

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ANEMIA DAN PEMENUHAN GIZI REMAJA DALAM LINGKUP KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA TAHUN 2022

Asry Novianty¹, Fatimah²

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Asrynovi.0481@gmail.com, fatimahagus2013@gmail.com

Abstrak

Angka kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Data prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Kesehatan dan status gizi remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. (Riskesdas, 2018)

Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan karena kekurangan zat besi. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, karena mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi premature dan berat bayi lahir rendah. (Kemenkes, 2018)

Berdasarkan data yang diperoleh, Jumlah penduduk remaja yaitu 274.342 orang, Cakupan kunjungan remaja ke puskesmas pada tahun 2017 sebanyak 15,89%, masih rendah dibandingkan dengan sasaran, selain itu remaja yang mengalami anemia sebanyak 732 orang, pelayanan di klinik remaja belum optimal disebabkan karena kurangnya sosialisasi klinik remaja dan kurangnya privasi ketika melakukan konseling. Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan di SMPN 10 Kota Tangerang, setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar siswa/i mengerti pentingnya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang sesuai kebutuhan masa remaja. (Profil Kes.Kab.Tangerang, 2017)

Kata kunci: Remaja, Anemia, Gizi

Abstract

The incidence of anemia in Indonesia is still quite high. Data on the prevalence of anemia in adolescents is 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. This is influenced by the habit of nutritional intake that is not optimal and lack of physical activity. The health and nutritional status of adolescents must be prepared from an early age, so that Indonesia's prediction of getting a demographic bonus in 2030 can produce the next generation of the nation that is productive, creative and competitive. One of the health

problems that is the focus of the government is the prevention of anemia in adolescents. (Risksdas, 2018)

One of the problems faced by Indonesian youth is the problem of micronutrient nutrition, where about 12% of boys and 23% of girls are anemic, mostly due to iron deficiency. Anemia in adolescents has a negative impact on decreased immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness and productivity. In particular, anemia experienced by young women will have a more serious impact, because they are prospective mothers who will become pregnant and give birth, thereby increasing the risk of maternal mortality, premature babies and low birth weight babies. (Ministry of Health, 2018)

Based on the data obtained, the population of adolescents is 274,342 people, the coverage of adolescent visits to the puskesmas in 2017 is 15.89%, still low compared to the target, adolescents who experience anemia are 732 people, services at youth clinics are not optimal due to lack of clinical socialization. adolescents and lack of privacy when doing counselling. The method used in this community service is to provide health education at SMPN 10 Tangerang City, after being given health education, most students understand the importance of consuming balanced nutrition according to the needs of adolescence. (Profile of case.Tangerang Regency, 2017)

Keywords: Adolescent, Anemia, Nutrition

1. PENDAHULUAN

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan kelompok dengan status kesehatan prima, namun berperilaku risiko terhadap kesehatan di masa selanjutnya. Sebagai factor risiko adalah perilaku merokok, alkohol, pola makan, aktifitas fisik, perilaku berlalu lintas dan distress emosional. (Atikah, dkk, 2017)

Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis serta pendidikan yang baik. Pada fase tersebut terjadi pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental-kognitif, psikis juga terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. (Atikah, dkk, 2017)

Pola makan remaja yang tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur dan buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Diantara remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Apabila cara mengonsumsi ini berlangsung terus menerus dan menjadi kebiasaan pola makan tetap pada remaja, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit kronis. (Sintha F, dkk, 2019)

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja adalah masalah yang penting karena tak hanya mempunyai resiko penyakit tertentu, tapi juga dapat memengaruhi kebugaran dan daya konsentrasi. Oleh sebab itu, sejumlah masalah gizi pada remaja perlu diwaspadai. Setidaknya ada 3 masalah gizi pada remaja yang paling sering dijumpai, yakni anemia, kurang energi kronik (KEK) dan gizi lebih (obesitas). Padahal, masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan gizi. Oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis dikemudian hari. (Dir.Gizi.Masy, 2018)

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja adalah masalah yang penting karena tak hanya mempunyai resiko penyakit tertentu, tapi juga dapat memengaruhi kebugaran dan daya konsentrasi. Oleh sebab itu, sejumlah masalah gizi

pada remaja perlu diwaspadai. Setidaknya ada 3 masalah gizi pada remaja yang paling sering dijumpai, yakni anemia, kurang energi kronik (KEK) dan gizi lebih (obesitas). Padahal, masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan gizi. Oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis dikemudian hari.

Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Anemia dikalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah. (Kemenkes, 2018)

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data *Riskesdas* 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. (Sintha F, dkk, 2019)

Kesehatan dan status gizi remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdayasaing. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja putri. (*Riskesdas*, 2018)

Penanganan masalah remaja termasuk didalamnya masalah kesehatan, akan sangat membutuhkan keterlibatan multi disiplin ilmu, lintas program, lintas sektor dan masyarakat. Remaja sangat mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media social sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar. Remaja sebenarnya memiliki kemampuan membuat pilihan, bagaiman pola makan dan berperilaku hidup yang sehat, serta bagaimana menjadi pribadi yang bermanfaat. (Sintha F, dkk, 2019)

Gizi mempunyai peran yang sangat besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang. Sudah menjadi sebuah kewajiban bagi setiap orang untuk memelihara kesehatannya, sebagaimana perintah yang disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW: *“Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu”*. Oleh sebab itu, sudah menjadi kewajiban bagi seseorang untuk memelihara jasmaninya, sehingga dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Dalam kaitannya dengan makan minum, AlQur'an memberikan batasan-batasan seperti adanya klasifikasi halal dan haram, sifatnya yang harus baik, hingga tidak boleh berlebihan dalam mengkonsumsi makan dan minuman. (QS Attaha:81, QS Al A'raf: 31)

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode dalam pendidikan kesehatan ini adalah dengan metode ceramah dan tanya jawab secara online melalui platform zoom. Media yang digunakan adalah Video dan Power Point (PPT) tentang pendidikan kesehatan anemia dan pemenuhan kebutuhan gizi remaja.

Terdapat tiga tahapan dalam kegiatan ini, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini dilakukan dengan berkoordinasi dengan kepala sekolah dan wali kelas/guru terkait dengan layanan yang dimiliki sekolah terkait dengan pendidikan kesehatan reproduksi remaja dan kemudian dilanjutkan dengan penyusunan dan pengajuan proposal kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya menggali pengetahuan siswa/i terkait materi yang akan disampaikan dan seberapa penting materi ini bagi mereka, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang anemia dan pemenuhan kebutuhan gizi remaja dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja dengan menggunakan video dan power point (PPT) secara online menggunakan platform zoom karena menyesuaikan dengan kondisi pandemi Covid-19

c. Tahap Akhir

Tahap akhir pelaksanaan kegiatan ini antara lain adalah evaluasi kegiatan dengan melakukan diskusi tanya jawab sejauh mana pemahaman siswa/i tentang anemia dan pemenuhan kebutuhan gizi remaja sudah dipahami bersama dan laporan kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini telah selesai disusun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara *daring/online* terkait dengan kondisi pandemi Covid-19 yang masih berlangsung sampai saat ini, materi yang diberikan mengenai anaemia dan pemenuhan kebutuhan gizi remaja dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja dengan metode ceramah dan diskusi (tanya jawab). Diawali dengan mempersiapkan bahan dan materi, penyusunan kalimat, video serta gambar yang ditampilkan disesuaikan dengan pokok bahasan yang disampaikan. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Kamis (27 Januari 2022) pukul 13.00-15.30 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 31 siswa/i SMPN 10 Kota Tangerang. Dari 31 siswa/i yang telah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar telah mengerti tentang Anemia dan kebutuhan gizi remaja dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja, hal ini dapat dilihat dari antusias peserta saat sesi diskusi dan tanya jawab, serta dapat menjawab beberapa pertanyaan dari panitia. Untuk kegiatan selanjutnya diharapkan kegiatan ini dapat berkesinambungan dan dapat diberikan konseling terkait permasalahan-permasalahan kesehatan yang sering muncul pada remaja khususnya, agar remaja mendapatkan edukasi yang cukup berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan, bahwa seluruh siswa/i yang awalnya memiliki pemahaman yang kurang tentang anemia dan pemenuhan kebutuhan gizi remaja dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja, namun setelah pemaparan materi pemahaman siswa/i meningkat, antusias juga terlihat dari diskusi dan tanya jawab yang berlangsung di akhir sesi. Pendidikan kesehatan atau edukasi yang diberikan secara berkelanjutan diharapkan dapat memiliki dampak yang baik diantaranya meningkatkan kesadaran dalam pemenuhan kebutuhan gizi remaja sehari-hari sehingga kejadian anemia pada remaja dapat diminimalisir. Penanganan masalah remaja termasuk didalamnya masalah kesehatan, akan sangat membutuhkan keterlibatan multi disiplin ilmu, lintas program, lintas sektor dan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kepala sekolah, Ibu Wali Kelas, para guru dan siswa/i SMPN 10 Kota Tangerang serta semua

pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Penanggulangan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, 2018

Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Jakarta: Balitbangkes 2018

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Jurnal Kesehatan Reproduksi

Fadhilah, dkk, 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kokap, Kulon Progo 2019.

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>

Sintha F, dkk, 2019. Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia

Atikah, dkk, 2017. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. Perpustakaan Nasional RI. Jakarta