

EDUKASI GIZI REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERHADAP GEJALA ANEMIA DI MA AL-HIKMAH 1 SIRAMPOG BREBES

NUTRITIONAL EDUCATION OF ADOLESCENT GIRLS AS A PREVENTIVE MEASURE AGAINST ANEMIA SYMPTOMS AT MA AL-HIKMAH 1 SIRAMPOG BREBES

Nisa Annisa, Sindi Mutiara Safitri, Selviana Putri Mundia, Tuti Hopipah, Yani Dwi Lestari.

Email : nisaannisaa0202@gmail.com, sindi.mutiara.safitri@gmail.com,
selfianaputri51@gmail.com, tutihopipah144@gmail.com,
yanidwilestari05@gmail.com

INTISARI

Latar belakang : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendorong semua sekolah untuk memberikan edukasi gizi remaja dengan harapan memperkuat upaya pengawasan terhadap tumbuh kembang para remaja, menjadi wadah pengetahuan tentang kesehatan para remaja

Tujuan : Kegiatan edukasi pada remaja adalah untuk meningkatkan pengetahuan pararemaja terkait dunia Kesehatan dan meningkatkan derajat Kesehatan dan pengawasan terhadap tumbuh kembang para remaja.

Metode : Pengabdian Masyarakat dengan metode ceramah berupa edukasi gizi remaja dan memberikan pendidikan kesehatan pada remaja di MA Al-Hikmah 1 sirampog .

Hasil : Rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam rangka memberikan edukasi gizi Remaja berupa sosialisasi tentang asupan gizi remaja, memberikan tablet fe dan cara mengonsumsi tablet fe pada remaja serta penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Hasil akhir melalui tanya jawab didapatkan, 90% siswa dapat menjawab pertanyaan PHBS ditunjukkan dengan hasil keberhasilan demonstrasi cuci tangan

Kata kunci : gizi Remaja, Derajat kesehatan

ABSTRACT

Background: *The Ministry of Health of the Republic of Indonesia encourages all schools to provide adolescent nutrition education. The aim is to strengthen efforts to monitor the growth and development of adolescents, become a forum for knowledge about adolescent health.*

Objective: *Educational activities for teenagers are to increase teenagers' knowledge regarding the world of health and increase the level of health and monitor the growth and development of teenagers*

Method: *providing adolescent nutrition education and providing health education to adolescents at MA Al-Hikmah 1 Sirampog*

Results: *The series of activities carried out in order to provide nutrition education for teenagers are socialization about teenagers' nutritional intake, giving fe tablets and how to consume fe tablets to teenagers, counseling on PHBS (Clean and Healthy Living Behavior).*

Keywords: *Adolescent nutrition, Health status*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi global diseluruh dunia yang dialami oleh hampir seluruh kelompok usia dalam siklus kehidupan, mulai dari usia anak-anak, remaja, wanita usia subur (WUS) hingga ibu hamil. Sampai saat ini kejadian anemia pada remaja masih cukup tinggi (Runiari & Hartati, 2020).

Berdasarkan rekomendasi WHO (World Health Organization), kadar hemoglobin remaja usia 12 - 14 tahun yang tidak di kategorikan anemia adalah 12 gr/dL (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi anemia di Indonesia berda sarkan 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 pada remaja laki-laki (18% vs 14,4%), termasuk pada kondisi ekonomi menengah ke bawah 55% vs 45% (Andriastutiet al., 2020; Kemenkes RI, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi anemia global pada tahun 2021 adalah 31,2% pada wanita dan 17,5% pada pria. Perbedaan gender ini lebih menonjol pada usia reproduksi, yaitu 15–49 tahun, dengan prevalensi anemia 33,7% pada wanita dan 11,3% pada pria.(WHO, 2023). Sebanyak 32% remaja usia 15-24 tahun di Indonesia mengalami anemia (Kemenkes, 2024).

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 karena kurangnya kebersihan diri, 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 dankambing), 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 haemoglobin tubuh, penelitian Riesmiyatiningdyah et al.,(2021).

Selain itu Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perilaku mencuci tangan yang tidak baik. Kebersihan yang buruk dapat meningkatkan risiko infeksi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan dan status gizi seseorang. Dengan menjaga kebersihan melalui perilaku mencuci tangan yang baik, kita dapat membantu mencegah anemia dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

METODE

Edukasi Remaja dibentuk di MA Al-Hikmah 1 Sirampog Brebes. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswi kelas 12 MA al-hikmah yangberusia 17-18 tahun.Pembentukan edukasi Remaja dilaksanakan pada tanggal 10 September 2024. Berikut ini tahapan pembentukan Edukasi Remaja MA Al-Hikmah 1 Sirampog Brebes :

1. Tahap persiapan
 - a. Menganalisis situasi siswi MA Al-Hikmah.
 - b. Melakukan koordinasi dengan mitra seperti Puskesmas, Kepala sekolah MA Al-Hikmah, Dosen Akbid KH Putra.
 - c. Melakukan koordinasi dengan mahasiswa Akbid KH Putra
2. Tahap pelaksanaan Setelah terjadi kesepakatan maka dilaksanakan beberapa kegiatan melaui metode ceramah dengan tahapan:
 - a. Kegiatan 1 : sosialisasi dan pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
 - b. Kegiatan 2 : pembekalan edukasi kesehatan dengan materi Edukasi Gizi pada remaja
 - c. Kegiatan 3 : Cara konsumsi tablet fe

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan
Pembentukan edukasi remaja MA Al-Hikmah 1 Sirampog Brebes dimulai dengan melakukan koordinasi dengan Puskesmas,

Kepala Sekolah, Dosen dan Mahasiswi Akbid KH Putra. Edukasi gizi Remaja merupakan salah satu program dari Puskesmas Sirampog sebagai upaya mempersiapkan generasi muda yang sehat dan berkualitas. Rencana edukasi gizi Remaja ini mendapatkan tanggapan yang positif oleh seluruh MA Al-Hikmah 1 Sirampog Brebes.

2. Sosialisasi dan Pengenalan Gizi Remaja Bersama dengan Puskesmas Sirampog. Kegiatan sosialisasi dan pengenalan Gizi remaja dilaksanakan pada tanggal 10 September 2024 yang dihadiri oleh Siswi MA Al-Hikmah 1 kelas 12, Guru MA Al-Hikmah, perwakilan Puskesmas Sirampog, Dosen dan Mahasiswi Akbid KH Putra Pada kegiatan ini dibantu oleh Puskesmas sirampog menjelaskan tentang cara mengonsumsi tablet FE.

- a. Kegiatan 1: 90% siswa menyatakan setelah sosialisasi PHBS dapat memahami hubungan antara kebersihan dan gejala anemia setelah sosialisasi. Sosialisasi berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia dan hidup bersih dan sehat.
- b. Kegiatan 2: 90% siswa menyatakan memahami prinsip-prinsip gizi seimbang. Edukasi gizi berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.
- c. Kegiatan 3: 90% siswa memahami cara mengonsumsi tablet Fe yang tepat dan berkomitmen untuk minum tablet fe secara rutin dan teratur. Edukasi tentang cara mengonsumsi tablet Fe yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku. siswa memahami pentingnya mengonsumsi tablet Fe sesuai dosis dan frekuensi yang direkomendasikan dan memahami pentingnya menghindari konsumsi tablet Fe dengan makanan yang mengandung kalsium dan anti-asid.

3.



Gambar 1.1 pendidikan Kesehatan pada remaja

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi dengan topik pembentukan gizi remaja sebagai upaya memperkuat derajat Kesehatan pada remaja di MA ALHIKMAH 1 telah dilaksanakan dengan baik. Target utama dari edukasi tersebut, yaitu dapat memberikan pengetahuan tentang kesehatan dan aktivitas remaja, tersedianya alat kesehatan beserta kemampuan peserta dalam menggunakan alat kesehatan tersebut, dapat dicapai. Meskipun demikian, dalam pelaksanaan edukasi tersebut terdapat permasalahan, yaitu adanya peserta yang tidak hadir atau tidak dapat mengikuti kegiatan secara penuh. Untuk memastikan bahwa

Pemberian edukasi dapat bermanfaat secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil kegiatan edukasi gizi remaja diperoleh kesimpulan melalui kegiatan edukasi dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang. Kegiatan berjalan lancar dan

diikuti dengan baik dan penuh antusias oleh remaja putri.

Terdapat dua hal utama sebagai saran bagi pelaksana pemberian edukasi dengan topik serupa selanjutnya. Pertama, pastikan bahwa hari pelaksanaan merupakan hari dimana semua target peserta dapat mengikuti secara keseluruhan. Hal ini bertujuan untuk menghindari adanya peserta yang meninggalkan kegiatan sebelum acara selesai. Kedua, pastikan bahwa kepala sekolah setempat yang merupakan pembuat kebijakan dapat menghadiri kegiatan secara penuh juga. Apabila kepala sekolah tidak dapat mengikuti kegiatan secara penuh atau hanya dapat menghadiri acara pembukaan, maka pelaksana pengabdian dapat meminta wakil dari sekolah tersebut untuk hadir secara penuh dalam kegiatan. Hal ini bertujuan untuk mempermudah pelaksanaan rencana tindak lanjut karena adanya penyambung informasi dari pelaksana kegiatan setempat.

Indonesian Journal of 6(3), 1343-1354.

7. 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.
8. WHO. (2023). Anaemia. WHO. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.

DAFTAR PUSTAKA

1. Runiari, Hartati. Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan* (2020) 13(2) 103-110. DOI: 10.339921Jak. V13i2.1321
2. 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.
3. Kemenkes RI. (2021). Pedoman Pernatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah (1st ed.). Jakarta: Kemenkes RI.
4. Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Kemenkes RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2024. Jakarta: Kemenkes RI.
6. 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.

