

EDUKASI GIZI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMA/SMK DI KOTA/KABUPATEN BEKASI

Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc¹, Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi¹, Nuke Alfiraizy¹, Priscilia Margareta Silitonga¹, Firdha Safinah Nurrohmah¹, Laurentine Stefanny Arfenda¹

¹STIKes Mitra Keluarga.

Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur, Kota Bekasi 17113

Alamat email: guntari.prasetya@stikesmitrakeluarga.ac.id

ABSTRAK

Remaja (usia 10-18 tahun) merupakan salah satu kelompok umur yang secara aktif dan produktif dapat menjadi aset sumber daya manusia apabila keadaan gizi dan kesehatan remaja tercapai secara optimal. Perubahan kebiasaan makan pada remaja dapat mempengaruhi asupan zat besi yang masuk ke dalam tubuh. Peningkatan pengetahuan gizi dalam pencegahan anemia menjadi penting untuk diperkenalkan kepada remaja sejak dini. Kegiatan PkM ini ditujukan untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja pada umumnya dan remaja putri pada khususnya mengenai pentingnya gizi seimbang dan upaya dalam pencegahan anemia. Kegiatan PkM dilaksanakan secara daring melalui platform aplikasi *Zoom Cloud Meetings* kepada remaja putra/putri (siswa/siswi) Sekolah Menengah Atas/kejuruan (SMA/SMK) di Kota dan Kabupaten Bekasi pada tanggal 13 Februari 2021 sebagai sasaran utama dan kepada peserta edukasi pada umumnya selama kurun waktu 3 jam. Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dan remaja putra terkait gizi seimbang. Lebih dari 35% peserta dapat menjawab dengan benar sebanyak lebih dari 50% pertanyaan dan cenderung mengalami peningkatan di akhir sesi edukasi. Sebanyak 60% remaja putri telah mengetahui definisi dan penyebab anemia. Lebih dari separuh remaja putri (59-70%) menyebutkan anemia terkait dengan efek fisiologisnya yaitu lemas, pusing, dan konsentrasi hemoglobin rendah. Pengetahuan tentang penerapan prinsip gizi seimbang merupakan kunci dalam menyukseskan upaya pencegahan anemia sejak dini pada kelompok umur remaja.

Kata kunci : Anemia, Gizi seimbang, Pengetahuan gizi, Remaja, Remaja putri

PENDAHULUAN

Keadaan gizi dan kesehatan pada setiap tahapan usia sangat penting guna mendukung pencapaian pembangunan manusia di suatu negara. Remaja (usia 10-18 tahun) merupakan salah satu kelompok umur yang secara aktif dan produktif dapat menjadi aset sumber daya manusia apabila keadaan gizi dan kesehatan remaja tercapai secara optimal. Perubahan kebiasaan makan pada remaja dapat mempengaruhi asupan zat besi yang masuk ke dalam tubuh.

Secara biologis, remaja putri memiliki peningkatan kebutuhan zat besi akibat faktor resiko kehilangan zat besi yang terdapat pada darah saat menstruasi (Lopez *et al*, 2015). Kondisi tersebut menjadi faktor resiko anemia defisiensi zat besi, dan resiko dapat semakin meningkat apabila remaja putri mengubah kebiasaan makannya dengan mengurangi porsi dan frekuensi dan menghindari makanan tertentu, atau bahkan mengalami gangguan makan (*eating disorder*) seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating* akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Lofrano-Prado *et al*, 2015).

Peningkatan pengetahuan gizi dalam pencegahan anemia menjadi penting untuk diperkenalkan kepada remaja sejak dini. Pencegahan terhadap anemia defisiensi besi sejak dini perlu dilakukan mengingat dampak-dampak yang dapat ditimbulkan. Dampak jangka pendek

yang dapat dirasakan oleh remaja putri adalah mudah lelah, imunitas lemah, hingga performa belajar yang tidak maksimal. Sedangkan dampak jangka yang dapat terjadi adalah remaja tersebut menjadi wanita usia subur yang beresiko mengalami perdarahan saat melahirkan, bayi yang dilahirkan beresiko berat badan lahir kurang, dan beresiko menjadi mengalami *stunting* (WHO, 2011; Rahman, 2019; Frass, 2015). Berdasarkan uraian di atas, maka dosen Program Studi S1 Gizi melaksanakan Program Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk edukasi gizi kepada remaja putri SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi. Kegiatan PkM ini ditujukan untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja pada umumnya dan remaja putri pada khususnya mengenai pentingnya gizi seimbang dan upaya dalam pencegahan anemia.

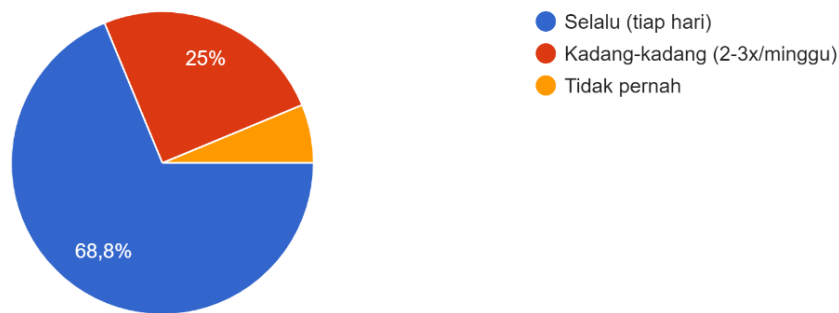
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada periode bulan Oktober 2020 sampai dengan Februari 2021 dimulai dari analisis situasi, penyusunan proposal sampai dengan pelaksanaan kegiatan PkM dan pelaporan. Kegiatan PkM dilaksanakan secara daring melalui platform aplikasi *Zoom Cloud Meetings* kepada remaja putra/putri (siswa/siswi) Sekolah Menengah Atas/kejuruan (SMA/SMK) di Kota dan Kabupaten Bekasi pada tanggal 13 Februari 2021 selama kurun waktu 3 jam. SMA/SMK terpilih adalah SMAN 13 Kota Bekasi dan SMAN 2 Tambun Utara. Total peserta yang menghadiri kegiatan PkM ini adalah sebanyak 182 peserta (32-37 siswa/siswi dari sekolah terpilih dan selebihnya adalah peserta dari sekolah lainnya ataupun umum sebanyak 146 orang).

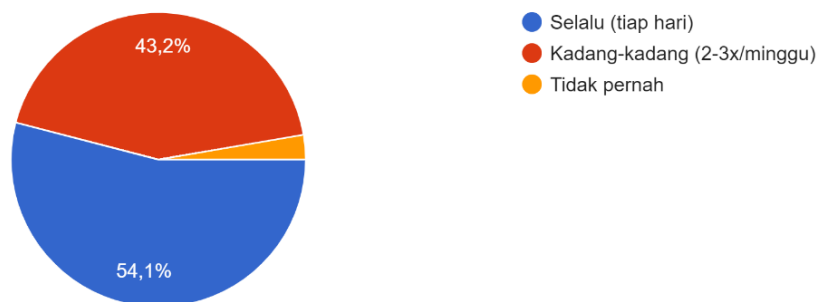
HASIL DAN CAPAIAN

Di awal pelaksanaan PkM, setiap peserta telah mengisi kuesioner data dasar mencakup kebiasaan sarapan dan keterpaparan informasi terkait kesehatan dan anemia yang dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2. Berdasarkan hasil pada Gambar 1 dan 2 diketahui bahwa sebanyak 68,8% remaja putra dan 54,1% remaja putri terbiasa sarapan setiap hari. Namun, masih terdapat sebanyak 25% dan 43,2% remaja putra dan putri yang hanya kadang-kadang sarapan (2-3x per minggu).

Adapun sebanyak 67,6% remaja putra dan 56,3% remaja putri memperoleh informasi terkait kesehatan dan anemia dari orangtua/keluarga dan selebihnya sebanyak 31,3% remaja putri dan 13,5% remaja putra memperoleh informasi kesehatan dan anemia dari petugas kesehatan, 12,5% remaja putri memperoleh informasi dari tokoh masyarakat, dan 10,8% remaja putra memperoleh informasi dari teman sebaya. Sebanyak 37,8% remaja putri mengaku tidak pernah melihat media informasi terkait anemia, 27% melihat media informasi terkait anemia berupa Poster, dan 24,3% melihat media informasi terkait anemia berupa video anemia, sisanya adalah melalui buku lembar balik dan buku saku anemia.



Gambar 1. Kebiasaan Sarapan pada Remaja Putra (n = 32)



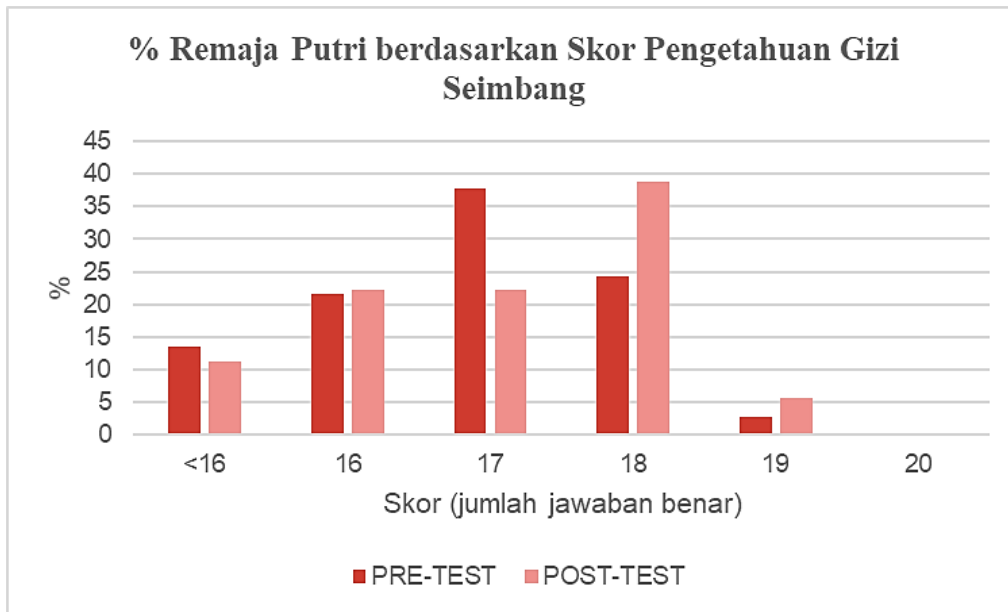
Gambar 2. Kebiasaan Sarapan pada Remaja Putri (n = 37)

Pelaksanaan kegiatan PkM menghasilkan capaian yang dapat dilihat pada Tabel 1.

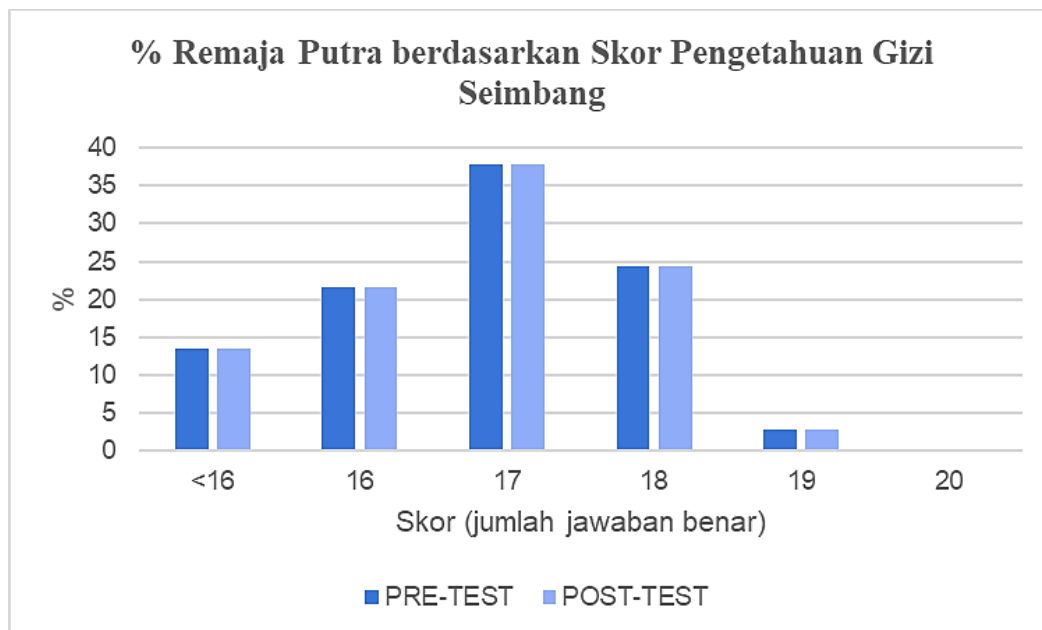
Table 1. Capaian Pelaksanaan Kegiatan PkM

NO	CAPAIAN YANG DIHARAPKAN	INDIKATOR	HASIL	TINGKAT KEBERHASILAN
1	Mengetahui prinsip gizi seimbang pada Remaja.	Menjawab pertanyaan pada kuesioner <i>pre-post-test</i> dengan benar.	Peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan pada kuesioner <i>pre-post-test</i> setelah mengikuti edukasi secara daring.	Berhasil
2	Mengetahui upaya pencegahan anemia	Menjawab pertanyaan pada kuesioner <i>pre-post-test</i> dengan benar.	Peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan pada kuesioner <i>pre-post-test</i> setelah mengikuti edukasi secara daring.	Berhasil

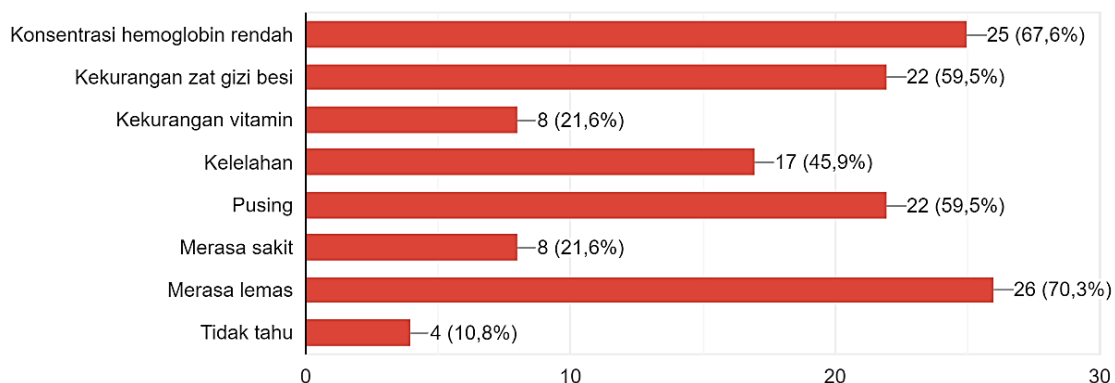
Gambar 3, 4, dan 5 memperlihatkan hasil pengukuran terhadap pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan anemia. Berdasarkan Gambar 3 dan Gambar 4 diketahui bahwa kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dan remaja putra terkait gizi seimbang. Lebih dari 35% peserta dapat menjawab dengan benar sebanyak lebih dari 50% pertanyaan (n pertanyaan = 20) dan cenderung mengalami peningkatan di akhir sesi edukasi. Sebanyak 60% remaja putri telah mengetahui definisi dan penyebab anemia. Lebih dari separuh remaja putri (59-70%) menyebutkan anemia terkait dengan efek fisiologisnya yaitu lemas, pusing, dan konsentrasi hemoglobin rendah (Gambar 5).



Gambar 3. Persentase Remaja Putri berdasarkan Skor Pengetahuan Gizi Seimbang
n-pre-test = 37; n-post-test = 18

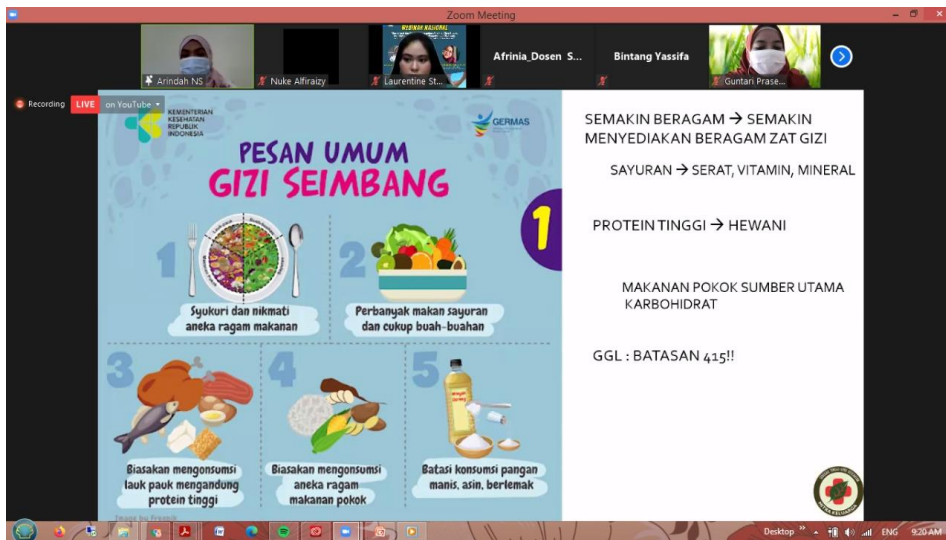


Gambar 4. Persentase Remaja Putra berdasarkan Skor Pengetahuan Gizi Seimbang
n-pre-test = 32; n-post-test = 18

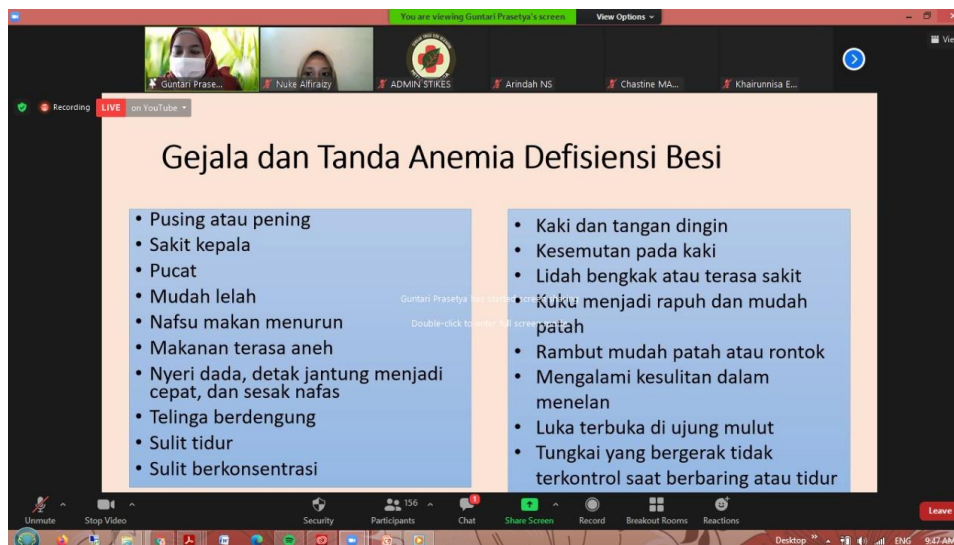


Gambar 5. Pengetahuan tentang Definisi dan Efek Fisiologis Anemia pada Remaja Putri

Adapun dokumentasi pelaksanaan kegiatan PkM “Webinar: Edukasi Gizi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi” adalah sebagai berikut:



Gambar 6a. Dokumentasi Kegiatan PkM: Edukasi Gizi Seimbang



Gambar 6b. Dokumentasi Kegiatan PkM: Edukasi Pencegahan Anemia

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Dosen dan Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga berupa edukasi peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan pencegahan terhadap anemia pada remaja telah berjalan dengan lancar secara daring melalui aplikasi *Zoom Cloud Meetings*. Pengetahuan tentang penerapan prinsip gizi seimbang merupakan kunci dalam menyukkseskan upaya pencegahan anemia sejak dini pada kelompok umur remaja. Remaja putri dan putra keduanya menjadi penting untuk mengetahui manfaat penerapan gizi seimbang terhadap kesehatan secara umum dan pencegahan anemia secara khusus karena pada kelompok umur tersebut menjadi titik tumpu dalam pencapaian terhadap kualitas kesehatan dan gizi di masa dewasa. Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan pencegahan terhadap anemia cenderung mengalami peningkatan setelah sesi edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga (STIKes Mitra Keluarga) yang telah mendanai kegiatan PkM ini. Apresiasi dan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh peserta PkM, pihak sekolah SMAN 13 Kota Bekasi dan SMAN 2 Tambun Utara, dan para mahasiswa pelaksana PkM atas antusiasme, kontribusi, dan kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

Frass, K.A. 2015. Post partum hemorrhage is related to the hemoglobin levels at labor: Observational study. *Alex J Med*, <http://dx.doi.org/10.16/j.ajme.2014-12.002>.

Lofrano-Prado, *et al.* 2015. Eating disorders and body image dissatisfaction among college students. *ConScientiae Saude*;14(3): 355-362.

Lopez, *et al.* Iron Deficiency Anemia. Dipublikasi online 25 Agustus 2015
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60865-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60865-0)

Rahman, M.S, Mushfiquee, M, dan Mohammad Shahed Masud. Association between malnutrition and anemia in under-five children and women or reproductive age: Evidence from Bangladesh Demographic and Health Survey 2011. *PLoS ONE 14(7): e0219170*.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219170>.

[WHO] World Health Organization. 2013. Adolescent Health. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/. Diakses 20 September 2020.

[WHO] World Health Organization. 2011. Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescents: Role of weekly Iron and Folic Acid Supplementation. Diakses dari: <https://apps.who.int/iris>. 20 September 2020.