



Deteksi Anemia dan Edukasi Gizi Remaja

Nurul Aziza Ath Thariq¹, Nindy Audia Nadira², Yuanita Sandra³, Hidayati Wahyuni NS⁴

^{1,3,4}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang

²Jurusan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang

Email korespondensi: naziza.aththariq@gmail.com

History Artikel Received: 7-6-2024; Accepted: 6-9-2024 Published: 31-12-2024 Kata kunci stunting; pemeriksaan kadar hemoglobin; edukasi gizi.	ABSTRAK Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang diakibatkan oleh asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka waktu yang lama, dan remaja sebagai calon orang tua memegang peranan penting dalam pencegahannya. Data dari survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018 menunjukkan tren peningkatan prevalensi anemia di kalangan remaja. Pada tahun 2018, 32% remaja di Indonesia mengalami anemia, dan pada tahun 2017, prevalensi di Sumatera Barat sebesar 18,1%. Pemeriksaan hemoglobin (Hb) merupakan metode penting untuk deteksi dini anemia. Selain itu, pemberian edukasi gizi kepada remaja putri sangat penting untuk mengatasi anemia. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeteksi anemia dan memberikan edukasi gizi kepada remaja putri sebagai strategi pencegahan stunting. Dilaksanakan di SMA Negeri 12 Padang, proyek ini melibatkan pemeriksaan Hb dan edukasi gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12% siswi kelas 12 mengalami anemia. Pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan mereka, dengan skor rata-rata meningkat dari 19,97 sebelum intervensi menjadi 26,92 setelah intervensi. Sebagai kesimpulan, pemeriksaan Hb dan pendidikan gizi efektif untuk deteksi dini anemia dan meningkatkan pengetahuan gizi, yang penting untuk mencegah stunting.
Keywords: stunting; examination of hemoglobin; nutrition	ABSTRACT <i>Stunting is a chronic malnutrition issue resulting from prolonged inadequate nutrient intake, and adolescents, as future parents, play a crucial role in its prevention. Data from the Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) surveys in 2007, 2013, and 2018 show a rising trend in anemia prevalence among adolescents. In 2018, 32% of adolescents in Indonesia were anemic, and in 2017, the prevalence in West Sumatra was 18.1%. Hemoglobin (Hb) testing is a vital method for early anemia detection. Additionally, providing nutritional education to teenage girls is essential for addressing anemia. This community service project aimed to detect anemia and offer nutritional education to teenage girls as a stunting prevention strategy. Conducted at SMA Negeri 12 Padang, the project involved Hb testing and nutritional education. Results revealed that 12% of 12th-grade female students were anemic. Nutritional education improved their knowledge, with average scores increasing from 19.97 before the intervention to 26.92 afterward. In conclusion, Hb testing and nutritional education are effective for early anemia detection and enhancing nutritional knowledge, crucial for preventing stunting.</i>



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia. Stunting merupakan permasalahan kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama. Stunting bukan hanya berarti anak lebih pendek dari standar usianya, tetapi anak yang stunting juga mengalami perkembangan otak yang terhambat (Laili & Andriani, 2019).

Remaja sebagai calon orang tua merupakan agent of change yang memiliki peran krusial dalam pencegahan stunting. Remaja putri sebagai calon ibu nantinya mengalami kehamilan dan persalinan, seharusnya memiliki status gizi yang baik. Status gizi mempengaruhi sistem reproduksi pada remaja yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak yang akan dilahirkan nantinya. Remaja yang anemia dan berat badan kurang lebih beresiko melahirkan anak BBLR dibandingkan wanita dengan usia reproduktif aman untuk hamil (Millati, Kirana, Ramadhani, Alveria, & Oktaviana, 2021).

Remaja merupakan kelompok rentan defisiensi zat besi. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat akibat dari pertumbuhan yang cepat. Kebutuhan zat besi setelah menarche meningkat karena rata-rata 20 mg - 58 mg zat besi hilang setiap bulannya karena kehilangan darah saat menstruasi. Tetapi 75% remaja putri tidak dapat memenuhi kebutuhan zat besi tersebut. Perubahan pola konsumsi makanan untuk menjaga penampilan seperti melewati beberapa waktu makan, menghindari makanan berlemak dan menggantinya dengan sayur atau buah-buahan ataupun melakukan diet menyebabkan remaja putri zat besi dan mikronutrien lainnya yang sebenarnya kebutuhannya meningkat (Fridalni, Minropa, Guslinda, & Yanti, 2010).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia mengalami anemia, yang artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Sumatera Barat tahun 2017, anemia di Sumatera Barat sebesar 18.1% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2018).

Prevalensi anemia yang cukup tinggi pada remaja putri memberikan dampak terganggunya pertumbuhan, kekebalan tubuh, produktifitas kerja, dan gangguan reproduksi. Hal ini juga dapat menambah prevalensi anemia pada ibu hamil karena remaja putri sebagai calon ibu mengalami anemia sebelum memasuki kehamilan pertamanya (Fridalni et al., 2010). Deteksi dini merupakan salah satu tindakan pencegahan anemia yang dapat dilakukan sedini mungkin. Pemeriksaan hemoglobin awal pada remaja merupakan salah satu upaya deteksi dini anemia. Apabila remaja dideteksi menderita anemia secara awal dapat diberikan penanganan segera (Sabrina, Zanaria, Diba, & Hestningsih, 2020).

Upaya lain untuk menangani masalah anemia yaitu memberikan edukasi gizi pada remaja putri. Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi (Ni Wayan Reni Putri Sumantari, Desak Putu Sukraniti, 2018). Kurangnya pengetahuan remaja tentang kebutuhan gizi, kejadian anemia, dampak, dan penanggulangan gizi menyebabkan kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi dengan baik (Rizqi Widyantori Hasanah Putra, Supadi, & Wijaningsih, 2019). Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Kelompok usia remaja merupakan kelompok sasaran

strategis dalam upaya penanganan masalah anemia (Ni Wayan Reni Putri Sumantari, Desak Putu Sukraniti, 2018).

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri melatarbelakangi kegiatan pengabdian masyarakat pemeriksaan kadar hemoglobin dan edukasi gizi pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang sebagai upaya pencegahan generasi stunting. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeteksi kejadian anemia dan memberikan edukasi tentang gizi pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang.

METODE

Metode pelaksanaan pengabmas yaitu mengumpulkan khalayak sasaran untuk dilakukan skrining anemia dengan pemeriksaan kadar hemoglobin dan edukasi gizi pada remaja putri untuk mencegah generasi stunting. Kegiatan diawali dengan survey lapangan, wawancara kepada siswi, guru, dan pihak sekolah. Selanjutnya dilakukan identifikasi masalah, perumusan masalah, dan merancang solusi dalam pemecahan masalah, yang dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 di SMA Negeri 12 Padang. Subjek yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah siswi kelas XII yang berjumlah 60 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan yaitu:

Pemeriksaan kadar haemoglobin

Pemeriksaan kadar Hb dengan menggunakan alat tes Hb sehingga dapat diketahui kategori anemia atau tidak.

Pretest

Pretest berjumlah 30 soal berupa pertanyaan tentang pentingnya pemenuhan nutrisi pada remaja putri, kebutuhan gizi remaja putri, masalah gizi pada remaja putri, pengertian anemia, penyebab anemia, anjuran minum TTD yang digunakan untuk mengukur dan mengetahui kemampuan dasar siswi tentang gizi remaja putri sebelum diberikan edukasi.

Edukasi gizi remaja

Edukasi gizi remaja putri menggunakan media leaflet. Materi yang disampaikan yaitu pentingnya pemenuhan nutrisi pada remaja putri, kebutuhan gizi remaja putri, masalah gizi pada remaja putri, pengertian anemia, penyebab anemia, anjuran minum TTD.

Post test

Posttest berjumlah 30 soal berupa pertanyaan tentang pentingnya pemenuhan nutrisi pada remaja putri, kebutuhan gizi remaja putri, masalah gizi pada remaja putri, pengertian anemia, penyebab anemia, anjuran minum TTD yang digunakan untuk mengukur dan mengetahui kemampuan siswi tentang gizi remaja putri setelah diberikan edukasi. Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas, sistematis, dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan kadar hemoglobin dan edukasi gizi pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang sebagai upaya pencegahan generasi stunting dilaksanakan pada hari Jumat, 6 Oktober 2023 di SMA Negeri 12 Padang. Remaja putri merupakan calon ibu yang melahirkan generasi masa depan. Agar mendapatkan generasi yang berkualitas, maka remaja putri harus terhindar dari permasalahan gizi, salah satunya anemia. Anemia menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan menjadi tidak optimal, prestasi belajar dan aktivitas menurun, beresiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) (Rosha, Sari, Yunita, Amaliah, & Utami, 2016). Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja merupakan salah satu upaya skrining kejadian anemia. Apabila remaja dideteksi menderita anemia secara awal dapat diberikan penanganan segera (Sabrina et al., 2020).



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar Hb pada Siswi Kelas XII

Enam puluh siswi kelas XII SMA Negeri 12 Padang dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dengan menggunakan alat cek Hb digital.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

No	Status Anemia	Jumlah	Persentase
1	Tidak anemia	53	88
2	Anemia	7	12
		60	100

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin dapat diketahui bahwa 12% (7 siswi) mengalami anemia. Salah satu penyebab anemia adalah kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari yang tidak sesuai dengan kecukupan sumber zat gizi yang dibutuhkan dan kurangnya asupan zat besi (Rusdi, Helmizar, & Rahmy, 2021).

Salah satu cara mencegah terjadinya anemia pada remaja putri yaitu memberikan edukasi tentang anemia dan dampaknya, meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi, menambah pemasukan zat besi dan mengobati penyakit yang dapat menyebabkan atau memperberat terjadinya anemia (Almatsier, 2017). Kegiatan edukasi berupa penyuluhan dengan media leaflet. Informasi yang diberikan

terkait pentingnya pemenuhan nutrisi pada remaja putri, kebutuhan gizi remaja putri, masalah gizi pada remaja putri, pengertian anemia, penyebab anemia, serta anjuran minum TTD.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi Remaja Putri

Sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, dilakukan pemberian kuesioner pretest dan posttest untuk diisi oleh siswi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi.



Gambar 3. Pengisian Kuesioner

Tabel 2. Pengetahuan Siswi tentang Gizi Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Variabel	Nilai Min	Nilai Maks	Rata-rata
Pengetahuan sebelum diberikan edukasi	16	24	19.97
Pengetahuan setelah diberikan edukasi	22	30	26.92

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang sudah dilaksanakan, nilai rata-rata pengetahuan siswi tentang gizi remaja putri sebelum diberikan intervensi adalah 19.97, sedangkan nilai rata-rata pengetahuan siswi tentang gizi remaja putri setelah diberikan intervensi adalah 26.92. Hal ini dapat disimpulkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang gizi remaja putri.

Tabel 3. Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi tentang Gizi Remaja Putri

Variabel	Mean	SD	SE	p-value	N
Pengetahuan sebelum	19.97	1.677	0.217	0.000	60
Pengetahuan sesudah	26.92	1.788	0.231		

Berdasarkan data di tabel menunjukkan ada perubahan nilai rata-rata pengetahuan siswi tentang gizi remaja putri sebelum dan setelah diberikan intervensi, dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswi. Hal tersebut disebabkan oleh perlakuan yang diberikan berupa edukasi gizi remaja putri dengan materi pentingnya pemenuhan nutrisi pada remaja putri, kebutuhan gizi remaja putri, masalah gizi pada remaja putri, pengertian anemia, penyebab anemia, serta anjuran minum TTD. Penggunaan media edukasi berupa leaflet membantu siswi memahami materi yang disampaikan. Metode edukasi gizi berkelompok melalui ceramah dan diskusi dengan memberikan edukasi kesehatan secara intensif dengan bantuan media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan menghasilkan perubahan individu maupun kelompok (Notoatmodjo, 2011). Edukasi gizi diberikan secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi. Penelitian sebelumnya menyebutkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan metode ceramah dan *Team Game Tournament* (TGT). Edukasi menggunakan metode tersebut dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 36,1% (Sulistiani, Fitriyanti, & Dewi, 2021).

Edukasi merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk sikap, serta perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan serta faktor-faktor yang mempengaruhi (Indriani, Zaddana, Nurdin, & Sitinjak, 2019). Remaja perlu mendapatkan pendidikan gizi untuk memberikan pengertian dan bekal dalam memilih makanan, diet gizi seimbang, serta aktivitas fisik yang cukup untuk mencapai kesehatan yang optimal (Sulistiyawati Murdiningrum & Handayani, 2021). Edukasi gizi remaja putri yang sudah diberikan kepada siswa SMA Negeri 12 Padang diharapkan dapat mengubah sikap serta perilaku untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja sebagai salah satu upaya pencegahan generasi stunting.

SIMPULAN DAN SARAN

Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang diakibatkan oleh asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka waktu yang lama, dan remaja sebagai calon orang tua memegang peranan penting dalam pencegahannya. Pemeriksaan kadar Hemoglobin pada siswi kelas XII SMA Negeri 12 Padang dapat menjadi skrining awal untuk mendeteksi kejadian anemia. Edukasi tentang gizi pada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan siswi kelas XII SMA Negeri 12 Padang.

Kesimpulan kegiatan ini adalah pemeriksaan Hb dan pendidikan gizi efektif untuk deteksi dini anemia dan meningkatkan pengetahuan gizi, yang penting untuk mencegah stunting. Setelah dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin dan edukasi gizi remaja putri diharapkan dapat memotivasi siswi untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan rutin mengonsumsi TTD untuk mencegah terjadinya anemia sebagai upaya pencegahan generasi stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2017). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2017*. , (2018).

- Fridalni, N., Minropa, A., Guslinda, & Yanti, E. (2010). Pengaruh Pemberian Zat Besi, Vitamin B6 dan Zinc terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia di Kecamatan Nanggalo Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 89–97.
- Indriani, L., Zaddana, C., Nurdin, N. M., & Sitinjak, J. S. M. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Kapsul Serbuk Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Universitas Pakuan. *Media Pharmaceutica Indonesia*, 2(4), 200–207.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. , (2018).
- Laili, U., & Andriani, R. A. (2019). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 5(1), 8–12.
- Millati, N. A., Kirana, T. S., Ramadhani, D. A., Alveria, M., & Oktaviana, H. (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genting, Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- Ni Wayan Reni Putri Sumantari, Desak Putu Sukraniti, I. M. P. (2018). Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi Fast Food Siswa SMA Negeri 8 Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(1), 6–12.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rizqi Widyantori Hasanah Putra, Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5220>
- Rosha, B. C., Sari, K., Yunita, I., Amaliah, N., & Utami, N. H. (2016). Peran Intervensi Gizi Spesifik Dan Sensitif Dalam Perbaikan Masalah Gizi Balita Di Kota Bogor. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 44(2), 127–138.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38.
- Sabrina, T., Zanaria, R., Diba, M. F., & Hestningsih, T. (2020). Pencegahan Penyakit Anemia pada Remaja dengan Pemeriksaan Hemoglobin Awal pada Santri Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 1(3), 125–132.
- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutritional Journal*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- Sulistiyawati Murdiningrum, & Handayani. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 7(3), 53–59. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>