Upaya Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia Remaja SMAS Muhammadiyah Kota Ternate

Agustin Rahayu[1], Diah Merdekawati Surasno[2], Andiani[3], Suryani Mansyur[4], Mayasari Soamole[5], Musiana[6], Siti Nurhidayanti[7], Monissa A.Hi. Jafar[8], Norma Toduho[9], Tati Sumiati[10], Tutik Lestari[11], Rahmania N Wambes[12],Aswia Arsad[13], Dessy Tanassi[14], Della Basri[15], Kiki Muslim[16]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11)] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara
[12] Pimpinan Wilayah Nasyiatul Aisyiyah Maluku Utara
[13,14,15,16] Mahasiswa Peminatan Gizi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara
e-mail: agustinyayu21@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memiliki dampak buruk terhadap kemampuan kognitif dan kapasitas fisik remaja. Di Indonesia, prevalensi remaja usia 15-24 tahun mengalami anemia sebesar 32% dari data Riskesdas 2018. Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa SMAS Muhammadiyah Kota Ternate terkait gizi khususnya tentang anemia dan pencegahannya. Sehingga memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang bergizi yang dapat mencegah anemia dan dampak buruk pada masa mendatang. Metode pengabdian masyaarakat yang digunakan adalah penyuluhan dan pengukuran status gizi (IMT/U) pada semua siswa serta lingkar lengan Atas (LILA) khusus siswi. Sebelum diadakan penyuluhan maka diadakan pre test kepada semua siswa yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan Cegah Anemia Serta diskusi. Evaluasi Akhir dengan melaksanakan post test. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan (p=0,00) yaitu sebanyak 2,69 poin. Kesimpulan Pengabdian Masyarakat ini bahwa Penyuluhan cegah anemia sangat bermanfaat bagi siswa- siswi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka dalam berperilaku sadar gizi.

Kata kunci: anemia, gizi, remaja

Abstract

Anemia is a public health problem that hurts the cognitive abilities and physical capacity of adolescents. In Indonesia, the prevalence of adolescents aged 15-24 years experiencing anemia is 32% according to 2018 Riskesdas data. This community service aims to increase the knowledge of Muhammadiyah High School students in Ternate City regarding nutrition, especially regarding anemia and its prevention. So you have the awareness to choose nutritious food which can prevent anemia and its negative effects in the future. The community service methods used are counseling and measuring nutritional status (BMI/U) for all students and measuring upper arm circumference (LILA) specifically for female students. Before the counseling was held, a pre-test was held for all students which was then followed by counseling on Preventing Anemia and discussion. Final Evaluation by carrying out a post-test. The results obtained showed that there was a significant increase in students' knowledge (p=0.00), namely 2.69 points. The conclusion of community service is that counseling on preventing anemia is very useful for students in increasing their knowledge and awareness in behaving in a nutritionally conscious manner.

Keywords*: anemia, nutrition, adolescents*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat karena dampak buruknya terhadap kemampuan kognitif dan kapasitas fisik. Anemia lebih sering terjadi pada remaja

khususnya di negara berkembang. Menurut Organisasi Kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berusia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa emas dengan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada masa ini, remaja memiliki kebutuhan fisik dan psikologis yang penting. Hal ini dapat terhambat apabila terjadi kekurangan gizi, yang mana salah satu permasalahannya adalah anemia (Sari., 2022). Secara global menurut WHO, diperkirakan 30% usia 15-49 tahun terkena anemia. Anemia menyebabkan hilangnya 50 juta tahun hidup sehat karena kecacatan pada tahun 2019 (WHO., 2023). Di Indonesia, menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, sebesar 26,8% anak usia 10-14 tahun dan 32% usia 15-24 tahun mengalami anemia. Pada kelompok remaja, anemia tidak hanya mempengaruhi status kesehatan saat ini, namun juga dapat mengakibatkan efek buruk yang muncul di kemudian hari (Kemenkes RI., 2018).

Anemia adalah suatu kondisi dimana konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari biasanya yang ditetapkan berdasarkan usia, jenis kelamin dan status fisiologi. Berdasarkan kadar hemoglobin, anemia diklasifikasikan menjadi tidak anemia (≥ 12 g/dL), anemia ringan (11,0-11,9 g/dL), anemia sedang (8,0-10,9 g/dL), dan anemia berat (<8 g/dL) (Febrianti et al., 2023). Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya kekurangan nutrisi, pola makan yang tidak adekuat (atau penyerapan nutrisi yang tidak adekuat), infeksi, peradangan, serta kondisi medis lainnya. Defisiensi zat besi, terutama diakibatkan zat besi yang tidak mencukupi, dianggap sebagai defisiensi nutrisi yang paling umum menyebabkan anemia. Anemia merupakan suatu kondisi yang dapat dicegah dan diobati. Pengobatan dan pencegahan anemia bergantung pada penyebab yang mendasari kondisi tersebut. Terdapat banyak cara yang efektif mampu mengobati dan mencegah anemia, salah satunya perubahan pola makan seperti: (1) Mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi, folat, vitamin B12, vitamin A, dan nutrisi lainnya; (2) Makan makanan sehat dengan variasi makanan; (3) Mengkonsumsi suplemen jika penyedia layanan kesehatan yang berkualifikasi merekomendasikannya (WHO., 2023).

Pengetahuan gizi yang buruk oleh sebagian besar remaja memicu praktik pola makan yang salah dan berkontribusi terhadap asupan berlebihan dari pola makan yang rendah/miskin mikronutrien. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang buruk pada remaja awal mempengaruhi kebiasaan makan (Wiafe et al., 2023). Perubahan pola makan ini sebenarnya dapat diajarkan melalui edukasi gizi. Berdasarkan salah satu definisi, edukasi gizi adalah proses mendorong individu agar berperilaku mandiri untuk mencapai status gizi yang baik. Edukasi gizi merupakan cara paling populer yang bertujuan untuk meningkatkan gizi di masyarakat. Untuk mencapai tujuan tersebut, edukasi gizi berperan dalam merperkaya pengetahuan gizi dan kesehatan di masyarakat termasuk mengenai anemia (Febrianti et al., 2023).

Sebuah program edukasi pencegahan anemia pada 55 remaja putri di Jakarta menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi (Musniati & Fitria., 2022). Sejalan dengan hasil tersebut, sebuah studi intervensi yang dilakukan pada 137 remaja menunjukkan edukasi gizi meningkatkan pengetahuan tentang zat besi dan praktik asupan makanan kaya zat besi pada peserta kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini juga menyarankan bahwa edukasi gizi harus menjadi komponen penting dalam pengelolaan dan pencegahan defisiensi mikronutrien pada remaja (Wiafe et al., 2023). Begitu juga dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan pada 36 remaja perwakilan SMP dan SMP –IT se-Kota Ternate, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang anemia dengan metode penyuluhan (Rahayu, dkk, 2024).

Melihat kondisi anemia yang masih menjadi permasalahan masyarakat saat ini dan edukasi gizi melalui penyuluhan yang terbukti efektif. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMA di Kota Ternate terkait gizi khususnya tentang anemia dan pencegahannya. Diharapkan hal ini menjadi langkah awal menurunkan kasus anemia di Kota Ternate.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SMA Swasta Muhammadiyah Kota Ternate, dengan sasarannya yaitu semua siswa dan siswi kelas X-XII. Kegiatan yang dilakukan yaitu melakukan penyuluhan dan pengukuran status gizi para siswa. Penyuluhan dengan metode ceramah, bertujuan untuk menambah pengetahuan siswa dengan memberikan edukasi gizi khususnya tentang anemia. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan oleh para Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara (UMMU) sekaligus merupakan pengurus dari beberapa organisasi seperti Pengda Nasyiatul Aisyiyah Maluku Utara, Pengda Aisyiyah Kota Ternate dan Pengda IAGKMI (Ikatan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia) Maluku Utara dalam rangka memperingati hari Milad Muhammadiyah yang ke-111, serta melibatkan 5 mahasiswa peminatan gizi.

Pada kegiatan penyuluhan, tahapan pertama penyampaian materi (ceramah) kemudian dilanjut diskusi (tanya jawab) dan tahapan terakhir pengisian kuesioner pre dan post test (sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah penyuluhan) yang bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan penyuluhan. Peralatan yang digunakan yaitu laptop, infokus, sound system, microfon dan leaflet. Kegiatan berikutnya pengukuran status gizi tujuannya agar siswa mengetahui keadaan gizi masing-masing individu. Pengukuran status gizi dilakukan dengan mengukur tinggi badan menggunakan mikrotois dan menimbang berat badan menggunakan timbangan, serta pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menggunakan pita LILA pada semua siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu semua siswa-siswi SMA Swasta Muhammadiyah yang berjumlah 42 orang. Para peserta merupakan remaja yang berusia antara 14 sampai 18 tahun, yang terdiri dari kelas sepuluh (X) sampai dua belas (XII). Berdasarkan karakteristik siswa, jenis kelamin peserta terbagi sama rata jumlah antara laki-laki (50%) dan perempuan (50%). Usia peserta tertinggi yaitu 17 tahun (33.3%), dan terendah berusia 14 tahun (9.5%). Mereka menduduki kelas X sebanyak 11 siswa (26.2%), kelas XI sebanyak 14 siswa (33,3%) dan kelas XII sebanyak 17 siswa (40.5%).

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Siswa (Jenis Kelamin, Umur dan Kelas) SMA Swasta Muhammadiyah Kota Ternate

Karakteristik Peserta	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	21	50
Perempuan	21	50
Umur:		
14 tahun	4	9.5
15 tahun	13	31.0
16 tahun	6	14.3
17 tahun	14	33.3
18 tahun	5	11.9
Kelas:		
X	11	26.2
XI	14	33.3
XII	17	40.5

Setelah dilakukan penyampaian materi, dilakukan diskusi tanya jawab dan yang terakhir evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan cara sebelum dilakukan penyuluhan peserta diberi Pre test (kuesioner awal) untuk diisi, kemudian setelah penyuluhan diberikan Post test (pertanyaan pada pre dan post test berjumlah sembilan pertanyaan). Hal ini dilakukan agar diketahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang anemia.

Setelah data pre dan post test diolah menggunakan analisis uji T-Paired, diketahui bahwa pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan mempunyai nilai rata-rata 4.29, kemudian setelah dilakukan penyuluhan menjadi 6.98, dengan selisih nilai rata-rata 2.690. ini berarti menunjukkan ada perbedaan tingkat pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Dari uji statistik diketahui nilai signifikan yaitu 0.001 yang berarti lebih kecil dari nilai alpha (0.05), sehingga menunjukkan ada pengaruh pemberian penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia (table 2).



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Foto Bersama dengan Peserta



Gambar 3. Pengukuran tinggi badan , berat badan dan LILA



Gambar 4. Diskusi tanya jawab

Tabel 2
Analisis Perbedaan dengan Menggunakan Pre Test dan Post Tes pada Peserta Siswa SMA Swasta Muhammadiyah Kota Ternate

Pengetahuan	Nilai Mean (Rata-rata)	Selisih Mean	Nilai Sig.
Pre Test	4.29	-2.690	0.001
Post Test	6.98		

Metode penyuluhan telah banyak dilakukan sebagai sala satu cara dalam meningkatkan pemahaman atau pengetahuan para peserta. Menurut Sunarto melalui penyuluhan gizi, baik individu maupun masyarakat dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat keputusan bijak mengenai pola makan mereka. Dengan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya zat besi, individu dapat memperbaiki kesehatan, mencegah anemia, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sunarto, 2023). Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Rahayu dkk. pada remaja SMP se-Kota Ternate menunjukan bahwa dengan metode penyuluhan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta tentang Anemia (Rahayu et al., 2024).

Anemia sendiri merupakan salah satu masalah kesehatan pada remaja, yaitu sebanyak 25% remaja perempuan mengalami anemia (Unicef, 2021). Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah turun di bawah normal. Hemoglobin memiliki peran penting dalam mengangkut oksigen, sehingga jika sel darah merah tidak mencukupi atau mengalami kelainan, kemampuan darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh akan berkurang. Akibatnya, gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing, dan sesak napas dapat terjadi (Fatmawati et al., 2023). Kejadian anemia lebih banyak diderita oleh perempuan dibandingkan laki-laki, dikarenakan perempuan mengalami menstruasi (Astuti & Kulsum, 2020).

SIMPULAN

Melakukan Edukasi Gizi pada siswa remaja merupakan hal penting guna menambah pengetahuan, sehingga nantinya dapat merubah perilaku sadar gizi yang lebih baik. Pemberian edukasi gizi dilakukan dengan metode penyuluhan. Hasil *pre* dan *post test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan dan dibandingkan dengan sesudah penyuluhan. Sehingga dengan menggunakan metode penyuluhan secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan para siswa di SMA Swasta Muhammadiyah Kota Ternate.

SARAN

Edukasi gizi dapat diberikan mulai sejak dini, sehingga perubahan perilaku sadar gizi dapat diterapkan sedini mungkin, dengan mengangkat permasalahan gizi lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Nasyiatul Aisyah, Aisyiyah dan Pengda IAGKMI (Ikatan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia) Maluku Utara yang telah mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam rangka memperingati Hari Milad Muhammadiyah ke.111.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi dengan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *11*(2), 314–327. https://doi.org/26751/jikk.v11i2.832

Fatmawati, F., Bagiastra, I. N., Astuti, H., Nasruddin, N. I., Sidabutar, L. M. G. B., Amin, A., Yuliati, L., Rahayu, A., Wirawanti, I. W., Kasma, A. S. R., Hasan, H., Welan, R., Hikmawati, H., & Widayati, K. (2023). Kesehatan dan Gizi Remaja. In D. S. Effendy & S. Suhadi (Eds.), *Eureka Media Aksara*. Eureka Media Aksara.

Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anindha, Y., Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Amerta Nutrition, 7*(3), 478-486 https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/42062

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kemenkes RI. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%2018%20Nasional.pdf

Musniati, N., & Fitria. (2022) Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan UNPAD, 5*(2), 224-232. https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/38303/18658

Rahayu, A., Andiani, Surasno, D. M., Mansyur, S., Sumiati, T., & Lestari, T. (2024). Edukasi Cegah Anemia dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Pada Siswa Se SMP Kota Ternate. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1). https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/ejoin/article/view/2176

Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., Hilmanto. (2022) Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. Nutrients, 14, 3777. https://doi.org/10.3390/nu14183777

Sunarto. (2023). *Penyuluhan Konsultasi Gizi*. NEM.

Unicef. (2021). Ringkasan Eksekutif STRATEGI KOMUNIKASI PERUBAHAN SOSIAL DAN PERILAKU: MENINGKATKAN GIZI REMAJA DI INDONESIA. In *Unicef Indonesia*. https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan Eksekutif Strategi Komunikasi.pdf

Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R., A. (2023) Nutrition Education Improves Knowledge of Iron and Iron-Rich Food Intake Practices among Young Adolescents: A Nonrandomized Controlled Trial. International Journal of Food Sciences, 2023. https://doi.org/10.1155/2023/1804763

World Health Organization. (2023). Adolescent and young adult health. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

World Health Organization. (2023) Anaemia. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia