

## Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Power Point Pada Remaja Di SMP Negeri 7 Tebas

### *Nutritional Anemia Counseling With Power Point Media in Adolescents at SMP Negeri 7 Tebas*

Tara Anantasya<sup>1\*</sup>, Elsa Fanny Budi<sup>1</sup>, Nurhayati Safitri<sup>1</sup>, Sudarti<sup>1</sup>, Vebi Andriani<sup>1</sup>, Yunita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D-IV Agroindustri Pangan Politeknik Negeri Sambas

Email: [taraanantasya@gmail.com](mailto:taraanantasya@gmail.com)

#### *Abstract*

*Anemia is one of the nutritional problems in the world that occurs not only in developing countries but also in developed countries. Low iron intake is common in people who consume less diverse foods, such as protein. The problems faced by partners today include the lack of adolescent knowledge about anemia, so it is necessary to provide counseling to provide knowledge to adolescents to prevent anemia in adolescents. Counseling activities on anemia were carried out at SMP N 7 Tebas. This counseling activity was carried out in October 2022. The target is the students of SMPN 7. Community service methods approach surveys, lectures, discussions. The result we obtained was that the students of SMPN 7 were able to understand about the prevention of anemia in adolescents. We recommend that students can prevent it by taking iron-boosting supplements, eating foods that will be rich in vitamin C and eating foods that contain iron.*

*Keywords: Anemia, Knowledge, Counseling, Youth, Iron*

#### **Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di dunia yang terjadi tidak hanya di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Asupan zat besi yang rendah sering terjadi pada orang yang mengonsumsi makanan yang kurang beragam, seperti protein. Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini antara lain kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia, sehingga dirasa perlu untuk memberikan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja untuk mencegah anemia pada remaja. Kegiatan Penyuluhan tentang anemia dilaksanakan di SMP N 7 Tebas. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada bulan Oktober 2022. Sasarannya adalah siswa-siswi SMPN 7. Metode pengabdian masyarakat pendekatan survey, ceramah, diskusi. Hasil yang kami peroleh adalah siswa-siswi SMPN 7 mampu memahami tentang pencegahan anemia pada remaja. Kami menyarankan kepada siswa-siswi dapat mencegah dengan cara mengonsumsi suplemen penambah zat besi, mengonsumsi makanan yang akan kaya vitamin C dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi.

Kata Kunci : Anemia, Pengetahuan, Penyuluhan, Remaja, Zat Besi



Copyright © 2022 Elsa Fanny Budi, Nurhayati Safitri, Sudarti, Tara Anantasya, Vebi Andriani, Yunita

Cara Sitasi: Anantasya, T., Budi, E. F., Safitri, N., Sudarti, Andriani, V., & Yunita. PENYULUHAN ANEMIA GIZI DENGAN MEDIA POWER POINT PADA REMAJA DI SMP NEGERI 7 TEBAS: Nutritional Anemia Counseling With Power Point Media in Adolescents at SMP Negeri 7 Tebas. *MESTAKA: Media Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21–25. Retrieved from <https://pakisjournal.com/index.php/mestaka/article/view/9>



## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) dan tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis yang menyebabkan imunitas menurun, sulit untuk konsentrasi saat belajar, mudah lelah, dan menurunnya produktivitas (Jamali et al, 2016). Kadar hemoglobin normal pada pria adalah 13,5 g/dl dan untuk wanita 12 g/dl (Wardoyo, 2019). Anemia juga 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 et al, 2016).

Menurut World Health Organization (2016) prevalensi anemia di Regional Asia Tenggara, tepatnya terjadi di negara Myanmar dengan persentase 46,0%, Timor Leste 41,02%, Papua Nugini 36,0%, Thailand 31,06%, Indonesia 28,02%, Malaysia 24,04%, Vietnam 23,07%, Singapura 22,0%, Brunei Darussalam 16,06%, dan Filipina 14,09%. Indonesia termasuk Negara kelima di Regional Asia Tenggara. Prevalensi anemia di Indonesia pada tahun 2014 dengan persentase 26,05% dengan usia 20-38 tahun, tahun 2015 dengan persentase 27,03% dengan rentang usia 20-77, tahun 2016 dengan persentase 28,02% rata-rata usia 20-40 tahun peningkatan dari tahun ke tahun, peningkatan dari tahun 2014 sampai 2016 sebesar 1,97% (WHO, 2017).

Faktor utama penyebab anemia adalah kurangnya asupan zat besi. Selain itu ada juga faktor lain seperti kebutuhan zat besi yang meningkat, usia, status gizi, lama menstruasi, pola makan, status sosial, pendidikan dan pengetahuan (Fikawati, 2017). Anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri akan mengalami menstruasi dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak (Maharani, 2020). Selain itu, remaja putri biasanya akan membatasi makanan yang akan dikunsumsinya karena ingin menjaga berat badan (Restuti & Susindra, 2017).

Media yang digunakan pada saat penyuluhan yaitu dengan power point. Menurut (Hashemi, 2012), ada beberapa tahap dalam

pembelajaran yang dapat memanfaatkan power point untuk mencapai target yang diharapkan, yaitu: power point sebagai media untuk memperkenalkan suatu materi Power Point cukup efektif untuk memperkenalkan teori atau konsep baru kepada siswa .

## METODOLOGI

Kegiatan penyuluhan anemia gizi dilakukan pada bulan Oktober 2022. Responden yang dijadikan dalam kegiatan ini adalah siswasiswi di SMP Negeri 7 Tebas. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan akibat masih tingginya kasus anemia. Pelaksanaan kegiatan ini di SMP Negeri 7 Tebas. Adapun tahapan dalam penyuluhan ini dilakukan 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi

Tahapan kegiatan penyuluhan ini meliputi: Persiapan

1. Sosialisasi: menghantarkan surat ke pihak sekolah.
2. Mengidentifikasi masalah.
3. Menyusun tujuan dari penyuluhan.
4. Memilih metode penyuluhan sebagai langkah penyampaian materi.
5. Menyiapkan media berupa PowerPoint.
6. Perumusan solusi: Menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak sekolah.

Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan di salah satu ruang kelas. Penyuluhan dengan sasaran siswasiswi SMP Negeri 7 Tebas yang diikuti oleh perwakilan dari kelas 7 sampai 9. Rangkaian pelaksanaan sebagai berikut:

1. Penyambutan dan pengenalan anggota penyuluhan.
2. Melakukan pretest (menggali pemahaman siswi tentang anemia)
3. Memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri (pengertian, macam-macam, gejala, pencegahan, dan pengobatan).
4. Sesi foto bersama dan penutupan.
5. Dokumentasi dengan pihak sekolah.

Evaluasi

1. Responden yang hadir sebanyak 80-100%.
2. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan pesan kepada responden.
3. Keaktifan responden dalam mengikuti kegiatan.
4. Meningkatnya pengetahuan responden setelah mengikuti kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan anemia gizi pada remaja ini tim menyampaikan materi tentang anemia gizi pada remaja meliputi definisi, gejala-gejala, pengobatan dan pencegahan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar siswa-siswi memahami tentang pentingnya pencegahan anemia. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 2 jam dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari pihak sekolah. Siswa dan siswi cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa siswa dan siswi bertanya tentang upaya pencegahan pada anemia.



Gambar 1. Penyuluhan Anemia Gizi Pada Usia Remaja

Anemia merupakan keadaan yang dialami dengan berkurangnya hemoglobin dalam tubuh. Hemoglobin ini merupakan suatu metaloprotein yakni protein yang mengandung zat besi didalam sel darah merah (Ozdemir, 2015). Gejala anemia antara lain muka pucat, kurang bertenaga, mudah mengantuk, sakit kepala dalam keadaan yang lebih parah bisa mengakibatkan peningkatan denyut jantung, nafas terengah-engah dan pingsan (Abdulsalam & Daniel, 2002). Pada pelaksanaan tindakan

lebih difokuskan pada tindakan farmakologis dan nonfarmakologis yaitu dengan memberikan tablet tambah darah, nonfarmakologis yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dengan mencukupi nilai gizi sesuai kebutuhan remaja putri serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Melakukan olahraga rutin seperti jogging, bersepeda atau berenang. Pada akhir sebelum penutupan dilakukan terlebih dahulu sesi tanya jawab kepada siswa dan siswi, untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa dan siswi tentang anemia.

Peningkatan pengetahuan seseorang dapat dilakukan melalui upaya penyuluhan. Penyuluhan merupakan upaya memberikan informasi atau berbagi informasi kepada orang lain guna menambah pengetahuan dan dapat merubah perilaku. Penyuluhan dalam hal ini merupakan bagian dalam Pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menjadi upaya pencegahan atau preventif esensial pada bahan makanan yang dimakan secara luas oleh kelompok sasaran (Fadila & Kurniawati, 2017).

Penyuluhan tidak lepas dari media untuk menyampaikan pesan dengan mudah dan dapat dipahami oleh orang lain. Media digunakan untuk memudahkan responden dalam memahami apa yang disampaikan oleh narasumber sehingga dapat mencegah terjadinya kesalahan persepsi (Fitriani et al, 2019). Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah menggunakan power point. Power point adalah salah satu software yang dapat memudahkan dalam menampilkan program multimedia menarik, baik dalam pembuatan, maupun dalam penggunaan dan relatif murah (Rusman, 2013). Power point mampu menyampaikan pesan lewat melalui gambar dan animasi sederhana sehingga mudah dipahami oleh responden. Power point yang digunakan berisi pengertian, prevalensi, dampak, penyebab, cara pencegahan, zat gizi yang berhubungan dengan anemia, makanan sumber zat besi serta tips dan trik mengonsumsi tablet tambah darah.



Gambar 2. Evaluasi dan dokumentasi dengan pihak sekolah

## KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan ini khususnya siswa-siswi SMP Negeri 7 Tebas yang dilakukan oleh mahasiswa Program studi Agroindustri Pangan berjalan dengan baik. Siswa-siswi yang hadir antusias dalam membaca power point yang ditampilkan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada para siswa-siswi untuk mencegah terjadinya anemia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala sekolah terkait serta semua pihak yang telah membantu kegiatan penyuluhan ini. Kami menyadari bahwa laporan yang kami buat masih jauh dari kata sempurna, sehingga kami memerlukan kritikan yang membangun sehingga kedepannya jauh lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulsalam, M., & Daniel, A. 2002. *Diagnosis, Pengobatan dan Pencegahan Anemia Defisiensi Besi*. Sari Pediatri, 4(2), 2-5.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Amudha, M. 2016. *Prevalence of anemia among adolescent girls: A cross sectional exploratory study*. International Journal of Applied Research 2016; 2(3): 630-632.
- Fadila, I & Kurniawati, H. 2017. *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Fikawati S, Syafik A & Veratamala, A. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT Raja Grafindo Pesada, 2(3). Hal 22-28.
- Fitriani, S.D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Mulyo, G.P.E. 2019. *Penyuluhan Anemia Gizi dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung, 11(1).
- Hashemi. 2012. *Power Point as an Innovative Tool for Teaching and Learning in Modern Classes*.
- Jamali D-N, Mahesar H, & Bhutto MA. 2016. *Prevalence of Iron Deficiency Anaemia in School and College Going Students of District Shaheed Benazirabad Sindh Province, Pakistan*. Open J Blood Dis .67-78
- Maharani S. 2020. *Penyuluhan Tentang Anemia pada Remaja*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). 2(1). Hal 1-3
- Ozdemir, N. 2015. *Iron deficiency anemia from diagnosis to treatment in children*. Turk Pediatri Arsivi, 50(1), 11-19
- Restuti A, & Susindra Y. 2017 *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah INOVASI, 1(2). Hal 163-167

Rusman. 2013. Media Power Point. 300-301.

Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. 2016.  
*Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang.* Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 1(1). Hal 7-15.

Wardoyo. 2019. *Diet Gizi Seimbang.*  
Yogyakarta: Salam Medika

WHO. 2017. *Prevalence of Anemia In Women of Reproductive Age Estimates by Country Global Health Observatory Data Respository.* Hal: 99.