



EDUKASI GIZI SEIMBANG CEGAH ANEMIA PADA REMAJA SEKOLAH DI WILAYAH KABUPATEN BELITUNG TIMUR

Guntari Prasetya^{1*}, Arindah Nur Sartika², Noerfitri Noerfitri³, Devy Mirnawati⁴,
Ezri Yohanna Gultom⁵, Mutiara Fatika Sari⁶

^{1,2,3} Dosen Program Studi S1 Gizi, STIKes Mitra Keluarga, Jalan Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu,
Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi 17113, Jawa Barat, Indonesia

^{4,5,6} Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga, Jalan Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu,
Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi 17113, Jawa Barat, Indonesia

*guntari.prasetya@stikemitrakeluarga.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Article history

Submitted: 02 – 07 – 2024

Accepted: 31 – 07 – 2024

Published: 03 – 08 – 2024

DOI: [https://doi.org/](https://doi.org/10.47522/jmm.v5i1.185)

[10.47522/jmm.v5i1.185](https://doi.org/10.47522/jmm.v5i1.185)

Kata kunci:

edukasi gizi; gizi seimbang;
pengetahuan gizi; remaja sekolah;
anemia gizi besi

Keywords:

*Iron nutritional anemia; nutrition
education; nutritional knowledge;
school adolescents.*

ABSTRAK

Anemia gizi besi pada remaja sekolah merupakan salah satu permasalahan gizi pada remaja dan dapat mempengaruhi performa belajar remaja di sekolah. Upaya pencegahan anemia perlu dilakukan sejak dini secara spesifik melalui peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang telah banyak dilakukan di sekolah dan diketahui dapat memberikan manfaat dalam pencegahan anemia pada remaja sekolah. Sebanyak 94 orang siswa dari 2 sekolah menengah atas berusia 16-18 tahun telah mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil menunjukkan bahwa hanya sebanyak 24,47% remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik sebelum penyuluhan dengan rata-rata nilai berada pada rentang skor 60-70. Setelah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan skor pengetahuan sebanyak 36,2%. Pencegahan anemia pada remaja sekolah perlu dilakukan secara berkesinambungan dan melibatkan peran dari berbagai pihak melalui kegiatan edukasi dan/atau pendampingan program gizi dan kesehatan bagi remaja sekolah. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi pencegahan anemia sangat penting guna meningkatkan kesadaran, pengetahuan, sikap dan praktik remaja sekolah dalam mencapai status gizi optimal dan performa belajar. Baik remaja putra maupun putri perlu mengenali dan memahami bagaimana mencegah anemia sejak dini.

ABSTRACT

Iron nutritional anemia in school adolescent is one of the nutritional problems in adolescents that can affects health conditions and learning performances. Efforts to prevent anemia need to be carried out from an early age specifically by increasing nutritional knowledge of school adolescents. Nutrition education have been widely carried out in schools and are known to provide benefits in preventing anemia in school adolescents. A total of 94 students from 2 school aged 16-18 years have taken part in nutrition education activities at school in Belitung Timur Regency, Province of Bangka Belitung Islands. The results showed that a few of students (24.47%) had good nutritional knowledge with an

average score of 60-70. After given the education, there was an increase in knowledge score by 36.2%. Prevention of anemia in school adolescents needs to be carried out on an ongoing basis and involves the role of various parties through educational activities and/or assissting program for school adolescents. It can be concluded that educational activities to prevent anemia are very important to increase the awareness, knowledge, attitudes, and practices of school adolescents in achieving optimal nutritional status and learning performances. Both male and female adolescents need to recognize and understand how to prevent anemia at the earlier time.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok umur yang berada pada masa peralihan antara fase pertumbuhan anak dan masa dewasa. Remaja membuka jendela kesempatan kedua atau dikenal sebagai “*second window of opportunity*” dalam mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (UNICEF, 2019). *World Health Organization* (WHO) menjabarkan beberapa masalah kesehatan yang menjadi perhatian pada populasi remaja antara lain masalah kesehatan reproduksi (kehamilan dan persalinan), kesehatan mental, kekerasan, HIV, gangguan gizi, penggunaan alkohol dan obat terlarang, kecelakaan dan masalah obesitas (WHO, 2018). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, anemia dialami oleh 3 dari 10 remaja dan usia dewasa muda di Indonesia (Kemenkes RI, 2019a). Anemia kerap dialami oleh remaja putri karena remaja putri membutuhkan lebih banyak asupan zat besi dalam sehari dibandingkan remaja putra karena adanya kehilangan darah secara rutin akibat siklus menstruasi (Kemenkes RI, 2019b). Oleh karena itu, pemenuhan asupan gizi, aktivitas fisik secara teratur, kebiasaan hidup bersih dan sehat perlu diterapkan oleh remaja sejak dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di Kabupaten Belitung Timur merupakan kabupaten yang terbentuk melalui Undang-Undang No. 5 Tahun 2003. Kabupaten Belitung Timur berada di wilayah Kepulauan Bangka-Belitung merupakan kabupaten yang terbentuk dengan ibukota adalah Kota Manggar yang berjarak sekitar 70 km dari Kota Tanjungpandan yang merupakan Ibukota Kabupaten Belitung. Luas wilayah Kabupaten Belitung Timur adalah 2.506,91 km² dengan kondisi alam daratan rendah, letak geografis terletak antara 107°45’ BT – 108°18’ BT dan 02°30’ LS – 03°15’ LS. Batas-batas administrasi Kabupaten Belitung Timur adalah Utara berbatasan dengan laut Natuna, Selatan dengan Laut Jawa, Barat berbatasan dengan Kabupaten Belitung, dan Timur berbatasan dengan Selat Karimata. Kabupaten Belitung Timur memiliki 7 (tujuh) kecamatan, yaitu Kecamatan Manggar, Kecamatan Simpang Renggang, Kecamatan Kelapa Kampit, Kecamatan Damar, Kecamatan Gantung, Kecamatan Simpang Pesak, dan Kecamatan Dendang. Dari 7 kecamatan dibagi lagi menjadi 39 (tiga puluh sembilan) desa (Dinas Kesehatan Kabupaten Belitung Timur, 2022).

Pola makan sehat dengan prinsip gizi seimbang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan RI sejak tahun 2014 melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 (Kemenkes RI, 2014a). Pada Pedoman Gizi

Seimbang telah diatur empat prinsip dalam mencapai dan mempertahankan hidup sehat, aktif, dan produktif sesuai kelompok umur. Implementasi Pedoman Gizi Seimbang diharapkan dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat, sehingga dapat dikenali, dipahami, dan diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Remaja merupakan salah satu fase penting dalam daur kehidupan guna membentuk generasi bangsa yang sehat dan berprestasi. Untuk itu, berbagai jenis kegiatan edukasi guna peningkatan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku gizi pada remaja sangat diperlukan.

Menurut penelitian Danty dkk (2019) menunjukkan bahwa sebanyak >70% remaja memiliki kualitas pangan yang buruk saat diukur menggunakan Indeks Gizi Seimbang. Anemia pada remaja merupakan salah satu bentuk manifestasi dari kebiasaan makan yang tidak berprinsip gizi seimbang, rendahnya pengetahuan, dan pengaruh lingkungan yang tidak mendukung dalam mencapai pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Program penyuluhan/konseling/edukasi pencegahan anemia terhadap remaja putri telah dilakukan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dan merupakan satu dari Intervensi Gizi Spesifik: Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) (Kemenkes, 2014b). Berdasarkan uraian permasalahan di atas, tim pengabdian kepada masyarakat (tim pengabmas) tertarik untuk melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja akan pentingnya gizi seimbang untuk mencegah anemia dalam bentuk edukasi gizi pada remaja sekolah di lingkungan SMA di Kabupaten Belitung Timur.

METODE

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah pada bulan Februari sampai dengan Juli 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan secara *onsite* pada bulan Februari 2024 bertempat di 6 (enam) Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK) di Kabupaten Belitung Timur. Sesi Edukasi Gizi dilaksanakan di 2 (dua) sekolah, yaitu SMA Negeri 1 Simpang Pesak dan SMA Negeri 1 Kelapa Kampit dengan peserta yang hadir adalah sebanyak 94 remaja sekolah. Kriteria mahasiswa untuk menjadi peserta adalah: a) remaja sekolah siswa berusia 16-18 tahun; b) Bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

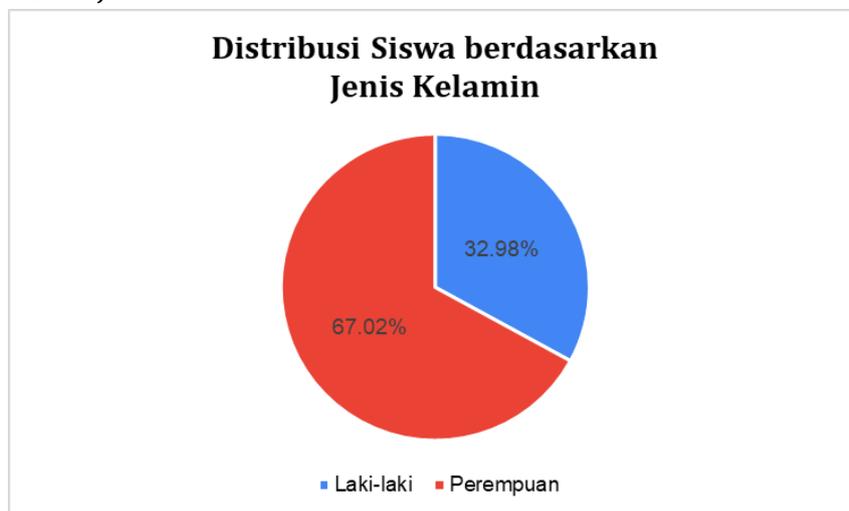
- a. Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian
Pada tahap ini dilakukan persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat seperti penyusunan bahan-bahan edukasi dan pengabdian masyarakat yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari tim pelaksana.
- b. Tahap persiapan kelengkapan administrasi
Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
- c. Tahap pelaksanaan kegiatan
Pada tahap ini dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:
 1. Membuat rekapitulasi pendaftar kegiatan pengabdian kepada masyarakat

2. Pemberian materi *mini-lecture* edukasi “Cegah Anemia, Remaja Sehat, dan Berprestasi”
- d. Tahap Evaluasi kegiatan
Evaluasi kegiatan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat untuk mengukur tingkat keberhasilan dalam proses pemberian komunikasi-informasi-edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

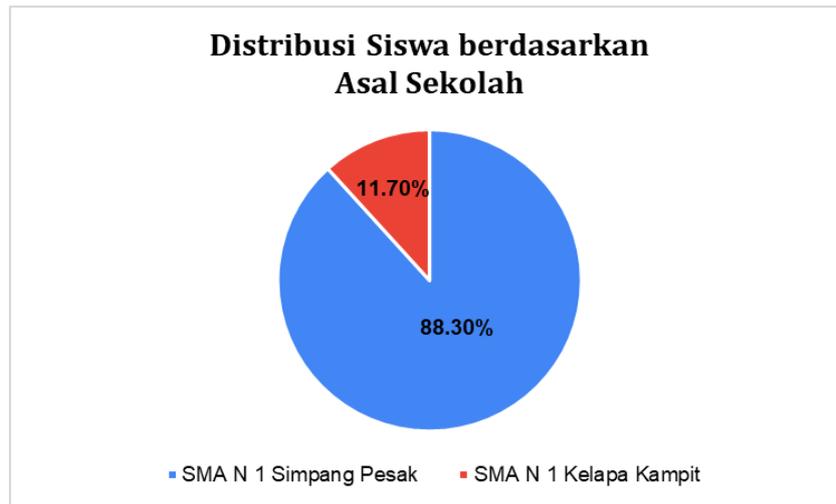
Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang guna pencegahan anemia secara langsung bertempat di 2 (dua) sekolah di wilayah Kabupaten Belitang Timur, yaitu SMA Negeri 1 Simpang Pesak dan SMA Negeri 1 Kelapa Kampit. Materi edukasi gizi yang diberikan meliputi pengenalan dan penerapan prinsip dan pesan gizi seimbang pada kelompok umur remaja dan sosialisasi penerapan suplementasi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di sekolah menengah atas/ sederajat merujuk kepada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil (Kemenkes RI, 2014b).

Gambar 1 memperlihatkan distribusi siswa berdasarkan jenis kelamin yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebanyak total 94 siswa hadir di dalam kegiatan dan 86 diantaranya telah mengisi form kuesioner sebelum edukasi gizi secara online melalui aplikasi *Google form*), sisanya 8 orang mengisi secara luring (*paper-based questionnaires*). Sebagian besar (67,02%) siswa berjenis kelamin perempuan, dan sisanya 32,98% berjenis kelamin laki-laki.



Gambar 1. Distribusi Siswa berdasarkan Jenis Kelamin (n = 94)

Distribusi siswa berdasarkan asal sekolah dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Siswa berdasarkan Asal Sekolah (n = 94)

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa terdapat sebanyak 88,3% remaja sekolah berasal dari SMA Negeri 1 Simpang Pesak, sedangkan sisanya 11,7% berasal dari SMA Negeri 1 Kelapa Kampit. SMA Negeri 1 Simpang Pesak berlokasi di Jalan P2D Simpang Pesak, Desa Simpang Pesak, Kecamatan Simpang Pesak, sedangkan SMA Negeri 1 Kelapa Kampit berlokasi di Jalan Beringin II Kelapa Kampit, Desa Mentawak, Kecamatan Kelapa Kampit.

Hasil analisis data sebelum edukasi gizi menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 75,53% siswa memiliki skor pengetahuan gizi dengan kategori kurang baik (n =94). Sedangkan sisanya hanya sebanyak 24,47% siswa tergolong berpengetahuan baik (Gambar 3). Setelah dilakukan edukasi gizi, hanya 10 siswa yang mengumpulkan kembali kuesioner mengenai pengetahuan gizi. Dengan demikian, evaluasi keberhasilan edukasi berdasarkan perubahan skor pengetahuan gizi hanya dapat dilakukan terhadap 10 siswa tersebut.

Tabel 1. Analisis Distribusi Normalitas Data (n=10)

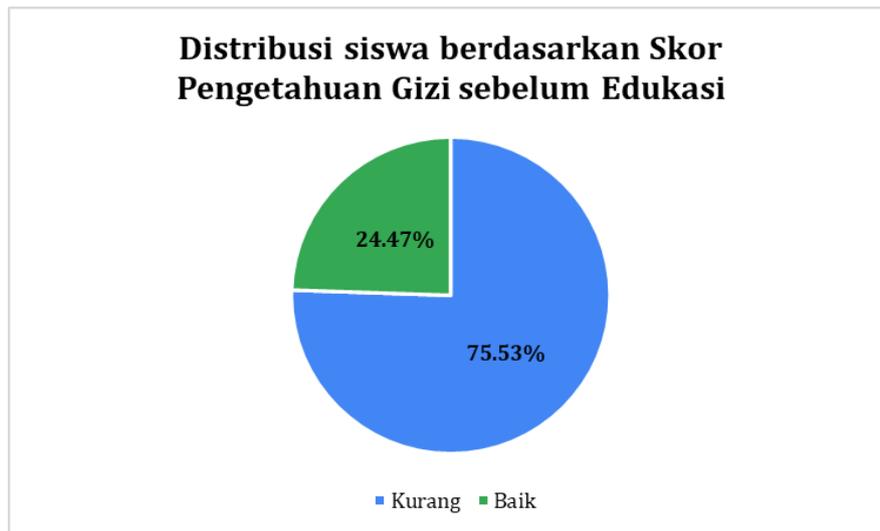
Pengetahuan	<i>P-value</i>
Sebelum Edukasi (<i>Pre</i>)	0,359
Setelah Edukasi (<i>Post</i>)	0,272

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahuai bahwa distribusi data skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi memiliki distribusi yang normal ($p\text{-value} > 0,05$). Dengan demikian, uji statistik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah edukasi adalah uji parametrik untuk beda rata-rata kelompok berpasangan, yaitu Uji T Dependen.

Tabel 2. Analisis Skor Pengetahuan Gizi Siswa (n=10)

Pengetahuan	Rata-rata	Simpangan Baku	<i>P-value</i>
Sebelum Edukasi (<i>Pre</i>)	70,9	16,7	0,0001
Setelah Edukasi (<i>Post</i>)	91,9	6,9	

Berdasarkan analisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi (Tabel 2), dapat diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi sebesar 70,9 dengan simpangan baku sebesar 16,7; sedangkan rata-rata skor pengetahuan setelah edukasi adalah sebesar 91,9% dengan simpangan baku sebesar 6,9. Terjadi perubahan skor sebesar 21 poin lebih tinggi setelah siswa mendapat edukasi, dan terjadi penurunan variasi skor antarsiswa. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa perubahan tersebut signifikan secara statistik ($p\text{-value} \leq 0,05$).



Gambar 3. Distribusi siswa berdasarkan Skor Pengetahuan Gizi Sebelum Edukasi (n = 94)

Remaja terutama siswa SMA dan SMK membutuhkan pengetahuan terkait gizi, kesehatan mental, penyakit tidak menular remaja baik pada konsep, pemeriksaan laboratorium dalam skrining awal gejala, suplemen dan pengobatan, maupun makanan dan gizi yang baik untuk pencegahan penyakit pada remaja. Salah satu faktor penyebab anemia defisiensi besi karena kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Wanita usia subur cenderung menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan, dan akan diperberat jika asupan zat besi dari makanan sehari-hari rendah. Wanita usia subur yang mengalami anemia gizi besi akan mudah sakit karena daya tahan tubuh yang rendah sehingga produktivitas kerja rendah (Kemenkes RI, 2014, 2019c).

Berdasarkan hasil penilaian pengetahuan gizi diketahui bahwa remaja sekolah dapat menyerap materi edukasi yang diberikan dengan baik. Namun, kendala yang dihadapi dalam mencapai efektivitas dan efisiensi program adalah masih terdapat banyak siswa yang belum patuh dalam pengisian kuesioner setelah edukasi gizi, sehingga data yang diperoleh belum cukup untuk menggambarkan tingkat pengetahuan seluruh remaja peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dari 94 siswa yang hadir dan mengikuti kegiatan edukasi gizi hanya 10 orang siswa yang patuh dan mengisi kuesioner setelah edukasi gizi. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya hambatan di lokasi edukasi berupa faktor lupa, kurang memperhatikan arahan pemateri, dan akses

internet yang terkendala saat pengisian kuesioner. Meskipun tim pengabmas sudah menyediakan formulir kuesioner untuk diisi secara *offline*, namun masih banyak siswa yang tidak mengisi karena faktor lupa. Di samping kendala dari pihak peserta, tim pengabmas juga memiliki kendala berkaitan dengan keterbatasan waktu dalam melakukan edukasi gizi di sejumlah sekolah pada kurun waktu 3 hari di wilayah Kabupaten Belitung Timur.



Gambar 4. Edukasi Gizi bagi Remaja Sekolah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan:

- a. Kegiatan edukasi gizi seimbang yang mengusung tema pencegahan anemia bagi remaja sekolah sudah dilakukan dengan jumlah partisipan sebanyak 94 orang siswa di 2 (dua) SMA di wilayah Kabupaten Belitung Timur. Hanya sebanyak 24,47% remaja memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik di awal edukasi. Terdapat peningkatan skor pengetahuan gizi setelah edukasi gizi dengan rata-rata perubahan sebesar 36,2%.
- b. Remaja sekolah cukup antusias dalam menyimak materi yang diberikan. Pemateri juga memotivasi remaja agar dapat memenuhi kebutuhan gizi dari aneka ragam makanan yang sehat dan melengkapi pemenuhan asupan zat besi dari suplementasi tablet tambah darah bagi remaja putri.
- c. Berdasarkan hasil penilaian pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi gizi diketahui terdapat peningkatan skor pengetahuan gizi.
- d. Sosialisasi, komunikasi, dan edukasi gizi bagi remaja merupakan hal yang fundamental dalam mendukung pencapaian status gizi dan pemeliharaan kesehatan yang optimal di usia remaja. Literasi gizi perlu ditingkatkan agar

remaja dapat mengenali, memahami, dan menerapkan perilaku gizi seimbang dan gaya hidup sehat sejak dini.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan remaja sekolah meningkatkan kesadaran, pengetahuan, sikap, dan praktik gizi untuk hidup sehat, aktif, dan produktif. Remaja seyogyanya memiliki kebiasaan gemar membaca, mencari pembaharuan informasi agar literasi gizi dan kesehatan dapat dikenali dan dipahami sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diantaranya adalah Pemda Kabupaten Belitung Timur, Dinas Kesehatan Kabupaten Belitung Timur, SMA Negeri 1 Simpang Pesak, SMA Negeri 1 Kelapa Kampit, seluruh siswa selaku partisipan, tim dosen dan mahasiswa pelaksana kegiatan, dan kepada STIKes Mitra Keluarga yang telah menyediakan dukungan dalam pendanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Danty FR, Syah MNH, dan Sari AE. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43-54.
<https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/198>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Belitung Timur. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Belitung Timur Tahun 2022. <https://dinkes.beltim.go.id/>
- [Kemenkes RI]. Kementerian Republik Indonesia. (2014a). Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- [Kemenkes RI]. Kementerian Republik Indonesia. (2014b). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil.
- [Kemenkes RI] Kementerian Republik Indonesia. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Kesehatan. p. 109-112. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019a). *Laporan Nasional Risesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019b). Buku Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian.
- [Kemenkes RI]. (2019c). Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- [WHO] World Health Organization. (2018). *Adolescents: health risks and solutions*. Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>, 18 Oktober 2018

[UNICEF] United Nation of Children’s Fund. (2019). The State of the World’s Children 2019: Children, Food, and Nutrition.