

Educating Guidelines on Balanced Nutrition and Anemia in Teenage Girls Aged 12-19 Years With Leaflet Media in SMK Ekonomika of UPTD Puskesmas Limo Work Area Depok City in 2023

Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang dan Anemia Pada Remaja Putri Usia 12-19 Tahun Dengan Media Leaflet di SMK Ekonomika Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Limo Kota Depok Tahun 2023

Nisa Kamila & Avliya Quratul Marjan*

Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Indonesia

Abstract

Background: Teenagers are in the age range of 10-19 years. Teenage girls are a group that is vulnerable to problems related to nutrition, including anemia which can be caused by diet and physical activity. The prevalence of anemia in Depok in 2019 being 16.42%. Based on 2018 Riskesdas data, out of 80.9% of iron supplement coverage in middle and high schools, 20.5% of young women felt there was no need to finish or consume iron supplement. Purpose: this activity aims to examine the factors that influence nutritional status and anemia in teenage girls aged 12-19 years in the UPTD Puskesmas Limo, Depok work area. Method: Education was carried out after completing the pre-test using leaflets for 30 female students at SMK Ekonomika, then continued with completing the post-test. Results: the results obtained from this activity were an increase in post-test scores ≥ 60 by 70%. The results obtained from the Wilcoxon test are Sig. values, $0.000 < 0.05$. Conclusion: the conclusion of the tests carried out is that there is a difference in knowledge regarding balanced nutrition guidelines and anemia before and after the education was carried out.

Abstrak

Latar belakang: remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi, termasuk anemia yang dapat disebabkan oleh pola makan dan aktivitas fisik. Prevalensi anemia di Kota Depok pada tahun 2019 sebesar 16.42%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, dari 80.9% cakupan suplemen zat besi di SMP dan SMA, 20.5% remaja putri merasa tidak perlu menghabiskan atau mengkonsumsi tablet tambah darah. Tujuan: kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dan anemia pada remaja putri usia 12-19 tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Limo, Depok. Metode: Edukasi dilaksanakan setelah peserta menyelesaikan pra-tes menggunakan leaflet kepada 30 siswi SMK Ekonomika, kemudian dilanjutkan dengan menyelesaikan pasca-tes. Hasil: hasil yang diperoleh dari uji Wilcoxon adalah nilai Sig $0.000 < 0.05$. Kesimpulan: kesimpulan dari tes yang dilakukan adalah terdapat perbedaan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dan anemia saat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Keywords: teenage, anemia, balanced nutrition guidelines, education, leaflets

1. Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak dan dewasa dalam rentang usia 11-21 tahun. Menurut Kemenkes RI, remaja berada dalam kelompok usia 10-19 tahun. Dalam masa transisi ini, terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Hal tersebut dipengaruhi oleh pola hidup termasuk pola makan dan aktivitas fisik (Baja, 2019). Masalah gizi yang kerap terjadi pada remaja adalah gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, obesitas, dan

* Corresponding author:

E-mail address: avliyaquratul@upnvj.ac.id

anemia (Merita, 2020). Penyebab anemia bermacam-macam, salah satunya adalah anemia defisiensi zat besi. Remaja putri yang terkena anemia dapat menyebabkan keadaan menstruasi yang dapat menyebabkan hilangnya zat besi (Fe), sehingga membutuhkan asupan zat besi (Fe) dari luar tubuh (Kemenkes, 2019). Anemia pada remaja dapat menghambat perkembangan psikomotor, merusak kinerja kognitif, dan kinerja skolastik (Fitria, 2021). Berdasarkan survei Dinas Kesehatan Kota Depok, prevalensi anemia di Depok tahun 2019 mencapai 16.42%.

Pendidikan gizi termasuk dalam salah satu upaya untuk pencegahan anemia. Pendidikan gizi dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti ceramah, berdiskusi, atau demo (Najahah, 2018). Selain itu, pada *theory knowledge, attitude*, dan *behavior* menjelaskan bahwa dalam pembentukan perilaku seseorang terkait kesehatan ada dua tahapan sebelum terjadinya pembentukan atau perubahan perilaku tersebut, yaitu akuisisi pengetahuan dan pembentukan kepercayaan, sehingga dalam hal ini diperlukan edukasi gizi yang tepat agar perilaku yang dihasilkan adalah perilaku yang positif (Nurjanah, 2023).

Hal tersebut juga didukung oleh pemerintah dengan program pemberian suplemen tambah darah pada remaja putri sesuai dengan PERMENKES RI No.88 tahun 2014 tentang standar TTD bagi wanita usia subur dan ibu hamil dan Surat Edaran (SE) Kementerian Kesehatan RI No. HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur. Pemberian TTD ini umumnya dilakukan pada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)/ sederajat dan Sekolah Menengah Atas (SMA)/ sederajat. Didapatkan bahwa cakupan TTD yang diterima remaja putri sebesar 76.2% dari angka tersebut sebanyak 80.9% mendapat TTD di sekolah. Berdasarkan angka 80.9%, konsumsi TTD remaja putri ≥ 52 butir hanya 1.4% sedangkan < 52 butir sebesar 98.6%. sebanyak 20.5% remaja putri di Indonesia merasa tidak perlu untuk menghabiskan atau mengkonsumsi TTD.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dimaksudkan untuk melakukan studi analisis situasi pada remaja putri usia 12-19 tahun mengenai faktor anemia dan ketidakpatuhan konsumsi tablet tambah darah. Peneliti juga tertarik untuk melakukan upaya preventif atau pencegahan serta perbaikan asupan gizi seimbang dan patuh konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri usia 12-19 tahun dengan melakukan sebuah program berupa penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah.

2. Pelaksanaan dan Metode

Metode intervensi yang digunakan adalah penyuluhan berupa edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Ekonomika pada hari Selasa tanggal 05 September 2023 pukul 07.45 WIB s.d selesai. Sasaran pada kegiatan penyuluhan ini adalah seluruh siswi SMK Ekonomika dengan jumlah 30 orang. Kegiatan ini diawali dengan analisis situasi dan penyusunan instrument berupa media edukasi dan lembar pra-tes dan lembar pasca-tes dengan jumlah soal sebanyak 10 soal yang digunakan sebagai *feedback*. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia yang disampaikan kepada sasaran. Leaflet berisi tentang pesan gizi seimbang, pengertian, manfaat, empat pilar gizi seimbang, anemia, dampak anemia, gejala anemia, dan aturan konsumsi tablet tambah darah.

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan pengenalan pemateri terhadap sasaran kemudian pemberian informasi mengenai mekanisme kegiatan dan pemberian lembar pra-tes. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri dengan media leaflet. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi antara pemateri dan sasaran mengenai materi yang disampaikan. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian lembar pasca-tes sebagai *feedback* dan diakhiri dengan pemberian cinderamata sebagai tanda terima kasih atas kesediaan responden dan penutupan oleh pemateri.

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan pada saat kegiatan berlangsung dan setelah kegiatan selesai dengan cara pemantauan dan pengawasan terhadap proses, hasil, dan dampak kegiatan edukasi yang dilakukan. Evaluasi dari program ini dapat dilihat berdasarkan peningkatan pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan dengan menggunakan analisis statistik yaitu Uji Wilcoxon.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam kegiatan ini telah dilakukan analisis situasi dan penentuan prioritas masalah remaja putri di wilayah UPTD Puskesmas Limo, Depok. Analisis situasi ini dilakukan dengan melakukan wawancara mengenai gizi seimbang dan anemia serta faktor-faktor yang pengaruhnya. Analisis situasi ini dilakukan selama 3 hari di posyandu Rajawali 1 pada tanggal 19 Agustus 2023, posyandu Anyelir pada tanggal 21 Agustus 2023, dan MI Nurul Islam, Limo pada tanggal 22 Agustus 2023.

Tabel 1. Kepatuhan Konsumsi TTD

Konsumsi	Konsumsi TTD		Kepatuhan	
	N	%	N	%
Ya	5	16.7	4	13.3
Tidak	25	83.3	26	86.7
Total	30	100	30	100

Berdasarkan hasil analisis univariat data kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada tabel 1, menunjukkan bahwa dari 30 responden di wilayah Puskesmas Limo sebanyak 5 orang (16.7%) mengonsumsi tablet tambah darah, sebanyak 25 orang (83.3%) tidak mengonsumsi tablet tambah darah dan sebanyak 4 orang (13.3%) patuh mengonsumsi tablet tambah darah, sebanyak 26 orang (86.7%) tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Dalam tahap analisis situasi ini juga dilakukan analisis faktor risiko rendah nya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah. Salah satu faktor yang berkontribusi adalah rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Oleh karena itu, dibuat sebuah kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diikuti oleh 30 siswi SMK Ekonomika.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2023 secara luring. Kegiatan ini diberi nama PERGI (Program Edukasi Remaja Gizi Ideal). Kegiatan ini berisi penyuluhan berupa edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dengan menggunakan leaflet sebagai media intervensi. Kegiatan ini dilaksanakan kurang lebih selama 1 jam. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan perkenalan diri oleh pemateri. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian pre-test selama 5 menit. Setelah selesai pengisian pre-test, dilanjut dengan penyampaian materi tentang pedoman gizi seimbang dan anemia dengan media leaflet. Kegiatan selanjutnya adalah sesi tanya jawab dan diskusi antara pemateri dengan sasaran. Lalu dilanjutkan dengan pengisian post-test selama 5 menit, pemberian cinderamata dan diakhiri dengan penutupan oleh pemateri.

Seluruh siswi mengikuti kegiatan ini dengan baik. Selain itu, guru dan pegawai sekolah turut mendampingi dan mendengarkan pemaparan materi oleh pemateri sehingga diharapkan dapat mentransformasikan informasi tentang pedoman gizi seimbang dan anemia secara berkesinambungan. Sasaran mengikuti kegiatan dengan cukup baik sehingga terdapat feedback antara pemateri dan sasaran. Sasaran juga cukup aktif dalam sesi tanya jawab terkait konsumsi tablet tambah darah sehingga kegiatan tersebut berjalan dengan baik.

Tabel 2. Kategori Skor Pra-tes dan Pasca-tes

Kategori	Pra-tes		Pasca-tes	
	N	%	N	%
Kurang	29	96.7	2	6.7
Cukup	1	3.3	7	23.3
Baik	0	0	21	70
Total	30	100	30	100
Mean	47.33		80.67	

Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan terhadap tingkat pengetahuan anak mengenai pedoman gizi seimbang dibuktikan dengan rata-rata pre-test yaitu 47.33 meningkat menjadi 80.67 saat post-test. Sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 29 remaja yang termasuk dalam kategori kurang. Setelah dilakukan penyuluhan berupa edukasi mengenai pedoman gizi seimbang, tingkat pengetahuan dalam kategori kurang menurun menjadi 2 remaja, 7 orang termasuk kategori cukup, dan sebanyak 21 orang termasuk dalam kategori baik.

Tabel 3. Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0	.00	.00
Positive Ranks	30	15.50	465.00
Ties	0		
Total	30		

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 3, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat remaja yang mengalami penurunan nilai dari pre-test ke post-test namun terdapat 30 remaja yang mengalami peningkatan nilai setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan, dibuktikan dari nilai pre-test ke post-test. Mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 15.50 sedangkan Sum of Rank atau jumlah ranking positif sebesar 465.00. Dan tidak terdapat anak yang tidak mengalami penurunan atau peningkatan nilai saat setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dari nilai pre-test ke nilai post-test (sama/tidak ada perubahan).

Tabel 4. Pengaruh Intervensi Terhadap Skor Pengetahuan Sasaran

	Pra-tes – pasca-tes
Z	-4.819
Asymp. Sig (2 tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh hasil signifikansi yaitu 0.000. karena nilai $0.000 < 0.05$ maka terdapat perbedaan antara nilai pre-test dan post-test. Sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi program melalui media leaflet terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang dan anemia pada remaja putri. Hasil evaluasi dari intervensi yang dilaksanakan di SMK Ekonomika meliputi evaluasi input, proses, dan output. Evaluasi input dalam kegiatan ini adalah tersedianya sarana dan prasarana baik media, tempat, dan lainnya. Evaluasi proses dilakukan saat berlangsungnya kegiatan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia dengan pengisian pre-test dan post-test. Evaluasi output dalam kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja putri terkait pedoman gizi seimbang sehingga diharapkan dapat merubah perilaku dan sikap terkait kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis situasi dengan target sasaran remaja putri usia 12-19 tahun di wilayah Puskesmas Limo menunjukkan bahwa sebanyak 83.3% responden masih belum mengonsumsi tablet tambah darah. Salah satu faktor risiko ketidakpatuhan konsumsi tablet tambah darah adalah kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia dan aturan konsumsi tablet tambah darah. Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri. Pada kegiatan ini, hampir semua siswi memperhatikan edukasi yang diberikan dan terdapat siswi yang memberikan feedback saat sesi tanya jawab. Pada kegiatan edukasi ini didapatkan peningkatan hasil dari pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan nilai signifikansi $0.000 < 0.005$ yang berarti bahwa ha di diterima yaitu ada perbedaan antara nilai pre-test dan post-test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa penyuluhan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia menggunakan media leaflet dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

Saran yang dapat diberikan perlu adanya program baik melalui fasilitas kesehatan maupun sekolah yang dapat memantau konsumsi tablet tambah darah pada siswi. Pengenalan tablet tambah darah pada siswi sejak dini juga diperlukan untuk menanamkan kesadaran diri terhadap pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pengenalan saat jam pelajaran berlangsung, melalui video, poster, leaflet maupun verbal secara langsung.

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku Dosen dan Supervisor, Kakak Siesqia Farah Nurfatim, S.Gz selaku *Community Instructor* UPTD Puskesmas Limo, dan seluruh staff UPTD Puskesmas Limo yang sudah membantu Praktik Kerja Lapangan Penulis. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada Kepala Sekolah dan Guru SMK Ekonomika yang telah membantu dan menyediakan sarana dan prasarana dalam kegiatan ini. Dan tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang sudah bersedia untuk membantu penulis dalam pengambilan data.

References

Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Medikora*, 18(1), 1-6.

- Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91-99.
- KEMENKES. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG. 2014;1–96.
- Kementrian Kesehatan, R. I. (2018). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan. Available at: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf.
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81-86.
- Najahah, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam Nw Penimbung. *Media Bina Ilmiah*, 12(10), 467-474.
- Nurjanah, A. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas di Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(2).