



PEMBERIAN EDUKASI STATUS GIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWA DI SMAN 2 TABANAN

Oleh

Sri Idayani¹, Ni Wayan Trisnadewi², Theresia Anita Pramesti³, Ni Ketut Lisnawati⁴, I Gst. Pt. Agus Ferry Sutrisna Putra⁵

^{1,2,3,4,5}STIKes Wira Medika Bali

E-mail: iid_wika@yahoo.com

Article History:

Received: 10-08-2022

Revised: 20-08-2022

Accepted: 15-09-2022

Keywords:

Pemberian Edukasi Status
Gizi Sebagai Upaya
Pencegahan Kejadian
Anemia Pada Siswa di Sman
2 Tabanan

Abstract: Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan kesetaraan antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut. Kebutuhan gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat. Pengetahuan yang baik seringkali diabaikan khususnya pengetahuan tentang gizi pada remaja. Hal ini akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak terjadinya anemia gizi besi. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah ceramah secara online menggunakan aplikasi zoom meeting pada siswa SMAN 2 Tabanan. Program ini terdiri dari beberapa kegiatan pemberian materi tentang status gizi untuk mencegah anemia pada remaja dengan menggunakan media ceramah menggunakan zoom meeting. Tahapan pertama dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang status gizi dan pencegahan anemia pada remaja, tahap kedua memberikan penyuluhan tentang status gizi untuk mencegah anemia pada remaja, tahap ketiga melakukan posttest untuk melihat perubahan pengetahuan status gizi dan pencegahan anemia. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat kepada siswa pasien yang dalam melakukan tindakan pencegahan agar terhindar dari penyakit anemia.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan kesetaraan antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut (Merryana Adriani, 2012). Zat gizi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama masa bayi, balita, hingga remaja, dengan kebutuhan gizi pada masa remaja lebih besar dibandingkan



dua masa sebelumnya. Kebutuhan gizi pada remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat (*Growth sport*) (Almatsier S, Soetardjo S, 2011).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dalam berbagai hal, baik fisik, mental, sosial dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan banyak perubahan termasuk ragam gaya hidup dan perilaku konsumsi. Pengetahuan yang baik seringkali diabaikan khususnya pengetahuan tentang gizi pada remaja. Hal ini akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak terjadinya anemia gizi besi (Runkat, 2019).

Menurut data hasil Riskesdes tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Kesehatan, 2013).

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah dan akibatnya kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi semua kebutuhan fisiologis tubuh (Pareek, 2015). Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa kekurangan nutrisi lainnya (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, dan kelainan bawaan juga dapat menyebabkan anemia (Pareek, 2015). Dampak anemia gizi besi mengganggu performa intelektual dan performa kognitif, menimbulkan terlambatnya perkembangan psikomotorik dan terganggunya performa kognitif anak sekolah, menurunnya daya tahan terhadap penyakit infeksi dan meningkatnya kerentanan mengalami keracunan. Anemia juga berdampak pada produktivitas kerja dan juga menyebabkan kelelahan (Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, 2017).

Sejauh ini ada empat strategi yang dapat dilakukan dalam penanggulangan anemia defisiensi zat besi yaitu meliputi pemberian tablet zat besi, fortifikasi makanan pokok dengan zat besi, pengawasan penyakit infeksi dan pendidikan gizi untuk meningkatkan jumlah asupan zat besi. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) yang mengandung besi-asam folat, disamping asupan gizi yang cukup (Briawan, 2012).

Upaya pencegahan bisa dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan yang dapat dilakukan minimal setahun sekali. Bentuk pelayanan masyarakat bisa dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan mendeteksi suatu penyakit sejak dini. Pemeriksaan kesehatan merupakan salah satu cara mendeteksi suatu penyakit sejak dini termasuk penyakit anemia yang bisa dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kadar Hb. Pemberian informasi tentang status gizi melalui penyuluhan yang digabungkan dengan adanya pemeriksaan kesehatan secara rutin akan membantu mengendalikan penyakit anemia di masyarakat khususnya remaja. Peningkatan pengetahuan bisa meningkatkan motivasi remaja untuk memperbaiki status gizi yang tepat. Harapan dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah mampu memberikan dampak positif bagi remaja dalam memperbaiki status gizi penyakit akibat kekurangan gizi bisa di cegah.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian



masyarakat yang mengarah pada usaha promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari penyuluhan tentang status gizi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja sehingga penyakit akibat status gizi pada remaja di SMAN 2 Tabanan bisa dicegah.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada siswa SMAN 2 Tabanan. Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi SMAN 2 Tabanan mulai kelas X-XII. Penyuluhan dilakukan secara online menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Selain penyuluhan, siswa siswi harus mengisi kuesioner baik sebelum dilakukan penyuluhan maupun setelah penyuluhan untuk mengukur pengetahuan remaja tentang status gizi untuk mencegah anemia.

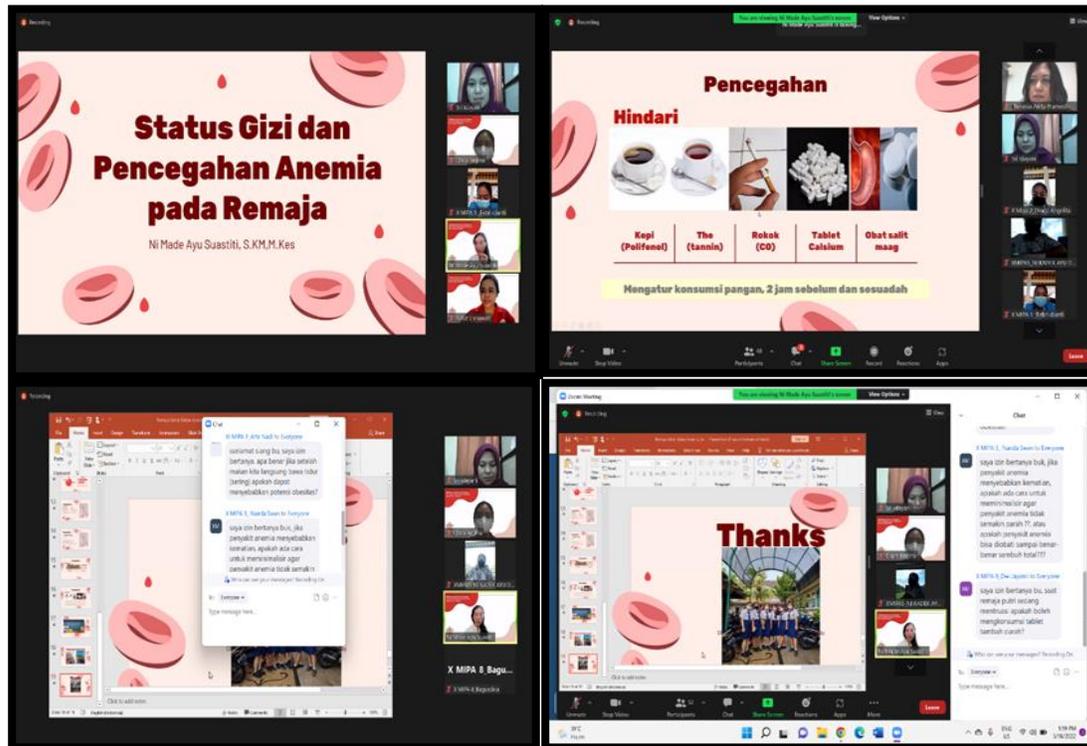
Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang status gizi untuk mencegah anemia pada siswa Di SMAN 2 Tabanan secara *online*. Untuk mendapatkan nilai lebih kebermanfaatannya dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, maka pada tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan *pretest* untuk mengetahui remaja tentang status gizi untuk mencegah anemia dengan *google form*. Kemudian dilakukan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah pada saat pemberian materi tentang status gizi dengan menggunakan media berupa PPT. Setelah penyuluhan dilakukan evaluasi terhadap responden untuk mengetahui pemahamannya terkait penyuluhan yang diberikan dan dihibau untuk melakukan tindakan pencegahan agar terhindar dari bahaya anaemia sesuai dengan penyuluhan yang telah diberikan. Pada tahap terakhir dilakukan *posttest* dengan menggunakan *google form* tentang status gizi untuk mencegah anemia pada remaja.

HASIL

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMAN 2 Tabanan. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap. Pertama dengan melakukan *pretest* terhadap status gizi untuk mencegah anemia pada remaja, kemudian dilanjutkan dengan pemberian informasi kesehatan tentang status gizi untuk mencegah anemia pada remaja dengan metode ceramah. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan *posttest* terhadap status gizi untuk mencegah anemia pada remaja.

Adapun hasil pengabdian masyarakat terhadap siswa siswi SMAN 2 Tabanan, diperoleh data sebagai berikut:

1. Kegiatan pengkajian dan pengumpulan data dilakukan pada hari Jum'at, 25 Juni 2021 pada pukul 10.00. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari data di SMAN 2 Tabanan. Selanjutnya setelah data terkumpul, siswa diberikan *google form* tentang status gizi untuk mencegah anemia pada remaja yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dibantu dengan guru BK dari SMAN 2 Tabanan. *Google form* dibagikan setelah melalui persamaan persepsi terhadap cara pengisian *google form*. Kemudian kuesioner yang telah diisi dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi.
2. Tahap pemberian materi melalui metode ceramah dengan *zoom meeting*.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan menggunakan zoom meeting

3. Tahap posttest dilakukan dengan melakukan pengukuran status gizi untuk mencegah anemia pada remaja melalui google form yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dibantu guru BK SMAN 2 Tabanan, selanjutnya hasil kuesioner dilakukan analisis data dengan distribusi frekuensi.
4. Adapun hasil dari pengabdian masyarakat ini ditampilkan melalui tabel berikut:
 Hasil Pengamatan Terhadap Status Gizi Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja di SMAN 2 Tabanan

Tabel 1
 Hasil Pengamatan terhadap Variabel Pengetahuan Status Gizi dan Pencegahan Anemia Pada Remaja di SMAN 2 Tabanan

Variabel	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Status Gizi				
Baik	12	26,7	18	40
Cukup	14	31,1	24	53,3
Kurang	19	42,2	3	6,7
Jumlah	45	100	45	100
Pencegahan Anemia				
Baik	8	17,8	19	42,2
Cukup	17	37,8	22	48,9
Kurang	20	44,4	4	8,9
Jumlah	45	100	45	100



Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa pengetahuan status gizi sebelum diberikan penyuluhan dominan pada kategori kurang yaitu sebesar 42,2% dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan yaitu dominan pada kategori cukup yaitu sebanyak 53,3%. Kemudian untuk pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan dominan pada kategori kurang sebesar 44,4% dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan dan dominan pada kategori cukup yaitu sebesar 48,9%.

DISKUSI

Hasil pengamatan terhadap pengetahuan tentang status gizi dan pencegahan anemia menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan yang cukup. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menunjukkan sikap yang sesuai dengan pengetahuan yang telah diperoleh (Runkat, 2019). Dalam pengabdian masyarakat ini pengetahuan yang dimaksud adalah kesan dalam pikiran seseorang sebagai hasil penginderaan terhadap status gizi dan anemia. Pengetahuan yang cukup bahkan baik akan mampu mengarahkan remaja untuk menjaga zat gizi dalam perilaku makan yang sehat sehingga kualitas kesehatan dan pencegahan terhadap anemia bisa diatasi dengan baik.

Pada periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) remaja membutuhkan gizi yang tinggi yang berkaitan dengan besarnya tubuh. Usia remaja putri *growth spurt* terjadi dimulai pada umur 10-12 tahun. Pada remaja putra *growth spurt* terjadi pada usia 12-14 tahun. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Merryana Adriani, 2014). Penelitian Agustini (2019), menyebutkan dari 58 sampel remaja di SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya terdapat 36 (72%) responden berjenis kelamin perempuan memiliki perilaku makan tidak sehat. Perilaku makan sehat pada remaja dapat mempengaruhi status gizi yang baik bagi remaja (Alivia Norma Yusintha & Adriyanto Adriyanto, 2018).

Perilaku makan yang tidak sehat belum tentu menyebabkan status kesehatan seseorang menjadi tidak sehat begitu pula sebaliknya. Status gizi pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku makan. Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain asupan kalori harian, aktivitas fisik, jenis kelamin dan umur (Purnama, 2019). Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan kesetaraan antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut. Tingkat status gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi (Merryana Adriani, 2012). Ketika mencapai puncak kecepatan pertumbuhan (*Growth sport*), remaja biasanya lebih sering makan dalam jumlah banyak. Selain itu, biasanya mereka lebih memperhatikan penampilan diri, terutama remaja perempuan. Seringkali remaja perempuan terlalu mengatur pola makan untuk menjaga penampilan (*body image*) sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi. Selain kekurangan gizi, masalah gizi lain yang sering muncul pada masa remaja adalah gangguan makan, obesitas dan anemia (Almatsier S, Soetardjo S, 2011).

Berdasarkan Riskesdas 2013, dilaporkan bahwa angka kejadian anemia secara nasional adalah sebesar 21,7 %, dimana 18,4 % terjadi pada laki-laki dan 23,9 % terjadi pada perempuan. Sedangkan berdasarkan kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,4 % dan pada usia 15-24 tahun mencapai 18,4 %. Berdasarkan semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki prevalensi tertinggi mengalami anemia, termasuk diantaranya remaja putri (Kesehatan, 2013). Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat



besi. Anemia gizi besi pada remaja putri menjadi berbahaya apabila tidak ditangani dengan baik, terutama untuk persiapan hamil dan melahirkan. Remaja perempuan dengan anemia beresiko melahirkan bayi BBLR <2500 gram, melahirkan bayi prematur, infeksi neonatus, dan kematian pada ibu dan bayi saat proses (Supariasa, Hardinsyah, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2011) pada remaja putri di SMA N 2 Semarang menyatakan bahwa remaja putri termasuk salah satu kelompok yang berisiko tinggi menderita anemia karena remaja putri membutuhkan zat besi lebih tinggi untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Pada hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan protein, vitamin A, vitamin C dan zat besi dengan kejadian anemia. Hal ini menunjukkan semakin tinggi asupan zat protein, vitamin A, vitamin C dan zat besi maka semakin tinggi pula nilai kadar hemoglobin yang berarti kejadian anemia semakin rendah (Kirana, 2011).

Pemberian penyuluhan kesehatan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan akan membantu meningkatkan pengetahuan untuk meningkatkan status gizi agar kejadian anemia bisa di cegah. Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Maharani (2019) menunjukkan bahwa pengetahuannya mengenai gizi pada remaja dapat diperoleh dari berbagai sumber terutama media (elektronik, cetak, internet) yang saat ini cukup berkembang dan mudah diakses sebagai sumber informasi (Safitri & Maharani, 2019). Hal ini sesuai dengan teori, bahwa pengetahuan yang baik tentang pentingnya zat besi dalam makanan memungkinkan seseorang mengetahui makanan mana yang kaya zat besi, tetapi mereka tidak tahu tentang perkiraan jumlah zat besi dalam makanan. Asupan zat besi harian yang rendah dan pengetahuan yang kurang baik tentang sumber daya dan pentingnya zat besi menunjukkan perlunya pendidikan yang lebih baik bagi perempuan tentang pentingnya zat besi dalam makanan. Mengonsumsi berbagai makanan yang kaya akan zat besi dapat membantu mencegah anemia pada wanita di usia reproduksi (Alibabić et al., 2016).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PKM yang terdiri dari penyuluhan/edukasi status gizi untuk mencegah anemia pada remaja melalui online menggunakan *zoom meeting* dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan anemia remaja di SMAN 2 Tabanan. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan sesuai dengan rencana, walaupun ada sedikit modifikasi dalam teknik pelaksanaan karena harus menyesuaikan dengan jadwal dan kegiatan di SMAN 2 Tabanan. Secara umum, antusias siswa yang hadir di *zoom meeting* tinggi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan sehingga hal ini bisa dilakukan secara berkelanjutan oleh pihak puskesmas sebagai bentuk peningkatan usaha promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama kelompok remaja.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertemakan tentang status gizi untuk mencegah anemia pada remaja di SMAN 2 Tabanan berjalan lancar dan bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan siswa. Selanjutnya, kegiatan ini perlu tetap adanya pendampingan dan pembinaan dari pihak sekolah dan Puskesmas yang berada di wilayah tersebut dapat berjalan dan berkelanjutan sebagai upaya dalam pencegahan dan pengendalian penyakit anemia pada remaja di wilayah tersebut.



PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Tabanan dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alibabić, V., Šertović, E., Mujić, I., Živković, J., Blažić, M., & Zavadlav, S. (2016). The Level of Nutrition Knowledge and Dietary Iron Intake of Bosnian Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217(February), 1071–1075. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.112>
- [2] Alivia Norma Yusintha, & Adriyanto Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154>
- [3] Almatsier S, Soetardjo S, S. M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- [4] Briawan, D. (2012). *Anemia : Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- [5] Kesehatan, K. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan RI.
- [6] Kirana, D. P. (2011). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. Universitas Diponegoro, 21. http://eprints.undip.ac.id/32594/1/395_Dian_Purwitaningtyas_Kirana_G2C007022.pdf
- [7] Merryana Adriani, B. W. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=860063>
- [8] Merryana Adriani, B. W. (2014). *Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- [9] Pareek, P. (2015). A Study on Anemia Related Knowledge Among Adolescent Girls. In *International Journal of Nutrition and Food Sciences* (Vol. 4, Issue 3, p. 273). <https://doi.org/10.11648/j.ijnfs.20150403.14>
- [10] Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- [11] Runkat, D. M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Zat Besi, Vitamin C dan Tablet Tambah Darah dengan Status Anemia pada Siswi SMAN 1 Ubud, Gianyar.
- [12] Safitri, S., & Maharani, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2), 96–100. <https://doi.org/10.36565/jabj.v8i2.19>
- [13] Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, A. V. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- [14] Supariasa, Hardinsyah, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN