



Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi bagi Remaja untuk Pencegahan Anemia di SMP Negeri 13 Surakarta

Anis Laela Megasari^{1*}, Noviyati Rahardjo Putri², Nayla Asri Yusviputri Ashani¹, Elsa Maulana Oktavia¹, Yasmin Dzakiyyah Nesyia Putri¹, Mahfudh Ubaydillah¹

¹ Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

² Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

* E-mail: anislaelamegasari@staff.uns.ac.id

Received: 21 Juni 2024

Accepted: 2 Agustus 2024

Published: 2 Agustus 2024

Abstract

Adolescence is an important phase of life that must be paid attention to. Growth and development in this phase occurs very quickly. Therefore, to optimize the growth and development phase, optimal nutrition is needed. Unfortunately, there are still many teenagers whose nutritional needs are not optimal. One of the reasons is that teenagers still have limited knowledge of the importance of fulfilling optimal nutrition. The impact that can occur if a condition like this occurs is anemia. Anemia in adolescents can cause various risks of health problems such as decreased immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness, and productivity. The aim of this activity is to increase teenagers' knowledge regarding the importance of fulfilling nutrition, especially in preventing anemia. This activity method uses lectures with pretest and posttest assessments to determine changes in knowledge in participants. The participants in this activity were 8th grade students at SMP N 13 Surakarta with a total of 53 participants. The results of this activity showed that there was an increase in the average knowledge score of the participants, where the average pretest score was 73 while the average posttest score was 87. Based on this, it can be concluded that health education through the lecture method can increase students' understanding of the importance of adequate nutrition in preventing anemia. This activity hopes that there is periodic guidance and monitoring from schools on the behavior of fulfilling nutrition and consuming blood supplement tablets as an effort to prevent anemia.

Keywords: Adolescents, Anemia, Education, Nutrition.

Abstrak

Remaja merupakan salah satu fase kehidupan penting yang harus diperhatikan. Pertumbuhan dan perkembangan pada fase ini berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan fase pertumbuhan dan perkembangan dibutuhkan pemenuhan gizi yang optimal. Sayangnya, masih banyak ditemukan remaja yang kebutuhan gizinya belum optimal. Salah satu penyebabnya yaitu masih terbatasnya pengetahuan remaja akan pentingnya pemenuhan gizi optimal. Dampak yang dapat terjadi jika kondisi seperti ini terjadi yaitu adanya anemia. Anemia pada remaja dapat menyebabkan berbagai risiko masalah kesehatan seperti, penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait pentingnya pemenuhan gizi utamanya dalam mencegah anemia. Metode kegiatan ini menggunakan ceramah dengan penilaian pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan pada peserta. Peserta kegiatan ini yaitu siswa siswi kelas 8 SMP N 13 Surakarta dengan jumlah peserta sebanyak 53 orang. Hasil kegiatan ini didapatkan terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan peserta, dimana rerata nilai pretest 73 sedangkan nilai rerata posttest menjadi 87. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode ceramah mampu meningkatkan pemahaman melalui siswa tentang pentingnya pemenuhan gizi yang cukup dalam mencegah anemia. Harapan dari kegiatan ini yaitu adanya bimbingan dan pemantauan berkala dari sekolah pada perilaku pemenuhan gizi dan konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya mencegah anemia.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi, Gizi, Remaja.

A. PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin dan kondisi fisiologis. Berdasarkan rekomendasi WHO (World Health Organization), kadar hemoglobin remaja usia 12 -14 tahun yang tidak dikategorikan anemia adalah 12 gr/dL (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan SKDI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2023 pada rentan usia 5-14 tahun sebesar 16,3% dan usia 15-24 tahun sebesar 15,5%. Anemia pada perempuan lebih mendominasi daripada prevalensi anemia laki-laki (18% vs 14,4%), termasuk pada kondisi ekonomi menengah ke bawah 55% vs 45% (Andriastuti et al., 2020; Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data WHO pada tahun 2019, sebesar 30% perempuan tidak hamil usia 15-49 tahun mengalami anemia (WHO, 2023). Penelitian regional di Kuwait menguatkan temuan ini yaitu prevalensi anemia pada perempuan usia 12-15 tahun lebih besar daripada laki-laki (14,29% vs 5,51%) (Shaban et al., 2020).

Beberapa penyebab terjadinya anemia remaja antara lain rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi yang berasal dari hewani, peningkatan kebutuhan untuk tumbuh kembang dan proses menstruasi pada remaja putri (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan beberapa penelitian penyebab anemia pada remaja secara umum antara lain praktik asupan makanan, indeks massa tubuh, infeksi parasit dan penyakit menular, menstruasi, dan rendahnya status pendidikan wali/orang tua (Kalsum, 2021; Ocktariyana et al., 2024). Di Indonesia, sebagian besar kejadian anemia disebabkan karena kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Sumber utama zat besi adalah sumber pangan hewani yang dapat diserap tubuh secara efektif sebesar 20-30%. Berbagai sumber zat besi antara lain: hati, daging (sapi dan kambing), unggas berupa ayam, bebek, burung, dan ikan (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu upaya penanggulangan anemia pada remaja adalah pendidikan kesehatan yang menekankan pada faktor risiko dan mendorong asupan gizi yang cukup yang meliputi makanan/protein hewani, buah yang kaya zat besi dan mengandung vitamin C (Aedh et al., 2019). Berdasarkan beberapa penelitian tentang berbagai macam jenis edukasi tentang anemia termasuk pola makan sebagai pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap sampai dengan menaikkan kadar hemoglobin tubuh. Penelitian Riesmiyatiningdyah et al., (2021) menggambarkan edukasi secara langsung selama 45 menit tentang anemia termasuk pola makan sebagai pemenuhan kecukupan gizi untuk mencegah anemia dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja 12-16 tahun.

SMPN (Sekolah Menengah Pertama Negeri) 13 Surakarta terletak dalam 1,1 km dari Universitas Sebelas Maret. SMP ini merupakan salah satu SMP binaan di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret. Implementasi beberapa kegiatan pengabdian masyarakat dan pembelajaran di luar kampus mahasiswa dilakukan di SMP tersebut karena kemudahan akses lokasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan 3 dari 5 siswi tersebut jarang mengkonsumsi tablet tambah darah dan belum mengetahui asupan gizi yang digunakan untuk mencegah anemia. Sehingga hal ini mendorong pengabdian untuk memberikan intervensi berupa Pendidikan kesehatan sebagai salah satu implementasi Tri Darma Perguruan Tinggi dan pembelajaran luar kampus mahasiswa.

Pendidikan kesehatan yang digalang oleh mahasiswa merupakan salah satu upaya untuk membuat intervensi lebih dekat dengan remaja. Mahasiswa merupakan salah satu agen penggerak dengan berbekal pengetahuan, ide, gagasan, keterampilan dan tenaga yang dimiliki (Megasari & Putri, 2022). Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut maka tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa melakukan pemberian edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi remaja untuk pencegahan anemia.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

a. Profil Mitra

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 23 Mei 2024. Tim pengabdian pada kegiatan ini yaitu dosen dan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret. Peserta kegiatan pengabdian

masyarakat ini yaitu siswa dan siswi kelas 8 SMPN 13 Surakarta sejumlah 96 peserta. Jarak antara lokasi kegiatan dengan Universitas Sebelas Maret yaitu 1,1 km.

b. Metode Pelaksanaan

Dalam tahapan perencanaan, pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa melakukan koordinasi dengan pihak pengelola SMP 13 Surakarta. Setelah mendapatkan izin, pengabdian berdiskusi dengan pengelola dan melakukan studi banding terkait dengan kebutuhan edukasi kesehatan berdasarkan masalah yang ada di lahan.

Dalam tahap pelaksanaan, kegiatan ini dikemas dalam bentuk edukasi kesehatan dengan metode ceramah selama 60 menit. Tujuan pemilihan metode ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman melalui siswa tentang pentingnya pemenuhan gizi yang cukup dalam mencegah anemia. *Power point* digunakan sebagai media untuk mendukung ketersediaan informasi yang diberikan oleh tim pengabdian. Tim pengabdian juga meminta peserta untuk menyampaikan kesan dan pesan terhadap kegiatan ini. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu kuesioner pengetahuan, daftar hadir, dan materi edukasi. Materi yang disampaikan oleh tim pengabdian diantaranya tentang: 1) fase pertumbuhan dan perkembangan remaja, 2) definisi anemia 3) tanda-tanda anemia, 4) dampak anemia pada remaja, 5) pencegahan anemia, 6) strategi pemenuhan gizi cukup untuk mencegah anemia, dan 7) pentingnya konsumsi tablet tambah darah Fe pada masa remaja. Tabel 1 berikut ini menyajikan tahapan pelaksanaan kegiatan:

Tabel 1. Langkah Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

TAHAP	KEGIATAN EDUKASI	PEMATERI
Pembukaan (5 menit)	Pembukaan: 1. Perkenalan diri dari tim pengabdian dan mitra. 2. Penyepakatan kontrak edukasi/ penyuluhan 3. Pemberian lembar kuesioner pre-test	Pengabdian
Inti (45 menit)	1. Menjelaskan tentang : - Pertumbuhan dan perkembangan remaja - Definisi anemia - Tanda-tanda anemia - Dampak anemia pada remaja - Pencegahan anemia - Strategi pemenuhan gizi cukup untuk mencegah anemia - Pentingnya konsumsi tablet tambah darah fe pada masa remaja	Pengabdian
Penutup (10 menit)	1. Tanya jawab 2. Pemberian lembar kuesioner post-test 3. Pemberian kenang - kenangan	Pengabdian

Evaluasi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah hasil evaluasi yang telah dilakukan berupa *pretest* dan *posttest*. Soal yang diberikan sejumlah 10 soal dengan nilai 10. Nilai yang didapatkan tersebut kemudian dilakukan pengkategorian antara lain:

- Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya 76%-100%
- Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 56-75%
- Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya kurang dari 55%

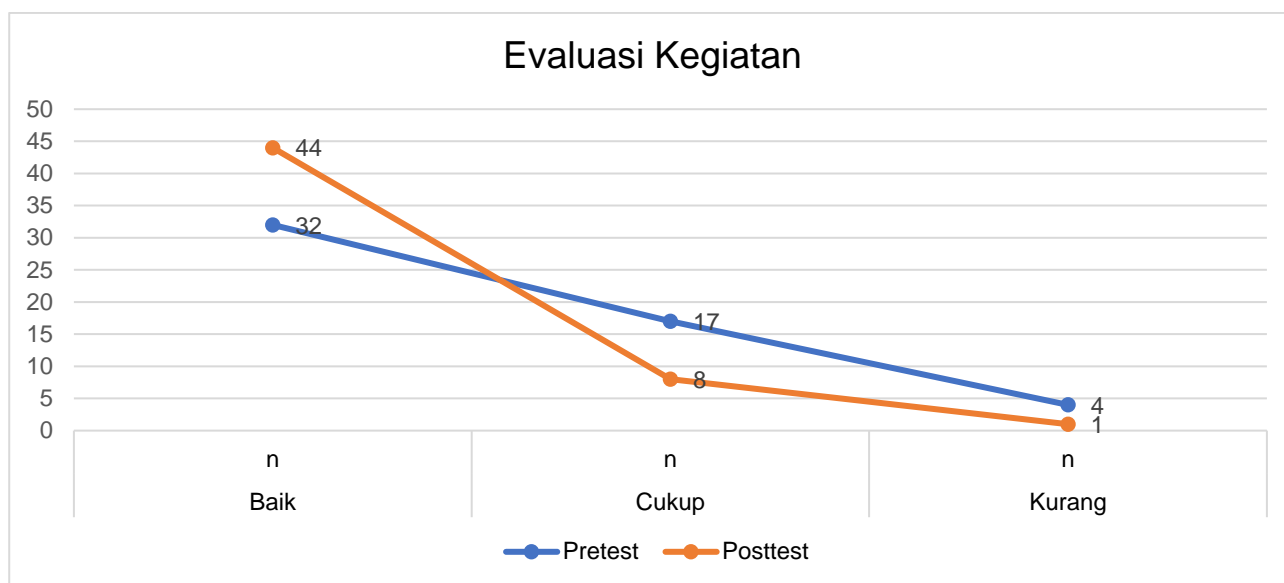
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP N 13 Surakarta, terdiri dari 3 tahap yaitu pembukaan, inti, dan penutup. Tahap pembukaan diawali dengan tim pengabdian memperkenalkan diri dan melakukan *pretest*. *Pretest* dilakukan dengan membagikan kuesioner seputar pengetahuan peserta terhadap pemenuhan kecukupan gizi remaja dalam mencegah anemia. Kuesioner ini terdiri 10 soal pilihan ganda yang harus diisi oleh peserta. Total skor tertinggi yang dapat diperoleh peserta yaitu 100, sedangkan skor terendahnya yaitu 0. Tahap selanjutnya yaitu inti, terdiri dari pemberian edukasi

kesehatan dengan metode ceramah dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta sangat antusias selama sesi tanya jawab berlangsung. Tahap terakhir yaitu penutup. Tahap ini terdiri dari *posttest* dan pemberian kenang-kenangan kepada peserta yang memperoleh nilai tertinggi. Pemberian kenang-kenangan ini bertujuan untuk memberikan motivasi kepada peserta agar dapat mengimplementasikan materi yang sudah diajarkan.

Tabel 2. Evaluasi Keberhasilan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pretest	32	60	17	32	4	8	53	100
Posttest	44	83	8	15	1	2	53	100



Grafik 1. Tren Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang pemenuhan gizi yang cukup untuk pencegahan anemia. Dari hasil *posttest* didapatkan sejumlah 44 orang berada dalam kategori pengetahuan baik dibandingkan pada *pretest* 32 orang, sedangkan peserta yang mempunyai kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 4 menjadi 1 orang pada evaluasi *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan kognitif.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya mengubah perilaku seseorang, dalam hal ini pendidikan kesehatan dikhususkan pada pemenuhan gizi dalam pencegahan anemia. Pendidikan ini merupakan salah satu upaya menjawab kebutuhan remaja terutama remaja perempuan yang sebagian besar mengalami anemia. Informasi kesehatan yang terpercaya salah satunya diberikan oleh tenaga kesehatan termasuk mahasiswa kesehatan. Pelaksanaan edukasi pada kegiatan ini menggunakan media audio visual yang dapat meningkatkan daya tarik informasi agar dapat diserap optimal oleh remaja. Pelaksanaan edukasi juga dilaksanakan dengan pemberian kuis dan reward pada siswa yang berhasil menjawab dengan lisan dan jawaban tertinggi, sehingga hal ini meningkatkan antusiasme siswa. Selain itu, edukasi juga dilaksanakan oleh mahasiswa kesehatan yang dibimbing oleh dosen pembimbing sehingga siswa merasakan adanya kedekatan dalam melakukan interaksi.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian dan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Riesmiyatiningdyah et al., (2021) dan Pratiwi & Putri, (2023) yang menyimpulkan pendidikan kesehatan tentang anemia dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Media yang digunakan dalam penelitian tersebut didesain menyesuaikan dengan kebutuhan remaja sehingga terbukti dapat meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan tentang gizi yang cukup

diharapkan mampu mencegah anemia remaja dan gangguan kesehatan lainnya yang dapat mengganggu produktivitas selama sekolah dan mengganggu kondisi fisik (Pratiwi & Putri, 2023).



Gambar 1. Kegiatan *Pretest*



Gambar 2. Pemberian Materi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemenuhan gizi untuk pencegahan anemia merupakan salah satu kebutuhan remaja. Tujuan pendidikan tersebut adalah meningkatkan pemahaman melalui siswa tentang pentingnya pemenuhan gizi yang cukup dalam mencegah anemia sehingga diharapkan dapat

mengubah perilaku kesehatan ke arah yang positif apabila disertai dengan pendampingan dari orang tua dan pihak sekolah secara intensif. Perilaku positif dalam pemenuhan gizi sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan remaja terutama remaja putri dalam rangka mempersiapkan diri menghadapi fase kehidupan selanjutnya. Diharapkan pendidikan kesehatan tentang pemenuhan gizi menjadi program yang terpadu dengan memberikan tablet tambah darah remaja, sehingga perilaku kesehatan akan terbentuk ke arah yang positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak yaitu Universitas Sebelas Maret dan Kepala Sekolah dan Guru di SMPN 13 Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Aedh, A., Elfaki, N., & Sounni, E. (2019). Iron Deficiency Anemia and Associated Risk Factors among Teenagers in Najran, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 8(5), 108–114.
- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 88–92. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.11.001>
- Kalsum, U., & Badar, B. (2021). The Risk Factors Determining Anemia and Its Effect among Senior High School Students in Samarinda, Indonesia. *Health Notions*, 5(6), 189-194. <https://doi.org/10.33846/hn50602>
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah* (1st ed.). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Megasari, A. L., & Putri, N. R. (2022). Gerakan Mahasiswa Dalam Upaya Membantu Percepatan Program Vaksinasi Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 302. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6349>
- Ocktariyana, O., Flora, R., Yuliasuti, M. E., Zulkarnain, Z., & Lasepha, A. (2024). Risk Factors for Iron Deficiency Anemia Among Adolescents in Developing Countries: Study Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3), 1343–1354. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3163>
- Pratiwi, T. M., & Putri, N. R. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia Sebagai Upaya Penurunan Angka Anemia Pada Wanita Usia Subur Usia 15-24 Tahun. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1857. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.12915>
- Riesmiyatiningdyah, R., Putra, K. W. R., & Sulistyowati, A. (2021). The Effect of Health Education on Adolescent Knowledge About Anemia. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 10(1), 59–64. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v10i1.273>
- Shaban, L., Al-Taiar, A., Rahman, A., Al-Sabah, R., & Mojiminiyi, O. (2020). Anemia and its associated factors among adolescents in Kuwait. *Scientific reports*, 10(1), 5857. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60816-7>
- WHO. (2023). *Anaemia*. WHO. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.