

PENINGKATAN PERSEPSI GIZI PADA REMAJA DALAM UPAYAPENCEGAHAN KEJADIAN ANEMIA

Reni Permata^{1*} dan Untari²

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Indonesia

²Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Indonesia

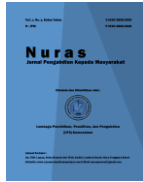
*E-Mail : renipermata12@gmail.com

ABSTRAK: Anemia merupakan kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12 gram/100 ml. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (*eritrosit*) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin, yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stres pada organ tubuh. Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Perempuan yang menderita anemia akan berdampak pada masa kehamilan dan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Disamping itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayinya pada waktu proses melahirkan. Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi beragam makanan yang mengandung zat besi. Prosedur pelaksanaan dilakukan dengan cara penyuluhan terhadap remaja mengenai pentingnya gizi dalam mencegah Anemia, sehingga masalah Anemia di Indonesia dapat teratasi. Solusi permasalahan yang dilakukan yaitu mengajarkan kepada remaja tentang pentingnya mengetahui gizi seimbang serta pentingnya mengonsumsi zat besi, sehingga diharapkan remaja tidak mengalami gangguan Anemia. Adapun target capaian yang diharapkan adalah remaja memahami serta tau bagaimana cara mencegah masalah gizi Anemia.

Kata Kunci: Remaja, Pencegahan Anemia.

ABSTRACT: Anemia is a medical condition in which the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. Normal hemoglobin levels are generally different in men and women. For men anemia is usually defined as a hemoglobin level of less than 13.5 grams/100 ml. Anemia is a common blood disorder that occurs when the level of red blood cells (*erythrocytes*) in the body becomes too low. This can cause health problems, because red blood cells contain hemoglobin, which carries oxygen to body tissues. Anemia can cause various complications including fatigue and stress on the body's organs. Anemia occurs due to lack of iron and folic acid in the body. Women who suffer from anemia will have an impact on pregnancy and have the potential to give birth to babies with low birth weight. Besides that, Anemia can result in the death of both mother and baby during childbirth. This community service aims to provide knowledge about the importance of consuming a variety of foods that contain iron. The implementation procedure is carried out by counseling youth about the importance of nutrition in preventing anemia, so that the problem of anemia in Indonesia can be resolved. The solution to the problem is to teach teenagers about the importance of knowing balanced nutrition and the importance of consuming iron, so it is hoped that adolescents do not experience anemia. The expected achievement target is that teenagers understand and know how to prevent the nutritional problem





of anemia.

Keywords: *Adolens, Prevent Anemia.*



Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Selama masa ini banyak persoalan yang dihadapi para remaja yang berkaitan dengan masalah gizi (Tarwoto *et al.*, 2010). Masalah yang berkaitan dengan gizi yang paling sering dijumpai pada remaja putri adalah anemia, anemia lebih sering terjadi pada wanita yaitu remaja putri dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe) (Astuti & Kalsum, 2020). Berdasarkan data (Depkes RI, 2008), jumlah remaja di Indonesia mencapai 265 Juta Jiwa dari total penduduk Indonesia. menyatakan bahwa proporsi anemia berdasarkan jenis kelamin pada perempuan 23,4% lebih tinggi dibandingkan anemia pada laki-laki 18,4%. Angka ini meningkat pada tahun 2018 sebesar 48,9%.

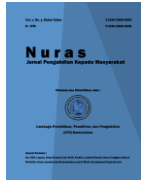
Dampak dari kejadian anemia pada remaja dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja. Akibat dari jangka panjang penderita anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan pada janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, dan kematian perinatal (Irianto, 2014). Melihat dampak yang terjadi dikalangan remaja akibat kejadian anemia sangat merugikan pada masa yang akan datang, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan (Panyuluh *et al.*, 2018).

Salah satu usaha untuk menanggulangi masalah anemia yaitu melalui penyuluhan. Penyuluhan dalam hal ini merupakan bagian dari pendidikan gizi sebagai upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan atau sikap dalam hal konsumsi makanan. Kelompok usia remaja merupakan kelompok sasaran strategis karena masih berada pada proses belajar sehingga mudah menyerap pengetahuan (Briawan, 2014).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMAN 2 Kota Sorong. Responden dalam kegiatan ini adalah siswa dan siswi kelas XI. Metode penentuan lokasi dan responden dipilih secara *purposive sampling* yang berarti sampel dipilih dan ditetapkan





berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan sosialisasi.

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah: Metode peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan serta pembagian *leaflet* yang dapat dibuka ulang dan dipelajari kembali. Memberikan pengetahuan serta mengajarkan kepada siswa dan siswi bagaimana cara menghitung/menentukan kecukupan kalori setiap harinya. Analisis data kegiatan ini adalah analisis deskriptif.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah: Sosialisasi mengenai gizi yang dibutuhkan oleh remaja serta jenis dan bahaya dari anemia. Penghitungan kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh.

Metode sederhana yang dilakukan untuk mencegah remaja mengalami anemia (Sari, 2020) ialah dengan cara mengetahui berapa kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya dengan menggunakan rumus *haris benedict*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan dan Sosialisasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMAN 2 Kota Sorong. dilakukan secara serial yaitu kegiatan sosialisasi dan dilanjutkan dengan melakukan perhitungan kepada masing-masing siswa- siswi. Dimana siswa-siswi dibimbing untuk bisa melakukan perhitungan kebutuhan kalori per harinya untuk dirinya sendiri. Kegiatan Sosialisai diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa-siswi dalam mencegah anemia dengan mengetahui berapa kalori yang seharusnya masuk kedalam tubuh setiap harinya.

Kegiatan yang pertama kali dilakukan ialah sosialisasi terkait anemia serta dampaknya bagi siswa dan siswi. Pada sosialisasi ini diharapkan para remaja khususnya perempuan dapat terbebas dari anemia. Kegiatan kedua ialah mengajarkan bagaimana cara menghitung kalori yang dibutuhkan oleh tubuh (Asih & Widyastiti, 2016), dengan menggunakan rumus *haris benedict*. Dimana siswa-siswi dibimbing untuk dapat menghitung kalori temandisebelahnya.

Karakteristik Responden

Remaja merupakan aset terbesar bangsa Indonesia. Derajat kesehatan yang tinggi dapat tercapai apabila masyarakatnya banyak yang sehat salah satunya terhindar dari anemia. Untuk dapat terhindar dari anemia baik itu pada usia bayi hingga dewasa maka perlu adanya pengetahuan yang mendalam terkait masalah ini yaitu salah satunya pengetahuan tentang gizi seimbang (Mariana *et al.*, 2018). Pengetahuan sejak dini harus ditanamkan pada usia remaja, dimana pada usia remaja ini paling sering terjadi kasus anemia dikarenakan pada remaja wanita sudah mulai terjadi yang namanya menstruasi.





Responden adalah siswa-siswi kelas XI dengan rentang usia 16-17 tahun. Dimana pada usia ini remaja wanita mayoritas sudah mengalami yang namanya menstruasi (*haid*). Pemilihan kelas XI ini didasarkan pada usia 16-17 tahun seorang wanita masih minim pengetahuannya terkait organ reproduksi serta kebutuhan gizinya. Tingkat keberhasilan sosialisasi yang dilakukan dapat dilihat dari hasil perhitungan yang dilakukan masing-masing siswa-siswi dalam melakukan perhitungan kebutuhan kalori temannya.

Tabel 1. Parameter Keberhasilan Kegiatan.

No.	Parameter Kegiatan	Indikator Keberhasilan	
		Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
1	Pengetahuan tentang Anemia	Tidak Tahu	Tahu
2	Kebutuhan Kalori	Tidak Tahu	Tahu
3	Perhitungan Kalori	Tidak Tahu	Bisa

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat/sosialisasi ini dapat memberikan dampak yang sangat baik bagi remaja saat ini dan pada masa yang akan datang.

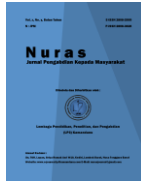
SIMPULAN

Anemia adalah merupakan kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (*eritrosit*) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin, yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Kebutuhan zat besi pada perempuan adalah 3 kali lebih besar dari pada laki-laki. perempuan setiap bulan mengalami menstruasi yang secara otomatis mengeluarkan darah. Itulah sebabnya perempuan membutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya kekeadaan semula. Hal tersebut tidak terjadi pada laki-laki. Demikian pula pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan (Kesuma, 2018). Ini berkaitan dengan kebutuhan perkembangan janin yang dikandungnya.

SARAN

Adapun saran pencegahan dan penanganan pada Anemia ialah: Meningkatkan konsumsi makanan bergizi, Menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD), mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia. Melihat hal tersebut pendidikan sejak dini mengenai Anemia sangat dibutuhkan agar para remaja tidak menderita Anemia.





UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Ketua STIKES Papua yang telah memberikan supportnya terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu kepada kepala sekolah SMAN 2 Kota Sorong dan para siswa yang telah berkontribusi dengan sangat luar biasa.

DAFTAR RUJUKAN

- Asih, L.D., dan Widyastiti, M. (2016). Meminumkan Jumlah Kalori di Dalam Tubuh dengan Memperhitungkan Asupan Makanan dan Aktivitas Menggunakan Linear Programming. *Ekologia*, 16(1), 38-44.
- Astuti, D., dan Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi dengan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Briawan, D. (2014). *Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2008). *Program Penanggulangan Anemia Gizi pada Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kesuma, W. (2018). Hubungan Konsumsi Tablet Besi dan Kecukupan Gizi dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Mungo Kabupaten Lima Puluh Kota. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Mariana, D., Wulandari, D., dan Padila. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)*, 1(2), 108-122.
- Panyuluh, D.C., Prabamukti, P.N., dan Riyanti, E. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penyebab Anemia pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kendal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), 1-7.
- Sari, P. (2020). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Menggunakan Media Cups Games di Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone. *Skripsi*. Universitas Hasanudin Makasar.
- Tarwoto, Aryani, R., Nuraeni, A., Miradwiyana, B., Tauchid, S.N., Aminah, S., Sumiati., Dinarti., Nurhaeni, H., Saprudin, A.E., dan Chairani, R. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.

