

Edukasi Peran Gizi Dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Markaz Tahfiz Alquran Al-Fityan School Aceh

Education On The Role Of Nutrition In Preventing Iron Deficiency Anemia In Adolescent Girls Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Aceh

Dini Junita ^{1*}, Farah Fajarna²

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, Indonesia

²Jurusan Teknologi Laboratorium Medik, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, Indonesia

Korespondensi Penulis : dinijunitapoltekkesaceh@gmail.com

Article History:

Received Mei 23, 2024

Accepted Juni 13, 2024

Published Juni 30, 2024

Keywords: *Adolescent Girls Anemia, Education, Knowledge*

Abstract: *Anemia is one of the nutritional problems in adolescents that can be prevented from an early age. Education on the role of nutrition in preventing iron deficiency anemia in young women is one of the efforts that can be made to provide accurate information regarding this problem. So that teenagers are more concerned about their health, especially what they consume and other habits that can increase the risk of anemia. This community service activity was carried out at Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Banda Aceh. This community service activity aims to provide education to female students about anemia and the role of nutrition in preventing iron deficiency anemia. Based on community service activities at Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Aceh, it was concluded that as many as 31 female students took part in activities providing education on the role of nutrition in preventing iron deficiency anemia in young women. Based on verbal and written observations and evaluations, female students were able to receive and understand the material well, there was an increase in knowledge of 2.4 points. Based on the results obtained from this activity, it is recommended that adolescent health promotion be carried out more intensively in education centers.*

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah gizi remaja yang dapat dicegah sejak dini. Edukasi Peran Gizi dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan informasi tepat mengenai permasalahan ini. Sehingga para remaja lebih peduli terhadap kesehatan ini terutama apa yang dikonsumsi dan kebiasaan lain yang dapat meningkatkan resiko anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Banda Aceh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada santriwati tentang anemia dan peran gizi dalam pencegahan anemia gizi besi. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat di Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Aceh disimpulkan bahwa sebanyak 31 santriwati mengikuti kegiatan pemberian edukasi peran gizi dalam pencegahan anemia gizi besi pada remaja putri. Berdasarkan observasi dan evaluasi secara lisan dan tertulis santriwati dapat menerima dan memahami materi dengan baik, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 2.4 poin. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan ini disarankan agar para santriwati menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Anemia, Pendidikan, Pengetahuan, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Remaja dan dewasa awal membutuhkan asupan gizi yang tinggi dan pemilihan makanan selama di masa itu mempengaruhi kesehatan, baik saat ini maupun untuk masa yang akan datang. Kurang konsumsi pangan menyebabkan kekurangan zat gizi makro dan mikro serta berbagai penyakit kronik yang menyertainya. Salah satu permasalahan gizi pada kelompok ini ialah anemia gizi besi. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar

* Dini Junita dinijunitapoltekkesaceh@gmail.com

hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Hemoglobin adalah komponen dalam sel darah merah atau eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh.

Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah atau eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Kemenkes RI, 2016).

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktifitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat menghambat pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Sebelum terjadinya anemia biasanya terjadi kekurangan zat besi secara perlahan. Menurut Almatier (2008), kekurangan zat besi terjadi dalam tiga tahap. Tahap pertama terjadi ketika simpanan besi berkurang yang dapat dilihat dari penurunan ferritin dalam plasma hingga 12 µg/L. Hal ini dikompensasi dengan peningkatan absorpsi besi yang terlihat dari peningkatan kemampuan daya ikat besi (Total Iron Binding Capacity/ TIBC) dan belum terlihat adanya perubahan fungsional pada tubuh. Tahap kedua dapat terlihat dari semakin berkurangnya simpanan besi, menurunnya transferin dan meningkatnya protoporfirin yaitu bentuk awal (precursor) heme, serta kadar hemoglobin di dalam darah masih 95% dari kadar normal. Hal ini dapat mengganggu metabolisme energi, sehingga dapat menyebabkan menurunkan kemampuan bekerja. Tahap ketiga terjadi anemia gizi besi, dimana kadar hemoglobin turun di bawah kadar normal yang ditandai oleh hemoglobin menurun (hypochromic) dan eritrosit mengecil (microcytic) serta terjadinya anemia gizi besi (Almatier 2008)

Prevalensi anemia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah anemia pada remaja dari 21,7% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Provinsi Aceh pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja 15 – 19 tahun mencapai 28,8. Meskipun demikian Anemia dapat dicegah sejak dini, Edukasi Peran Gizi dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan informasi yang tepat mengenai permasalahan ini. Sehingga para remaja lebih peduli terhadap kesehatan ini terutama apa yang

dikonsumsi dan kebiasaan lain yang dapat meningkatkan resiko anemia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Banda Aceh. Asrama ini berlokasi sekitar 2 kilometer dari Poltekkes Aceh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Banda Aceh. Asrama ini berlokasi sekitar 2 kilometer dari Poltekkes Aceh. Markaz Tahfiz Alquran Alfityan merupakan program tahfizh beasiswa penuh dari yayasan Al Fityan Pusat untuk santri yang mempunyai keinginan menghafal Al- Quran 30 Juz, saat ini hanya khusus untuk remaja putri. Agar dapat memilih kebiasaan makan yang baik tentunya santriwati perlu dibekali pengetahuan yang cukup. Oleh sebab itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan edukasi kepada santriwati tentang anemia dan peran gizi dalam pencegahan anemia gizi besi. Diharapkan dengan pengeatahuan yang baik masa perkembangan remaja putri dapat mempersiapkan diri lebih matang untuk menjadi calon ibu selanjutnya.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Santriwati di Markaz Tahfiz Alquran Alfityan School Banda Aceh. Total sasaran dalam kegiatan adalah minimal 30 orang. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah: Menjadi peserta kegiatan pengabdian; Aktif berpartisipasi dalam tanya jawab; Menjadi subjek dalam Penilaian pengetahuan tentang peran gizi dalam pencegahan anemia gizi besi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Awal

- a) Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b) Mendesain poster dan handout materi peran gizi dalam pencegahan anemia gizi besi.
- c) Mengurus surat menyurat/ perizinan
- d) Mempersiapkan alat antropometri, alat presentasi (LCD) yang akan digunakan

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a) Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran
- b) Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran
- c) Melaksanakan penyampaian pesan peran gizi dalam pencegahan anemia gizi besi melalui media poster dan materi
- d) Tanya jawab dan menggali respon dari sasaran
- e) Memberikan stimulasi dan motivasi pada sasaran menerapkan materi yang disampaikan

f) Penutupan

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi langsung kepada sasaran. Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi empat aspek, yaitu sebagai berikut:

1) Monev Perencanaan

Pada aspek ini tim akan mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan pemecahan masalah mitra, isi materi dan praktik kegiatan, media/ alat yang digunakan, sasaran dalam kegiatan pengabdian, waktu pelaksanaan evaluasi (berapa lama, dan kapan evaluasi dilaksanakan), sarana dan prasarana, dan dana yang digunakan.

2) Monev Pelaksanaan Kegiatan

Indikator keberhasilan pada aspek ini adalah:

- a. Sebanyak 90-100% sasaran menghadiri setiap pertemuan pada kegiatan pengabdian.
- b. Kemampuan tim dalam menyampaikan materi dan praktik kepada sasaran.
- c. Refleksi dan umpan balik dari peserta kegiatan.
- d. Perilaku sepakat untuk menerapkan informasi yang diberikan

HASIL

Mitra dalam kegiatan penelitian ini ialah lembaga Markaz Tahfizh Al Fityan yang berjarak 2 kilometer dari Poltekkes Kemenkes Aceh, tepatnya di Jalan Ir. Muhammad Taher, lorong Lawee, Reuloh, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, Aceh. Markaz tahfizh ini merupakan salah satu unit dari Yayasan Al Fityan Aceh yang didirikan pada tahun 2012. Markaz tahfizh tersebut terbentuk karena besarnya niat para pengurus yayasan Al fityan Aceh untuk mencetak para hafizhah 30 juz Al quran di Aceh khusus nya dan di Indonesia umumnya. Program tahfizh ini merupakan beasiswa penuh dari yayasan Al fityan pusat untuk santri yang mempunyai keinginan menghafal Al quran 30 juz.

Jalur masuk Markazh Tahfizh itu sendiri dari hasil seleksi yang mana santrinya mampu membaca Al quran dengan tajwid yang benar dan minimal harus menghafal 1 juz Al quran serta telah menyelesaikan sekolah tingkat SMA sederajat. Markaz tahfizh ini hanya menerima khusus bagi akhwat saja, dengan program belajar selama 2 tahun dan pengabdian 1 tahun. Selama pendidikan dan pengabdian ini santriwati tinggal di asrama dalam satu lingkungan pendidikan. Kebutuhan asupan gizi selama jam asrama disediakan oleh pihak asrama melalui penyelenggaraan makanan. Semua fasilitas termasuk makanan tidak dipungut biaya karena sudah termasuk dalam beasiswa. Namun santriwati juga tetap diperbolehkan untuk jajan di sekitar asrama.

Edukasi Anemia dan Peran Gizi dalam Pencegahan Anemia

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang dan kebutuhan cairan berjalan dengan lancar sesuai rencana. Kegiatan diikuti oleh lebih kurang 31 santriwati dengan usia 18-20 tahun. Sebelum pemberian materi santriwati diminta mengisi kuisisioner pretest untuk mengetahui gambaran pengetahuan mengenai anemia dan pencegahannya. Santriwati juga aktif dalam menanggapi materi yang disampaikan, terlihat dari beberapa pertanyaan yang terus diajukan hingga akhir kegiatan. Beberapa pertanyaan yang disampaikan santriwati terkait pengalaman dan permasalahan yang dialami berkaitan dengan gizi dan kesehatan. Misalnya tentang keluhan menstruasi, pemenuhan gizi sehari, pemeriksaan anemia, mitos-mitos terkait kesehatan reproduksi lainnya. Peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan penyuluhan gizi ini baru pertama kali mereka ikuti sehingga sangat antusia dan berharap ada kegiatan sejenis ini lagi. Di akhir pemberian edukasi pemateri juga mengkonfirmasi ulang pemahaman santriwati melalui pengisian kuisisioner posttest.



Gambar 1. Pengisian kuisisioner



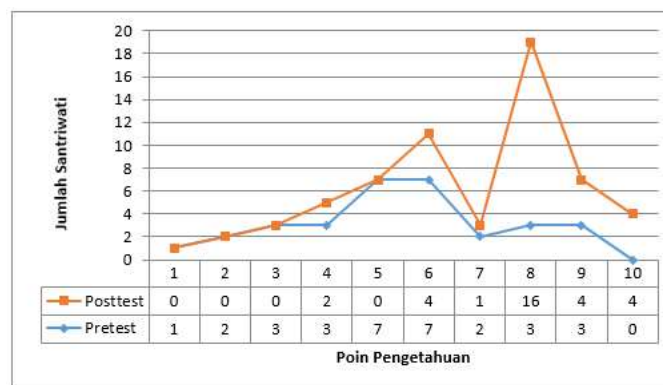
Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Diskusi dan tanya jawab

Gambaran Pengetahuan Peserta

Pengetahuan peserta dalam kegiatan ini dinilai menggunakan kuisisioner yang terdiri atas pertanyaan dengan poin-poin sebagai berikut definisi anemia, penyebab anemia, dampak anemia, zat gizi yang berperan dalam pencegahan anemia, hal-hal yang harus dihindari dalam pencegahan anemia. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini diketahui dari 45 peserta terdapat 31 santriwati yang mengikuti kegiatan hingga selesai dan mengerjakan pre dan post test. Rekapitulasi data pengetahuan diawal kegiatan mendapatkan hasil rata-rata pengetahuan santriwati adalah sebesar 5.4 poin, dengan nilai minimal 1 dan maksimal 9 poin. Sedangkan pengetahuan setelah kegiatan mendapatkan hasil rata-rata pengetahuan santriwati adalah sebesar 7.8 poin, dengan nilai minimal 4 dan maksimal 10 poin. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan santriwati mengenai anemia dan pencegahannya rata-rata sebesar 2.4 poin.



Gambar 4. Hasil rekapitulasi data pengetahuan santriwati (n=31)

Berdasarkan gambaran tersebut diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat kepada santriwati dalam transfer informasi dan menambah wawasan mengenai anemia dan peran gizi dalam pencegahannya. Lebih lanjut lagi diharapkan santriwati dapat menerapkan

ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan diri dan lingkungannya.

DISKUSI

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat (Emilia, 2009). Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan makanan salah satunya anemia gizi besi (Florence, 2017).

Menurut Notoatmojo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang baik dari dalam maupun luar, antara lain pendidikan, media massa dan budaya. Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari org lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Seluruh responden dalam kegiatan ini memiliki level Pendidikan yang sama, yaitu Sekolah Menengah Atas sehingga peningkatan pengetahuan yang terjadi merupakan pengaruh dari kegiatan edukasi yang diberikan. Pemberian pendidikan gizi kepada remaja menjadi alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dalam memperbaiki tingkat kecukupan gizi khususnya untuk pencegahan anemia, hal ini telah banyak diteliti sebelumnya dan hasilnya Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja (Sefaya, 2017; Waluyo, 2018; Marfuah, 2020).

Safitri (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh tingkat pengetahuan tentang gizi terhadap kejadian anemia pada remaja. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya

akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Florence 2017). Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang (Florence, 2017). Kegiatan yang telah dilakukan memberikan edukasi melalui penyuluhan menggunakan media audiovisual, dengan metode ceramah dan juga diskusi tanya-jawab, sehingga pemberian informasi tidak hanya satu arah dan lebih menarik.

Selain beberapa factor yang telah disebutkan di atas, peran budaya ataupun kebiasaan dan tradisi juga turut memberikan pengaruh atas sikap dan perilaku remaja. Salah satu contohnya masyarakat memiliki kebiasaan jarang konsumsi sayur, meskipun mengetahui manfaat baik dari konsumsi sayur. Artinya peningkatan pengetahuan tidak serta merta langsung merubah perilaku seseorang untuk melakukan ataupun tidak melakukan sesuatu yang seharusnya (Florence, 2017). Diperlukan edukasi yang komprehensif di tiap jenjang pendidikan, sehingga kesadaran untuk memperbaiki pola makan dan pola hidup sehat dalam pencegahan penyakit akibat kekurangan zat gizi dapat terbentuk sejak dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pencegahannya. Diharapkan media promosi Kesehatan remaja dapat lebih intens dilakukan diberbagai sentral Pendidikan, sehingga dapat membekali remaja khususnya remaja putri tentang pengetahuan Kesehatan yang lebih baik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada UPPM Poltekkes Kemenkes Aceh, Markaz Tahfiz Al Quran Al Fityan Aceh dan seluruh responden atas bantuan, izin dan kerja samanya dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S. (2008). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Emilia, E. (2008). *Pengetahuan, sikap, dan praktek gizi pada remaja* (Skripsi). Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Florence. (2017). *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen* (Skripsi). Universitas Pasundan Bandung, Bandung.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Marfuah, D., & Kusudaryati, D. P. D. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat besi pada remaja putri. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 116-123.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Oktaviana. (2014). Hubungan kejadian gizi kurang, anemia gizi besi dan GAKY dengan prestasi belajar. *UJPH*, 2(1), 1-6.
- Safitri, M. (2019). Hubungan pengetahuan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8(2), 261-266. <https://doi.org/10.2654-2552>
- Sefaya, K. T., Nugraheni, S. A., & Rahayuning, P. D. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi terkait pencegahan anemia remaja (Studi pada siswa kelas XI SMA Teuku Umar Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1). <http://ejournal-sl.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Waluyo, D., Hidayanty, H., & Seweng, A. (2018). Pengaruh pendidikan gizi anemia terhadap peningkatan pengetahuan pada anak remaja SMA Negeri 21 Makassar. *JKMM*, 3(1), 301-306. <https://doi.org/10.2599-1167>