

## Pengaruh Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan Anemia Pada Remaja di SMPN Satap Rambatan

Riva Fauziah, Firman Adityatama, Balqis Tsuruya Palestin, Silvi Nurhalifah, Jejen Jaenal Aripin

STKIP Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [silvinurhalifah@gmail.com](mailto:silvinurhalifah@gmail.com)

### Abstract

#### ABSTRACT

*The young generation is a valuable asset owned by the nation to continue the leadership of a country. Therefore, its growth and development need to be considered and prepared, one of which is in terms of nutrition. Balanced nutrition can affect the health of adolescents. So that teenagers need to get used to a healthy diet so that their nutritional needs are met and avoid various diseases. Therefore, counseling on nutrition education was carried out with the aim of providing knowledge about healthy eating patterns and prevention of anemia to all students of SMPN Satap Rambatan. This activity was carried out on July 20 2023 in the form of a Nutrition Education program with the theme "Nutrition Education Program on Diet and Prevention of Anemia in Adolescents at SMPN Satap Rambatan". The results of the counseling show that there are still many students who do not know the importance of a healthy diet and how to prevent anemia. After the nutrition education program was carried out, it can be concluded that this activity can provide insight and knowledge to students about healthy eating patterns and prevention of anemia.*

**Keywords:** Nutrition Education, Diet, Anemia Prevention, Adolescents

### Abstrak

Generasi muda merupakan aset berharga yang dimiliki bangsa untuk meneruskan estafet kepemimpinan sebuah negara. Maka dari itu tumbuh kembangnya perlu diperhatikan dan dipersiapkan salah satunya dalam hal gizi. Gizi yang seimbang dapat mempengaruhi kesehatan para remaja. Sehingga para remaja perlu membiasakan pola makan yang sehat agar kebutuhan gizinya terpenuhi serta terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan tentang pendidikan gizi dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pola makan sehat serta pencegahan anemia kepada seluruh siswa – siswi SMPN Satap Rambatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2023 dalam bentuk program Pendidikan Gizi dengan tema "Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan Anemia Pada Remaja di SMPN Satap Rambatan". Hasil penyuluhan dapat diketahui bahwa masih terdapat banyak siswa – siswi yang belum mengetahui pentingnya pola makan yang sehat serta bagaimana pencegahan terhadap anemia. Setelah program pendidikan gizi dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat memberikan wawasan serta pengetahuan kepada siswa – siswi tentang pola makan yang sehat dan pencegahan anemia.

**Kata Kunci:** Pendidikan Gizi, Pola Makan, Pencegahan Anemia, Remaja

Accepted: 2023-09-27

Published: 2023-10-23

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah peralihan atau perpindahan dari anak-anak menjadi dewasa. Ciri-ciri masa remaja yaitu adanya beberapa perubahan pada fisik serta mental. Salah satu perubahan fisik yang terjadi di usia remaja yaitu berfungsinya alat reproduksi sehingga terjadinya menstruasi pada remaja putri yang biasanya terjadi pada umur 10 – 19 tahun. Generasi muda merupakan aset berharga yang dimiliki oleh bangsa, karena generasi mudalah yang akan meneruskan estafet kepemimpinan bangsa. Maka dari itu, untuk melahirkan generasi penerus bangsa yang kreatif, memiliki daya saing serta produktif, maka menjadi penting untuk memperhatikan serta mempersiapkan kesehatan serta status gizi para remaja. Permasalahan-permasalahan yang sering ditemukan akibat dari masalah gizi yang dihadapi oleh remaja di Indonesia yaitu pola makan yang tidak sehat serta masalah gizi mikronutrien atau sering disebut anemia (Puspikawati et al., 2021).

Ketidakeimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan makan remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Gizi buruk yang terjadi pada remaja disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak menentu, perubahan faktor psikososial, ditandai dengan perubahan peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan yang cepat. Apabila masyarakat kekurangan gizi maka akan mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh, meningkatnya angka kesakitan, keterbelakangan, berkurangnya kecerdasan, berkurangnya produktivitas kerja, dan gangguan perkembangan organ reproduksi. Selain masalah kekurangan gizi, pola makan yang tidak seimbang atau sehat dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih atau obesitas (Anggreiniboti, 2022). Sama dengan kekurangan gizi, kelebihan gizi atau obesitas juga dapat berdampak terhadap kesehatan. Obesitas dapat mengganggu aktivitas seseorang yang mengalaminya serta dapat meningkatkan berbagai resiko penyakit tertentu. Permasalahan – permasalahan kesehatan tersebut diakibatkan karena kurangnya pengetahuan remaja mengenai pola makan serta gaya hidup yang sehat.

Selain permasalahan terkait pola makan yang tidak teratur pada remaja. Masalah gizi yang paling banyak ditemui saat ini adalah anemia. Anemia merupakan suatu penyakit dimana kadar Hb (hemoglobin) dalam darah rendah. Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan terkena anemia (Padang, 2021). Indonesia termasuk negara berkembang sehingga angka kasusnya cukup tinggi. Penyebab umum terjadinya anemia yaitu disebabkan oleh kekurangan zat besi. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan Hb (Hemoglobin). Selain itu, pengetahuan remaja terhadap anemia dapat mempengaruhi terjadinya anemia seperti tanda – tanda anemia, dampak anemia dan pencegahan anemia akan menyebabkan remaja kurang dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, sehingga tidak terpenuhinya zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh (Puspikawati et al., 2021).

Pengetahuan remaja yang minim akan berdampak pada kebiasaan makannya yang buruk, dan asupan makanan yang dibawah kebutuhan remaja dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin pada remaja. Kurangnya pengetahuan tentang anemia pada remaja dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang (Muwakhidah & Rakhma, 2022).

Dilatarbelakangi persoalan tersebut salah satu penanganan yang dapat dilakukan yaitu dilakukan pengabdian melalui pemberian program pendidikan gizi secara benar sehingga diharapkan dapat memperbaiki pola makan serta asupan makan sehari-hari. Di SMPN Satap Rambatan sendiri masih ditemukan remaja yang memiliki pola makan yang tidak sehat serta mengidap anemia. Maka dari itu diperlukan pemberian program pendidikan gizi serta pencegahan anemia. Tujuannya yaitu untuk memberikan pengetahuan kepada siswa – siswi SMP Satap Rambatan tentang pola makan yang sehat serta pencegahan terhadap penyakit anemia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya, yang lama kelamaan akan terwujud dalam perilaku yang baik sesuai dengan pengetahuan yang diperolehnya.

## **METODE**

Berlandaskan dari persoalan yang telah diuraikan diatas, maka diadakan kegiatan program Pendidikan Gizi. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Rambatan, Kecamatan Ciniru, Kabupaten Kuningan. Dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2023. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa - siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Satap Rambatan. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan menghadirkan Duta Generasi Berencana (GeNRe) Kabupaten Kuningan. Total waktu penyampaian materi dan tanya jawab yaitu selama 90 menit.

Adapun langkah-langkah yang diterapkan dalam program pendidikan gizi tersebut antara lain:



Program pendidikan gizi ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: melakukan perizinan ke sekolah serta konfirmasi kepada kepala sekolah. Proses perizinan yaitu dengan mengunjungi langsung sekolah tersebut untuk menanyakan ketersediaan tempat pelaksanaan untuk kegiatan program pendidikan gizi. Tahapan selanjutnya yaitu melakukan diskusi dengan pihak sekolah untuk identifikasi kebutuhan dengan melakukan studi awal untuk memahami pola makan remaja dan masalah gizi yang mungkin ada di sekolah. Setelah mengidentifikasi kebutuhan dilakukan perencanaan program yaitu dengan menyusun kegiatan pendidikan yang interaktif berupa seminar pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan yang telah diidentifikasi. Selanjutnya melakukan tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu pelaksanaan program pendidikan. Terakhir yaitu pengimplementasian kegiatan program pendidikan di sekolah dengan pemberian pemahaman terhadap siswa – siswi tentang pola makan yang sehat serta pencegahan anemia melalui seminar pendidikan Gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat berupa program pendidikan gizi tentang pola makan yang sehat dan pencegahan anemia di SMPN Satap Rambatan diikuti oleh seluruh siswa-siswi di sekolah tersebut. Waktu pelaksanaan kegiatan selama 1 hari dengan proses perizinan selama 7 hari pada tanggal 20 Juli 2023. Seminar dilaksanakan mulai pukul 09.00 wib s/d selesai. Peserta seminar ini terdiri dari siswa-siswi kelas 7 sampai 9 dengan jumlah keseluruhan siswa sebanyak 70 orang. Pelaksanaannya dilakukan dalam satu ruangan kelas. Program pendidikan gizi tersebut bekerjasama dengan Duta GeNRe Kabupaten Kuningan yang berjumlah 2 orang untuk memberikan pemahaman kepada para siswa tentang pentingnya pola makan sehat dan pencegahan anemia. Berikut gambar 1.1 brosur edukasi gizi dan anemia sebagai salah satu bentuk sosialisasi untuk kegiatan ini.



Hasil dari seminar yang dilakukan di SMP Rambatan menunjukkan sebagian besar siswa yang belum memahami bagaimana pola makan yang sehat dan anemia. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Martini pada tahun 2015), disimpulkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia memiliki kemungkinan 2,3 kali lebih tinggi untuk mengalami kondisi anemia. Pernyataan ini diperkuat oleh (Julaecha, 2020) tentang pengetahuan yang terbatas mengenai anemia pada remaja dapat berdampak pada perilaku mereka, termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai anemia dapat mengakibatkan kekurangan zat besi dalam tubuh remaja, yang pada gilirannya dapat menyebabkan terjadinya anemia pada kelompok usia dini. Pola makan sehat dapat diartikan sebagai kebiasaan dalam mengatur jumlah makanan dengan mempertimbangkan asupan gizi didalamnya. Komponen yang harus ada dalam pola makan sehat contohnya karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, vitamin dan mineral.

Tahap operasional formal terdiri dari murid-murid SMP yang berusia 11 tahun atau lebih. Pada titik ini, para siswa memiliki kemampuan untuk berpikir secara abstrak, yang berarti mereka dapat mempertimbangkan gagasan, menemukan alternatif, dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi remaja. Mereka tidak hanya menerima informasi, tetapi mereka juga memiliki

kemampuan untuk mengolah informasi tersebut dan membuat hubungan antara informasi tersebut dan pendapat mereka sendiri (Sari, 2016). Selain itu, murid-murid SMP memiliki kemampuan untuk berpikir kritis dan memperoleh pengetahuan tentang semua hal yang berhubungan dengan mereka di masa depan dan saat ini. Pengetahuan yang baik tentang kesehatan remaja dapat membantu generasi berikutnya menjadi lebih baik dan lebih sehat.

Dengan itu, GeNRe Kabupaten Kuningan mengajak siswa – siswi di sekolah tersebut untuk mengenal berbagai komponen gizi serta manfaatnya bagi tubuh. Selain itu, diberikan pula pemahaman mengenai anemia mulai dari tanda – tanda anemia, dampak anemia, pola makan dan bagaimana pencegahan anemia. Dengan mengetahui hal tersebut diharapkan para siswa dapat mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, sehingga zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh remaja dapat terpenuhi. Pengetahuan remaja bisa juga terpengaruh oleh sejumlah informasi yang diperoleh, semakin sedikit informasi yang diperoleh akan berdampak pada penurunan tingkat pengetahuan seseorang. Kebanyakan orang memperoleh pengetahuan melalui penglihatan dan pendengaran (Puspikawati et al., 2021). Maka dari itu pemateri menggunakan metode ceramah dan dibantu dengan media gambar. Meskipun menggunakan metode ceramah para siswa sangat bersemangat dan antusias dalam memperhatikan materi yang diberikan. Meskipun penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah serta diskusi, akan tetapi proses diskusi tetap berjalan aktif sehingga terjadinya interaksi antara pemateri dan siswa – siswi. Materi disampaikan semenarik mungkin supaya siswa – siswi dapat termotivasi untuk melakukan ataupun menerapkan pola makan yang sehat serta pencegahan anemia dalam kehidupan sehari – hari.

Tujuan pendidikan mengenai anemia tidak hanya ditujukan untuk remaja saja, akan tetapi untuk berbagai individu di sekitarnya agar ikut berperan serta dalam usaha pencegahan anemia. Oleh sebab itu, pendidikan mengenai gizi dapat berbagi informasi kepada teman sebaya atau kelompok sebaya, serta pendidikan yang menyeluruh dengan melibatkan berbagai individu di sekitar remaja, seperti orang tua, guru, pembimbing asrama, dan pengelola dapur, agar ikut berperan. Para pendidik, tenaga kesehatan, pemerintah, dan semua pihak lainnya dapat memanfaatkan, menggabungkan, dan mengembangkan beragam media dan metode edukasi gizi yang ada, untuk bersama-sama membantu mencegah dan mengurangi angka anemia pada remaja perempuan, sehingga terwujudlah generasi yang lebih sehat di Indonesia. (Kusuma, 2022)

Materi yang disampaikan oleh Duta GeNRe Kabupaten Kuningan yakni mengenai pentingnya gizi seimbang terhadap pertumbuhan, perkembangan remaja dan pencegahan anemia. Dengan adanya pembahasan materi ini berharap agar dapat memberikan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Intiasari dari materi ini terkait tentang pentingnya gizi, pengertian anemia, jenis-jenis anemia, mencegah terjadinya anemia dan makanan-makanan yang boleh atau tidak boleh dikonsumsi terutama pada penderita anemia. Kegiatan seminar ini berlangsung 120 menit.

Bagian awal materi menyajikan tentang pola makan yang sehat berkaitan erat dengan pola hidup sehat. Sehingga dalam penyampaian materi disampaikan pula bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar, menjaga kebersihan lingkungan dan pentingnya berolahraga. Selanjutnya, materi ini menyajikan materi tentang Kepentingan asupan makanan dan mekanisme patofisiologi terjadinya anemia, bersama dengan peran penting zat besi dalam tubuh kita. Seseorang yang mengalami kekurangan zat besi akan mengalami hambatan dalam metabolisme energi yang menyebabkan penurunan vitalitas fisik dan mudah merasa lelah. Proses pembentukan energi di dalam mitokondria memerlukan sejumlah enzim yang berfungsi dalam mengatur pergerakan elektron. Kelompok enzim ini dikenal sebagai sitokrom oksidase. Zat besi berperan sebagai kofaktor yang memungkinkan sitokrom oksidase beroperasi dalam proses transport elektron. Peran zat besi melibatkan pembentukan sel darah merah, peran dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, kontribusi terhadap fungsi kecerdasan, peningkatan energi tubuh, peran

dalam kesehatan ibu hamil, dan lain-lain. Dengan itu siswa dapat mengetahui makanan yang sebaiknya diambil untuk mencegah kekurangan gizi anemia. Jenis protein yang terdapat dalam bahan makanan yang direkomendasikan dan memiliki kemampuan penyerapan oleh tubuh yang baik. Selain itu, dijelaskan mengenai konsep gizi seimbang yang saat ini kurang dilaksanakan oleh remaja, contohnya dalam hal kebiasaan sarapan pagi.

Hal tersebut kurang diperhatikan khususnya remaja putri sering kali melewatkan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dengan berbagai alasan seperti terburu-buru karena bangun terlambat atau takut terlambat. Selain minim sarapan, pola makan remaja putri juga tidak selalu mengikuti prinsip gizi seimbang. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa asupan zat gizi seperti protein, zat besi, vitamin C, dan seng pada remaja putri cenderung kurang memadai (di bawah 80% dari rekomendasi asupan gizi yang dianjurkan), dengan persentase yang signifikan berkisar antara 28-40% (Muwakhidah & Rakhma, 2022). Bahan makanan yang mengandung protein dari sumber hewan lebih sering dikonsumsi daripada sumber nabati seperti tempe dan tahu. Telur dan ayam menjadi pilihan utama dalam protein hewani, sementara besi heme, yang lebih mudah dicerna dan diserap oleh tubuh, terdapat dalam makanan hewani. Prevalensi anemia juga menjadi perhatian.



Gambar 1.2 Dokumentasi Seminar Edukasi Gizi dan Anemia

Hasil evaluasi kegiatan seminar ini dilaksanakan dengan beberapa soal postest seputar materi tentang edukasi gizi dan anemia pada remaja yang disampaikan oleh pemateri. Gambaran hasil evaluasi dapat dilihat dari bagan dibawah.

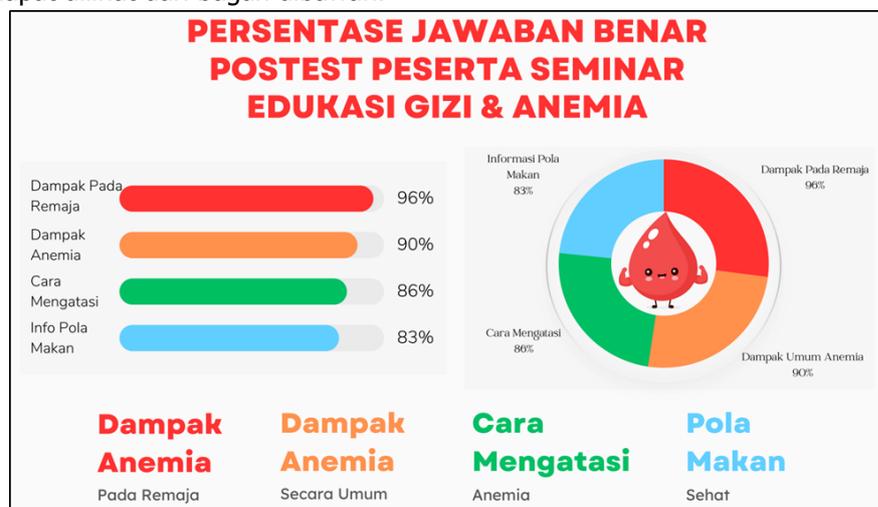


Diagram 1.1 hasil presentase jawaban benar postest peserta seminar edukasi gizi dan anemia

Hasil evaluasi dengan menggunakan kertas hvs dengan 10 pertanyaan terbuka seputar materi tentang edukasi gizi dan anemia pada remaja yang dilaksanakan setelah seminar selesai (posttest). Sebagian besar peserta dalam sesi seminar dapat memahami apa yang telah dipaparkan oleh pembicara. Mereka memahami dampak anemia pada remaja sebesar 96%, memahami dampak anemia 90%, faktor-faktor mengatasi anemia sebesar 86%, serta informasi tentang pola makan yang tepat sebesar 83%. Memberikan edukasi, baik melalui media atau tanpa media, dapat memberikan potensi meningkatkan pengetahuan individu.

Kegiatan seminar yang telah dilaksanakan di SMPN Satap Rambatan diharapkan agar siswa - siswi dapat memahami manfaat serta pentingnya pola makan sehat bagi kesehatan tubuh dan pencegahan anemia. Dengan memiliki pemahaman terhadap hal tersebut, diharapkan para siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat menjadi kebiasaan baik yang akan berpengaruh bagi kesehatan para siswa dimasa yang akan datang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan yang telah di lakukan yakni berupa sosialisasi tentang pentingnya pendidikan gizi terhadap pola makan dan pencegahan anemia pada remaja di SMPN Satap Rambatan. Dalam kegiatan ini kami memberikan pemahaman kepada siswa-siwi di SMPN Satap Rambatan tentang makan sehat dan pencegahan anemia. Kegiatan program pendidikan ini membantu mereka belajar lebih banyak tentang makanan apa yang baik untuk mereka dan seberapa sering mereka harus makan serta makanan apa yang bisa mencegah gejala anemia. Kami berharap dengan mengajarkan kepada mereka tentang pentingnya pendidikan gizi terhadap pola makan dan pencegahan anemia pada remaja ini, mereka akan membuat pilihan terhadap makanan yang baik dan menjaga agar tetap sehat dimasa yang akan mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiniboti, T. (2022). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 60–66.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Muwakhidah, M., & Rakhma, L. R. (2022). Pencegahan Anemia dengan Edukasi Gizi. *Abdi ...*, 3(1), 22–30. <https://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/article/view/345>
- Padang, S. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di sman 2 padang. *10(April)*, 31–38.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278283.
- Sari, D. (2016). Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(1), 16–31. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/138/127>