

Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Puteri Terkait Anemia Melalui Edukasi Gizi

Nining Tyas Triatmaja*#

#Prodi S1Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*niningtyastriatmaja@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan remaja puteri yang masih belum dapat diatasi. Anemia pada remaja puteri dapat menurunkan produktivitas dan kemampuan kognitif. Selain itu, anemia pada remaja puteri juga mempengaruhi kondisi kehamilan jika remaja puteri tersebut hamil. Pencegahan dan penanganan anemia secara dini perlu dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan produktivitas dan kesehatan remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka penanganan anemia adalah pemberian edukasi tentang pencegahan dan penanganan anemia pada remaja puteri. **Tujuan Kegiatan:** Meningkatkan pengetahuan remaja puteri terkait pencegahan dan penanganan anemia. **Metode Kegiatan:** Kegiatan ini dilakukan di SMP Negeri 5 Kota Kediri. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah sebanyak 31 siswi kelas VII. Materi yang disampaikan dalam edukasi gizi, meliputi pengertian dan deteksi anemia, penyebab dan akibat anemia, serta makanan pencegah dan peningkat terjadinya anemia. **Hasil Kegiatan:** Rata-rata pengetahuan gizi remaja puteri terkait anemia sebelum dilakukannya edukasi sebesar 52.9% dan mengalami peningkatan setelah diedukasi, yaitu 90.3%. **Simpulan dan Saran:** Edukasi gizi dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi peserta. Saran yang dapat diberikan adalah edukasi gizi juga perlu dilakukan kepada orang tua dan guru agar saling bekerja sama dalam penurunan angka anemia pada remaja puteri

Kata Kunci: Edukasi gizi, remaja puteri, anemia, pengabdian masyarakat, masalah gizi

Increasing Of Nutrition Knowledge about Anemia Of Adolescent Females Through Nutrition Education

ABSTRACT

Background: Anemia is one of the adolescent health problems that still cannot be overcome. Anemia in adolescent females can reduce productivity and cognitive ability. In addition, anemia in adolescent females also affects the condition of pregnancy if they are pregnant. Early prevention and treatment of anemia needs to be done as an effort to increase the productivity and health of adolescents. One effort that can be done in the context of reducing anemia is giving education about prevention and treatment of anemia in adolescent. **Objectives:** To increase the knowledge of adolescent females about prevention and treatment of anemia. **Method:** This activity was conducted in the Junior High School 5 Kediri City. The number of participants were 31 of adolescent females in VII Grade. The material presented in nutrition education included understanding and detection of anemia, the causes and consequences of anemia, and food of preventive and increasing anemia. **Results:** Mean of participants nutrition knowledge before education was 52.9% and has increased after education, which was 90.3%. **Conclusions:** Nutrition education is considered to be quite effective in increasing participants' nutritional knowledge. Nutrition education also needs to be done to parents and teachers to work together in reducing the rate of anemia among adolescent.

Keywords: nutrition education, adolescent females, anemia, community empowerment, nutrition problem.

1. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah gizi yang belum dapat diatasi di Indonesia. Masalah gizi ini dialami tidak hanya pada satu tahapan usia namun dapat dialami pada berbagai kelompok usia. Kelompok usia yang rentan mengalami anemia defisiensi besi salah satunya adalah remaja putri. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri baik di Indonesia maupun di negara lain cukup tinggi. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri sebanyak 40-88% dan lebih dari setengahnya berada di negara berkembang seperti Indonesia (WHO 2010). Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja (15-24 tahun) di Indonesia pada tahun 2013 cukup tinggi, yaitu 18.4% dan jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, prevalensi anemia defisiensi besi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Kemenkes, 2013).

Tingginya prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri disebabkan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan saat remaja, kurangnya asupan makan pada remaja akibat adanya kebiasaan *meal skipping*, menstruasi setiap bulan dan adanya penyakit infeksi yang dialami oleh remaja putri (WHO, 2011). Anemia defisiensi zat besi pada remaja putri dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan pertumbuhan, kemampuan kognitif, serta penurunan daya imun tubuh (Briawan, 2013).

Upaya khusus perlu dilakukan untuk menurunkan angka anemia defisiensi besi pada remaja putri. Pemerintah telah melakukan upaya suplementasi tablet tambah darah dalam rangka penurunan angka defisiensi besi pada remaja putri. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, masih terdapat remaja putri yang belum mendapatkan tablet tambah darah, yaitu sekitar 23.8% (Kemenkes, 2018). Kota Kediri baru memulai perencanaan pemberian tablet tambah darah saat bulan Juli 2018 (Mashudi, 2018). Pemberian tablet tambah darah di beberapa kota lain sudah berlangsung namun dinilai kurang efektif. Ketidakefektifan pemberian tablet tambah darah disebabkan kurang patuhnya remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Kurangnya pengetahuan tentang bahaya anemia, pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta konsumsi pangan tinggi zat besi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah sehingga mempengaruhi kejadian anemia (Putri, 2017). Edukasi gizi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi dan tablet besi untuk mencegah dan menangani anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi dan tablet besi untuk mencegah dan menangani anemia.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 5 Kota Kediri. Kegiatan ini dilakukan selama lima hari, yaitu dari tanggal 9-14 Agustus 2018. Kegiatan dilakukan di SMP Negeri 5 Kota Kediri didasarkan oleh pernyataan pihak sekolah bahwa edukasi terkait anemia pada remaja putri belum pernah dilakukan di sekolah tersebut.

2.2. Peserta Pengabdian

Peserta kegiatan pengabdian ini merupakan siswi kelas VII SMP Negeri 5 Kediri yang mempunyai usia dengan rentang 13-14 tahun. Jumlah peserta sebanyak 31 orang.

2.3. Metode Pengabdian

Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- 1 Perizinan kegiatan
Perizinan kegiatan dilakukan bersamaan dengan Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa di Kecamatan Pesantren
- 2 Koordinasi dengan Kepala sekolah

Koordinasi ini dilakukan dengan Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Kota Kediri untuk mengetahui wilayah desa yang akan dilakukan pemeriksaan dan edukasi

3 Penyusunan media edukasi berupa booklet

4 Edukasi Gizi

Edukasi gizi diberikan dengan metode penyuluhan menggunakan alat bantu berupa power point (PPT). Sebelum diberikan edukasi, peserta diberikan kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi peserta sebelum diberikan edukasi. Edukasi diberikan selama \pm 15 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah dilakukan edukasi, peserta kembali diberikan kuesioner posttest untuk mengetahui ada tidaknya perubahan tingkat pengetahuan gizi peserta setelah diberikan edukasi.

2.4. Instrumen yang Digunakan

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kuesioner dan power point. Kuesioner terdiri atas kuesioner pre test dan post test yang terdiri atas 15 pertanyaan terkait penyebab, gejala, cara penanganan dan pencegahan anemia defisiensi besi. Berikut ini disajikan isi dari powerpoint yang digunakan



Gambar 1 Media edukasi gizi *power point* yang digunakan



Gambar 2 Media edukasi gizi *power point* yang digunakan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah sebanyak 31 remaja puteri dengan rentang usia 13-14 tahun. Kegiatan pengabdian yang dilakukan meliputi pemberian edukasi tentang deteksi, pencegahan dan penanganan anemia defisiensi besi. Edukasi gizi yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta yang nantiya akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga terbentuk kesadaran dan perubahan perilaku. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu tahu, paham, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Notoatmodjo 2007). Seseorang akan mengadopsi suatu perilaku apabila telah mengetahui manfaat perilaku tersebut baik bagi diri sendiri maupun keluarganya.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

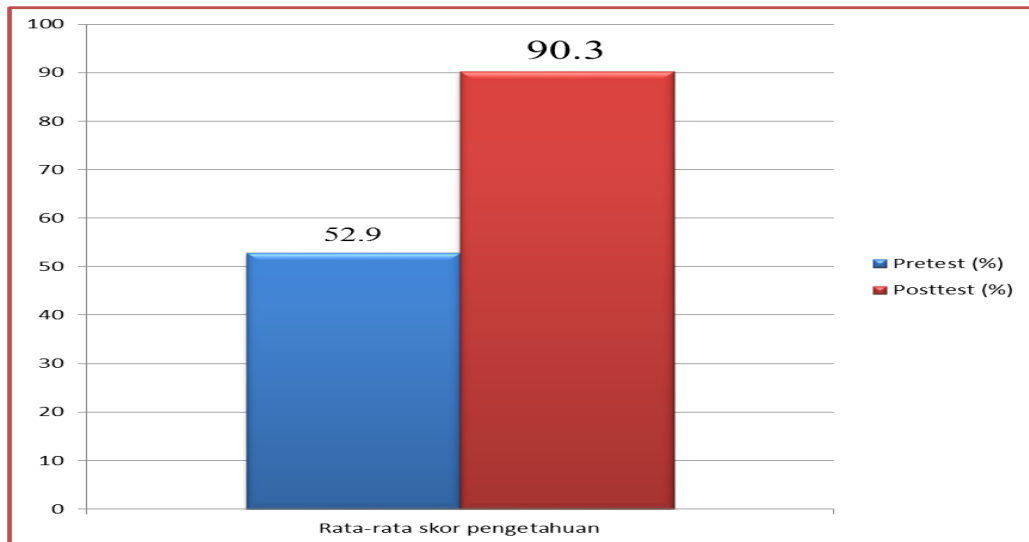
Materi yang disampaikan dalam edukasi gizi, meliputi pengertian dan deteksi anemia, penyebab dan akibat anemia, serta makanan pencegah dan peningkat terjadinya anemia. Pengetahuan peserta diukur sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi. Berikut ini disajikan data persentase item pengetahuan yang dijawab benar oleh peserta baik pada saat pretest maupun posttest.

Tabel 1 Persentase peserta yang menjawab benar tiap item pertanyaan

Item pertanyaan	Pretest (%)	Posttest (%)
1. Anemia merupakan penyakit darah rendah	25.0	78.2
2. Anemia dapat dicegah dengan banyak minum susu	25.0	81.3
3. Anemia terjadi karena menstruasi	37.5	84.4
4. Remaja puteri yang mengalami anemia akan mudah mengantuk	84.4	81.3
5. Olahraga berat dapat menyebabkan anemia	28.1	93.4
6. Hindari minum teh setelah makan untuk mencegah anemia	15.6	90.6
7. Tidak mencuci tangan sebelum makan dapat menyebabkan anemia	18.8	93.8
8. Saat menstruasi sebaiknya minum tablet tambah darah untuk mencegah anemia	71.9	87.5
9. Anemia merupakan penyakit kurang darah ditandai dengan kadar Hb \leq 12 mg/dl	43.8	93.8
10. Sebaiknya makan jeruk dan jambu untuk mencegah anemia	62.5	96.8
11. Sering jajan sembarangan merupakan risiko terjadinya anemia	43.8	90.6
12. Protein hewani lebih bagus daripada protein nabati	59.4	96.8
13. Lemah, letih dan lesu adalah gejala anemia	93.8	96.8
14. Anemia terjadi karena kekurangan kalsium	62.5	53.2
15. Daging dan sayuran hijau merupakan makanan sumber zat besi	96.9	93.8

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan peserta yang menjawab benar pada masing-masing item pertanyaan. Hanya 2 jenis item pertanyaan yang tidak mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi, yaitu pertanyaan nomor 4 dan 14. Rata-rata skor total pengetahuan gizi peserta pada posttest (90.32%) menunjukkan peningkatan dibandingkan pretest (52.9%). Peningkatan

rata-rata skor total pengetahuan gizi menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta yang diharapkan dapat membentuk sikap serta perilaku peserta. Pengetahuan yang baik akan mempunyai kemampuan menerapkan pengetahuan gizinya dalam pemilihan pangan sehingga konsumsinya akan berkualitas dan mencukupi (Khomsan, 2004). Pengetahuan yang baik akan mendasari perilaku yang baik karena pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo 2007). Rata-rata skor pengetahuan gizi peserta baik pada pretest maupun posttest disajikan dalam Gambar 2 berikut ini



Gambar 4. Rata-rata total skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pengetahuan gizi peserta terkait anemia masih rendah. Edukasi gizi dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi peserta. Saran yang dapat diberikan adalah sebaiknya dilakukan metode lain dalam edukasi gizi dengan media yang digunakan juga berbeda. Edukasi gizi juga perlu dilakukan secara kontinu dan berkelanjutan. Selain itu, edukasi gizi juga perlu dilakukan kepada orang tua dan guru agar saling bekerja sama dalam penurunan angka anemia pada remaja puteri.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan dana sehingga dapat terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik. Selain itu, ucapan terima kasih juga diberikan kepada pihak SMP Negeri 5 Kota Kediri yang telah memberikan kesempatan untuk dapat dilakukannya kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Briawan, D. 2013. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wamita. Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf
- Khomsan, A. 2004. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mashudi, D. 2018. Cegah Anemia Ribuan Remaja Putri di Kota Kediri Konsumsi Pil Penambah Darah. <http://jatim.tribunnews.com/2018/07/28/cegah-anemia-ribuan-remaja-putri-di-kota-kediri-konsumsi-pil-penambah-darah>
- Notoadmodjo S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Tindakan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404-409.
- World Health Organization. 2011. Prevention of Iron Deficiency Anaemia in Adolescent. Geneva: WHO

