



PEMBERDAYAAN SISWA DALAM MENYUSUN MENU BEKAL SARAPAN SEHAT DAN BERGIZI UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA DI SMPN 2 BANJAR AGUNG

Hikmah Ifayanti¹, Meliana², Ica Fitri³, Sri Sugiharti⁴, Linda Sari⁵,
Nita Kurnia Sari⁶, Atik yulinariyati⁷

¹⁻⁷Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

* Penulis Korespondensi : melyanajamil88@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah keadaan dimana kebutuhan fisiologis tubuh tidak terpenuhi oleh jumlah sel darah merah atau jumlah pembawa oksigen dalam darah. Berdasarkan hasil survey WHO Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dinegara negara berkembang dipengaruhi oleh keadaan stress, haid atau terlambat makan. Dari hasil survey di Puskesmas Tulang bawang 1 melalui aplikasi EPPBGM, angka remaja anemia pada bulan Januari-Desember 2023 sebesar 12,5%. Saat dilakukan wawancara kepadan siswa disekolah, mengatakan bahwa mereka sering jajan dan mengabaikan sarapan pagi dirumah serta jarang mengkonsumsi TTD yang diberikan oleh pihak Puskemas. Akibatnya tidak sedikit anak remaja yang menderita anemia akibat pola makan yang tidak sehat dan bergizi. Sehingga anak remaja akan lebih mudah sakit dan sulit berkonsentrasi dalam belajar.dari masalah tersebut maka timbul gagasan dan inisiatif untuk melakukan pemberdayaan kepada siswa dan guru sekolah melalui sosialisai Menu bekal sehat bergizi dalam rangka mencegah anemia pada anak remaja dan dilanjutkan dengan minum TTD setiap 1x seminggu dalam rangka meningkatkan kepatuhan mengkonsumsi TTD pada Remaja Putri. Untuk meningkatkan status kesehatan anak remaja. Metode yang digunakan melalui sosialisasi dan edukasi anemia, bahaya dan cara pencegahan anemia untuk anak remaja. Hasil dari analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui pelatihan pembuatan menu bekal sehat bergizi, bisa ditari kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan pelatihan.

Kata kunci : Remaja, Anemia, Bekal bergizi

Abstract

Anemia is a condition where the body's physiological needs are not met by the number of red blood cells or the amount of oxygen carriers in the blood. Based on WHO survey results, the high prevalence of anemia in adolescent girls in developing countries is influenced by stress, menstruation or late eating. From the results of a survey at the Tulang Bawang 1 Community Health Center via the EPPBGM application, the number of anemic teenagers in January-December 2023 was 12.5%. When interviews were conducted with students at school, they often snacked and ignored breakfast at home and rarely consumed the TTD provided by the Community Health Center. As a result, quite a few teenagers suffer from anemia due to unhealthy and nutritious eating patterns. A healthy, nutritious lunch menu to prevent anemia in teenagers and followed by drinking TTD once a week in order to increase compliance with consuming TTD in young women. To improve the health status of adolescent children. The method used is through outreach and education about anemia, the dangers and ways to prevent anemia for teenagers. The results of the descriptive analysis of quantitative calculations related to the impact of empowerment through training in making healthy, nutritious lunch menus, it can be concluded that there was an increase in students' knowledge and abilities before and after being given counseling and training.

Keywords: Adolescents, Anemia, Nutritious provisions

1. PENDAHULUAN

Remaja membutuhkan nutrisi tambahan untuk mendukung pertumbuhan hormonal dan perkembangan organ serta jaringan termasuk otak oleh sebab itu remaja perlu menerapkan kebiasaan makan sehat. Remaja perlu sarapan, minum air, membatasi makanan olahan dan minuman manis serta mendapatkan aktivitas fisik untuk menurunkan resiko obesitas. Masa remaja adalah masa ketika mereka mengalami pertumbuhan yang pesat 2 nutrisi utama yang menjadi perhatian remaja adalah kalsium dan zat besi.

Hasil studi di Indonesia yang dilakukan di enam kota besar Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, dan Denpasar menunjukkan hasil yang kurang lebih sama, yaitu sekitar 14-25% remaja tidak sarapan (Mudjiyanto et al.1994). Namun demikian, menurut Hardiyansyah (2012) dalam keynote speechnya di Simposium Sarapan Sehat, kebanyakan remaja tidak makan sarapan bergizi seimbang.

Studi Briawan et al. (2008) di bogor menunjukkan Prevalensi anemia dikalangan remaja putri adalah 25,1%. Studi ruxton & Kirk (1997) menunjukkan kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan defisiensi Vitamin A, Vitamin B6, Kalsium, Tembaga, Besi, Magnesium, dan Seng.

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang menurut WHO sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stres, haid atau terlambat makan (WHO, 2014). Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut (Arisman, 2010). Anemia dapat membawa dampak kurang baik pada remaja seperti menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Andriani dan Wirjatmadi, 2013).

Akibat jangka panjang dari anemia pada remaja putri sebagai calon ibu yang nantinya akan hamil, remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin yg ada dalam kandungannya dan juga dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR dan angka kematian perinatal (Marlina dan Winda, 2015).

Anemia gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jumlah asupan zat besi tidak cukup, penyerapan zat besi rendah, kebutuhan meningkat, kekurangan darah, pola makan tidak baik, status sosial ekonomi, penyakit infeksi, pengetahuan yang rendah tentang zat besi (Puji, 2010). Pencegahan dan penanganan masalah anemia pada remaja dengan cara farmakologi yaitu bisa dengan mengkonsumsi fe 1 kali/minggu dengan dosis 60 mg.

Remaja putri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan Stunting. Anemia Gizi besi menjadi salah satu penyebab utama anemia, diantaranya karena asupan makanan sumber zat besi yang kurang. Hasil penelitian di Tangerang tahun 2004 (Kurniawan YAI dan Muslimatun, 2005 dalam buku Pedoman Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan WUS, 2016) menunjukkan bahwa asupan total zat besi pada anak perempuan usia 10-12 tahun yang menderita anemia hanya sebesar 5,4 mg/hari, lebih rendah daripada kebutuhan perhari sebesar 20 mg/hari sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013. Angka ini menunjukkan bahwa asupan total zat besi heme sebesar 0,8 mg/hari dan besi non-heme sebesar 4,6 mg/hari.

Pendidikan kesehatan merupakan pemberian pengetahuan kesehatan dan pembiasaan perilaku sehat peserta didik. Hal ini penting mengingat pengetahuan kesehatan belum seragam dan merata. Kecukupan bekal pendidikan kesehatan akan berpengaruh pada sikap dan perilaku anak sekolah yang pada akhirnya akan menentukan status kesehatan mereka apakah akan tetap sehat atau berisiko mengalami masalah kesehatan dalam masa kini dan dewasa kelak. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan bagi peserta didik mengacu pada permasalahan

kesehatan anak usia sekolah dan remaja seperti : Gizi, sanitasi dan kebersihan diri, penyakit tidak menular, kesehatan mental dan emosional, kesehatan reproduksi, pencegahan IMS dan HIV/ AIDS, Napza termasuk rokok, Tuberkolosis, dll.

Pendidikan Gizi merupakan upaya untuk mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik. Pemenuhan gizi seimbang sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang optimal sehingga mereka dapat mengikuti proses pembelajaran secara lebih baik.

Hasil wawancara sebelumnya dengan beberapa siswa di SMPN 2 Banjar Agung juga diperoleh bahwa para 78% dari para siswa tidak pernah sarapan pagi dan pada siswa tidak mengetahui tanda gejala Anemia Pada Remaja dan belum mengetahui dengan jelas bagaimana cara mencegah Anemia pada remaja dan pola hidup seperti apa yang harus dilakukan/ dihindari para remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas kelompok ingin melaksanakan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan berbasis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesadaran pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi untuk Remaja dengan memberikan Project Kesehatan Membuat Menu Bekal Makanan Sehat Bergizi Cegah Anemia pada Remaja di SMPN2 Banjar Agung, sehingga status kesehatan Remaja Meningkat..

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi siswa adalah ancaman anemia jika dibiarkan para remaja putri tidak makan dengan menu seimbang dan minum TTD setiap minggu 1 tablet dan setiap hari selama menstruasi. Berdasarkan paparan diatas dan hasil diskusi dengan dewan guru maka masalah yang terjadi adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran siswa untuk meningkatkan status kesehatannya dan melakukan pola hidup sehat dalam hal pencegahan anemia pada remaja, maka timbul gagasan untuk melakukan project pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan berbasis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan

kesadaran pentingnya Makan Makanan Bergizi untuk Remaja dengan memberikan Project Kesehatan Membuat Menu Bekal Makanan Sehat Cegah Anemia pada Remaja di SMPN2 Banjar Agung, sehingga status kesehatan Remaja Meningkat, para siswa semakin sehat dan bebas anemia.

Pemilihan sasaran difokuskan pada kelompok remaja putri di SMPN 2 Banjar Agung. Metode kegiatan dalam memberikan solusi pada permasalahan remaja putri melalui tahapan sebagai berikut :

A. Metode Pelaksanaan

Sosialisasi dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kesehatan Remaja dengan deteksi dini dan pencegahan Anemia Pada Remaja. Pemberian sosialisasi ini dilakukan menggunakan metode ceramah dengan media powerpoint dan bertatap muka langsung.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di SMPN2 Banjar Agung pada tanggal 4 Januari 2024. Peserta yang mengikuti edukasi “Bekal Sehat Bergizi Cegah Anemia Pada Remaja” merupakan siswa kelas 7 yang berjumlah 95 siswa yang terdiri dari 52 siswa perempuan dan 43 siswa laki-laki

Tabel 1
Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Anemia dan Asumsi Sehat Bergizi untuk remaja

Soal	Nilai Pengetahuan Sebelum Dilakukan Sosialisasi	Nilai Pengetahuan Setelah Dilakukan Sosialisasi
P1	30%	70%
P1	60%	90%
P3	30%	70%
P4	50%	80%
P5	70%	90%
P6	60%	80%
P7	70%	100%
P8	20%	60%
P9	40%	70%
P10	60%	80%

Berdasarkan hasil tersebut dijelaskan bahwa Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui sosialisasi Anemia, menu gizi seimbang, dampak dan cara mencegah anemia remaja pada siswa, bida ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan.

Program pencegahan Anemia pada remaja yang dilakukan secara reguler bisa menyadarkan dan meningkatkan kembali pemahaman tentang pentingnya waspada dan paham terhadap anemia terhadap remaja. Oleh karena itu dirasa penting untuk bekerja sama dengan program lintas sektor secara komprehensif agar kegiatan preventif bisa menjadi suatu strategi yang tepat menghindari dan mencegah remaja dari Anemia.

Tabel 2
Luaran Yang Dicapai

No	Target Kegiatan	Target Luaran
1	Publikasi	Video dan Foto Dokumentasi Kegiatan
2	Pemberdayaan Mitra	
a	Sosialisasi mengenai Anemia, Bahaya Anemia Pada Remaja, cara mencegah Anemia pada Remaja	Peningkatan pengetahuan tentang Anemia dan tatalaksana pencegahan anemia pada Remaja
b	Pelatihan deteksi Dini Gejala Anemia pada remaja secara mandiri	Peningkatan pengetahuan dan keterampilan deteksi dini anemia pada remaja
c	Penyusunan Jadwal Menu Sehat Bergizi	Diharapkan adanya Peningkatan Inovasi Sekolah dengan menambahkan jadwal Bekal menu sehat bergizi setiap 1x dalam 1minggu yang dilanjutkan dengan minum TTD bersama.
d	Pengisian Pre Test dan Post Test sebelum dan sesudah melakukan kegiatan	Evaluasi pemahaman sosialisasi tentang anemia pada remaja dan cara pencegahan anemia pada remaja

e	Skrining awal Anemia pada remaja dan pemberian Tablet Tambah Darah	Peningkatan status kesehatan Remaja
---	--	-------------------------------------

4. RENCANA TINDAK LANJUT

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMPN2 Banjar Agung Agung. Peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang pentingnya menu makanan bekal sehat bergizi bagi remaja putri dapat membantu mencegah anemia pada remaja dan pentingnya menjaga kesehatan remaja. Peserta sudah memahami bahwa Gerakan membawa bekal sehat kesekolah setiap hari dan minum TTD setiap seminggu sekali amatlah penting karena trend dan gaya hidup yg berkembang dimasyarakat banyak berdampak pada kondisi kesehatan remaja. Karena remaja adalah golongan usia rentan dan labil yang dalam proses perjalanan masih mencari dan mengikuti trend yang berkembang dimasyarakat. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat ini yaitu dengan membuat jadwal menu bekal sehat bergizi yang kemudian dilanjutkan dengan jadwal minum TTD seminggu sekali pada kelas 7,8,9 dan menjadikan kegiatan wajib mingguan disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti F. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. J Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai. 2019;3(2):18–21. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-(-))
- Kemntrian Kesehatan RI. PEDOMAN GIZI SEIMBANG. Jakarta; 2014.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT). Jakarta; 2015
- Lembaga Demografi FEB UI. Ringkasan Studi Prioritas Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. Jakarta; 2017. 25.

- Nurhayati T. Perkembangan Perilaku Psikososial pada Masa Pubertas. *J Chem Inf Model*. 2017;53(9):1689–99.
- Prasetya K A H, Wihandani D M. Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar pada Siswi Kelas Xi di SMAN I Abiansemal Badung. *EJurnal Med Udayana*. 2019;8(1):46.
- Rahayu A, Fahrini Y, Putri OA, Anggraini L. Buku Referensi Metode Orkes Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja Putri. 1st ed. Noor SM, Rahman F, Rosadi D, Sari RA, Laily N, Anhar YV, editors. Yogyakarta: CV Mine; 2019. 23–16 p.
- Siauta J A, Indrayani T, Bombing K. Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *J Qual Women's Heal*. 2020;3(1):82–6.
- Simanungkalit S F, Simarmata O S. Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Bul Penelit Kesehatan*. 2019;47(3):175–82.
- Setianingsih DN, Yulastri L. Comparison of Adolescent Self-Concept Who Have Single Parents Men and Women in SMA 76 Jakarta. *Fam J Pendidik Kesejaht Kel*. 2015;1(2):74–90
- World Health Organization. Prevalence of Anaemia in Women of Reproductive Age (aged 15-49). Diunduh dari [aporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf](#) 16 November 2021