

Edukasi Tentang Makanan Bergizi Seimbang Untuk Cegah Anemia Pada Remaja

Wilda Rezki Pratiwi¹, Ariyana², St. Hasriani³, Asnuddin⁴, Asmah Sukarta⁵

^{1,2}Istitut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap, Indonesia

⁵Program Studi Sarjana Kebidanan

*e-mail: widapratwi06@gmail.com¹, aiyanaanaa058@gmail.com², sthasrianistkm@gmail.com³,
asnuddin20@gmail.com⁴, asmasukarta20@gmail.com⁵

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
29.01.2025	13.02.2025	03.10.2025	29.03.2025

Abstract: The prevalence of anemia among adolescent girls in Indonesia is still high and is a public health problem. Referring to law number 36 of 2009 concerning health and Presidential Regulation No. 72 of 2021 concerning the acceleration of stunting reduction, adolescent girls are one of the target groups of priority or vulnerable groups apart from pregnant women. Through this community service activity, it is hoped that it can increase youth knowledge through education about nutritious foods to prevent anemia. This activity was carried out by inviting 20 teenagers as participants. Through counseling and interactive discussions, participants were given an understanding of the role of nutrition in preventing anemia, types of foods rich in iron, and how to organize a balanced diet. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about the importance of consuming nutritious food, with significant changes in their understanding of preventing anemia. It is hoped that this activity will have a positive impact on teenagers' eating patterns and increase awareness of nutritional health.

Key words: Education, nutritious food, anemia, teenagers

Abstrak: Prevalensi anemia remaja putri di Indonesia masih tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Mengacu pada undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dan Peraturan Presiden No 72 tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting, remaja putri merupakan salah satu sasaran kelompok prioritas atau kelompok rawan selain ibu hamil. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja melalui edukasi tentang makanan bergizi untuk mencegah anemia. *giatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan 20 remaja sebagai peserta, Melalui penyuluhan dan diskusi interaktif, peserta diberikan pemahaman mengenai peran nutrisi dalam mencegah anemia, jenis makanan yang kaya zat besi, serta cara mengatur pola makan yang seimbang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, dengan perubahan signifikan pada pemahaman mereka mengenai pencegahan anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi pola makan remaja dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan gizi.*

Kata kunci: Edukasi, Makanan Bergizi, Anemia, Remaja

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dan awal terpisahnya kebutuhan nutrisi berdasarkan gender. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan biologis dan fisiologis sehingga kebutuhan nutrisi pun berbeda. Kelompok usia remaja merupakan kelompok yang cukup besar, sekitar 23% dari seluruh populasi. Sebagai generasi penerus, kelompok ini merupakan aset atau modal utama Sumber Daya Manusia (SDM) bagi pembangunan bangsa di masa yang akan datang. Kelompok remaja yang berkualitas memegang peranan penting didalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional (Riyanti, 2018).

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti remaja pada masa pertumbuhan membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi, adanya siklus menstruasi yang menyebabkan remaja putri banyak kehilangan darah, banyaknya remaja putri yang melakukan diet ketat, lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya lebih sedikit dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dan asupan gizinya tidak seimbang (Yusni Podungget dkk, 2020)

Dampak anemia yang dialami oleh remaja putri akan membuat remaja merasa lesu, dapat menurunkan kemampuan daya ingat sehingga mempengaruhi prestasi akademik tidak optimal, mengingat remaja putri adalah calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi sehingga kondisi

anemia dapat memperberat risiko kematian ibu, melahirkan bayi prematurel dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Yusni Podungget dkk, 2021).

Rekomendasi Word Health Organization (WH)) pada World Health Assembly (WHA) ke65 menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan upaya pembinaan dan intervensi gizi secara bertahap dan berkesinambungan dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri.

Saat ini anemia remaja putri di Indonesia masih tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Mengacu pada undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dan Peraturan Presiden No 72 tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting, remaja putri merupakan salah satu sasaran kelompok prioritas atau kelompok rawan selain ibu hamil. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun (26,8%) dan usia 15-24 tahun (32%) (Kemenkes RI, 2023)

Penyebab anemia pada remaja putri diantaranya asupan makan, penyakit penyerta dan belum optimalnya konsumsi tablet tambah darah (TTD). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, Proporsi alasan utama tidak minum/menghabiskan TTD yang diperoleh dari Fasilitas Kesehatan pada Remaja Putri Umur 10-19 Tahun dalam 12 Bulan di Provinsi Sulawesi Selatan, dari 1.041 sampel terdapat 51,4% dengan alasan tidak tahu dan 12,4% responden dengan alasan merasa tidak perlu/tidak bermanfaat (SKI, 2023)

Data tersebut diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja tidak mengetahui tentang anemia dan pencegahannya. Perlu dilakukan edukasi dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja putri. Sejalan dengan penelitian oleh Nabila et al (2024) dengan judul “ Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi”, hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest ($pvalue=0,000$) (bermakna pada $p-value<0,05$) yang menandakan bahwa edukasi mengenai anemia efektif dalam meningkatkan pengetahuan

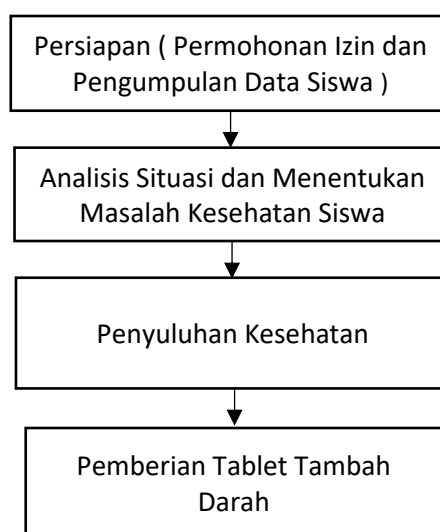
Anemia pada remaja putri sangat penting untuk dicegah. Upaya pencegahan dilaksanakan melalui penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), fortifikasi dan pengobatan penyakit infeksi Rekomendasi Word Health Organisation (WHO) pada World Health Assembly (WHA) ke - 165 menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan upaya pembinaan dan intervensi gizi secara bertahap dan berkesinambungan dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri (Kemenkes RI, 2023)

Penelitian oleh Fathony, dkk (2022) dengan judul Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan penyuluhan kepada siswa sekolah dasar di SDN Kaarang Indah Barito Kuala berjumlah 6 orang siswi. Media yang digunakan adalah flyer, PPT dan Leaflet serta Tablet Tambah Darah (Fe dan Asam Folat). Hasil: remaja dapat memahami tentang pengertian anemia, penyebab anemia, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah dibuktikan dengan evaluasi langsung setelah penyuluhan dilakukan. Kesimpulan: Pelaksanaan edukasi tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dan cara yang benar mengkonsumsi tablet tambah darah.

Survey awal yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Cangadi Kabupaten. dengan mewawancarai 10 siswi diperoleh bahwa siswi tersebut mendapatkan tablet zat besi dari puskesmas sebanyak 1 kali. Dari 10 siswi mengatakan bahwa tidak mengetahui tentang makanan bergizi untuk mencegah anemia, manfaat TTD dan bahaya anemia. Berdasarkan pengamatan awal, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Tentang Makanan Bergizi Seimbang Untuk Cegah Anemia Pada Remaja”

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kepada siswi yang dilanjutkan dengan pemberian tablet tambah darah di Posyandu ILP *Tengapadange Wilayah kerja Puskesmas Cangadi Kabupaten Soppeng*. pada tanggal 20 Desember 2024. Peserta kegiatan ini adalah siswi remaja putri yang ada sejumlah 12 orang, yaitu remaja putri umur 12-15 sebanyak 7 orang dan remaja putri umur 16-18 sebanyak 5 orang dan berdasarkan pemeriksaan di Posyandu terdapat 5 remaja yang mengalami anemia. Kegiatan PKM ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pada tahap pertama dilakukan kegiatan persiapan mulai dengan dilakukan proses pengurusan izin pelaksanaan kegiatan PKM, analisis situasi dan pemasalahan yang ada. Lalu,. Selanjutnya, kegiatan PKM dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan pemberian Table Tambah Darah. Adapun alur pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat di lihat pada bagang gambar di atas menggambarkan kegiatan dari awal sampai akhir. Pada tahap akhir mengumpulkan no WhatsApp siswa untuk membuat grup sebagai tindak lanjut pemantauan siswa untuk minum tablet Fe yang diberikan selama pemantauan. Selanjutnya akan di lakukan pemeriksaan Haemoglobin rutin di posyandu selama 3 bulan berturut – turut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah di setuju oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Itkes Muhamamdiyah Sidrap.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang makanan bergizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja dihadiri oleh 20 peserta yang terdiri dari remaja usia 12 hingga 18 tahun. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang dan anemia. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 40% peserta yang menjawab soal denagn benar Setelah dilakukan penyuluhan melalui presentasi, video edukasi, dan sesi tanya jawab, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 85% peserta kini memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai makanan bergizi, sumber zat besi, serta cara-cara mencegah anemia. Peningkatan ini tercermin dari peningkatan skor rata-rata pre-test yang hanya 55% menjadi 85% pada post-test.

Pemberian penyuluhan dilakukan karena melihat dari penelitian yang yang dilakukan oleh Sejalan dengan penelitian oleh *Nabila et al (2024)* dengan judul “ Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi”, hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest ($p\text{-value}=0,000$) (bermakna pada $p\text{-value}<0,05$) yang menandakan bahwa

edukasi mengenai anemia efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai cara mengatasi terjadinya anemia.

Edukasi mengenai makanan bergizi seimbang sangat penting dalam pencegahan anemia, terutama di kalangan remaja yang tengah dalam masa pertumbuhan. Anemia, yang sering disebabkan oleh kekurangan zat besi, dapat mengganggu proses tumbuh kembang dan aktivitas sehari-hari remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, vitamin C, serta folat, peserta diharapkan dapat mengubah pola makan mereka untuk mendukung kesehatan tubuh.

Proses penyuluhan yang melibatkan berbagai metode seperti diskusi interaktif dan video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Terlebih lagi, pendekatan yang lebih praktis mengenai jenis-jenis makanan yang dapat dikonsumsi serta cara pengolahan makanan yang tepat membuat informasi yang diberikan mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap pola makan mereka dan menghindari faktor risiko anemia, seperti kekurangan zat besi dan vitamin. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi langkah awal dalam menanamkan pentingnya gaya hidup sehat sejak usia dini. Secara keseluruhan, program edukasi ini menunjukkan dampak yang positif, baik dalam peningkatan pengetahuan peserta maupun dalam peningkatan kesadaran akan pentingnya makanan bergizi seimbang untuk mencegah anemia. Disarankan untuk melanjutkan program edukasi ini secara berkelanjutan dan melibatkan lebih banyak remaja agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas.



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia

Pada Kegiatan Gambar 2 Tim Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melakukan penyuluhan kesehatan dengan materi tentang gizi seimbang sebagai upaya untuk mencegah anemia. Adapun materi dari penyuluhan yang diberikan yaitu; penyuluhan yang diberikan, meliputi pentingnya gizi seimbang, sumber makanan kaya zat besi, dan cara mencegah anemia, mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pola makan sehat. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta yang terdiri dari remaja perempuan ini data yang diperoleh melalui kuesioner sebelum (pre-test) dan setelah penyuluhan (post-test) kemudian dilakukan pemeriksaan untuk menganalisis perubahan pengetahuan remaja setelah mendapatkan penyuluhan dari tim pengabdian.



Gambar 3. Pembagian Tablet Tambah Darah Pada Remaja

Pada Kegiatan Gambar 3 dilakukan pembagian tablet tambah darah pada remaja Perempuan. Remaja putri usia 12-18 tahun diberikan satu tablet per minggu selama 52 minggu. Selama pemberian tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas untuk melakukan pemantauan konsumsi TTD setiap sebulan sekali.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang makanan bergizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja menunjukkan hasil yang positif. Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dari 40 % pada pre-test menjadi 85% pada post-test, yang menandakan efektivitas penyuluhan ini. Materi yang diberikan, meliputi pentingnya gizi seimbang, sumber makanan kaya zat besi, dan cara mencegah anemia, mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pola makan sehat. Program ini membuktikan bahwa edukasi gizi dengan metode interaktif, seperti diskusi dan visualisasi, dapat membantu remaja memahami pentingnya asupan nutrisi yang tepat untuk mencegah anemia. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilanjutkan secara berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak remaja untuk mendorong penerapan pola makan sehat sebagai langkah preventif terhadap anemia di kalangan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & K, D. M. (2019). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika (Bumi Aksara). https://books.google.co.id/books?id=o-c_EAAAQBAJ
- Gunawan, L. S. (2023). *Kewaspadaan anemia pada anak dan remaja di masa pandemi Covid-19*. Dalam G. Nugraha & D. Mentari (Ed.), *Mengenal anemia: Patofisiologi, klasifikasi, dan diagnosis*. Penerbit BRIN. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c803>
- Hardianti, R. N., & Nikma, N. (2024). Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Kadar Hemoglobin Siswi SMA 5 Kota Ternate. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 93–102.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://appx.aluls.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-relmatri-ok2.pdf>
- Kemendes RI. (2023). Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri. In *IEEE Sensors Journal* (Vol. 5, Issue 4). <http://dx.doi.org/10.1016/j.snb.2010.05.051>
- Kemendes Kesehatan RI. (2023). *SKI Dalam Angka*.
- Nabila, P. R., Samaria, D., Rachmat, S. S. M., Mauliya, N., Zahra, E. A., & Wulandari, I. P. (2024). Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(1), 86–95.
- Permata, I. I., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi Anemia. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 135–142.

- Podungge Yusni, Sri Nurlaliy, S. Y. (2021). *Buku Referensi Remaja Sehat Bebas Anemia*. Budi Utama.
- Rohmah, M. K. (2023). *Keseimbangan nutrisi dan anemia defisiensi*. Dalam G. Nugraha & D. Mentari (Ed.), *Mengenal anemia: Patofisiologi, klasifikasi, dan diagnosis*. Penerbit BRIN. <https://doi.org/DOI:10.55981/>
- Sari Puspa, Dany Hulmanti, Dewi Marhaeni, M. D. (2022). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri*. NEM.
- Sartika Wiwi, S. D. A. (2021). *Asupan Zat Besi Remaja Putri*. NEM.
- Trysnawati, E. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Siswi SMAN 1 Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe*. Doctoral dissertation, Potekkes Kemenkes Kendari.
- Yasinta Dewi Kristianti, et al (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=bAcaEQAAQBAJ>
- Yorita, E., & Efriani, R. (2024). *Anemia pada Remaja dan Cara Mengatasinya*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=WwoREQAAQBAJ>