




Anemia prevention in adolescents through the education of balanced nutrition and adherence to blood supplement tablets

Parlin Dwiyana✉, Ratih Agustin Prikhatina, Ratna Mutu Manikam, Siska Fauzy Nurbaiti

Universitas Mohammad Husni Thamrin Jakarta, Jakarta Timur, Indonesia

✉ pdwijana70@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.6525>

Abstract

Anemia is more common in adolescent girls than adolescent boys, with a prevalence of 26.8% in this age group. The purpose of this program is to increase adolescent knowledge about balanced nutrition and compliance in consuming blood- supplement tablets to prevent anemia. Youth counseling is used to carry out this program. The program's outcomes revealed an improvement in understanding about anemia and balanced nutrition, as well as adherence with the consumption of blood supplement tablets.

Keywords: *Balanced nutrition education; Anemia prevention; Adherence to blood supplement tablets*

Edukasi gizi seimbang dan kepatuhan tablet tambah darah untuk mencegah anemia remaja

Abstrak

Prevalensi anemia pada remaja usia 5-14 sebesar 26,8% dimana anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyuluhan bagi remaja. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait anemia dan gizi seimbang, termasuk juga kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

Kata Kunci: Edukasi gizi seimbang; Pencegahan anemia; Kepatuhan tablet tambah darah

1. Pendahuluan

Anemia merupakan penyakit yang terjadi karena konsumsi zat besi (Fe) pada tubuh tidak seimbang atau kurang dari kebutuhan tubuh. Zat besi merupakan mikro elemen esensial bagi tubuh, yang sangat diperlukan dalam pembentukan darah, yakni hemoglobin (Hb). Dalam kondisi Fe yang baik, hanya sekitar 10% saja dari Fe yang terdapat dalam makanan diserap ke dalam mukosa usus. Ekskresi Fe dilakukan melalui kulit, dalam bagian tubuh yang aus dan dilepaskan oleh permukaan tubuh yang jumlahnya sangat kecil sekali. Sedangkan pada wanita ekskresi Fe lebih banyak melalui menstruasi. Oleh sebab itu, kebutuhan Fe pada wanita dewasa lebih banyak dibandingkan pria (Notoatmodjo, 2011).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, diketahui Prevalensi anemia pada remaja usia 5-14 sebesar 26,8%. Konsumsi TTD < 52 tablet pada rematri dalam kurun waktu satu

tahun sebanyak 98,6%, sedangkan konsumsi TTD ≥ 52 tablet sangat rendah sekali hanya mencapai 1,4%. Lain daripada itu, di Jawa Barat rematri minum TTD < 52 tablet sebesar 98,8% dan ≥ 52 tablet 1,2%. Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien yaitu anemia yang diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Anemia pada remaja akan berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja, dan produktivitas. Anemia di kalangan remaja perempuan (27,2%) lebih tinggi dibanding remaja laki-laki (20,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Siswi SMK adalah usia remaja yang merupakan tahap pertama dari perubahan menuju kematangan fisik dan seksual. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, dan perubahan sosial (Restuti & Susindra, 2016). Bila pola makan tidak sehat dilakukan sejak remaja maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan, salah satunya adalah anemia. Dengan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang dan patuh untuk mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja maka dapat mencegah terjadinya anemia baik saat remaja, kemudian hamil dan menyusui (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Pemilihan sasaran PKM yaitu Siswi SMKN 57, berdasarkan informasi yang didapat bahwa Siswi belum memahami tentang gizi seimbang, banyak yang mengurangi porsi makan (diet) untuk menjaga berat badannya dan banyak yang kurang konsumsi sayuran. Pelaksanaan program Rematri, masih banyak siswi yang belum patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Berdasarkan penjelasan di atas, untuk mengurangi risiko terjadinya anemia pada masa remaja perlu ditingkatkan pengetahuan sejak usia remaja untuk menghindari kejadian anemia di masa yang akan datang.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam hal ini yaitu Siswi SMKN 57 Jakarta tentang gizi seimbang dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia melalui edukasi. Selanjutnya siswi diharapkan dapat mempraktikkan/menerapkan pada kehidupan sehari-hari yaitu mengonsumsi makanan sesuai gizi seimbang dan patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai kebutuhan. Tujuan jangka panjang dari mengonsumsi makanan sesuai gizi seimbang dan patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah maka dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja.

2. Metode

Kegiatan ini dilakukan tanggal 27 Juli 2021 pukul 13.00-15.00 melalui *zoom meeting*. Yang diawali dengan melakukan *Pre-test* menggunakan *google form* pada sasaran PKM terkait kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan pengetahuan gizi seimbang serta pengaruhnya terhadap anemia. *Pre-test* dilakukan selama 30 menit. Setelah *Pre-test* dilakukan edukasi melalui penyuluhan tentang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan gizi seimbang. Penyuluhan dilakukan selama 90 menit. Setelah penyuluhan, dilakukan *Post-test* untuk mengidentifikasi dampak dari penyuluhan bagi mitra.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan edukasi melalui penyuluhan. Penyuluhan dilakukan menggunakan *zoom meeting* dengan materi penyuluhan terdiri dari 2 (dua) topik. Pertama tentang anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan dilanjutkan dengan pola makan gizi seimbang pada remaja. Tujuan edukasi kedua topik ini adalah agar sasaran memahami tentang anemia, dan mencegahnya dengan patuh konsumsi TTD dan pola makan gizi seimbang (**Gambar 1**).



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

Untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman sasaran tentang anemia, kepatuhan konsumsi TTD, pola makan gizi seimbang, dilakukan 3 tes yaitu: *pretest*, *posttest ke-1*, dan *posttest ke-2*. Soal disajikan dalam bentuk kuesioner yang disebarkan kepada sasaran dengan menggunakan *google form*. Pelaksanaan *pretest* dimaksudkan untuk melihat seberapa jauh pengetahuan sasaran mengenai anemia, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan pola makan gizi seimbang untuk mencegah anemia pada remaja. *Posttest ke-1* dilaksanakan setelah pelaksanaan penyuluhan bertujuan untuk melihat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai materi penyuluhan. Pelaksanaan *posttest ke-2* bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman sasaran setelah diberikan materi berupa *soft copy*. Sasaran diberikan waktu memahami materi sebelum melaksanakan tes ini.

3.1. Hasil analisis *pretest* - *posttest* 1

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah mendapatkan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan siswi-siswi tentang anemia dan gizi seimbang yaitu sebesar 9,05 poin, dari nilai rata-rata 75,88 (sebelum penyuluhan) menjadi 84,93 (setelah penyuluhan). Hasil uji diperoleh *p-value* 0,0005 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengetahuan siswi antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 1. Pengaruh pemberian materi anemia dan gizi seimbang terhadap pengetahuan siswi di SMKN 57 Jakarta

	Mean	SD	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	75,88	11,46	0,0005
<i>Posttest 1</i>	84,93	11,64	

3.2. Hasil analisis *pretest* - *posttest* 2

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan tentang anemia dan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswi (dilihat berdasarkan nilai *pre-test* dan *posttest ke-2*) yaitu sebesar 11,1 poin dari nilai rata-rata 75,88 menjadi 86,98 (setelah

penyuluhan). Hasil uji diperoleh *p-value* 0,0005 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengetahuan siswi antara sebelum dan sesudah pemberian materi.

Tabel 2. Perbandingan hasil pretest - posttest 2

	Mean	SD	<i>p- value</i>
Pretest	75,88	11,46	0,0005
Posttest 2	86,98	12,22	

4. Kesimpulan

Ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan siswi tentang pola makan gizi seimbang, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebelum dan sesudah edukasi atau pemberian materi. Pihak sekolah dalam hal ini UKS dapat bekerja sama dengan institusi kesehatan setempat untuk menjadwalkan penyuluhan/edukasi secara berkala mengenai Gizi dan Kesehatan salah satu topiknya adalah tentang Anemia Remaja, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Pola Makan Gizi Seimbang untuk mencegah Anemia.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)*.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta.
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Relationship Between Intake Nutrition and Nutritional. *Ilmiah INOVASI*, 1(2), 163-167.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175-182.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License