



**PROGRAM REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA DAN INOVASI PEMENUHAN
NUTRISI MELALUI ISI PIRINGKU PADA USIA REMAJA**

Tita Hardianti^{1*}, Ida Listiana², Veri³, Yollin Noviana Sari⁴

^{1,2,3,4} STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Article Info

Keywords:

*Consume Blood Increasing
Tablets
Anemia
Fill My Plate*

ABSTRAK

Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pada tahun 2018, terdapat 76.2% remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah dalam 12 bulan terakhir. Namun, hanya sebanyak 2,13% diantaranya yang mengkonsumsi TTD sesuai anjuran (sebanyak ≥ 52 butir dalam satu tahun). Beberapa persoalan umum yang sering dihadapi terkait layanan kesehatan tablet tambah darah, khususnya di sekolah, antara lain; kurangnya kesadaran, adanya stigma yang beredar dimasyarakat, kurangnya dukungan dari pihak sekolah dan keterlibatan peran dari orang tua. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi “Program Remaja Sehat Bebas Anemia Dan Inovasi Pemenuhan Nutrisi Melalui Isi Piringku Pada Usia Remaja”. Kegiatan dimulai pada tahap persiapan yaitu penyusunan materi menggunakan media presentasi power point dan media games dalam strategi edukasi; (b) tahap sosialisasi secara langsung menggunakan media presentasi power point dan alat peraga; (c) tahap evaluasi dengan melakukan tanya jawab; Rerata nilai pengetahuan meningkat dari 61,5 menjadi 90,8 (meningkat 29,3 poin). Semua siswa/siswi mampu mengikuti kegiatan yang diberikan (d) tahap pembagian tablet penambah darah kepada para siswi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Sehingga dapat disimpulkan, mengedukasi masyarakat secara langsung lebih efisien dan efektif untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat.

ABSTRACT

One of the interventions carried out in an effort to reduce the prevalence of anemia in adolescents is iron and folic acid supplementation through the administration of blood-boosting tablets (TTD). In 2018, there were 76.2% of adolescent girls who received blood-boosting tablets in the last 12 months, but only 2.13% of them consumed TTD as recommended (as many as ≥ 52 tablets in one year). Some common problems that are often faced related to blood supplement tablet health services, especially in schools, include; lack of awareness, stigma circulating in the community, lack of support from the school and role involvement from parents. The purpose of this activity is to provide education on "The Importance of Consuming Blood Supplement Tablets ("Healthy Adolescents Free of Anemia") and Innovation in Fulfilling Nutrition through the Contents of My Plate at Adolescence". Activities began at the preparation stage, namely the preparation of materials using presentation media, power points and media games in educational strategies; (b) the socialization stage directly using power point presentation media and

teaching aids; (c) the evaluation stage by conducting questions and answers; (d) the stage of distributing blood-boosting tablets to the community. This community service activity ran smoothly. So it can be concluded that educating the community directly is more efficient and effective to provide understanding to the community.

**Corresponding Author: (isi dengan E-mail)*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan meningkatkan resiko ibu melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terkena anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Prevalensi anemia terjadi pada sepertiga wanita usia reproduktif di dunia (29,9%) atau sekitar lebih dari 500 juta wanita usia 15-49 tahun. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kejadian anemia remaja di Indonesia sebesar 32%. Pada remaja putri, jika anemia tidak diatasi maka akan berlanjut hingga menjadi ibu hamil dengan anemia. Proporsi ibu hamil dengan anemia sendiri mengalami kenaikan sebesar 11,8% dari 37,1% (2013) menjadi 48,9% (2018) (Risikesdas, 2018).

Masa remaja telah dilaporkan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan catch-up. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan energi dan protein yang tinggi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia. Sekitar 43% dari kematian remaja terkait dengan kehamilan. Kehamilan selama masa remaja menghalangi anak-anak dari mencapai pertumbuhan penuh mereka sesuai dengan genetik mereka potensial. Salah satu cara untuk memutus siklus antar generasi malnutrisi adalah untuk meningkatkan gizi remaja putri sebelum konsepsi. Life cycle malnutrisi, jika tidak rusak, akan berlangsung menghasilkan konsekuensi lebih banyak dan lebih parah (Erowati & Marlina, 2023).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, dalam 1 piring setiap makan sebaiknya terdiri dari 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah (Anshari dkk., 2022). Makanan yang kita makan dalam Isi Piringku, sangat mempengaruhi sistem di dalam tubuh, termasuk sistem kekebalan tubuh yang akan melindungi kita dari penyakit. Makanan yang bergizi seimbang tersebut akan menentukan status kesehatan saat ini dan masa selanjutnya (Marbun, 2020).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung masalah gizi dan kesehatan. Pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah seseorang mengonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhannya (Aisah & Havis, 2023). Pendidikan gizi sebagai salah satu usaha promosi kesehatan sangat diperlukan, dengan harapan dapat menjangkau segala lapisan masyarakat dan dapat disampaikan melalui berbagai media, mulai dari fasilitas kesehatan hingga sekolah. Pendidikan gizi di sekolah telah terbukti dapat menyelesaikan beberapa permasalahan kesehatan masyarakat. Pendidikan gizi di sekolah tidak hanya berupa penyampaian informasi saja tetapi disertai praktik-praktik sederhana (Hapsari dkk., 2018). Sekolah adalah tempat menanamkan norma-norma kehidupan sosial dan tempat mengembangkan kemampuan hidup yang merupakan salah satu bagian dari penentu masa depan anak. Belum adanya pembelajaran gizi di sekolah sehingga menjadi awal dilakukannya kegiatan pelatihan gizi. Sekolah harus bisa menjadi lingkungan yang kondusif bagi terbentuknya dan berkembangnya perilaku hidup sehat, sebagai prasyarat untuk berkembangnya potensi anak murid atau peserta didik secara optimal (Elsad dkk., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa program penanggulangan masalah anemia pada remaja sangatlah erat kaitannya dengan upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat diwaktu yang akan mendatang.

METODE PELAKSANAAN

Proses pemberian sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat dengan memilih presentasi PPT dan media edukasi melalui alat peraga permainan ular tangga serta pemberian tablet penambah darah gratis kepada

siswi, serta mendemonstrasikan cara pemilihan menu lengkap isi piringku. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui sosialisasi dan edukasi dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Pertama

Tahap pertama merupakan persiapan sebelum melakukan sosialisasi kesehatan yang akan dilakukan, dengan melakukan perijinan kepada Ketua STIKes dan LPPM untuk mendapatkan surat tugas pelaksanaan sosialisasi dan edukasi kepada siswa/siswi. Setelah mendapatkan surat tugas maka dilakukan tahap perizinan ke SMP 19 Tangerang Selatan sebagai sasaran masyarakat untuk pengabdian masyarakat.

2. Tahap Kedua

Tahap kedua merupakan sosialisasi dan edukasi kepada siswa/siswi tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (“remaja sehat bebas anemia”) dan inovasi pemenuhan nutrisi melalui isi piringku pada usia remaja. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan konseling pengenalan Anemia dan pemenuhan gizi seimbang. Sosialisasi dilakukan kepada siswa/siswi di SMP 19 Tangerang Selatan. Sosialisasi dilaksanakan dengan menggunakan media power point dan demonstrasi langsung pemilihan menu dengan prinsip isi piringku.

3. Tahap Ketiga

Tahap ketiga dilakukan pembagian tablet penambah darah gratis kepada siswa/siswi agar dapat membantu dalam rangka pencegahan dan penurunan anemia pada remaja.

4. Tahap Keempat

Tahap keempat dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan oleh siswa/siswi. Tahapan evaluasi kegiatan dilakukan dengan metode tanya jawab untuk mengetahui peningkatan tingkat pengetahuan siswa/siswi setelah dilakukan edukasi kesehatan. Agar siswa/siswi tetap semangat dan antusias bagi siswa/siswi yang benar dalam evaluasi tanya jawab, diberikan reward berupa bingkisan.

Tujuan pemberian edukasi ini mengenai tata laksana pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (“remaja sehat bebas anemia”) serta inovasi pemenuhan nutrisi yang tepat melalui isi piringku pada usia remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pentingnya Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (“Remaja Sehat Bebas Anemia”) dan Inovasi Pemenuhan Nutrisi Melalui Isi Piringku”



Hampir seluruh peserta mampu mengikuti acara penyuluhan dengan sangat baik. Saat penyuluhan, peserta sangat aktif bertanya kepada pemateri terkait materi yang telah disampaikan. Berdasarkan hasil

kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan ini, tim melakukan evaluasi dengan cara meminta umpan balik kepada para penerima melalui diskusi tanya jawab dengan hasil peserta paham karena dengan antusias dapat menjawab pertanyaan dari pemateri penyuluhan.

Hasil penyuluhan terjadi peningkatan skor sebelum dan sesudah pe seperti pada grafik 1 dan 2, sebagai berikut:



Berdasarkan grafik 1 dan 2 terlihat bahwa terjadi peningkatan skor dalam penyuluhan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (“Remaja Sehat Bebas Anemia”) dan Inovasi Pemenuhan Nutrisi Melalui Isi Piringku”. Rerata nilai meningkat dari 61,5 menjadi 90,8 (meningkat 29,3 poin). Semua siswa/siswi mampu mengikuti kegiatan yang diberikan.

Penyuluhan seperti ini sebaiknya dilakukan secara rutin dikarenakan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP 19 Tangerang Selatan belum sesuai dengan jumlah TTD dan jadwal konsumsi TTD dari Puskesmas. Remaja putri belum menerapkan perilaku tablet tambah darah secara rutin sesuai dengan anjuran. Faktor predisposisi yaitu pengetahuan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih kurang karena hanya sebagian kecil remaja putri yang memiliki cukup pengetahuan terkait anemia dan TTD. Belum ada pemantauan rutin yang dilakukan puskesmas. Belum tersedianya UKS di beberapa sekolah yang berada di Tangerang Selatan. Belum adanya petugas khusus yang bertugas di UKS sekolah.

Salah satu faktor yang juga berperan penting dalam remaja sehat bebas anemia ialah asupan nutrisi yang dikonsumsi setiap hari. Kemampuan remaja mengetahui menu isi piringku yang sesuai dengan anjuran perlu dikembangkan lagi secara optimal. Terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah paparan materi yang disampaikan. Dari hasil diskusi yang dilakukan selama proses penyuluhan masih banyak remaja yang tidak mengetahui menu makan sehat dengan mempertimbangkan isinya, seperti kandungan protein, karbohidrat, mineral dan vitamin yang harus dikonsumsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang “Pentingnya Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (“Remaja Sehat Bebas Anemia”) dan Inovasi Pemenuhan Nutrisi melalui Isi Piringku pada Usia Remaja” telah terlaksana dan berjalan dengan lancar. Semua peserta tampak antusias mengikuti jalannya kegiatan serta banyaknya dari peserta yang memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi.

Saran bagi puskesmas, perlu dilakukan pemantauan pemberian TTD dari guru ke remaja putri serta konsumsi TTD oleh remaja putri. Selain itu, perlu adanya kartu kepatuhan konsumsi TTD untuk mencapai keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Saran bagi sekolah perlu untuk lebih berkoordinasi dan bekerjasama dengan puskesmas untuk memberikan informasi dan edukasi kepada siswi dan orangtua terkait Anemia dan TTD. Serta memastikan remaja putri meminum TTD dengan menetapkan hari meminum TTD secara bersama-sama dan melakukan pemantauan rutin. Saran untuk orangtua, perlu memberikan informasi tentang konsumsi TTD kepada anaknya dan mengupayakan makanan bergizi sesuai dengan anjuran slogan Isi Piringku serta menyediakan tablet tambah darah di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institusi pendidikan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dan penanggungjawab sekolah SMP 19 Tangerang Selatan yang telah memberikan bantuan dan memfasilitasi kami serta telah berkenan memberikan izin menjadi tempat dalam kegiatan edukasi

ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada siswa dan siswi SMA 19 Tangerang yang telah berantusias mengikuti kegiatan edukasi mulai dari awal hingga akhir tetap semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agiratama, N. P., and R. Kurniasari. "Literature review: the effect of providing nutrition education media on anemia knowledge in adolescents." *Jgk* 15.1 (2023): 55-64.
- Aliyah, Nurul, And Tri Krianto. "Pengetahuan Dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023." *Journal of Nursing and Public Health* 11.2 (2023): 426-435.
- Amalia, Naila, and Wulandari Meikawati. "The Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." (2024).
- Andini, Albet. *Media Video Edutainment Tentang Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Makan Pada Siswa Sma*. Diss. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2023.
- Atasasih, Hesti. "Sosialisasi "isi piringku" pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting." *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6.1 (2022): 116-121.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2007. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Triwinarni, Cahyaningtyas, Th Ninuk Sri Hartini, and Joko Susilo. "Hubungan status gizi dengan kejadian anemia gizi besi (AGB) pada siswi SMA di Kecamatan Pakem." *Jurnal Nutrisia* 19.1 (2017): 61-67.