

EDUKASI AKSI BERGIZI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

Chyka Febria¹, Mega Ade Nugrahmi², Kartika Mariyona³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera

Barat E-mail: chykafebria91@gmail.com

Riwayat Artikel :

Diterima: 29-9-2023

Direvisi: 1-11-2023

Diterima: 4-11-2023

Kata Kunci : Remaja Putri, Isi Piringku

Abstrak

Angka kejadian anemia di provinsi Sumatera Barat mencapai rata-rata kejadian nasional 14,8% menurut acuan SK Menkes sebesar 29,8% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki. Provinsi Sumatera Barat merupakan provinsi ke 4 tertinggi kejadian anemia sesudah Maluku, Sulawesi Tenggara dan Gorontalo (Rikesdas, 2018). Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan memotivasi peserta agar menerapkan pedoman gizi seimbang dan mengaplikasikan isi piringku dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang dilakukan dengan cara memberikan edukasi isi piringku kepada remaja putri, dengan memberikan kuisioner pretest dan posttest. Hasil dari kegiatan ini setelah dilakukan edukasi untuk pengetahuan tentang isi piringku meningkat dan remaja sudah tahu bagaimana porsi makan dalam sekali makan. Simpulan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan hasil post test setelah edukasi diberikan pada santriwati.

Article History

Received: 29-9-2023

Revised: 1-11-2023

Accepted: 4-11-2023

Keywords : Young Women, Fill My Plate

Abstract

The incidence of anemia in West Sumatra province reached a national average of 14.8% according to the Minister of Health's Decree of 29.8% in women and 27.6% in men. West Sumatra Province is the 4th province with the highest incidence of anemia after Maluku, Southeast Sulawesi and Gorontalo (Rikesdas, 2018). The aim of this activity is to increase knowledge and motivate participants to apply balanced nutrition guidelines and apply the contents of my plate in their daily lives. The method used is to provide education about the contents of my plate to young women, by giving pretest and posttest questionnaires. The results of this activity after education was carried out increased knowledge about the contents of my plate and teenagers already knew how much to eat in one meal. The conclusion from this activity was that when the pre-test was carried out, the majority of female students had poor knowledge, namely 34 people (68%), and after being given education, the results of the post-test showed that the majority of female students had good knowledge, 38 people (76%).

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sebagian besar orang yang tinggal di daerah tropis mengalami anemia sebanyak 1,62 miliar atau 24,8% dari semua populasi. Prevalensi anemia remaja putri sangat mengkhawatirkan, di Asia sudah mencapai 191 juta orang dan Indonesia menduduki urutan ke – 8 dari 11 negara di Asia setelah Sri Lanka dengan penderita anemia sebanyak 75 juta orang di usia 10-19 tahun (Cahyati, 2020). Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada usia remaja. (Imelda Fitri1, 2022)

Dari hasil Riskesdas tahun 2018, kejadian anemia di Indonesia mencapai 21,7% penderita anemia berusia antara 4-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berusia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Dari data survey kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2018 menyatakan bahwa kejadian anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun mencapai 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita memiliki risiko anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Az-zahra, n.d.)

Pemasalahan gizi pada remaja semakin kompleks, diantaranya adalah anemia gizi dan tidak sarapan pagi. Hal ini terjadi dikarenakan terbatasnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Semakin bertambahnya masalah gizi pada remaja ini maka angka kejadian anemia pada remaja semakin tinggi, konsep pandangan hidup, kualitas pengetahuan dan keterbatasan ekonomi ternyata memberikan dampak terhadap pola perilaku yang menyadari terkait masalah anemia pada remaja. (Indriyani Nasruddin et al., n.d.) Dengan demikian penerus bangsa masih sangat muda dan sangat memerlukan bantuan dalam bidang transfer ilmu dan berbagi ilmu pengetahuan dengan prevalensi anemia pada remaja yang sangat tinggi dengan harapan bisa mengubah cara pandang generasi muda di Pondok Pesantren Modern Al-Kausart Muhammadiyah Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota ini.

Anemia merupakan kondisi kadar haemoglobin pada tubuh yang kurang dari standar normal, haemoglobin ialah parameter yang digunakan untuk menentukan prevalensi anemia. Kadar haemoglobin setiap tubuh berbeda sesuai jenis kelamin dan umur. Pada umumnya anemia rentan terjadi pada remaja putri karena asupan nutrisi/gizi yang kurang, kegiatan fisik dan menstruasi tiap bulan. (Hayu et al., n.d.) Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dL. Masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang paling banyak terjadi dan dialami anak sekolah khususnya remaja putri menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan karena prevalensinya lebih dari standar nasional yaitu $\geq 20\%$. Di Indonesia

penanggulangan masalah anemia gizi masih adanya hambatan salah satunya keterbatasan dana, jalur distribusi, mutu pelayanan, komunikasi informasi dan edukasi (KIE), serta sikap tidak patuh. (Dewanti, 2021)

Anemia dapat menimbulkan gejala kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berakibat pada kreativitas dan produktivitasnya. Selain itu anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. berdasarkan data riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32% yang menunjukkan bahwa 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan remaja terhadap edukasi gizi yang dibutuhkan. Pengetahuan merupakan kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indera. Tingkat pengetahuan juga menentukan perilaku konsumsi pangan didapat salah satunya melalui Pendidikan gizi.(Dewanti, 2021)

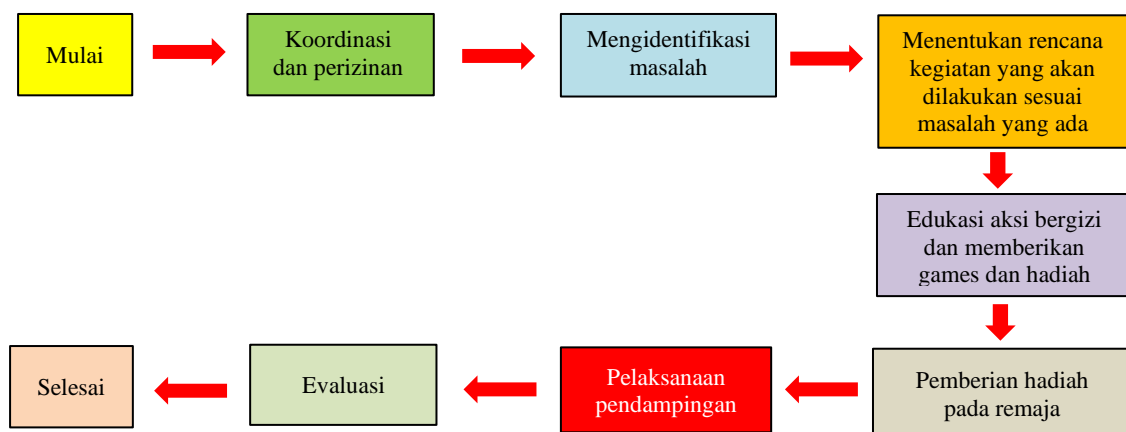
Edukasi gizi digunakan untuk alat meningkatkan kesadaran yang bisa meningkatkan sikap seseorang tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi. Oleh karena itu sangat perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan.(Aliya, 2017) Pemberian edukasi pada remaja haruslah menarik supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar.(Gambir J dan Nopriantin, 2018)

Pengabdian ini akan dilakukan di Pondok Pesantren Modern Al-Kausart Muhammadiyah Sarilamak Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, Bersama-sama Tim PKM dan mitra melaksanakan kegiatan ini yang bertujuan mengedukasi remaja tentang Edukasi Aksi Bergizi Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja agar remaja bisa maksimal mencapai prestasi akademik atau pun non akademik. Dengan demikian kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk : (1) *pretest* pada remaja (2) edukasi GOAKSI pada remaja (3) *posttest* pada remaja.

Metode

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Muhammadiyah Sarilamak dengan sasaran sebanyak 50 orang remaja putri dan putra. Adapun langkah dalam melakukan PKM sebagai berikut :

1. Pengurusan surat – surat untuk melaksanakan PPM
2. Sosialisasi tentang PPM yang akan dilaksanakan di tempat mitra
3. Melakukan rencana kegiatan yang akan dilakukan
4. Melakukan pendidikan kesehatan terkait masalah yaitu edukasi aksi bergizi pada remaja upaya pencegahan anemia pada remaja
5. Setelah memberikan penyuluhan, dilanjutkan dengan permainan gizi seimbang. Siswa yang berhasil dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim PKM akan mendapatkan hadiah sesuai dengan skor yang mereka peroleh. Untuk mengetahui apakah transfer ilmu pengetahuan diterima dengan baik, maka diakhir permainan siswa diminta untuk menyimpulkan kegiatan game edukasi yang diberikan.
6. Melakukan evaluasi dari edukasi yang dilakukan



Gambar 1 : Kerangka Kerja Pengabdian

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan PPM yaitu :

1. Memberikan izin dan setuju dengan kegiatan Tim PKM.
2. Memberikan informasi yang dibutuhkan terkait kegiatan PKM, seperti berapa jumlah santri, permasalahan kesehatan yang ada pada santri dan lain sebagainya.
3. Mengatur waktu kegiatan santri untuk penyelenggaraan PKM tersebut.

4. Mensosialisasikan kegiatan penyuluhan kesehatan pada santri/remaja di Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Muhammadiyah Sarilamak.
5. Menyediakan daftar hadir peserta.
6. Membantu koordinasi peserta PKM selama kegiatan berlangsung supaya PKM berjalan lancar dan teratur

Hasil

Pelaksanaan kegiatan PPM ini dimulai dengan pre test, setelah itu diberikan edukasi sesuai judul kegiatan PPM ini adalah edukasi aksi bergizi upaya pencegahan anemia pada remaja, harapannya adalah santriwati bisa memahami apa saja yang diberikan supaya bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, banyak dari mereka yang belum tahu apa itu anemia, bagaimana pedoman gizi seimbang, sehingga mereka tertarik dan sangat menyimak apa yang sudah diberikan, lalu setelah edukasi selesai selanjutnya adalah menantang santriwati untuk memberikan jawaban dari pertanyaan Tim PPM ini, dengan adanya hal ini semua santriwati bersemangat menunjuk tangan untuk menyampaikan pendapat mereka, pada bagian akhir penyajian dilakukan post test untuk mengukur kemampuan santriwati memahami edukasi yang diberikan serta bagi yang berani untuk menjawab dan menjelaskan dengan lengkap diberikan sebuah kenang-kenangan berupa piring cantik yang sudah diberikan panduan makan sehari-hari agar santriwati semangat untuk menerapkan pola hidup sehat.



Gambar 2 : Kegiatan Edukasi Aksi Gizi

Kegiatan ini diikuti oleh santriwati dan santriwan di Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Muhammadiyah Sarilamak sebanyak 50 orang. Edukasi ini dilakukan pada hari Sabtu /16 September 2023 pukul 13.00 WIB. Adapun uraian kegiatan yang telah dilakukan :

1. Pre Test

Sebelum memulai kegiatan/ edukasi aksi bergizi tentang isi piringku pada remaja, kami melakukan pre test dulu untuk melihat pengetahuan santriwati tentang isi piringku ini. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan kuisisioner kepada santriwati.

Tabel 1. Hasil Pre Test

Pengetahuan (Pre Test)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	14
Cukup	9	18
Kurang	34	68
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas santriwati memiliki pengetahuan Kurang yaitu sebanyak 34 orang (68%).

2. Edukasi tentang isi piringku pada remaja

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini dilakukan di Masjid Al-Kautsar Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Muhammadiyah Sarilamak dengan peserta 50 santriwati.

Tabel 2. Perbedaan Pre Test dan Post Test

Perbedaan Pengetahuan Pre Test dan Post Test	Jumlah	Asymp.Sign
Negatif Ranks	0	0,007
Positif Ranks	42	
Ties	8	
Total	50	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dengan menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh nilai $p=0,007 (<0,05)$, yang berarti bahwa H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi aksi bergizi terhadap pengetahuan remaja tentang isi piringku upaya pencegahan anemia pada remaja.

3. Post Test

Setelah dilakukan edukasi tentang isi piringku, selanjutnya dilakukan post test yang dilakukan dengan memberikan kuisisioner.

Tabel 3. Hasil Post Test

Pengetahuan Post-test	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	38	76
Cukup	12	24
Kurang	0	0
Total	50	100

Setelah dilakukan edukasi aksi bergizi mengalami peningkatan pengetahuan yang dimiliki santriwati ini dengan pengetahuan Baik sebesar 38 orang (76%). Edukasi yang dilakukan disaat kegiatan memiliki kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku remaja, terutama pada edukasi ini.

Setelah pre post test dilaksanakan ada 3 santriwati menjawab dengan ringkas tepat dan padat, artinya santriwati mengikuti, memahami dan menyimpulkan dengan baik apa yang sudah diberikan terkait edukasi isi piringku, santriwati sangat senang dengan hadiah yang diberikan, pengabdian juga sangat senang karena dapat *feedback* yang baik, semoga apa yang sudah diberikan bisa bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari santriwati.

Diskusi

Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang edukasi bergizi tentang isi piringku memiliki pengetahuan cukup. Hal ini dikarenakan bahwa remaja ini masih belum terpapar atau belum pernah mendapatkan edukasi tentang isi piringku ini yang mengakibatkan pengetahuan remaja tentang edukasi isi piringku belum optimal.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria Lestari, dkk pada tahun 2022, penelitian dengan metode pretest dan posttest ini bisa didapatkan bahwa akibat Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa-siswi dengan bukti angka yang didapat adalah 13 orang (39,4%) dengan kemampuan pengetahuan baik dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan didapatkan hasil 23 orang (69,7%) dengan berpengalaman baik. (Lestari et al., 2022)

Jika dilihat dari data tingkat pengetahuan diatas sebelum dilakukan edukasi aksi bergizi tentang isi piringku, cenderung memiliki pengetahuan yang cukup karena kurangnya informasi

tentang isi piringku/gizi seimbang yang di dapatkan. Selain itu ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi edukasi aksi bergizi tentang isi piringku pada remaja.(*Kumpulan DF IPK*, n.d.)

Kebiasaan gizi seimbang sangat perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, terutama untuk mengatasi gizi pada remaja. Literasi gizi memiliki dampak yang bagus pada remaja dengan bukti adanya hubungan literasi gizi dengan status gizi remaja,(Indraswari, 2017)

Sejalan dengan teori yang disampaikan Baihaqqi bahwa Pengetahuan gizi sangat penting bagi perilaku seseorang dalam memilih menu makanan yang akan di konsumsi dan status gizinya. Pengetahuan remaja akan anemia, zat gizi makanan, serta menentukan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan merupakan penentu tingkat pengetahuan akan gizi tersebut. Pengetahuan tentang gizi ini sangat penting karena mengkonsumsi gizi seimbang bisa berpengaruh pada status gizi.(Baihaqqi, 2021). Penyuluhan tentang gizi seimbang/isi piringku pada remaja berpengaruh terhadap pengetahuan remaja, untuk itu kegiatan penyuluhan/edukasi kesehatan sangat diperlukan sebagai salah satu upaya preventif, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang cukup untuk menerapkan perilaku gizi seimbang agar terhindar dari anemia.(Marcelina et al., n.d.), pengaruh pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media poster dan kartu gizi terhadap meningkatnya pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang.(Indraswari, 2017)

Setelah dilakukan edukasi isi piringku mengalami peningkatan pengetahuan yang dimiliki santriwati mayoritas Baik. edukasi yang dilakukan disaat kegiatan memiliki kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama pada pengetahuan gizi seimbang tentang isi piringku ini.

Evaluasi kegiatan edukasi gizi ada peningkatan pengetahuan siswa/i setelah diberikan edukasi gizi seimbang tentang isi piringku. (Rahmy, 2020), disisi lain memerikan edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti bisa memberikan peningkatan pada pengetahuan, sikap dan perilaku siswa.(Sartika, 2012), edukasi gizi seimbang yang cukup efektif dengan adanya peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar. (Palupi K.C, 2018)

Memberikan edukasi gizi juga bisa dengan menggunakan media lain juga dapat memberikan perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi tentang isi piringku. Melalui media juga dapat terjadi peningkatan pemahaman dan peningkatan perilaku sesudah diberikan edukasi.(Rahmy, 2020)

Kesimpulan

Simpulan yang dapat kami simpulkan pada kegiatan ini adalah kegiatan ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Al-Kautsar Muhammadiyah Sarilamak, dimana pihak mitra sangat menerima kehadiran kami dalam melakukan kegiatan ini, begitu juga dengan santriwati. Kegiatan yang diberikan kepada masyarakat dapat berjalan dengan baik dan tepat kepada sasaran sesuai dengan tema kegiatan. Dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan dampak yang positif antar lembaga atau institusi pendidikan serta pemerintah setempat agar terintegrasi dengan baik.

Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pada saat dilakukan pre test mayoritas siswi memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 9 orang (18%), dan setelah diberikan edukasi didapatkan hasil pos test mayoritas santriwati memiliki pengetahuan baik 38 orang (76%).

Saran yang dapat kami sampaikan kepada pihak mitra agar ikut berperan aktif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada seluruh santriwati/santriwan agar dapat meningkatkan pengetahuan siswa/siswi tentang kesehatan khususnya tentang pedoman gizi seimbang.

Kepada santriwati yang sudah diberikan edukasi tentang isi piringku diharapkan untuk menerapkan ilmu yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari dan bisa menjadi perpanjangan tangan kepada masyarakat yang belum pernah terpapar dengan edukasi kesehatan khususnya edukasi isi piringku.

Daftar Referensi

- Aliya, H. (2017). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Audio Kinestetik (Senam Dan Lagu Pesan Gizi Seimbang) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sd Muhammadiyah 4 Kandangsapi Surakarta* (Vol. 10, Issue 2).
- Az-Zahra, K. (N.D.). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi Yang Menarik Dan Inovatif Terhadap Pencegahan Anemia Kepada Remaja Putri . *The Indonesian Journal Of Health Promotion*.
- Baihaqqi, A. F. , S. A. D. A. , R. A. , I. F. , R. F. S. , H. I. , N. N. A. , S. R. A. , N. S. , K. S. , & A. R. (2021). Peningkatan Edukasi Dan Literasi Gizi Guna Mengatur Pola Makan Anak Pada Masa Pandemi Di Desa Jatisari Kabupaten Boyolali. *Masakan. Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 123–132.

- Dewanti, L. P. , S. L. , M. V. , A. R. N. , H. P. V. , & R. P. (2021). Edukasi Gizi Dalam Jaringan (Daring) Mengenai Bahaya Anemia Dan Pencegahannya Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 85–90.
- Gambir J Dan Nopriantin. (2018). Penerapan Model Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Vokasi Kesehatan*.
- Hayu, S., Departemen, I., Kesehatan, G., Masyarakat, K., Airlangga, U., Korespondesni, A., & Indraswari, S. H. (N.D.). *The Effects Of Nutrition Education With Poster And Nutrition Card To Increase Children's Knowledge And Attitude Of Balanced Nutrition At Sdn Ploso I-172 Surabaya*. <https://doi.org/10.20473/Ijph.V11i4l.2019.210-220>
- Imelda Fitri1, R. H. H. B. D. M. I. F. A. U. A. S. S. N. (2022). Literasi Gizi Remaja Melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi) . *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Indraswari, S. H. (2017). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Poster Dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang Di Sdn Ploso I-172 Surabaya*.
- Indriyani Nasruddin, N., Kardin, L., Aritrina, P., Hamidah, M., Yeyen Meiana, I., Az-Zahrah Mansur, A., Wisnu Agung Widhiyana, P., Nestianti Achmad Yani, F., & Wilda Meutia Saydiman, A. (N.D.). *Edukasi Gizi Seimbang Melalui Metode Isi Piringku Di Kecamatan Nambo*. <https://doi.org/10.52423/Anoa.V2i2.Xxxx>
- Kumpulan Df Ipk*. (N.D.).
- Lestari, F., Pitria, N., Septifian, H., Raksi, D., & Nurul, W. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (Jppk)*, 1(02), 57–65. <https://doi.org/10.34305/Jppk.V1i02.430>
- Marcelina, D., Yulianti, E., & Putri Pratiwi, M. (N.D.). Sosialisasi Aplikasi Monitoring Status Gizi Balita Sebagai Upaya Pencegahan Gizi Buruk Berbasis Android. *Agustus*, 7(4). <https://doi.org/10.31764/Jmm.V7i4.15813>
- Palupi K.C, M. S. P. D. S. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*.
- Rahmy, H. A. & Nurul P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman . *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*.
- Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: National Public Health Journal*, 76–82