

Upaya Kesehatan Pada Remaja Dengan Pemanfaatan Lembar Balik Gizi Seimbang Untuk Media Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja

Health Efforts In Teenagers With The Use Of Balanced Nutrition Sheets For Educational Media For Anemia Prevebtion In Teenagers

Lely Dwi Yunianti ^{1)*}, Fitri Yuliana ²⁾, Lisda Handayani³⁾

^{1), 2), 3)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia *email: lelydwiyunianti@gmail.com

ABSTRAK

Pemenuhan gizi pada remaja merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan, sebab masa remaja sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat gizi seimbang sangat diperlukan. Remaja saat ini masih banyak yang kurang mengkonsumsi zat gizi seimbang dalam makanan sehari-harinya. Kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb), bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia. Tingginya angka prevalensi anemia pada remaja putri akan berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, sulit konsentrasi, prestasi belajar menurun dan menurunnya produktifitas. Selain itu, anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat remaja putri adalah calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja tidak hanya mengandalkan dari konsumsi tablet tambah darah (TTD) saja. Menanggulangi dan mencegah anemia harus diiringi dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dari hewani seperti, hati, ikan, daging dan unggas, sedangkan dari nabati yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan, serta mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Pemberian edukasi mengenai pola makan gizi seimbang kepada remaja sangatlah penting. Pemberian edukasi tersebut bisa melalui berbagai macam media, salah satunya yaitu menggunakan lembar balik interaktif. Pemberian edukasi menggunakan lembar balik dinilai dapat menambah pengetahuan serta perubahan sikap remaja.

Kata kunci: *Anemia, Gizi Seimbang, Remaja*

ABSTRACT

Fulfilling nutrition in adolescents is an important aspect that needs to be considered, because adolescence is experiencing a period of very rapid growth and development, so the need for food that contains balanced nutrients is necessary. Many teenagers today still do not consume enough balanced nutrients in their daily diet. The habit of not eating breakfast, being lazy (ignoring sources of protein, carbohydrates, vitamins and minerals), the habit of snacking on low-nutrient foods and eating fast food so that teenagers are unable to fulfill the diversity of food substances their bodies need. For the synthesis process of forming hemoglobin (Hb), if this happens over a long period of time

it will cause Hb levels to continue to decrease and cause anemia. The high prevalence rate of anemia in young women will have a negative impact on decreased immunity, difficulty concentrating, decreased learning achievement and decreased productivity. Apart from that anemia experienced by young women will have more serious impact, considering that young women are prospective mothers who will become pregnant and give birth to a baby, thereby increasing the risk of maternal death. Effort to prevent and control anemia in adolescents do not only rely on consuming blood supplement tablets (TTD). Overcoming and preventing anemia must be accompanied by increasing the intake of food sources of iron from animal sources such as liver, fish, meat and poultry, while from vegetable sources, namely dark green vegetables and nuts, as well as consuming fruit that contains vitamin C to increase absorption iron. Providing education about a balanced nutritional diet to teenagers is very important. Providing education can be done through various media, one of which is using interactive flip sheets. Providing education using flip sheet is considered to increase knowledge and change teenagers attitudes.

Keywords: *Anemia, Adolescents, Balanced Nutrition*

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi pada remaja merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan, sebab masa remaja sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat gizi seimbang sangat diperlukan [1][2]. Remaja saat ini masih banyak yang kurang mengonsumsi zat gizi seimbang dalam makanan sehari-harinya, khususnya pada remaja putri. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Kartika mengatakan bahwa Remaja pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat antara lain, kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb) [3]. bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia [4][5]. Tingginya angka prevalensi anemia pada remaja putri akan berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, sulit konsentrasi, prestasi belajar menurun dan menurunnya produktifitas [6]. Selain itu, anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat remaja putri adalah calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) [7]. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja tidak hanya mengandalkan dari konsumsi tablet tambah darah (TTD) saja [8]. Menanggulangi dan mencegah anemia harus diiringi dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dari hewani seperti, hati, ikan, daging dan unggas, sedangkan dari nabati yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan, serta mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

Pemberian edukasi mengenai pola makan gizi seimbang kepada remaja sangatlah penting [9][10]. Pemberian edukasi tersebut bisa melalui berbagai macam media, salah satunya yaitu menggunakan lembar balik interaktif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Aisyah dengan judul penelitian “Efektifitas penyuluhan dengan Menggunakan Media Lembar Balik dan Power Point Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMAN 11 Banda Aceh” hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa pemberian edukasi menggunakan lembar balik dinilai dapat menambah pengetahuan serta perubahan sikap remaja putri tentang anemia [11].

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan edukasi. Materi yang diberikan dalam penyuluhan adalah tentang gizi seimbang pada remaja. Kegiatan ini akan dilaksanakan di Posyandu Segar Waras RW 05 Wlayah Sungai Ulin pada bulan Januari 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 11 Remaja, kader dan tokoh masyarakat. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan media lembar balik. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut: 1) menjalin kerjasama dengan kader untuk mengumpulkan remaja, 2) pemberian informasi, edukasi, sosialisasi kepada remaja, 3) melakukan evaluasi kepada remaja berupa umpan tanya jawab sebagai bentuk apakah remaja sudah memahami dengan apa yang sudah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi gizi seimbang pada remaja menggunakan media lembar balik telah dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 bertempat di Posyandu Segar Waras RW 05 Sungai Ulin dengan peserta remaja, kader dan tokoh masyarakat. Adapun pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, yaitu:

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan pada kegiatan ini, yaitu: a) pembuatan lembar balik tentang gizi seimbang pada remaja, b) pembuatan grup *WhatsApp* untuk evaluasi setelah kegiatan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan edukasi ini, terdiri dari: a) peserta remaja sebanyak 11 orang, kader satu orang, ketua RW 1 orang, Lurah 1 orang, dan kepala puskesmas sungai ulin, b) pengenalan diawali dengan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan dan harapan yang diinginkan setelah selesainya rangkaian kegitan, c) kegiatan tanya jawab kepada peserta seputar tentang gizi seimbang pada remaja, d) penyampaian materi menggunakan media lembar balik, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi terkait dengan pemahaman materi, pada saat kegiatan

remaja dan para undangan yang datang sangat antusias dalam mengikuti materi berikut adalah dokumentasi saat kegiatan penyuluhan dan edukasi:



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Foto Bersama Dengan Remaja

e) evaluasi dilaksanakan dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan, berikut adalah dokumentasi kegiatan diskusi:



Gambar 3. Diskusi

f) penyerahan inventaris kepada kader posyandu remaja dalam bentuk pengukur berat badan, pengukur tinggi badan, pengukur LILA, pengukur lingkaran perut, buku laporan



Gambar 4. Penyerahan inventaris kepada kader posyandu remaja

3. Evaluasi

Setelah penyuluhan dan edukasi selesai proses pemantauan masih dilaksanakan selama satu bulan, bidan dibantu kader melakukan pemantauan melalui grup *WhatsApp* dan saat remaja melaksanakan kegiatan posyandu remaja. Pemantauan yang dilakukan, yaitu cara apakah kader menjalankan tugas dengan sesuai, pemantauan hasil pemeriksaan fisik para remaja yang memeriksakan diri ke posyandu segar waras sungai ulin.

KESIMPULAN

Program edukasi menggunakan lembar balik ini bertujuan untuk memaksimalkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang serta kebutuhan dan pola makan yang tepat untuk remaja, pada pelaksanaannya program ini berjalan sesuai dengan rencana dan lancar serta remaja yang antusias dengan materi yang diberikan. Peran kader posyandu remaja juga sangat penting yaitu untuk membantu untuk mengadvokasi remaja lainnya sehingga dengan pengetahuan tentang gizi seimbang akan mencegah anemia pada remaja sejak dini. Kegiatan *Midwifery Project* ini dapat menjadi gambaran tentang cara memberikan asuhan komunitas di masyarakat sesuai dengan masalah dan keluhan yang ada di masyarakat.

SARAN

Saran untuk perbaikan kegiatan kedepannya, yaitu: 1) Pentingnya dukungan lintas sector terkait agar program ini dapat berjalan terus menerus baik pemantauan dan bimbingan serta arahan Puskesmas khususnya pemegang program remaja, dan Kader setempat, 2) Diharapkan pelaksanaan program ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan agar dapat menambah pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat demi generasi bangsa yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Sungai Ulin, Ketua RW yang telah memfasilitasi dan membantu terlaksanakannya kegiatan pengabdian ini, serta kader Posyandu Segar Waras yang telah membantu dalam pengumpulan peserta ibu hamil.

REFERENSI

- [1] A. Andiani, T. Lestari, and T. Sumiati, "Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Stunting," *J. Biosainstek*, vol. 5, no. 2, pp. 17–20, 2023.
- [2] S. Almatsier, S. Soetardjo, and M. Soekatri, *Gizi Seimbang Dalam Daur kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- [3] L. A. Kartika, E. Afi Fah, and I. Suryani, "Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Serta Hubungannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan," *J. Gizi dan Diet. Indones. (Indonesian J. Nutr. Diet.*, vol. 4, no. 3, pp. 139–146, May 2017, doi: 10.21927/IJND.2016.4(3).139-146.
- [4] M. G. Pantaleon, "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri II Kota Kupang," *CHMK Heal. J.*, vol. 3, no. 3, pp. 69–76, 2019.

- [5] F. Rokhmah, L. Muniroh, and T. S. Nindya, “Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu,” *Media Gizi Indones.*, vol. 11, no. 1, pp. 94–100, 2016.
- [6] S. Handayani, E. Soviana, and F. N. Isnaeni, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Dan Asupan Protein Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 1 Sragen,” Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2018.
- [7] Kemenkes, “Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang,” *Website*, 2014. <https://peraturan.go.id/id/permenkes-no-41-tahun-2014> (accessed Feb. 26, 2024).
- [8] Hellosehat, “Panduan Mudah untuk Memenuhi Gizi Remaja (Usia 13-18 Tahun),” *Website*, 2023. <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/kebutuhan-gizi-remaja/> (accessed Feb. 26, 2024).
- [9] E. Faiqoh, “Efektivitas Penggunaan Media Booklet Dibandingkan Dengan Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Variasi Menu MP-Asi Pada Ibu Balita,” Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Yogyakarta, 2021.
- [10] Kemenkes, “Permenkes No. 28 Tahun 2019,” *Website*, 2019. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/138621/permenkes-no-28-tahun-2019> (accessed Feb. 26, 2024).
- [11] S. Aisyah and A. Andriani, “Efektifitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Dan Power Point Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMAN 11 Banda Aceh,” *NASUWAKES J. Kesehat. Ilm.*, vol. 16, no. 2, pp. 102–109, 2023.