

**Edukasi “Pegsi Ceria” (Pemenuhan Gizi Seimbang Untuk Cegah Remaja Dari Anemia) Di
MTs Siti Khadijah Tapin Utara**

***“Pegsi Ceria” Education (Nutrition Fulfillment To Prevent Anemia For Adolescents Girl) At
MTs Siti Khadijah Tapin Utara***

Mahritha¹⁾*, Lisda Handayani²⁾, Frani Mariana³⁾

1), 2), 3) Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin
*email: itabidan74@gmail.com

ABSTRAK

Kelompok usia yang rentan mengalami anemia defisiensi besi salah satunya adalah remaja putri. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri sebanyak 40-88%. Tingginya prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri disebabkan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan saat remaja, kurangnya asupan makan pada remaja akibat adanya kebiasaan meal skipping, menstruasi setiap bulan dan adanya penyakit infeksi yang dialami oleh remaja putri. Anemia defisiensi zat besi pada remaja putri dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan pertumbuhan, kemampuan kognitif, serta penurunan daya imun tubuh. Anemia pada remaja dapat mengakibatkan kekebalan tubuh menurun, konsentrasi menurun, dan nafsu makan berkurang. Dampak jangka panjang, ketika mereka dewasa dan hamil akan berisiko mengalami anemia dalam kehamilan dan melahirkan bayi dengan BBLR atau *premature*. Edukasi gizi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi dan tablet besi untuk mencegah dan menangani anemia. Sasaran kegiatan ini adalah para siswi dan pengelola dapur yang ada di MTs Siti Khadijah yang merupakan sebuah pondok pesantren. Tujuan kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan tentang anemia, cara mencegah dan penanganan anemia. Jumlah peserta ada 29 siswi dan 1 pengelola dapur. Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi dengan menggunakan lembar balik “SI PEGSI CERIA” yaitu berisi edukasi tentang pemenuhan gizi seimbang terutama sumber bahan makanan yang mengandung zat besi untuk mencegah remaja dari anemia yang ditayangkan di layar dan Banner yang dipajang pada tempat tersebut, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan Pre test dan setelah pelaksanaan dilakukan post test menggunakan kuisioner. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 23,33%. Hal ini menunjukkan pemberian edukasi dengan metode-metode tersebut efektif untuk meningkatkan pengetahuan.

Kata kunci: *Edukasi, Gizi Seimbang, Remaja, Anemia*

ABSTRACT

Female adolescent group is considered prone to experiencing iron deficiency anemia. The prevalence of iron deficiency anemia in female adolescents is between 40-88%. This high prevalence among female adolescent stems from increased iron demands during adolescence, inadequate nutrition due to skipping meals, monthly menstrual cycles, and infectious diseases among female adolescents. Iron deficiency anemia among female adolescent may lead to various negative impacts, including slowed growth, low cognitive

function, and weakened immune system. Long-term impacts include the risk of experiencing anemia during pregnancy, resulted in giving birth to low-birth-weight or premature babies. Hence, nutritional education is needed and expected to raise awareness among female adolescents on the importance of consuming nutritious foods and iron supplementation tablets to prevent and treat anemia. The program, which targeted to female students and kitchen managers at Islamic boarding school MTs Siti Khadijah, is aimed at increasing knowledge related to the prevention and treatment of anemia. There were 29 female students and 1 kitchen manager participated in the program. The method used was to provide "SI PEGSI CERIA" flipchart, which contains educational information about balanced nutrition, particularly food sources containing iron to prevent anemia. The flipchart was displayed on screens and banners, then followed by discussions and Q&A sessions. In addition, a pre-test and a post-test were conducted through questionnaire to determine the impact of the program. The results show an increase in knowledge by 23.33%. This proves that this method is effective in improving the knowledge of female adolescents related to anemia and balanced nutritious foods.

Keywords: *Education, Balanced Nutrition, Adolescence, Anemia*

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah gizi yang belum dapat diatasi di Indonesia. Masalah gizi ini dialami tidak hanya pada satu tahapan usia namun dapat dialami pada berbagai kelompok usia. Kelompok usia yang rentan mengalami anemia defisiensi besi salah satunya adalah remaja putri. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri baik di Indonesia maupun di negara lain cukup tinggi. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri sebanyak 40-88% dan lebih dari setengahnya berada di negara berkembang seperti Indonesia [1]

Anemia adalah kondisi saat kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tidak sesuai dengan batas yang dianjurkan yaitu >12 gr/dl. Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan masalah defisiensi nutrient yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh penderita. Sebagian besar anemia defisiensi besi disebabkan karena kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dapat disebabkan oleh asupan makanan sumber zat besi yang kurang, baik sumber hewani atau sumber nabati. Sumber pangan hewani, seperti daging (kambing dan sapi), hati, ikan, dan ayam. Zat besi dalam sumber pangan hewani yang bisa diserap tubuh pada rentang 20-30%. Sumber pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) juga mengandung zat besi namun jumlah zat besi yang dapat diserap oleh tubuh pada rentang 1-10%. Sumber pangan nabati yang mengandung zat besi yaitu sayuran yang memiliki warna hijau tua (kangkung, bayam, daun singkong) dan kacang-kacangan (tahu, tempe) [2]

Tingginya prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja puteri disebabkan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan saat remaja, kurangnya asupan makan pada remaja akibat adanya kebiasaan meal skipping, menstruasi setiap bulan dan adanya penyakit infeksi yang dialami

oleh remaja putri. Anemia defisiensi zat besi pada remaja puteri dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan pertumbuhan, kemampuan kognitif, serta penurunan daya imun tubuh [1]

Anemia pada remaja dapat mengakibatkan kekebalan tubuh menurun, konsentrasi menurun, dan nafsu makan berkurang. Dampak jangka panjang, ketika mereka dewasa dan hamil akan berisiko mengalami anemia dalam kehamilan dan melahirkan bayi dengan BBLR atau *premature* [3]

Upaya khusus perlu dilakukan untuk menurunkan angka anemia defisiensi besi pada remaja puteri. Pemerintah telah melakukan upaya suplementasi tablet tambah darah dalam rangka penurunan angka defisiensi besi pada remaja puteri. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, masih terdapat remaja puteri yang belum mendapatkan tablet tambah darah, yaitu sekitar 23.8% [4]

Pola makan untuk mencegah anemia defisiensi besi dengan cara memenuhi makanan menu seimbang. Menu gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh yang memperhatikan pada aktivitas sehari-hari, perilaku hidup bersih, keanekaragaman pangan, serta memantau kondisi berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi. Asupan makan yang tidak sesuai kebutuhan tubuh dapat menyebabkan malnutrisi dan gangguan kesehatan. Menu seimbang divisualisasikan dalam piring makanku yang terdiri dari makanan pokok, sayur-sayuran, buah-buahan, lauk-pauk, dan air putih. Visual piring makanku menggambarkan anjuran makan sehat yang sebesar 50% merupakan sayur dan buah dan 50% merupakan makanan pokok dan lauk pauk. [2]

Kurangnya pengetahuan tentang bahaya anemia, pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta konsumsi pangan tinggi zat besi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan remaja puteri dalam mengonsumsi tablet tambah darah sehingga mempengaruhi kejadian anemia. Edukasi gizi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja puteri tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi dan tablet besi untuk mencegah dan menangani anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada remaja puteri tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi dan tablet besi untuk mencegah dan menangani anemia. [1]

Remaja putri di Kalimantan Selatan pada tahun 2015 yang berusia 10-18 tahun mengalami anemia sebesar 57,1%, dan remaja putri berusia 19 hingga 24 tahun mengalami anemia sebesar 39,5% dan pada tahun 2019, hasil pemeriksaan Hb menunjukkan bahwa remaja putri di Kalimantan Selatan mengalami anemia sebesar 42,45 % [5]

Angka kejadian anemia di Kabupaten Tapin pada remaja putri tahun 2018 sebesar 43,04% dan tahun 2019 sebesar 28,41% dan tahun 2022 meningkat menjadi sebesar 29,3% dan data pada tahun 2023 dari bulan Januari sampai Nopember didapatkan data remaja yang mengalami anemia sebanyak 126 orang (21,04 %) [6].

Puskesmas Tapin Utara, salah satu dari tiga belas puskesmas di Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin, berlokasi di Kecamatan Tapin Utara wilayah kerjanya terdiri dari 12 desa dan 4 kelurahan. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara tahun 2022 adalah 25.396 Jiwa Puskesmas ini memiliki 21 sekolah setingkat SD, 6 sekolah SMPN/ Sederajat dan 3 SMAN sederajat dengan jumlah siswa 1120 pada tahun 2022. Pada wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara terdapat 1 Pondok Pesantren setingkat SMP (MTs) Siti Khadijah dimana peserta didiknya adalah perempuan semua yang pada tahun 2022 sebanyak 92 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 75 orang. Pada tahun 2023 setelah dilakukan pemeriksaan Hb pada siswi kelas 7, dari 25 siswi didapatkan yang mengalami anemia sebanyak 3 orang (12%) [7]

Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian Masyarakat di tempat tersebut dalam pencegahan dan penanganan anemia pada remaja dengan meningkatkan upaya promosi kesehatan dengan menggunakan Flip chart/ lembar balik yang dibuat sedemikian rupa yang berisi seputar anemia, sumber makanan yang mengandung zat besi, sumber vitamin C, faktor penghambat penyerapan dan beberapa contoh menu masakan dengan sumber bahan makanan yang mengandung zat besi pada kegiatan Edukasi “PEGSI CERIA” yaitu Edukasi (Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Cegah Remaja dari Anemia) dan Banner yang bisa dimanfaatkan oleh para siswi maupun oleh pihak sekolah terutama pengelola dapur.

Media Visual seperti flipchart lebih relevan diberikan sebagai media promosi kesehatan, karena flipchart merupakan media penyampaian pesan dalam bentuk lembar balik yang berisi tahapan-tahapan dan gambar serta dalam penyampaiannya flipchart juga memberi peluang kepada peserta untuk berdiskusi [8]. banner adalah media promosi yang berisi pesan atau berita yang menjadi informasi untuk khalayak ramai dan juga menjadi bahasa promosi untuk berdagang yang akan menarik minat para konsumen untuk mengenali sebuah produk yang diiklankan. Dengan menggunakan metode promosi kesehatan massa yang bersifat publik, yang dimana tidak membedakan umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan lain-lain sehingga penyampaian pesan kesehatan dapat diterima disemua kalangan tanpa terkecuali [9]

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Dalam kegiatan Edukasi “PEGSI CERIA” ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan:

1. Sosialisasi Edukasi “PEGSI CERIA” kepada lintas sektor dan lintas program yang ada di Kecamatan dan Puskesmas Tapin Utara, dilakukan bersama dengan kegiatan “BERANI PEDAS” yang dihadiri oleh Kepala sekolah MTs Siti Khadijah, Kepala Puskesmas, Petugas

penyuluh kesehatan, petugas gizi dan bidan desa. Pada kegiatan tersebut dilakukan pemaparan tentang rencana aksi pencegahan dan penanganan anemia pada remaja yang akan dilaksanakan di MTs Siti Khadijah Tapin Utara.

2. Sosialisasi kepada pengelola MTs. Siti Khadijah tentang kegiatan yang akan dilaksanakan di tempat tersebut, dengan meminta izin dan memaparkan serta mengatur strategi tentang rencana pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan. Rencana pemberian edukasi tempatnya di aula, peserta kelas 7,8, 9 dan pengelola dapur berjumlah 30 orang. Kegiatan akan dimulai pada jam 8.30-10.00 wita.
3. Pelaksanaan Edukasi dengan menggunakan lembar balik “ SI PEGSI CERIA” di MTs. Siti Khadijah Tapin Utara pada siswi dari kelas 7, 8 dan 9 serta pengelola dapur dengan jumlah peserta 30 orang. Dilakukan di aula dengan kegiatan sebagai berikut: sebelum dilakukan edukasi, para peserta diberikan soal pre test kemudian materi sekitar 30 menit berupa Flip chart / lembar balik yang ditayangkan di layar berisi tentang materi gizi seimbang terutama tentang bahan makanan yang mengandung zat besi, sumber vitamin C dan minuman penghambat penyerapan zat besi serta berisi berbagai menu yang berisi tentang bahan masakan yang mengandung zat besi kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Banner dipasang di aula pada saat pemberian edukasi dan nantinya akan ditempatkan di ruang dapur atau ruang makan sekolah tersebut. Setelah istirahat sejenak para peserta diberikan soal post test dengan pertanyaan yang sama seperti pre test tadi dengan jumlah soal 15 dengan kriteria jawaban Benar atau Salah. Pada akhir acara para siswi bersama meminum tablet tambah darah di aula tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASA

Pada kegiatan Edukasi “PEGSI CERIA” dilakukan dengan beberapa kegiatan seperti:

1. Sosialisasi kepada lintas program dan lintas sektor yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara, Kepala Sekolah MTs Siti Khadijah, Kepala Puskesmas, Petugas gizi, Petugas Penyuluh Kesehatan, dan Bidan di Puskesmas Tapin Utara. Kegiatan ini dilaksanakan bersama dengan kegiatan inovasi kelompok Komunitas dalam aksi “BERANI PEDAS” (Berantas Anemia untuk Penerus Bangsa Sehat dan Cerdas), dimana sasaran pencegahan anemia difokuskan pada remaja, calon penganten dan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara. Dalam moment tersebut dicapai adanya komitmen bersama dalam pencegahan dan penanganan anemia pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2024.



Gambar 1. Bersama Lintas Sektor dan Lintas Program dalam Gerakan “BERANI PEDAS”



Gambar 2. Gerakan Aksi Bersama Mencegah dan Menangani Anemia bagian dari “BERANI PEDAS”

2. Sosialisasi kepada pengelola MTs Siti Khadijah tentang rencana pelaksanaan Edukasi “PEGSI CERIA” kepada siswi yang ada di sekolah tersebut dan juga melibatkan pengelola dapur yang ada di sekolah tersebut. Kegiatan ini dilakukan Bersama tim aksi lainnya yang berhubungan dengan pencegahan anemia pada remaja yaitu pembentukan “PENA SAHABAT” (Pengawas Minum obat TTD) dan rencananya kegiatan Edukasi “PEGSI CERIA” akan dilaksanakan esok harinya. Pihak sekolah menyambut dengan baik dan terlihat sangat antusias dalam membantu persiapan kegiatan yang akan dilakukan.



Gambar 3. Sosialisasi kepada pengelola Mts Siti Khadijah dan “PENA SAHABAT”

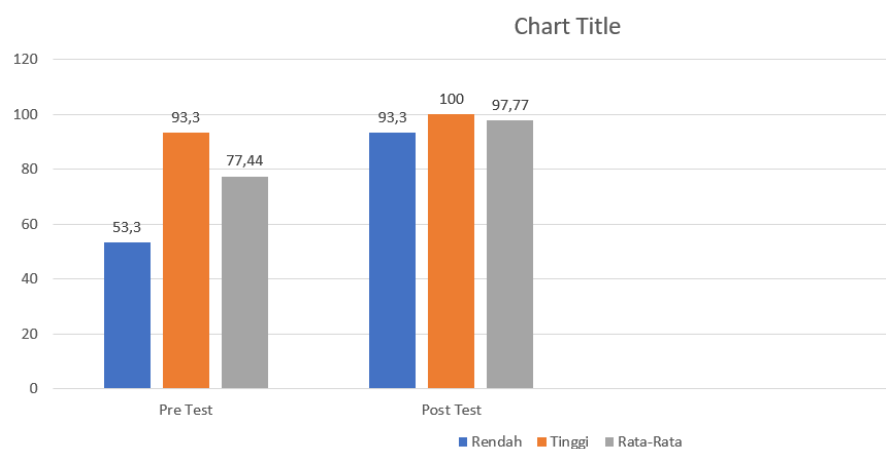
3. Pelaksanaan Edukasi dengan menggunakan lembar balik “SI PEGSI CERIA” di MTs. Siti Khadijah Tapin Utara pada siswi dari kelas 7, 8 dan 9 serta 1 pengelola dapur dengan jumlah peserta 30 orang. Sebelum edukasi diberikan, para peserta diberikan kuis berupa pertanyaan Benar atau Salah yang berjumlah 15 pertanyaan yang berisi seputar anemia (penyebab, cara pencegahannya), bahan makanan yang mengandung zat besi, sumber Vitamin C, faktor penghambat penyerapan zat besi, dan seputar TTD (Tablet Tambah Darah) serta gizi seimbang. Hasil pre test adalah nilai terendah 53,3% (1 orang) dan nilai tertinggi 93,3% (1 orang) dengan nilai rata-rata adalah **74,44%**.

Pemberian Edukasi dilakukan sekitar 30 menit dengan menggunakan lembar balik “SI PEGSI CERIA” yang ditayangkan di layar dan juga Banner yang dipajang di aula tersebut, setelah selesai dilakukan diskusi tanya jawab seputar materi yang telah diberikan tadi. Setelah istirahat 10 menit sambil menikmati snack maka dilanjutkan dengan kuis post test dengan pertanyaan yang sama pada pre test tadi sebanyak 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban Benar atau Salah. Hasil post test sangat baik dengan nilai terendah 93,3% (10 orang) dan nilai 100% (20 orang) dan nilai rata-rata pengetahuan peserta adalah **97,77%**.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu [1]. Dari hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa pemberian edukasi dengan media lembar balik yang disertai dengan gambar dan warna yang menarik menampilkan berbagai sumber makanan penghasil zat besi dan lainnya dapat meningkatkan pengetahuan para peserta tentang sumber makanan yang mengandung zat besi.

Penggunaan lembar balik menjadikan pesan atau informasi dapat disampaikan dengan cara yang sederhana namun efektif. Media ini memungkinkan pengaturan urutan penyajian informasi yang fleksibel dan dapat dengan mudah dipersiapkan. Kelebihan lainnya mencakup kemudahan penggunaan di berbagai lingkungan, biaya produksi yang terjangkau, dan kemampuan untuk memberikan informasi dan ilustrasi secara komprehensif [8]

Perbandingan Nilai Pre dan Post Test



Gambar 4. Hasil pre dan post test peserta



Gambar 5. Pemberian Edukasi “PEGSI CERIA”

Pada pelaksanaan kegiatan tersebut sekaligus penyerahan Flip chart / lembar balik “SI PEGSI CERIA” dan Banner kepada pengelola MTs Siti Khadijah semoga dapat dimanfaatkan baik oleh siswi, para guru maupun pengelola dapur terutama tentang informasi sumber bahan makanan yang mengandung zat besi.



Gambar 6,7. Penyerahan Lembar Balik dan Banner “SI PEGSI CERIA”

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan dalam Edukasi berupa sosialisasi kepada lintas program dan lintas sektor terkait di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara, maupun kepada pihak sekolah dan para siswi serta pengelola dapur agar bisa menjadikan edukasi yang dalam bentuk Lembar balik “SI PEGSI CERIA” dan Banner ini sebagai acuan dalam kehidupan sehari-hari terutama tentang mengolah dan menyajikan makanan atau masakan dengan sumber bahan makanan yang mengandung zat besi dan sumber vitamin C serta menghindari penyajian makanan yang bersamaan dengan sumber penghambat penyerapan zat besi tersebut sehingga dapat mencegah dan menangani anemia khususnya pada siswi yang berusia remaja di sekolah tersebut. Harapan ke depannya, ada inovasi tentang makanan yang sudah dalam bentuk siap saji yang mengandung zat besi khususnya dalam pencegahan dan penanganan anemia pada remaja.

SARAN

Edukasi tidak hanya dilakukan melalui tatap muka tetapi bisa dilakukan dengan media promosi kesehatan seperti Flip chart dan Banner yang bisa diserahkan kepada pihak terkait agar pengetahuan para siswi atau remaja tidak mudah hilang begitu saja. Lakukan pemberian edukasi secara berkala dan bisa dilanjutkan oleh petugas kesehatan lainnya baik itu penyuluh kesehatan maupun petugas gizi di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Sari Mulia terutama para dosen pembimbing, Puskesmas Tapin Utara beserta jajarannya dan pihak sekolah MTs. Siti Khadijah Tapin Utara yang telah memberikan bimbingan dan kesempatan pada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] Triatmaja N.T. 2019. *Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Puteri Terkait Anemia Melalui Edukasi Gizi*, JCEE. 01(02). 88-94
- [2] Laili A.N., 2022. *Langkah CERIA “Cegah Remaja dari Anemia” dengan Buku Saku Isi Piringku*, Jurnal Karya Ilmiah Guru, 8(2)
- [3] Rahmawati T., 2023. *Penyuluhan Kesehatan Anemia pada Remaja dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Mencegah Kejadian Anemia*, Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 5 (1): 186-193
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil_riskesdas-2018.pdf
- [5] Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan, 2019, *Survey Kesehatan Rumah Tangga*
- [6] Dinkes Tapin, “*Laporan Program Bidang Kesmas*”, 2022
- [7] Puskesmas Tapin Utara, “*Laporan Profil Puskesmas Tapin Utara*,” 2023
- [8] Juwita S. D, Susiarno H, Sekarwana N., (2022), *Perbandingan Pengaruh Media Promosi Kesehatan Leaflet Dan Flipchart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Stunting Pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan Di Wilayah Puskesmas Cibusah, Jurnal Ilmiah Indonesia, 7(9)*
- [9] Fitriya M, Utami K.D., Mustaming, 2023. *Efektivitas Edukasi Media Lembar Balik terhadap Asupan Protein, Zat Besi, dan Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di MAN 2 Samarinda*