harus bahan yang mudah di dapat, menambahkan keterangan mengenai manfaat dari bahan-bahan yang digunakan, serta menambahkan durasi pembuatan animasi video *kimbab* bulgogi.

Ada beberapa saran yang masuk seperti penggunaan bahan yang harusnya disesuaikan dengan kemudahan dalam mendapatkan bahan tersebut disertai dengan manfaat dari bahan-bahan yang digunakan, serta menambahkan durasi pembuatan video animasi *kimbab* bulgogi.

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dari penyuluhan ‘Edukasi Kepada Remaja Putri Di Smp Kartika Siliwangi Xix-2 Bandung Untuk Mencegah Anemia Dengan Makanan Sehat, Begizi Dan Seimbang’ menunjukkan bahwa putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah, hal ini terjadi karena para remaja putri ingin langsing untuk menjaga penampilannya sehingga mereka berdiet dan mengurangi makan, akan tetapi diet yang dijalankan merupakan diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi. Sebagai calon ibu, kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak agar tidak terjadi defisiensi sebelum hamil. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada kelahiran bayi antara lain lahir prematur, abnormal, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih kepada Prodi Pendidikan Tata Boga UPI, mahasiswa, dan pihak-pihak yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini. Semoga memberikan manfaat yang besar untuk khalayak orang banyak

Daftar Referensi

- Aini, Qurotul. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemiadi Pondok Pesantren Al-Ma'sudiyah Blater 02 Kabupaten Semarang Tahun 2019.
- Amalia, A dan Tjiptaningrum, A. (2016). Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal: MAJORITY*, 5, (5), hlm. 166-169.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Prosiding Riskesda. Jakarta; 2013.
- Brown JF, Isaacs JS, Krinke UB, Murtaugh MA, Stang J, Wooldridge NH. *Nutrition Through the life cycle*. second edition. Thomson Wadsworth. USA. 2004
- Core. *Positive Deviance and Heart : A Resource Guide for Sustainably Rehabilitating Malnourished Children*. Project Concern International-Indonesia : Washinton ; 2004
- Depkes RI. *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat. 2008
- Masrizal. (2007). Anemia Defisiensi Zat Besi. *Jurnal: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2, (1), hlm. 140-145.
- Noya, Albert. (2019). *Macam-Macam Anemia yang Umum Terjadi*. diakses dari <https://www.alodokter.com/macam-macam-anemia-yang-umum-terjadi>
- Willy, Tjin. (2019). *Anemia*. Diakses dari: <https://www.alodokter.com/anemia>
- Priyanto, L. D. (2018). Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, Dan Aktivitas Fisik Santriwati Husada Dengan Anemia. *Jurnal : JURNAL BERKALA EPIDEMIOLOGI* , 6 (2), hlm.139-146. doi: 10.20473/jbe.v6i22018.139-146
- Lestari, I, P. Lipoeto, N, I. & Almurdi. (2016). Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal: Jurnal Kesehatan Andalas*, 6, (3), hlm. 507-511. doi: <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>
- Joseph, Novita. (2019). *Penyebab dan Faktor-Faktor Lainnya yang Meningkatkan Risiko Seseorang Punya Anemia*.
- John W. Santrock. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- World Health Organization. *Anemia among adolescent and young adult women in Latin America and the Caribbean-A cause for concern 2010*. Pan America Health Organization. Available from <http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/AnemiaEngWEB.pdf>.
- Yulinar I. *Hubungan antara Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Makan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja*
- Wijianto. *Dampak Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) dan faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Anemia Gizi Ibu Hamil di Kabupaten Banggai, Propinsi Sulawesi Tengah*. Jurnal Institut Pertanian Bogor 2004.