

Pencegahan Anemia Defisiensi Besi pada Remaja melalui Penyuluhan Gizi Seimbang

Sawitri Dewi, Alfi Noviyana

Email: sawitridewi79@gmail.com

Program Studi Kebidanan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

Jl. Raya Soepardjo Rustam Km. 7, Sokaraja, Kabupaten Banyumas

Abstrak

Masa remaja adalah periode kritis kedua untuk pertumbuhan fisik setelah tahun pertama kehidupan. Indonesia merupakan rumah bagi sekitar 45 juta remaja laki-laki dan perempuan atau setara dengan 18% dari total penduduk. Indonesia menderita kekurangan gizi yang cukup tinggi yang diiringi dengan meningkatnya prevalensi obesitas- yang disebut sebagai Beban Ganda Masalah Gizi. Pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender sehingga kebutuhan nutrisi pun menjadi berlainan. Remaja semakin dianggap penting sebagai agen perubahan gizi yang potensial di Indonesia karena berperan dalam memotong rantai kemiskinan dan malnutrisi antargenerasi. Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung merupakan salah satu institusi swasta yang mengelola dan menaungi remaja putri yatim dan yatim piatu. Dalam panti asuhan tersebut terdapat sekitar 34 remaja putri yang bersekolah dari tingkat sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah umum. Setiap harinya anak-anak dalam panti asuhan ini mendapatkan jatah makanan dari dapur panti dengan menu standar. Data sementara yg diperoleh sebagian besar anak remaja di panti ini mengalami anemia ringan yang kemungkinan salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Tujuan pemberian penyuluhan kepada remaja di panti ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang kebutuhan dan pemenuhan nutrisi khususnya untuk remaja putri sebagai salah satu upaya mencegah anemia defisiensi besi pada remaja.

Kata kunci: anemia defisiensi besi; nutrisi; remaja putri.

Abstract

Adolescence is the second critical period for physical growth after the first year of life. Indonesia is home to about 45 million adolescent boys and girls or equivalent to 18% of the total population. Indonesia suffers from a fairly high nutritional deficiency accompanied by an increasing prevalence of obesity – which is known as the Double Burden of Nutrition Problems. During adolescence, there are specific biological and physiological changes in the body according to gender so that nutritional needs become different. Adolescents are increasingly considered important as potential agents of nutritional change in Indonesia because they play a role in cutting the intergenerational chain of poverty and malnutrition. The Tanjung Muhammadiyah Women's Orphanage is one of the private institutions that manages and protects young orphaned and orphaned girls. In the orphanage there are about 34 young women who attend school from elementary school to high school. Every day the children in this orphanage get food rations from the orphanage's kitchen with a standard menu. Temporary data obtained that most of the teenagers in this orphanage suffer from mild anemia, one of the possible causes is a lack of knowledge about balanced nutrition. The purpose of providing counseling to adolescents in this orphanage is to provide knowledge and understanding of nutritional needs and fulfillment, especially for young women as an effort to prevent iron deficiency anemia in adolescents

Keywords: *adolescent; iron deficiency anemia; nutrition.*

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode kritis kedua untuk pertumbuhan fisik setelah tahun pertama kehidupan, dimana ketika perubahan psikososial dan emosional yang mendalam terjadi dan peningkatan kognitif dan kapasitas intelektual tercapai. Indonesia merupakan rumah bagi sekitar 45 juta remaja laki-laki dan perempuan atau setara dengan 18% dari total penduduk.⁽¹⁾ Indonesia menderita kekurangan gizi yang cukup tinggi yang diiringi dengan meningkatnya prevalensi obesitas yang disebut sebagai Beban Ganda Masalah Gizi. Remaja di Indonesia sudah mulai menderita beban ganda masalah gizi.⁽²⁾ Sebelum masa remaja kebutuhan nutrisi anak laki-laki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender sehingga kebutuhan nutrient pun menjadi berlainan. Sebagai contoh, anak perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi tiap bulan.⁽³⁾

Remaja semakin dianggap penting sebagai agen perubahan gizi yang potensial di Indonesia karena berperan dalam memotong rantai kemiskinan dan malnutrisi antargenerasi. Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung merupakan salah satu institusi swasta yang mengelola dan menaungi remaja putri yatim dan yatim piatu. Dalam panti asuhan tersebut terdapat sekitar 34 remaja putri yang bersekolah dari tingkat sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah umum. Setiap harinya anak-anak dalam panti asuhan ini mendapatkan jatah makanan dari dapur panti dengan menu standar. Sesuai dengan hasil

IbM yang dilakukan oleh Noviyana (2019) tentang Deteksi Anemia dan Thalasemia di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto, diperoleh data bahwa dari 34 remaja putri, terdapat 41% mengalami anemia ringan, 25% mengalami anemia ringan dan 34% tidak mengalami anemia.⁽⁴⁾ Dari hasil ini dapat diketahui kesimpulan sementara bahwa remaja putri di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung sebagian besar mengalami anemia ringan yang kemungkinan salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang.

Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah membantu remaja putri mendapatkan pengetahuan yang benar tentang nutrisi dan bagaimana pemenuhan kebutuhan nutrisinya sebagai salah satu upaya mencegah anemia pada diri mereka sendiri.

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pencegahan Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Melalui Penyuluhan Gizi Seimbang” dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama merupakan tahap pra-kegiatan. Pada tahap ini dilakukan penyusunan instrument pengukuran pengetahuan remaja dan menyusun materi penyuluhan bersama dengan anggota tim dan mahasiswa. Tahap ini dilakukan kurang lebih 2 minggu.

Tahap ke-2 merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini menyusun perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan meminta surat ijin kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto untuk kemudian diteruskan kepada pengelola Panti Asuhan Putri

Muhammadiyah Tanjung Purwokerto. Pasca diperoleh ijin dari lahan, dilanjutkan koordinasi dengan pengelola panti asuhan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan, tempat kegiatan, serta teknis pelaksanaan kegiatan mengingat saat ini Kabupaten Banyumas masih dalam kondisi pandemi tetapi masih dalam program pembatasan kegiatan masyarakat level II. Berdasarkan hasil koordinasi dengan pengelola, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung pada Hari Minggu, tanggal 18 April 2021 pukul 15.30 WIB sampai dengan 16.30 WIB bertempat di Aula Panti Asuhan. Kegiatan ini diikuti oleh 29 remaja putri penghuni panti asuhan. Tahap ke-2 ini dilakukan kurang lebih 3 minggu.

Tahap ke-3 merupakan kegiatan inti yaitu dilakukannya pelatihan kepada remaja putri panti asuhan tentang pencegahan anemia defisiensi besi melalui pemenuhan gizi seimbang. Pelatihan dilakukan dengan ceramah tanya jawab. Sebelum pelatihan dimulai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pengetahuan remaja tentang gizi dan anemia defisiensi besi dalam bentuk pre-test. Setelah pelatihan selesai, para peserta mengisi kembali kuesioner yang sama sebagai bentuk pengukur keterserapan pengetahuan remaja dalam bentuk post-test.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam 3 tahap. Tahap 1, seluruh peserta mengisi daftar hadir yang telah disediakan oleh tim. Selanjutnya, seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test pengetahuan remaja tentang nutrisi dan pemenuhan kebutuhan

nutrisi yang terdiri dari 10 pernyataan benar/salah. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner diperoleh nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 80. Nilai rata-rata dari kegiatan pre test adalah 65,7. Dengan demikian dapat disimpulkan pengetahuan remaja putri di panti asuhan dalam kategori cukup, oleh karenanya diperlukan tambahan pengetahuan dengan penyuluhan tentang gizi remaja dan pemenuhan nutrisi untuk mencegah anemia pada remaja.

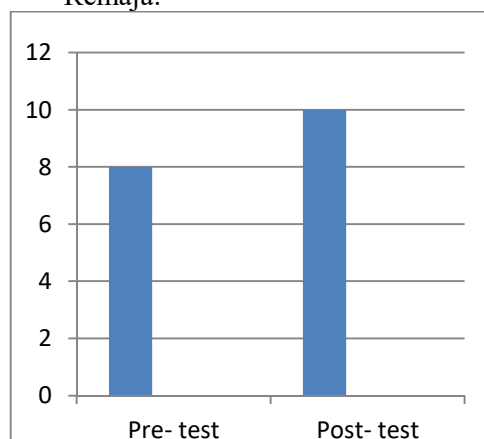
Tahap ke-2, dilakukan kegiatan penyuluhan oleh tim pengabdian tentang nutrisi remaja, Gizi remaja (isi piringku), kebutuhan nutrisi untuk remaja dan masalah nutrisi pada remaja (anemia). Pada tahap ini, peserta dibagikan leaflet berkaitan dengan materi yang diberikan. Selain itu ditunjukkan juga bagaimana menghitung indeks massa tubuh (IMT) yang digunakan sebagai dasar menghitung kebutuhan nutrisi dan diajarkan pula bagaimana menyusun menu dalam “Isi Piringku” agar tercapai kebutuhan gizi untuk mereka dalam setiap makanan yang dikonsumsi.

Tahap ke-3, setelah mendapatkan penjelasan tentang penyusunan menu “Isi Piringku”, maka seluruh peserta mempraktekkan langsung menggunakan bagan yang telah disiapkan oleh tim pengabdian. Bagan “Isi Piringku” yang telah diisi oleh peserta kemudian dinilai oleh tim menggunakan cek list penilaian yang telah dibuat. Hasil penilaian ketrampilan pengisian penyusunan menu “Isi Piringku” diperoleh nilai rata-rata 98. Hasil perolehan nilai maksimal tersebut diperoleh melalui pendampingan secara langsung tentang penyusunan menu “Isi Piringku”

oleh tim pengabdian selama kegiatan dan diberikan arahan serta koreksi jika masih terdapat kesalahan penyusunan menu.

Setelah kegiatan selesai, dilakukan post test kepada peserta dengan melakukan pengisian kuesioner tentang nutrisi remaja. Hasil pre test dan post test diolah dan dianalisis oleh tim pengabdian. Hasilnya diperoleh nilai terendah 80 dan nilai tertinggi 100, dan nilai rata-rata adalah 90. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh remaja panti asuhan mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang. Post test dilakukan pada hari yang sama saat penyuluhan serta aplikasinya sehingga memungkinkan peserta masih mengingat semua penjelasan-penjelasan yang diberikan tim pengabdian.

Diagram 3.1. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta tentang Pengetahuan Nutrisi Remaja.



Gambar 3.1 Sesi Pengisian Pre test.



Gambar 3.2 Penyuluhan Gizi Seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi ($R=0,742$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan akan semakin baik gizinya, akan tetapi hal ini tidak menjamin seseorang untuk dapat mengubah kebiasaan makannya jika tidak diaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.⁽⁵⁾

Pengetahuan gizi pada masa remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan.⁽⁵⁾ Masa remaja sangat penting diperhatikan karena pada masa ini merupakan masa transisi antara anak-anak menuju dewasa. Perhatian khusus diberikan kepada remaja putri agar status gizi dan kesehatannya optimal mengingat remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan dan gizi berkaitan dengan periode menstruasi yang dialami mereka setiap bulan. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja di Panti Asuhan Putri

Muhammadiyah Tanjung
Purwokerto.

4. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri di Panti Asuhan Muhammadiyah Tanjung Purwokerto tentang gizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan anemia. Selain itu, peserta dapat menyusun menu “Isi Piringku” sesuai dengan panduan. Ketercapaian pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang gizi seimbang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para remaja sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat bermanfaat minimal untuk diri sendiri. Selain itu dapat membantu upaya pemerintah dalam pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja yang saat ini masih belum dapat tertanggulangi.

5. Daftar Pustaka

- [1] BPS. Sensus Penduduk. 2010.
- [2] Watson, F.,dkk. Pembangunan Gizi di Indonesia, Kajian Sektor Kesehatan, Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat, Kedepatian Pembangunan Manusia, Masyarakat dan Kebudayaan, Kementrian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. Jakarta; 2019.
- [3] Ikatan Dokter Anak Indonesia. Bunga Rampai Kesehatan Remaja. Jakarta: IDAI; 2010.
- [4] Noviyana, Alfi P. Deteksi Anemia dan Thalasemia di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto. J Pengabdian Dharma Bakti. 2019;2(2):1–7.
- [5] Florence AG. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Teknik, Universitas Pasundan; 2017.