

***EDUCATIONAL ACTION EFFORTS TO IMPROVE YOUTH  
UNDERSTANDING THE IMPORTANCE OF NUTRITIONAL  
STATUS IN THE PREVENTION OF ANEMIA IN  
ADOLESCENTS***

***AKSI EDUKASI UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN  
REMAJA PENTING NYA STATUS GIZI DALAM  
PENCEHAGAN ANEMIA PADA REMAJA***

**Fitriani<sup>1)</sup>, Ridni Husnah<sup>2)</sup>**

<sup>12)</sup> Kebidanan, Universitas Awal Bros

*e-mail : fitriyani180396@gmail.com*

**ABSTRACT**

*The problem of nutrition in Indonesia is still an unfinished homework. The problem of micronutrient deficiencies such as anemia is one of several problems that occur in Indonesia. The purpose of this community service activity is to provide nutrition education and increase youth knowledge in anemia prevention. The activity method consists of three, namely planning, implementation and evaluation. Planning includes coordination with partners, preparation of educational materials and equipment. Evaluation uses a questionnaire to measure knowledge before and after education. The partners for this activity are teenagers in Pulau Panjang, Kec. Galang, Batam City. This activity carries out education with various methods, namely lectures, videos and leaflets. The implementation will be carried out on March 30, 2023. There were 35 young women who attended. The results of the post-test showed that there was an increase in the knowledge of young women before and after education, which was 8.67 points. In educational activities on nutritional status in preventing anemia there is an increase in knowledge which can occur one of them due to the use of various media. Education runs smoothly and can increase adolescent knowledge in preventing anemia. This activity received support from the Head of the Long Island RT and the participants were very enthusiastic in participating in this community service.*

**Keywords:** *Nutritional Status, Anemia, Education, Adolescents*

**ABSTRAK**

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah salah satu dari beberapa masalah yang terjadi di Indonesia, Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi gizi serta meningkatkan pengetahuan remaja dalam pencegahan anemia. Metode kegiatan terdiri dari tiga yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perencanaan diantaranya koordinasi dengan mitra, persiapan materi dan alat perlengkapan edukasi. Evaluasi menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Mitra kegiatan ini adalah remaja di Pulau Panjang, Kec. Galang, Kota Batam. Kegiatan ini melaksanakan edukasi dengan berbagai metode yaitu ceramah, video dan leaflet. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 30 Maret 2023. Remaja putri yang hadir sebanyak 35 orang. Hasil post-test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi yaitu menjadi 8,67 poin. Pada kegiatan edukasi status gizi pada pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Edukasi berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan

remaja dalam pencegahan anemia. Kegiatan ini mendapat dukungan dari Ketua RT Pulau Panjang dan peserta sangat antusias dalam mengikuti pengabdian masyarakat ini.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Anemia, Edukasi, Remaja

## PENDAHULUAN

Dalam rangka mewujudkan pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya saing tidak hanya difokuskan pada perbaikan gizi di periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) saja, namun juga pada usia remaja. Remaja adalah SDM yang sangat potensial dalam pembangunan bangsa yang dalam beberapa tahun mendatang komposisi penduduk Indonesia semakin mendekati untuk memperoleh bonus demografi (Badan Perencana Pembangunan Nasional 2021).

Sampai dengan saat ini remaja di Indonesia memiliki permasalahan status gizi yang cukup serius, seperti kasus anemia dan kekurangan energi kronik (KEK). Pada remaja khususnya remaja putri (rematri) usia 15 sampai 19 tahun, prevalensi KEK di Indonesia mencapai 33,5% pada tahun 2018 (Kemenetrian Keseharan, 2019). Angka ini meningkat di tahun 2020 mencapai 36,3% (Kementerian Kesehatan, 2021). Propinsi Lampung di tahun 2018 prevalensi KEK mencapai 13,62%, dan prevalensi KEK di kota Metro di tahun yang sama mencapai 14,45% (8). Sedangkan kasus anemia pada remaja berada di angka 32% (9). Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja lebih disebabkan karena persepsi yang keliru dikalangan remaja khususnya remaja putri yang mengatakan "kurus itu cantik" (Kementrian Kesehatan, 2018).

Ada tiga beban masalah gizi (triple burden) yang dihadapi oleh Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya yaitu stunting, wasting, obesitas dan masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia. Jika terus dibiarkan terjadi masalah malnutrisi ini akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya terjadinya penyakit tidak menular. (Kementerian Kesehatan RI 2020). Oleh karena itu program perbaikan gizi remaja diarahkan untuk mengatasi tiga beban masalah gizi (triple burden) tersebut (Badan Perencana Pembangunan Nasional 2021). Data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa sebanyak 0.3 persen remaja umur 10-14 tahun dan 3.7 persen remaja umur 15-19 tahun saat ini mengkonsumsi minuman beralkohol. Proporsi umur pertama kali merokok adalah 42.8% remaja belum mengetahui tentang HIV/AIDS (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Presentasi usia kawin pertama pada perempuan usia 15-19 tahun adalah 10.5% dan pada pria adalah 5.0%. 7% Wanita umur 15-19 tahun sudah menjadi ibu. 5% sudah pernah melahirkan dan 2 % sedang hamil anak pertama (BKKBN, BPS, & Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini pun ikut meningkat. Salah satu zat gizi yang kebutuhannya meningkat adalah zat besi. Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan fungsi enzim. Perempuan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) mengatakan bahwa kebutuhan zat besi remaja perempuan usia 13-29 tahun adalah 26 mg, angka ini jauh lebih tinggi bila dibandingkan laki-laki seusianya (Fresthy Astrika Yunita et al, 2020).

Kejadian anemia pada remaja akan berdampak kepada janin kelak saat seorang remaja tumbuh dan akan menjadi seorang ibu. Jika anemia tidak segera diatasi akan membawa dampak pada janin yang sedang dikandung dan dapat berpeluang melahirkan anak dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) atau panjang badan saat lahir <48 cm (Riskesdas, 2018). Anemia yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, rentan terhadap infeksi dan menurunnya tingkat konsentrasi sehingga dapat berpengaruh pada prestasi di sekolah.

Keadaan anemia pada remaja perempuan dapat berlanjut saat mereka menjadi ibu. Selama kehamilan, mereka pun lebih berisiko mengalami perdarahan pasca-persalinan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, bayi lahir prematur, atau kelahiran mati. Selain itu, anak-anak mereka lebih mungkin mengalami stunting, sehingga meneruskan siklus malnutrisi yang merusak (Tanti Anggreiniboti, 2022).

Pengetahuan remaja yang kurang tentang gizi seimbang merupakan salah satu alasan kelompok remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Penelitian Achmad, dkk (2014) menunjukkan lebih separuh pengetahuan gizi remaja masih dalam kategori kurang yaitu 58,5% pada pelajar SMAN 10 dan 53,1% pada pelajar SMAN 16 Makasar. Sejalan dengan hasil penelitian Fatikhani & Setiawan (2019) sebanyak 40% remaja Indonesia memiliki pengetahuan gizi yang rendah.

Edukasi merupakan proses berlangsungnya interaksi antara manusia dan lingkungan dan menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Melalui proses edukasi seseorang akan belajar yang awalnya tidak tahu menjadi tahu (Amalia dkk, 2018). Edukasi mengenai gizi seimbang dan permasalahan gizi menjadi prioritas yang akan diberikan pada remaja.

Pemberian edukasi gizi melalui hal yang diminati dan disukai remaja seperti media social dapat menjadi pilihan. Saat melakukan hal yang diminati, remaja akan mudah untuk menerima informasi baru dengan cepat sehingga pengetahuan gizi akan meningkat (Krisdiani dkk, 2020). Pendidikan gizi berperan dalam peningkatan pengetahuan mengenai asupan makanan yang dikonsumsi remaja sehingga perilaku makan yang tidak sesuai dapat dihindari sehingga dapat memiliki status gizi yang optimal di masa remaja. Menurut Penelitian Kusudaryati, dkk (2016) menyatakan bahwa edukasi gizi dengan media booklet memberikan efektifitas dalam meningkatkan asupan zat gizi besi pada remaja putri di SMAN 1 Simo Boyolali.

Berdasarkan latar belakang di atas perlu adanya suatu kegiatan pengabdian masyarakat dalam memberikan pembinaan dan edukasi kepada remaja mengenai anemia dan gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi remaja, mengubah perilaku kebiasaan makan dan pola makan remaja kearah lebih baik di Pulau Panjang, Kec. Galang, Kota Batam, Prov. Kepulauan Riau. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan edukasi gizi menggunakan leaflet untuk remaja melalui kegiatan pengabdian masyarakat "*Aksi Edukasi Upaya Meningkatkan Pemahaman Remaja Penting Nya Status Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja*".

## **METODE**

Kegiatan aksi edukasi dilaksanakan di Pulau Panjang, Kec. Galang, Kota Batam, Prov. Kepulauan Riau pada hari Kamis, 30 Maret 2023. Kegiatan dihadiri oleh tim pengabdian masyarakat, tim dari Puskesmas dan 35 orang remaja dengan rentang usia 15-20 tahun sebagai sasaran kegiatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri dari tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahapan perencanaan dimulai dengan proses perizinan terlebih dahulu serta berkoordinasi dengan mitra terkait jadwal dan jumlah remaja yang akan diedukasi dan dilakukan pemeriksaan dan konseling. Kemudian dilakukan penyusunan kegiatan dengan mempersiapkan materi edukasi anemia dan persiapan bahan dan alat pemeriksaan HB. Dan terakhir persiapan perlengkapan dengan menyusun angket pre dan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan selama sehari untuk edukasi dan pemeriksaan HB. Sementara untuk konseling bersifat tentatif. Rangkaian pengabdian dimulai dengan kegiatan edukasi dilakukan dengan memberikan materi singkat tentang konsep, gejala sampai pada

pengecahan anemia kepada sejumlah remaja yang telah disepakati sebelumnya dengan pihak sekolah. Pemberian edukasi tentang anemia memberikan pemahaman awal tentang dampak anemia untuk masa depan remaja. Kegiatan kedua dilakukan setelah pemberian edukasi dengan melakukan deteksi dini anemia melalui pemeriksaan HB. Kegiatan ketiga merupakan konseling nutrisi, konseling nutrisi diperlukan untuk memenuhi beberapa tujuan misalnya remaja yang ingin lebih mendalami kebutuhan nutrisi sesuai dengan pribadinya, atau bagi remaja yang terkesan introvert sehingga membutuhkan privat khusus untuk diedukasi tentang permasalahan nutrisi.

Tahap Evaluasi secara teknis dilakukan dengan penilaian suasana dan kondisi selama berlangsungnya kegiatan. Antusiasme peserta terhadap kegiatan PKM dan peningkatan pengetahuan melalui pengisian pre dan post test. Pengetahuan siswa diukur menggunakan kuesioner dengan bentuk soal pilihan ganda berjumlah 10 soal. Soal tersebut terdiri dari pertanyaan tentang pengertian anemia, factor penyebab anemia, sumber makanan yang mengandung zat besi, kadar Hb, cara mengetahui anemia, makanan yang menghambat dan meningkatkan penyerapan zat besi, pencegahan anemia dan tablet tambah darah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan tentang penting nya status gizi dalam pencehagan anemia pada remaja yang terlaksana di Pulau Panjang dilakukan dengan metode ceramah dengan menggunakan leaflet serta tanya jawab kepada remaja sebanyak 35 orang. Sebelum materi edukasi disampaikan dilakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum edukasi. Setelah pre-test, dilakukan penyampaian materi. Materi yang disampaikan dengan metode ceramah ada dua yaitu, materi pertama tentang anemia pada remaja putri yang terdiri dari bahasan definisi anemia, besaran masalah, gejala anemia, penyebab anemia dan cara pencegahan anemia pada remaja putri. Materi kedua tentang cegah anemia dengan gizi seimbang yang terdiri dari bahasan empat pilar gizi seimbang, isi piringku, dan contoh menu sehat untuk mencegah anemia. Setelah pemaparan materi dengan metode ceramah dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan video dan leaflet. Kegiatan terakhir adalah evaluasi dan melakukan penilaian pengetahuan setelah edukasi (post-test).

Pre-test dan post-test yang dilaksanakan dalam rangka menilai kemampuan responden dalam memahami edukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat diketahui adanya peningkatan perolehan nilai dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1 | Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Pre-Test			Post-Test			Perbedaan
Mean	Min	Max	Mean	Min	Max	
62,48	40,00	93,33	78,86	48,67	93,33	16,38

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat perubahan perolehan nilai antara pre-test dan post-test pada perolehan nilai minimum. Saat pre-test nilai minimum sebesar 40 poin dan saat post-test sebesar 48,67 poin. Artinya terdapat peningkatan sebesar 8,67 poin. Sedangkan untuk nilai maksimum tidak terdapat perubahan nilai. Tetapi jika dilihat dari jumlah siswa yang memperoleh nilai terjadi peningkatan, yaitu dari 1 orang siswa menjadi 8 siswa pada post-test yang mendapat nilai 93,33.

Sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki merupakan pemicu awal terjadinya perubahan perilaku, salah satunya perilaku sehat dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi, serta keterampilan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia. Sehingga dengan pengetahuan remaja dapat mencegah terjadinya anemia (Teti Rahmawati, 2023). Menurut

Notoadmojo, menjelaskan bahwa, peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang benar akan mendorong timbulnya sikap positif dan motivasi yang akan diakhiri dengan perubahan perilaku. Proses ini disebabkan karena pengetahuan sendiri merupakan faktor predisposisi dalam perubahan perilaku kesehatan. Selain itu adanya keterlibatan petugas kesehatan dan guru pembimbing merupakan faktor penguat dalam perubahan perilaku remaja.



**Gambar 1** | Kegiatan Sosialisasi

## KESIMPULAN

Aksi edukasi kesehatan dengan kombinasi metode ceramah dan leaflet yang dilaksanakan oleh tim dosen pengabdian masyarakat Prodi Kebidanan Kampus Universitas Awal Bros menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesehatan reproduksi. Peningkatan ini tercermin dari nilai mean hasil pelaksanaan pre test dan post test yang meningkat 8,67 poin. Implikasi hasil kebijakan program gizi masyarakat yaitu masih diperlukan Upaya untuk meningkatkan pengetahuan risiko anemia dan meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri melalui edukasi gizi dengan begitu dapat mengurangi risiko anemia pada remaja putri.

## SARAN

Perlu dilakukan kerja sama dengan Dinas Kesehatan, Puskesmas wilayah Pulau Panjang untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin berkala pada siswa remaja untuk mengantisipasi terjadinya anemia. Perlu peningkatan sosialisasi tentang pencegahan anemia secara berkala minimal 3 bulan sekali serta memotivasi para remaja untuk menerapkan pola hidup sehat. Para remaja dalam mengonsumsi makanan gizi seimbang yang mengandung zat besi, diharapkan konsisten untuk meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Awal Bros yang telah memfasilitasi dalam kegiatan edukasi kesehatan ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Ketua RT Pulau Panjang, Kec. Galang, Kota Batam yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan menyediakan tempat sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, kami ucapkan terimakasih kepada para remaja yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan antusias sampai selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

Abu-Baker, Nesrin N., Anwar M. Eyadat, & Abdullah M. Khamaiseh. 2021. "The Impact of Nutrition Education on Knowledge, Attitude, and Practice Regarding Iron Deficiency Anemia among

- Female Adolescent Students in Jordan." *Heliyon* 7 (2): 1– 7.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Agustina, P. P. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(11), 1–9.
- Apriyanti, F. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Atmaka, Dominikus Raditya, Windi Indah Fajar Ningsih, & Risnukathulistiwa Maghribi. 2020. "Dietary Intake Changes in Adolescent Girl after Iron Deficiency Anemia Diagnosis." *Health Science Journal of Indonesia* 11 (1): 27–31. <https://doi.org/10.22435/hsji.v11i1.3143>.
- Febry F, Rahmiwati A, Arinda DF. Balanced Nutrition and Nutrition Status of Schoolchildren in Rural Areas of Ogan Komering Ilir District South Sumatra Indonesia. *J Ilmu Kesehat Masy.* 2021;12(2):154–63.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). *Nutrisi Pada Remaja*. Jakarta : Ikatan Dokter Anak Indonesia; 2019.
- Kementrian Kesehatan RI. Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia [Internet]. online. 2018 [cited 2022 Jan 12]. p. Berita dan Informasi. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Mitra. 2020. "Adolescent Knowledge of Anemia and Iron Supplement Consumption Before & After Health Education." *International Journal of Science and Society*. Vol. 2. <https://doi.org/10.200609/IJSOC.V2I4.187>.
- Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutr.* 2018;2(2):172.
- Putra, Rizqi Widyantori Hasanah, J. Supadi, and Wiwik Wijaningsih. 2019. "PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI." *JURNAL RISET GIZI* 7(2). doi: 10.31983/jrg.v7i2.5220.
- Rusdi, Faza Yasira, Hafifatul Auliya Rahmy, and Helmizar. 2020. "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Kota Padang." *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas Padang*, 2020 10(November 2020):31–38.
- Sari, Hesti Permata, Yovita Puri Subardjo, and Ibnu Zaki. 2019. "Nutrition Education, Hemoglobin Levels, and Nutrition Knowledge of Adolescent Girls in Banyumas District." *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 6(3). doi:10.21927/ijnd.2018.6(3).107-112
- Sekti, Rike Minati, and Adhila Fayasari. 2019. "Edukasi Gizi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja SMP Di Jakarta Timur." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1(2):77–88. doi: 10.36590/jika.v1i2.15.

Selaindoong SJ, Amisi MD, Kalesaran AFC. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *J KESMAS*. 2020;9(6):8-16.

Sulistiani, Ria Purnawian, Addina Rizky Fitriyanti, and Luthfia Dewi. 2021. *"Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri."* *Sport and Nutritional Journal* 3, No. 1(56):39-47.

Tandoh, Marina Aferiba, Abigail Owusuaa Appiah, & Anthony Kwaku Edusei. 2021. "Prevalence of Anemia and Undernutrition of Adolescent Females in Selected Schools in Ghana." *Journal of Nutrition and Metabolism* 2021: 1-5. <https://doi.org/10.1155/2021/6684839>.

UNICEF. 2020. *Global Nutrition Report : Country Nutrition Profiles*.

UNICEF INDONESIA. 2020. "Upaya Remaja Mencegah Anemia." *UNICEF INDONESIA*.

