

Pengabdian Masyarakat Melalui Sosialisasi Anemia Dan Gizi Seimbang Bagi Remaja Putri Di SMK Nusantara Tobelo Kabupaten Halmahera Utara

Jumriani¹, Putri Yuyu², Nurbaety³

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima

jumriani26@gmail.com

ABSTRAK

Usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan status gizi terutama pada remaja putri sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang terpelihara kesehatannya akan menjadi ibu yang sehat saat memasuki perkawinan dan kehamilan, Remaja putri mempunyai risiko 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Status gizi yang tidak seimbang dapat menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri pada umumnya sangat memperhatikan bentuk tubuh. Sehingga Pengabdian kepada Masyarakat Melalui Sosialisasi Anemia Dan Gizi Seimbang Bagi Remaja Putri Di SMK Nusantara Tobelo Kabupaten Halmahera Utara bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan gizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini Dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 bulan Juni tahun 2024 dimulai 10.00-11.30 WIT dengan metode persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini dihadiri oleh 38 Remaja Putri, 1 orang Guru, 3 Dosen dengan hasil remaja putri mampu merespon dan memahami dengan baik materi edukasi yang disampaikan yaitu tentang anemia dan gizi seimbang. Simpulan kegiatan berjalan dengan lancar tanpa kendala dan tidak ditemui adanya hambatan

Kata kunci: Anemia, Gizi;Seimbang, Remaja;Putri, Pengabdian;Masyarakat

ABSTRACT

Efforts need to be made in adolescence to improve the health and nutritional status, especially of adolescent girls, as the next generation and potential development resources. Adolescent girls whose health is maintained will become healthy mothers when entering marriage and pregnancy. Adolescent girls have a 10 times greater risk of experiencing anemia compared to adolescent boys. Unbalanced nutritional status can cause anemia in adolescents. Young women in general are very concerned about body shape. So that community service through the socialization of anemia and balanced nutrition for young women at SMK Nusantara Tobelo, North Halmahera Regency aims to increase young women's knowledge about anemia and balanced nutrition. This community service activity will be carried out on Monday 10 June 2024 starting at 10.00-11.30 WIT with preparation, implementation and evaluation methods. This activity was attended by 38 young women, 1 teacher, 3 lecturers with the result that the young women were able to respond and understand well the educational material presented, namely about anemia and balanced nutrition. Conclusion: The activity ran smoothly without any problems and no obstacles were encountered

Keywords: Anemia, Nutrition; Balance, Teenagers; Girls, Service; Community

PENDAHULUAN

Usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan status gizi terutama pada remaja putri sebagai

generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang terpelihara kesehatannya akan menjadi ibu yang sehat saat memasuki

perkawinan dan kehamilan, sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi, maka remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri (Almatsier, 2011).

Status gizi yang optimal di masa remaja merupakan inti untuk kehidupan remaja yang sehat dan merancang remaja putri menjadi calon ibu yang baik. (Janah et al., 2021). Remaja putri pada umumnya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan dan sangat memilih terhadap makanan (Hermawati, N. Ayu Gustia, 2018).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Status gizi yang tidak seimbang dapat menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri mempunyai risiko 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra.

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. (WHO,2015). National Institute of Health (NIH) Amerika 2011 menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Fikawati, Syafiq, & Veretamala, 2017).

Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani & Wijatmadi, 2012).

Sedangkan menurut WHO, anemia karena defisiensi besi terjadi lebih dari 2 milyar penduduk dunia, atau lebih dari 30% populasi penduduk di dunia (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi anemia global pada wanita usia 15-49 tahun adalah 29,9%. Pada tahun 2019, Indonesia menempati urutan ke-5 anemia terbanyak di dunia setelah Pakistan (22,409%). Nigeria (25,475%). China (54,041%), dan India (187,325%). Hal ini menunjukkan

bahwa Indonesia berada di peringkat ke-4 Asia dengan penderita anemia (WHO, 2021).

Angka prevalensi anemia di Indonesia tahun 2018 yaitu 23,7%. sebesar 20,3% terjadi pada laki-laki dan 27,2% terjadi pada perempuan. Berdasarkan pada kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,8% dan pada usia 15-24 tahun mencapai 32,0% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia Maluku Utara berada pada peringkat terendah dari seluruh provinsi di Indonesia yaitu 2,1%, sedangkan rata-rata nasional 31,3% (Kemenkes, 2022).

Dampak anemia menurunkan ketahanan fisik, kapasitas kerja, mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap. Akibat jangka panjang apabila remaja putri hamil maka ia tidak akan mampu memenuhi zat gizi bagi dirinya dan janin. Anemia dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal (John, 2007).

Upaya dari pemerintah Indonesia belum mengadakan program dalam

usaha kesehatan sekolah (UKS) untuk menanggulangi atau memberi pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri. Program pemerintah baru ditunjukkan pada ibu hamil agar tidak melahirkan anak yang anemia. Upaya ini diinginkan bagi remaja dan dewasa yang mengalami anemia ringan hingga berat disarankan untuk mengkonsumsi tablet penambah darah setiap harinya 60 mg sampai 120 mg (Estri and Cahyaningtyas, 2021).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang mana dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (notoatmojo, 2003). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nur Rasdianah, 2023 bahwa Edukasi yang diberikan pada peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan diharapkan meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan agar mampu mencegah timbulnya stunting di masyarakat dengan cara mengatasi timbulnya anemia

Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengabdian akan melakukan Pengabdian Masyarakat Melalui Sosialisasi Anemia

Dan Gizi Seimbang Bagi Remaja Putri Di SMK Nusantara Tobelo Kabupaten Halmahera Utara bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan gizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 bulan Juni tahun 2024 dimulai 10.00-11.30 WIT di SMK Nusantara Tobelo Kabupaten Halmahera Utara dengan materi mengenai anemia dan gizi seimbang pada remaja serta pemberian tablet Fe. Kegiatan ini dihadiri oleh 38 Remaja Putri, 1 orang Guru, 3 Dosen.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi ke dalam tiga tahap diantaranya:

Pada tahap I ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan dari mulai perizinan melakukan kegiatan, pemilihan media penyuluhan serta materi yang akan disampaikan.

Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan melalui Sosialisasi tentang anemia dan gizi seimbang pada remaja putri kegiatan dilakukan dengan metode ceramah yang berlangsung selama satu jam. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini meliputi

definisi anemia, diagnosis anemia remaja, penyebab dan faktor risiko anemia remaja, gejala anemia, dampak anemia remaja, cara pencegahan anemia, tablet tambah darah, nutrisi seimbang untuk mencegah anemia. Sebelum penyampain materi, di lakukan pretest untuk menilai pengetahuan siswa dan siswi dengan memberikan pertanyaan tentang anemia.

Tahap III adalah tahap evaluasi. Evaluasi yang dilakukan adalah dengan cara mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan membuat pelaporan kegiatan. Tahap ini akan dilakukan pada akhir acara sampai penyusunan laporan selama kurang lebih 2 minggu. Setelah pemberian materi tentang anemiadan gizi seimbang, maka diberikan kesempatan kepada peserta kegiatan untuk bertanya. Ada beberapa pertanyaan yang di ajukan terkait anemia diantaranya bagaimana cara komsumsi tablet tambah darah kalau lagi puasa, seberapa bahayanya anemia pada remaja serta bagaimana cara menerapkan gizi seimbang pada remaja yang masih dominan menyukai junk food dan sangat khawatir bentuk tubuh akan berubah . Pada tahap ini dilakukan juga evaluasi berupa posttest dengan memberikan kembali pertanyaan yang sama pada saat pretest untuk menilai pengetahuan siswa

dan siswi setelah di berikan sosialisasi tentang anemia dan gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi tentang anemia dan gizi seimbang pada remaja putri berjalan dengan lancar tanpa kendala dan tidak ditemui adanya hambatan. Namun sebelum dilakukan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi anemia dan gizi seimbang pada remaja putri diikuti oleh 38 remaja putri, pemberian tablet Fe pada remaja putri, dan sebagian besar remaja putri belum mengetahui mengenai apa itu anemia dan gizi seimbang.

Namun setelah dilakukan edukasi melalui Sosialisasi Anemia Dan Gizi Seimbang Bagi Remaja Putri Di SMK Nusantara Tobelo Kabupaten Halmahera Utara. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, diketahui para remaja putri mampu merespon dan memahami dengan baik materi edukasi yang disampaikan. Hal ini bisa dilihat dari timbulnya interaksi dua arah antara remaja putri sebagai peserta dengan narasumber. Remaja putri siswa SMKN sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan seputar kesehatan yang berkaitan dengan anemia dan penggunaan tablet Fe serta bagaimana cara menerapkan gizi seimbang pada

remaja yang masih dominan menyukai junk food dan sangat khawatir bentuk tubuh akan berubah.

Pada sesi akhir kegiatan, tim pengabdian masyarakat melakukan tes atau evaluasi untuk mengukur pengetahuan peserta dengan memberikan pertanyaan dan hasilnya peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik dan tepat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fitri Dyna, 2024 bahwa edukasi kesehatan secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia.

Kurangnya pengetahuan tentang anemia merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja. Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat (Nahak et al., 2022). Penyuluhan memberikan informasi pada orang lain untuk menambah pengetahuan dan merubah perilaku. Penyuluhan menggunakan media untuk memudahkan orang lain memahami hal yang di sampaikan (Hanifah et al., 2022). Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan

pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat (Nahak et al., 2022).

Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi Anemia Dan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di SMK Nusantara Tobelo



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 bulan Juni tahun 2024 dimulai 10.00-11.30 WIT di SMK Nusantara Tobelo Kabupaten Halmahera Utara dengan materi mengenai anemia dan gizi seimbang pada remaja serta pemberian

tablet Fe. Dari kegiatan Sosialisasi anemia dan gizi seimbang pada remaja putri diikuti oleh 38 remaja mampu merespon dan memahami dengan baik materi edukasi yang disampaikan. Kegiatan berjalan dengan lancar tanpa kendala dan tidak ditemui adanya hambatan

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M., & Wijatmadi, B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta

Almatsier, Susirah, S,& Sockatri, S. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan, Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

Briawan, D. 2014. Anemia: Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. EGC. Jakarta

Estri, B. A. and Cahyaningtyas, D. K. 2021 Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Latar Belakang Masalah kesehatan yang terjadi di berbagai negara dengan prevalensi yang tinggi yaitu Anemia. Pada data WHO dalam Worldwide Prevalence of Anemia menunj', Jurnal Kesehatan Masyarakat, pp. 192–206.

Fikawati, S., Syafiq, A., & Veretamala, A. 2017. Gizi Anak Dan Remaja. Rajagrafindo Persada. Depok

Fitri Dyna, dkk. 2024. Edukasi Kesehatan Remaja Sehat Bebas Anemia. EJOIN:Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2(2). 48-52

Hermawati, N. Ayu Gustia, Y. D. 2018 'Pengaruh Status Gizi Terhadap Anemia Pada Remaja Putri di SMP

- Lanud Padang', Jurnal Kesehatan Sainika Meditory Meditory, 1(August), pp. 79–88.
- Hanifah, D. N., Fauzi, F. A., Jannah, E. F. 2022. Penyuluhan Anemia sebagai Upaya Preventif dan Program SABENTA CERIA (Sahabat Bentakan Cegah Remaja Anemia). Proceeding ..., 61–65.
- John W. Santrock 2007 . Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. PT. Erlangga. Jakarta
- Kemenkes RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).
- Kementrian Kesehatan R.I.2014. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kementrian Kesehatan RI. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Kemenkes RI. Jakarta
- Moehji, S. 2017. Dasar-dasar Ilmu Gizi Pustaka Kemang. Jakarta
- Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. 2022. Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. Abdimas Galuh, 4(1), 554.<https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>
- Nur Rasdianah dkk, 2023. Edukasi Anemia bagi Remaja Putri sebagai upaya Pencegahan Dini Stunting. Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society. 2 (2).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Yuni, N. E. 2015. Kelainan Darah. Nuha Medika. Yogyakarta.