

## Edukasi Gizi Dalam Rangka Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kota Kupang

Maria Goreti Pantaleon<sup>1</sup>, Maria Helena Dua Nita<sup>2</sup>, Christine R. Nenotek<sup>3</sup>

Poltekkes Kemenkes Kupang

E-mail: [margotepunk@gmail.com](mailto:margotepunk@gmail.com)

### Article History:

Received: 10 Oktober 2022

Revised: 02 Januari 2023

Accepted: 08 Januari 2023

**Keywords:** Edukasi Gizi, Anemia, Remaja Putri

*Abstract* Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah masalah-masalah gizi dan Kesehatan pada remaja, melalui pemberian edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri, agar terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja. Metode yang digunakan saat kegiatan yaitu melalui diskusi, ceramah, tanya jawab serta pendekatan personal. Proses penyampaian informasi menggunakan media LCD, laptop, alat peraga. Target yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai masalah gizi dan kesehatan, mengubah perilaku konsumsi remaja putri yang mengalami anemia, serta membentuk kader-kader yang akan menjadi sumber informasi bagi remaja lainnya.

### PENDAHULUAN

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. Anemia gizi sangat umum dijumpai di Indonesia dan dapat terjadi pada semua golongan umur, dimana keadaan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah daripada normal (Adriani, 2012).

Kekurangan kadar Hb didalam tubuh, disebabkan karena masukan zat besi melalui makanan sehari-hari tidak mencukupi kebutuhan fisiologis atau terjadi kehilangan besi karena adanya penyakit infeksi (seperti kecacingan). Hal ini dapat berakibat pada penurunan kemampuan berpikir dan perubahan tingkah laku (Adriani, 2012).

Anemia dapat menimbulkan risiko pada remaja putri baik jangka panjang maupun dalam jangka pendek. Dalam jangka pendek anemia dapat menimbulkan keterlambatan pertumbuhan fisik, dan maturitas seksual tertunda (Nuraeni, 2019). Hasil penelitian Sholihah, dkk tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein, zat besi, dan asam folat pada remaja putri SMAN 4 Surabaya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan adanya kenaikan kasus anemia pada Remaja Putri. Pada tahun 2013, sekitar 37,1 persen remaja putri mengalami anemia. Angka ini naik menjadi 48,9 persen pada tahun 2018. Proporsi anemia paling besar terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun, dan 25 sampai 34 tahun (Kemkes RI, 2018).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia jika dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dan kebiasaan membatasi konsumsi makanan karena sangat memperhatikan bentuk tubuh

(Warlenda, 2019). Untuk itu Penulis merasa perlu melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan mencegah terjadinya anemia gizi besi.

### **TARGET**

Target yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

- 1) Meningkatnya pengetahuan gizi pada remaja
- 2) Meningkatnya status gizi remaja
- 3) Terjadi perubahan perilaku konsumsi remaja

### **METODE PENELITIAN**

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di Kelurahan Sikumana Kota Kupang. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri yang berusia antara 10 – 18 tahun. Metode pelaksanaan kegiatannya antara lain :

- 1) Penyampaian materi menggunakan alat bantu LCD, Lembar Balik, Poster, dan Leaflet
- 2) Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab
- 3) Pengukuran Antropometri menggunakan timbangan digital dan microtoice
- 4) Pemberian Makanan Tambahan dari bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi

#### **A. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

- 1) Mengajukan perijinan sesuai prosedurnya
- 2) Melibatkan petugas kesehatan di wilayah setempat untuk melakukan pendataan jumlah remaja di Kelurahan Sikumana
- 3) Melakukan penilaian status gizi terhadap remaja di wilayah tersebut
- 4) Remaja yang kekurangan gizi akan diberikan makanan tambahan berupa pangan lokal yang bergizi
- 5) Melaksanakan kegiatan pelatihan

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Memberikan edukasi tentang Gizi Seimbang Remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi

Sebelum memberikan edukasi, peserta kegiatan diminta untuk mengisi kuisisioner pengetahuan tentang gizi untuk mengetahui seberapa banyak pengetahuan mereka tentang gizi.

Tabel 1. Hasil Pre Test

No	Uraian	Pre Test
1	Nilai Terendah	40
2	Nilai Tertinggi	73,33
	Nilai rata-rata	58,33

Tabel 2. Hasil Post Test

No	Uraian	Post Test
1	Nilai Terendah	53,33

---

2	Nilai Tertinggi	83,33
	Nilai rata-rata	68

Materi yang diberikan berupa definisi tentang anemia, faktor penyebab, dan cara untuk mengatasinya.



Adapun pelaksanaan kegiatan ini secara bertahap, dimana tahap awal tim melakukan survei lokasi dan analisis masalah. Selanjutnya kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan metode pendidikan kepada masyarakat berupa penyuluhan.

Setelah diberikan materi edukasi berupa “Anemia Pada Remaja Putri”, maka terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran pada remaja putri di wilayah Sikumana Kota Kupang.



**KESIMPULAN**

Edukasi gizi dalam rangka pencegahan anemia pada remaja putri di kota kupang ini dapat terlaksana serta dapat memberikan gambaran pada remaja putri tentang pencegahan anemia.

**DAFTAR REFERENSI**

- Adriani, M., Wirjatmadi, B., 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Grup. Jakarta
- Adriani, M., Wirjatmadi, B., 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Prenada Media Grup. Jakarta
- Kemendes RI, 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Sholihah, dkk. 2019. *Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya*. *Journal Amerta Nutrition*. IAGIKMI & Universitas Airlangga Surabaya
- Warlenda, S. V., Widodo, M. D., Candra, L., Rialita, F. Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Journal Photon* Vol. 9 No. 2. Juni 2019. Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Hang Tuah, Pekanbaru