

Edukasi Cegah Anemia, Stunting, dan Obesitas Pada Remaja

*Parlin Dwiyana¹⁾, Annisa Nursita Angesti²⁾, Ratna Mutu Manikam³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin, Jakarta, Indonesia

Correspondence Author: pdwijana70@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v3i2.1263>

ABSTRAK

Indonesia saat ini mengalami masalah gizi ganda yakni *undernutrition* dan *overnutrition* yang salah satu fokusnya berada pada kelompok usia remaja. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terkena anemia. Kondisi remaja anemia yang tidak tertangani dengan baik akan berdampak melahirkan anak *stunting*, sehingga permasalahan 1000 HPK tidak hanya berpusat pada ibu dan anak melainkan juga pada remaja. Di sisi lain, obesitas juga merupakan masalah kesehatan global dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat. Remaja dengan obesitas berisiko akan menjadi obesitas pada dewasa yang dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan dan aspek lain dalam kehidupan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan melalui edukasi bagi remaja tentang anemia, stunting dan obesitas. Adapun luaran dalam kegiatan ini berupa laporan dan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian masyarakat yang dapat dibaca oleh masyarakat luas.

Kata kunci : anemia, stunting, obesitas, remaja

ABSTRACT

Indonesia is currently experiencing multiple nutritional problems, namely undernutrition and overnutrition, one of which focuses on the adolescent age group. Adolescent girls are one of the groups that are prone to anemia. The condition of anemic adolescents who are not handled properly will have an impact on giving birth to stunted, so that the problem of 1000 HPK is not only centered on mothers and children but also on adolescents. On the other hand, obesity is also a global health problem with an ever-increasing prevalence. Adolescents with obesity are at risk of becoming obese adults which can have a negative impact on health and other aspects of life. This activity aims to increase knowledge through education for youth about anemia, stunting and obesity. The output of this activity is in the form of scientific reports and publications in community service journals that can be read by the wider community.

Keywords: Anemia, Stunting, Obesity, Adolescents

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan dan gizi pada periode 1000 HPK di Indonesia tidak hanya berfokus pada ibu dan anak, melainkan juga pada individu hingga dewasa. Timbulnya masalah gizi pada anak usia di bawah dua tahun erat kaitannya dengan persiapan Kesehatan dan gizi seorang perempuan untuk menjadi calon ibu, termasuk dengan remaja (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data Riskeudas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 1 dari 3 remaja menderita anemia. Begitu pula dengan data stunting, berdasarkan hasil SSGI (2021) angka stunting secara nasional mengalami penurunan sebesar 1,6% per tahun. Tahun 2019 angka stunting berada pada 27,7% menjadi 24,4% di tahun 2021. Hampir sebagian besar dari 34 provinsi menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2019 dan hanya 5 provinsi yang menunjukkan kenaikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa implementasi dari kebijakan pemerintah mendorong percepatan penurunan stunting di Indonesia telah memberi hasil yang cukup baik.

Adapun Indonesia selain mengalami masalah undernutrition juga mengalami masalah overnutrition yaitu obesitas. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskeudas) 2018, prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 18 tahun adalah sekitar 21,8%. Prevalensi tertinggi terdapat pada Provinsi Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Kalimantan Timur (28,7%), Papua Barat (26,4%), Kepulauan Riau (26,2%), dan diikuti provinsi-provinsi lainnya. Data ini cenderung meningkat dari tahun 2007 yaitu sebanyak 10,5% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018.

Overweight yang terjadi pada masa anak-anak sangat mungkin berlanjut hingga usia dewasa yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Orang yang mengalami *overweight* lebih cepat menjadi lelah dan lebih mudah membuat kesalahan. Lama hidup orang yang menderita kegemukan juga lebih pendek dibandingkan orang dengan berat badan ideal, lebih cepat merasa kepanasan badannya dan cepat berkeringat (Sediaoetama, 2004). Pola makan berlebih akan menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kondisi kegemukan. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan (Proverawati, 2010).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMA Bina Dharma Jakarta Timur dengan tujuan untuk memberikan edukasi tentang anemia, stunting, dan obesitas pada siswa-siswi kelas XII IPA. Adapun tahapan kegiatan adalah 1) Perencanaan proposal,

persiapan, perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke SMA Bina Dharma Jakarta Timur. 2) Membentuk tim pelaksana kegiatan dengan mahasiswa D3 dan S1 Gizi, melakukan pengarahan kepada mahasiswa tentang tujuan, teknis, dan alur kegiatan, pembagian tugas, mempersiapkan peralatan, media edukasi, dan lembar evaluasi kegiatan PKM. 3) Persiapan kegiatan. 4) Tahap pengisian pre-test. 5) Tahap pelaksanaan edukasi (penyuluhan) dengan tema Cegah Anemia, Stunting, dan Obesitas. 6) Tahap pengisian post-test serta pembagian souvenir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan mengenai anemia, stunting dan obeistas diukur dengan cara penilaian pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan. Rata-rata nilai pre-test pada kelas pertama adalah 69,9 dan mengalami kenaikan pada posttest menjadi 83,9.

Tabel 1.
Perbedaan Nilai Pre-test dan Post-test Pada Siswa XII IPA

Nilai	Mean	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	SD	P Value
Pre Test	69,9	46	86	12,2	0,0001
Post Test	83,9	53	100	14,6	

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil dari uji T Test Dependen menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai pre test dan post test setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk promosi kesehatan “Aksi Bersama Cegah Anemia, Stunting dan Obesitas” dapat meningkatkan pengetahuan dari siswa-siswi kelas XII IPA terhadap materi yang telah diberikan.



Gambar 1. Kegiatan Pengisian Post test

Menurut Rusdi, Rahmy dan Helmizar (2020) terdapat perbedaan skor pengetahuan yang signifikan pada remaja yang mendapat edukasi gizi dan anemia. Edukasi gizi yang tepat

diperlukan untuk mengoptmalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada remaja putri. Edukasi gizi merupakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat yang memperhatikan pola makan sehari-hari serta faktor risiko yang mempengaruhinya. Terbentuknya sikap selain dipengaruhi oleh edukasi dapat pula dipengaruhi oleh peran prang-orang yang dianggap penting. Pengalaman pribadi, pengaruh budaya, media massa, Lembaga Pendidikan agama serta faktor emosional dapat mempengaruhi sikap yang diambil oleh remaja.

Resmiati, Putra dan Femelia (2021) menunjukkan hal serupa bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja dalam rangka pencegahan stunting di Sumatera Barat. Pendidikan atau edukasi gizi remaja diharapkan dapat menjadi kontribusi pada kesadaran remaja sebagai calon orangtua akan Kesehatan ibu dan anak, termasuk memutus rantai permasalahan stunting.

Akbar (2021) mengungkapkan Indonesia saat ini menghadapi masalah gizi ganda salah satunya adalah obesitas pada remaja. Kegiatan penyuluhan dengan metode berupa ceramah interaktif pada Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu memberikan pengaruh dalam peningkatan pengetahuan siswa mengenai obesitas. Pola makan merupakan salah satu faktor besar yang paling berperan dalam kejadian obesitas. Siswa lebih banyak memilih untuk konsumsi makanan siap saji karena alasan enak, mudah diperoleh dan praktis. Edukasi dibutuhkan agar pemahaman remaja akan pola makan menjadi lebih baik.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Bina Dharma Jakarta Timur ini diikuti oleh total 33 peserta, dengan rincian yaitu 20 peserta laki-laki dan 13 peserta perempuan. Terdapat peningkatan pengetahuan yang terlihat dari nilai rata-rata sebelum dan sesudah edukasi. Peserta antusias dengan kegiatan edukasi dengan adanya pertanyaan yang diajukan pada sesi tanya jawab atau diskusi.

SARAN

Disarankan untuk melakukan pendampingan terhadap pihak sekolah untuk mengimplementasikan hasil penyuluhan dan memantau status gizi remaja secara berkala serta melaksanakan edukasi lanjutan yang melibatkan guru mengenai anemia, stunting dan obesitas dalam upaya pencegahan penyakit tersebut.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Proverawati. 2010. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja. Yogyakarta: Muha Medika.
- Rusdi, Faza yasira, Hafifatul Auliya Rahmy, Helmizar. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutritional College*. 10(01): 31-38.
- Sediaoetama, AD. 2004. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Edisi Kelima. Jakarta: Dian Rakyat.