

Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia pada Remaja

Parlin Dwiyana¹, Annisa Nursita Angesti², Wiwit Wijayanti³, Kartika Wandini⁴, I Made Winarta⁵, Ratih Agustin Prikhatina⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: fara2708@gmail.com, DKI Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang mendapatkan perhatian dalam memperbaiki gizi selama periode 1000 HPK. Periode 1000 HPK akan menentukan kualitas hidup generasi selanjutnya sebab dimulai dari masa kehamilan. Defisiensi zat gizi mikro seperti anemia masih menjadi tantangan besar bagi Indonesia mengingat jumlahnya masalahnya meningkat selama beberapa tahun terakhir. Remaja dengan masalah anemia akan berisiko menjadi ibu hamil yang anemia dan melahirkan bayi anemia, BBLR dan stunting, sehingga masalah anemia akan terus berlanjut ke generasi selanjutnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang cegah anemia dengan konsumsi makanan sumber zat besi dan makanan bergizi seimbang. Kegiatan edukasi diperlukan untuk menyampaikan informasi agar meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia melalui kegiatan penyuluhan. Teknik permainan puzzle isi piring makanku dan media audio visual melalui video animasi dipilih agar pesan dapat tersampaikan dengan baik pada remaja, sehingga remaja dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diterima baik oleh remaja dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang anemia, antusias serta perhatian selama kegiatan berlangsung.

Kata kunci : Anemia, remaja, gizi seimbang

Abstract

Adolescents are an age group that receives attention in improving nutrition during the 1000 HPK period. The 1000 HPK period will determine the quality of life for the next generation because it starts from the time of pregnancy. Deficiency of micronutrients such as anemia is still a big challenge for Indonesia considering the number of problems has increased over the last few years. Adolescents with anemia problems will be at risk of becoming anemic pregnant women and giving birth to anemic, LBW and stunting babies, so that anemia problems will continue to the next generation. One effort that can be done is to increase awareness and knowledge of adolescents about preventing anemia by consuming foods that are sources of iron and nutritionally balanced foods. Educational activities are needed to convey information in order to increase youth knowledge about anemia through counseling activities. My plate filled puzzle game technique and audio-visual media through animated videos were chosen so that the message can be conveyed properly to teenagers, so that teenagers can apply the principles of balanced nutrition in their daily lives. The implementation of this community service activity can be well received by teenagers with increased knowledge about anemia, enthusiasm and attention during the activity.

Keywords: Anemia, adolescents, balanced nutrition

PENDAHULUAN

Periode 1000 HPK merupakan fokus perhatian sebab menentukan kualitas hidup yang dimulai dari masa kehamilan hingga usia dewasa. Remaja dengan permasalahan gizi dapat menyebabkan masalah gizi pada siklus kehidupan selanjutnya seperti permasalahan anemia. Remaja terutama remaja putri sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Beberapa faktor yang memengaruhi diantaranya adalah menstruasi dan defisiensi asupan zat besi. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko menjadi ibu hamil anemia dan melahirkan Berat bayi Lahir Rendah (BBLR) serta stunting (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebanyak 26,8% sedangkan usia 15-24 tahun sebanyak 32% jumlah tersebut meningkat bila dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yaitu 26,4% (5-14 tahun) dan 18,3% (15-24 tahun). Data Riskesdas 2018 pun mencatat anemia remaja putri lebih tinggi (27,2%) dibandingkan laki-laki (20,3%).

Remaja dianggap sering mengabaikan kesehatan dan lebih mementingkan penampilan. Kondisi tersebut memunculkan risiko diet atau mengurangi makan tanpa mempertimbangkan kesehatan. Akibatnya asupan gizi tidak terpenuhi dan menyebabkan masalah anemia. Edukasi pada remaja sangat diperlukan untuk menyampaikan pengetahuan gizi. Di samping itu, diperlukan teknik dan media yang tepat agar pesan yang disampaikan tepat pada sasaran. Media audio visual merupakan salah satu media yang cocok digunakan dalam program gizi untuk remaja sebab menimbulkan reaksi positif dengan penyajian gambar dan animasi (Ester dan Kurniasari, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia melalui kegiatan penyuluhan. Di samping itu kegiatan ini bertujuan agar remaja dapat terhindar dari anemia dengan meningkatkan makanan sumber zat besi, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah remaja yang berada di RW 03 dan RW 09 Kelurahan Cibubur, Jakarta Timur.

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan perencanaan proposal kegiatan, mempersiapkan sarana dan prasarana pendukung kegiatan, perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke RW 03 dan RW 09 Kelurahan Cibubur, Jakarta Timur. Tim pelaksana kegiatan adalah dosen S1 dan D3 Gizi Universitas MH. Thamrin serta mahasiswa S1 Gizi berjumlah 3 orang. Pembentukan tim diikuti dengan kegiatan pengarahan kepada mahasiswa tentang tujuan, teknis, dan alur kegiatan,

pembagian tugas pra-kegiatan hingga kegiatan berlangsung. Mahasiswa turut membantu pembuatan media intervensi yakni PPT, video dan puzzle *games* isi piring makanku.

Pada hari pelaksanaan kegiatan PKM, sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan remaja diminta mengisi pre-test sebagai evaluasi adanya peningkatan pengetahuan. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama 60 menit termasuk sesi tanya jawab dan diskusi. Kemudian dilanjutkan dengan permainan/*games* puzzle isi piring makanku, dimana remaja berlomba menyusun piring makanku dengan potongan puzzle yang tepat sesuai porsi (1/3 makanan pokok, 1/3 sayuran, 1/6 lauk pauk, dan 1/3 buah-buahan). Kemudian kegiatan ditutup dengan pengisian post-test dan pembagian *souvenir*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan di dua tempat yang berbeda, yakni di RW 03 dan RW 09 Kelurahan Cibubur Jakarta Timur. Peserta remaja di RW 03 sebanyak 22 peserta sedangkan di RW 09 sebanyak 18 peserta. Peserta remaja terdiri dari laki-laki dan perempuan, namun jumlah perempuan lebih mendominasi. Kegiatan PKM terdiri dari edukasi anemia remaja serta lomba menyusun puzzle isi piring makanku. Evaluasi pengetahuan remaja mengenai anemia diukur menggunakan lembar pre-test dan post-test. Berikut adalah hasil penilaian pre-test dan post-test dari remaja RW 03 Kelurahan Cibubur Jakarta Timur.

Tabel 1.
Hasil Penilaian Nilai Pre Test dan Post Remaja RW 03 Kelurahan Cibubur Jakarta Timur

No	Pertanyaan	Jawaban benar	
		Pre Test (n = 22)	Post Test (n = 22)
1.	Definisi anemia	100%	100%
2.	Penyebab anemia	9,1%	18,2%
3.	Jenis makanan sumber zat besi	77,3%	86,4%
4.	Bahan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi	63,6%	100%
5.	Kandungan Tablet Tambah Darah (TTD)	63,6%	90,9%
6.	Cara mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)	27,3%	63,6%
7.	Kelompok umur yang rentan terhadap anemia	81,8%	100%
8.	Kadar HB remaja putri	22,7%	100%
9.	Jenis makanan yang menghambat penyerapan zat besi	77,3%	95,5%
10.	Cara mencegah anemia	77,3%	100%

Berdasarkan hasil Pre dan Post Test diatas dapat diketahui dari 10 soal yang diberikan terdapat 10 soal mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Kenaikan hasil penyuluhan tertinggi ada pada soal nomor 4 sebesar 36,4% yaitu tentang bahan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi. Hal tersebut dapat terjadi karena peserta menyimak materi dan video yang diberikan. Didalam PPT juga terdapat jenis bahan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi dalam bentuk gambar jadi akan mudah diingat. Hasil Pre dan Post Test diatas didapatkan nilai rata-rata hasil Pre Test sebesar 60, sedangkan nilai rata-rata hasil Post Test sebesar 86,4, sehingga terjadi kenaikan sebesar 26,4 poin.

Tabel 2.
Hasil Penilaian Nilai Pre Test dan Post Remaja RW 09 Kelurahan Cibubur Jakarta Timur

No	Pertanyaan	Jawaban benar	
		Pre Test (n = 18)	Post Test (n = 18)
1.	Pengertian Anemia	94%	100%
2.	Gejala Anemia	6%	94%
3.	Makanan pencegahan Anemia	50%	72%
4.	Makanan membantu penyerapan zat gizi	17%	72%
5.	Kandungan TTD	72%	83%
6.	Cara konsumsi TTD	67%	89%
7.	Yang rentan mengalami anemia	78%	100%
8.	Kadar HB normal	17%	100%
9.	Makanan penghambat zat gizi	61%	100%
10.	Pencegahan anemia	61%	94%

Berdasarkan hasil Pre dan Post Test diatas dapat diketahui dari 10 soal yang berikan seluruhnya mengalami kenaikan. Rata-rata hasil Pre-test sebesar 52,2 kemudian meningkat menjadi 90,6 setelah diberikan edukasi. Kenaikan hasil penyuluhan tertinggi pada soal nomor 2 sebesar 89% yaitu tentang gejala anemia, hal ini berkaitan dengan pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan tentang gejala anemia jawaban yang benar rata-rata hanya 6%.

Kegiatan ini berjalan dengan lancar serta peserta tertib, sangat antusias saat pemaparan materi, aktif dalam tanya jawab. Kegiatan diawali sambutan dari ketua karang taruna dan di lanjutkan perkenalan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud serta tujuan kedatangan tim PKM. Penayangan materi dari PPT dan video animasi sangat membantu remaja memahami materi tentang anemia sehingga terdapat peningkatan hasil pengetahuan yang signifikan.

Pada saat sesi diskusi terdapat remaja yang masih awam sekali dengan zat besi yang berkaitan dengan anemia, karena zat besi yang biasa diketahui adalah jenis besi logam yang banyak dipakai untuk industri, bahan baku mesin, dsb. Belum adanya pemahaman mengenai zat besi ini

menggambarkan pentingnya remaja mengetahui tentang pentingnya konsumsi makanan mengandung zat besi sebagai pencegahan anemia. Kemudian pertanyaan remaja lainnya adalah apa yang menyebabkan kopi, teh, dan coklat dapat menghambat penyerapan zat besi. Di satu sisi saat ini konsumsi kopi, teh dan coklat kekinian menjamur dan menjadi jenis minuman yang sedang tren di kalangan remaja, sehingga diperlukan pemahaman yang bijak bagi remaja untuk mengonsumsi minuman tersebut agar terhindar dari anemia.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia pada Remaja

Selanjutnya setelah sesi diskusi, dilanjutkan dengan kegiatan lomba menyusun puzzle isi piring makanku. Remaja dibagi menjadi 3-4 kelompok untuk menyusun puzzle isi piring makanku. Semua peserta ikut berpartisipasi dalam permainan tersebut. Penjelasan berupa gambar dalam presentasi PPT dan video membantu remaja menyusun puzzle tersebut sehingga tersusun piring makanku dengan porsi yang tepat.



Gambar 2. Pelaksanaan Permainan Puzzle Isi Piring Makanku

Kegiatan pengabdian masyarakat serupa yang dilaksanakan pada siswi SMAN 1 Kendal yang berjumlah 100 orang menyatakan edukasi makanan sumber zat besi dan bergizi seimbang sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja, dibuktikan dengan

adanya penurunan anemia remaja dari 15% menjadi 6%. Perilaku seseorang dapat dipengaruhi adanya edukasi seperti perilaku sehat dan konsumsi makanan sumber zat besi dalam rangka pencegahan anemia (Khobibah, et al. 2021).

Pendidikan gizi pada remaja seperti anemia, menjadi awal bagi perubahan pola makan yang lebih baik dan bergizi seimbang. Karakteristik remaja yang memiliki pemikiran terbuka dan berada dalam tahap pembelajaran dapat memengaruhi kebiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat mengurangi dampak anemia remaja yang diturunkan pada generasi selanjutnya, sebab remaja anemia berisiko menjadi ibu hamil anemia dan melahirkan bayi berat badan lahir dan anemia apabila tidak diputus rantai masalah anemia sejak remaja (Silahio, Aritonang dan Ashar, 2016).

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan anemia pada remaja diikuti oleh 40 remaja. Terdapat peningkatan pengetahuan yang diperoleh dari pengukuran jawaban benar pada pre-test dan post-test. Rata-rata nilai pun mengalami peningkatan setelah mendapatkan edukasi serta mengikuti permainan puzzle isi piring makanku. Remaja tertib mengikuti kegiatan dan menunjukkan antusias serta partisipatif yang baik pada sesi diskusi dan permainan puzzle isi piring makanku.

SARAN

1. Diharapkan pemerintah seperti puskesmas, dinas kesehatan setempat dapat memperluas kerja sama dengan pihak lain terkait penanganan anemia remaja, salah satunya dengan akademisi sehingga lebih banyak kegiatan edukasi cegah anemia pada remaja.
2. Diharapkan media intervensi berbasis teknologi seperti video animasi yang lebih mudah diterima dapat lebih meluas diakses oleh remaja sehingga informasi anemia dapat lebih menyebar.

REFERENSI

- Ester, Stephanie, Ratih Kurniasari. 2021. The influence of education on anemia with printed media and audio visual media to teenage girls. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 13(2): 98-106.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemendes RI. 2018. *Pedoman Pencehagan Dan Penanganan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khobibah, et al. 2021. Anemia remaja dan Kesehatan reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 3(2): 11-17.
- Silahio, Verarica, Evawany Aritonang, Taufik Ashar. 2016. Potensi Pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(2): 96-102.