

Original Research Paper

Pengenalan Pembuatan Menu Sehat dan Seimbang Sebagai upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kota Mataram

Dyah Purnaning¹, Rifana Cholidah¹, Marie Yuni Andari¹, Muhammad Rizkinov Jumsa¹, Lale Justin Amelia Elizar¹

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v6i4.6783>

Sitasi: Purnaning, D., Cholidah, R., Andari, M. Y., Jumsa, M. R., & Elizar, L. J. A. (2023). Pengenalan Pembuatan Menu Sehat dan Seimbang Sebagai upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(4)

Article history

Received: 10 Oktober 2023

Revised: 17 Desember 2023

Accepted: 25 Desember 2023

*Corresponding Author:

Dyah Purnaning, Universitas Mataram, Indonesia; Email: diah@unram.ac.id

Abstract: Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dibawah kadar normal. Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi baik dinegara maju maupun di negara berkembang. Anemia dapat terjadi akibat defisiensi beberapa zat gizi, diantaranya asam folat, vitamin B12 dan zat besi. Zat besi adalah mineral yang merupakan bagian dari hemoglobin dan myoglobin yang berperan sangat penting pada distribusi oksigen dalam tubuh. Anemia yang disebabkan karena kurangnya zat gizi ditandai dengan adanya gangguan pada produksi hemoglobin baik karena kurangnya asupan zat besi atau karena gangguan absorpsi. Anak-anak, remaja dan wanitamerupakan salah satukelompok umur yang rentan terhadap terjadinya anemia. Remaja putri berisiko menderita anemia karena pada masa pubertas mereka mengalami menstruasi dan percepatan tumbuh kembang, dimana kondisi ini akan diperparah jika asupan zat gizi dalam tubuh rendah. Pada saat memasuki usia remaja, pada umumnya remaja mempunyai banyak kegiatan dan hobi yang ingin dijalani, sehingga penting bagi mereka untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari berbagai macam masalah-masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas harian. Satu diantara kondisi yang harus diwaspadai oleh remaja adalah anemia. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan yang seimbang. Adapun zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti daging, ikan, unggas, sayuran seperti bayam, kacang-kacangan dan juga makanan yang terfortifikasi. Selain makanan yang kaya akan zat besi, anemia juga dapat dicegah dengan pemberian suplementasi zat besi pada remaja. Penulis memandang perlu dilakukannya penyuluhan pembuatan menu sehat dan seimbang pada remaja putri di Kota Mataram. Target luaran kegiatan ini adalah publikasi ilmiah yang dimuat dalam jurnal ilmiah yang ber-ISSN. Penyuluhan di laksanakan di Ruang Kelas MA Nurul Islam pada hari Sabtu tanggal 19 Agustus 2023 dihadiri oleh 5 orang tim penyuluh Fakultas Kedokteran Universitas Mataram beserta 8 orang mahasiswa dan 41 siswi dan 1 orang guru MA Nurul Islam. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan siswi mengenai manfaat pembuatan menu sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Keywords: Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan, Pengetahuan

Pendahuluan

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar haemoglobin berada dibawah nilai normal

(WHO, 2011). Anemia menjadi salah satu masalah yang sering terjadi baik dinegara majumaupun di negara berkembang (Thompson et al., 2011). Anemia sering terjadi diakibatkankarena

kekurangan zat besi, meskipun hal ini bukan satu-satunya penyebab terjadinya anemia, namun kekurangan zat besi adalah penyebab utama (Stolfus, 2010). Zat besi adalah mineral yang merupakan bagian dari hemoglobin dan myoglobin yang berperan sangat penting pada distribusi oksigen dalam tubuh. Zat besi juga merupakan koenzim pada banyak reaksi metabolik yang berperan dalam produksi energi (Thompson et al., 2011).

Sampai saat ini, anemia merupakan masalah kesehatan global yang diderita oleh 1,62 milyar penduduk dunia termasuk anak-anak, remaja dan wanita baik dinegara maju maupun negara berkembang (McLean et al., 2009). Remaja putri berisiko menderita anemia karena pada masa pubertas mereka mengalami menstruasi dan percepatan tumbuh kembang, dimana kondisi ini akan diperparah jika asupan zat gizi dalam tubuh rendah (Madestria et al., 2021). Pada saat memasuki usia remaja, pada umumnya remaja mempunyai banyak kegiatan dan hobi yang ingin dijalani, sehingga penting bagi mereka untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari berbagai macam masalah-masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas harian. Satu diantara kondisi yang harus diwaspadai oleh remaja adalah anemia (Kemenkes RI, 2022).

Angka kejadian anemia di Indonesia cukup tinggi, berdasarkan Risdas tahun 2018, anemia pada remaja sebesar 32% ((Kemenkes RI, 2021; Kemenkes RI, 2018). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan anemia diantaranya asupan makanan yang rendah, kehilangan zat besi dalam jumlah banyak melalui darah dan keringat, makan makanan yang tinggi fitat, rendahnya asam lambung, absorpsi zat besi yang tidak bagus karena usus yang tidak sehat, kehilangan darah seperti di kamar operasi dan menstruasi (Thompson et al., 2011). Kurangnya asupan zat besi pada makanan biasanya ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) yang rendah (Madestria et al., 2021). Selain asupan makanan, anemia defisiensi besi juga dapat disebabkan oleh faktor lingkungan seperti infeksi dan juga faktor genetik (Tanaka et al., 2010).

Asupan nutrisi yang tidak cukup pada masa remaja akan dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia. Adapun zat gizi yang dibutuhkan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri diantaranya adalah: zat besi, asam folat dan vitamin B12 (Thompson et al., 2011)

Anemia defisiensi zat besi dapat mengakibatkan jaringan tubuh terutama otak kekurangan asupan oksigen. Kekurangan oksigen ini mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif, menghambat pertumbuhan dan perkembangan psikomotorik (Santos, 2011). Selain itu, zat besi berperan penting dalam proses sintesis neurotransmitter dan mielinisasi neuron (Perignon, 2014). Dampak lain anemia pada remaja dapat berupa kulit pucat, mudah lelah, performa belajar menurun, gangguan fungsi kognitif dan kekebalan tubuh (Thompson et al., 2011). Anemia pada remaja juga dapat meningkatkan resiko kematian saat melahirkan, bayi lahir premature, dan berat badan bayi yang cenderung rendah (Kemenkes RI, 2022).

Penyebab utama anemia diantaranya karena konsumsi zat besi yang tidak memenuhi kebutuhan harian dan absorpsi zat besi yang terhambat serta pola makan yang kurang tepat dan tidak bervariasi. Pencegahan anemia pada remaja dapat berupa mengatur pola makan yang seimbang dan tepat. Adapun zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti daging, ikan, unggas, sayuran seperti bayam, kacang-kacangan dan juga makanan yang terfortifikasi. Selain makanan yang kaya akan zat besi, anemia juga dapat dicegah dengan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat seperti kacang-kacangan, hati, dan juga sayuran hijau, seperti sayur bayam. Makanan yang kaya kandungan vitamin B12 seperti susu, produk olahan susu, daging juga sangat baik dikonsumsi untuk pencegahan anemia (Thompson et al., 2011). Berdasarkan kondisi tersebut, pemerintah Indonesia mengatasi anemia pada remaja putri dengan memberikan satu tablet besi per minggu sepanjang tahun untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Kemenkes RI, 2021). Selain itu pemberian suplementasi zat besi dan fortifikasi zat besi juga merupakan upaya mencegah anemia (Uminyati, 2017). Faktor gizi berperan penting dalam mengembangkan potensi sumber daya manusia dan kualitas hidup yang lebih baik dengan harapan hidup yang lebih panjang (Thompson et al., 2011).

Metode Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan pengabdian ini meliputi, *pretest* sebelum dilakukan penyuluhan

untuk mengetahui pemahaman dasar dari peserta terkait penyusunan menu yang sehat dan seimbang. Kemudian tahap selanjutnya dilakukan penyuluhan pembuatan menu sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di wilayah kota Mataram. Setelah pengetahuan ibu dan remaja putri meningkat maka dilakukan evaluasi berupa *posttest* terkait materi penyuluhan Pembuatan menu sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di wilayah kota Mataram.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini di laksanakan di Ruang Kelas MA Nurul Islam pada hari Sabtu tanggal 19 Agustus 2023 dihadiri oleh 5 orang tim penyuluh Fakultas Kedokteran Universitas Mataram beserta 8 orang mahasiswa dan diikuti oleh 54 siswi dan 1 orang guru MA Nurul Islam. Terdapat 41 siswi yang menyelesaikan pre test dan post test. Acara dibuka sekitar jam 11.00 wita oleh *Master of Ceremony* (MC) yang berasal dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Setelah seluruh peserta hadir diruangan, sekitar pukul 08.15 acara dimulai dengan *ice breaking, pre test*, penyuluhan kesehatan, sesi tanya jawab dan terakhir adalah *post test*. Adapun rincian kegiatan adalah sebagai berikut

1. Pre test

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, dilakukan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan pendahuluan peserta tentang anemia dan pencegahannya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Didapatkan skor rerata *pre test* adalah 74,44

2. Penyuluhan materi inti

Menggunakan *powerpoint* yang menjelaskan tentang pengertian anemia, faktor penyebab anemia, pencegahan dan pengobatan anemia dan pengenalan pembuatan menu sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di Kota Mataram

3. Post test

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan melakukan kegiatan post test kepada peserta apakah terdapat peningkatan pengetahuan pendahuluan peserta. Didapatkan skor rerata post test adalah 87,78. Dari skor tersebut mengindikasikan adanya peningkatan

pengetahuan peserta.

Kesimpulan

Anemia defisiensi besi adalah salah satu kelainan akibat kekurangan zat gizi besi yang dapat terjadi baik di negara maju maupun negara berkembang. Balita, anak usia sekolah, remaja putri, ibu hamil dan menyusui adalah kelompok umur yang rentan terhadap terjadinya anemia. Asupan makanan yang adekuat akan dapat menyediakan energi, nutrisi, dan serat yang cukup untuk dapat memelihara kesehatan tubuh. Pada saat memasuki usia remaja, pada umumnya remaja mempunyai banyak kegiatan dan hobi yang ingin dijalani, sehingga penting bagi mereka untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari berbagai macam masalah-masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas harian. Satu diantara kondisi yang harus diwaspadai oleh remaja adalah anemia.

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan yang seimbang. Adapun zat besi dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti daging, ikan, unggas, sayuran seperti bayam, kacang-kacangan dan juga makanan yang terfortifikasi. Selain makanan yang kaya akan zat besi, anemia juga dapat dicegah dengan pemberian suplementasi zat besi pada remaja.

Penyuluhan mengenai pembuatan menu sehat dan seimbang pada remaja putri di Kota Mataram adalah salah satu cara pencegahan anemia dengan cara peningkatan pengetahuan remaja putri tentang definisi anemia, gejala-gejala anemia, faktor resiko terjadinya anemia, sumber-sumber makanan yang kaya akan zat besi dan penerapan pola makan sehat dan seimbang sebagai jalan untuk mencegah anemia. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2023 meningkatkan pengetahuan remaja putri di MA Nurul Islam tentang definisi anemia, gejala-gejala anemia, faktor resiko terjadinya anemia, sumber-sumber makanan yang kaya akan zat besi dan penerapan pola makan sehat dan seimbang sebagai jalan untuk mencegah anemia

Daftar Pustaka

Gumilang L, Nurlaelasari D, Dhamayanti M, Judistiani TD, Matini N, Pramatiarta AY.

- 2021.
- Gambaran faktor risiko kejadian anemia pada balita. *JKM* 7(4): 681-687.
- Himatul d.(2017)Evaluasi penatalaksanaan gizi balita stunting diwilayah kerja puskesmas sirampog Unnes Journal of Public Health,6(3).189-95.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. Mengenal Dampak Anemia pada Remaja diperoleh dari <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-dampak-anemia-pada-remaja#:~:text=Pada%20remaja%20putri%2C%20Anemia%20dapat,badan%20bayi%20yang%20cenderung%20rendah.>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2013. *Riset Kesehatan dasar 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2018. *Riset Kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan dasar 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian kesehatan Republik Indonesia.2021. Remaja Sehat komponen utama pembangunan SDM Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html#:~:text=Berdasarkan%20data%20Rikesdas%202018%2C%20prevalensi,optim al%20dan%20kurangnya%20aktifitas%20fisik.>
- Madestria NPO, Moedjiono AI, Suriah, Tahir M, Masni, Suarayasa K, Nur R, Syam A. 2021. Effect of education through video and packaging modifications of iron tablets on female adolescent behavior in the iron supplementation intake in SMPN 2 and SMPN 1 Parigi. *Gac Sanit.* 2021;35 Suppl 2:S127-S130. doi: 10.1016/j.gaceta.2021.10.011. PMID: 34929794.
- McLean E, Cogswell M, Egli I, Wojdyla D, de Benoist B. 2009. Worldwide prevalence of anaemia, WHO vitamin and mineral nutrition information system, 1993-2005. *Public Nutr.* 2009;12:444- 54
- Perignon M, Fiorentino M, Kuong K, Burja K, Parker M, Sisokhom S, et al. 2014. Stunting, poor iron status and parasite infection are significant risk factors for lower cognitive performance in Cambodian school-aged children. *PLoS One*;9, e112605.
- Santos R. 201. Food consumption and nutritional and biochemical status of 5-12 year old Indonesia children *british Journal of nitrition*, 110(11).
- Stoltzfus. RJ and Dreyfuss. ML. 2010. *Guidelines for the Use of Iron Supplements to Prevent and*
- Tanaka T, Roy CN, Yao W, Matteini A, Semba RD, Arking D, Walston JD, Fried LP, Singleton A, Guralnik J, Abecasis GR, Bandinelli S, Longo DL, Ferrucci L. A genome-wide association analysis of serum iron concentrations. *Blood.* 2010 Jan 7;115(1):94-6. doi: 10.1182/blood-2009-07-232496. Epub 2009 Oct 30. PMID: 19880490; PMCID: PMC2803694.
- Thompson, J.L., Manore, M.M. and Vaughan, L. 2011. *The Science of Nutrition: What disorders can result from inadequate intakes of nutrients involved in blood health?*, Benjamin Cummings
- Umniyati, H. 2011. Sprinkles: Strategi Baru Pengendalian Defisiensi Zat Besi dan Anemia pada Bayi dan Anak di Negara Berkembang. *Kesmas* 5(5): 195-200.
- World Health Organization, 2011. Haemoglobin concentration for the diagnosis of anaemia and assessment of severity