



Evaluasi Metode Penyuluhan Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang

¹Purwanti Susantini, ¹Salsa Bening, ²Rany Ekawati

¹Nutrition Departement, Faculty of Nursing and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Semarang, Jalan Kedungmundu Raya No. 18 Semarang, Indonesia.

²Public Health Departement, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No.5 Malang, Indonesia. Postal code : 65145

*Corresponding Author e-mail: purwanti@unimus.ac.id

Received: February 2023; Revised: Maret 2023; Published: Juni 2023

Abstrak

Anemia remaja putri di Indonesia dan khususnya wilayah Bandarharjo Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang masih diatas 20 % yaitu sebanyak 29,59 %. Dampak dari anemia pada remaja putri adalah menurunnya konsentrasi belajar, kurang produktif dan jangka panjangnya adalah kehamilan yang kurang sehat sehingga bisa melahirkan anak risiko stunting dan BBLR. Selama ini diwilayah Bandarharjo sudah dilakukan pendidikan gizi tetapi belum dilakukan evaluasi tingkat pengetahuan dan sikap tentang anemia. Pendidikan gizi yang dilakukan di Wilayah Bandarharjo yaitu dengan metode Penyuluhan. Peserta penyuluhan sebanyak 49 orang. Penyuluhan dengan metode ceramah tanya jawab dengan media PPT, dan pembagian leaflet. Nara sumber Penyuluhan adalah Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Pengukuran pengetahuan dan sikap dengan melakukan pre test sebelum penyuluhan dan post test sesudah penyuluhan. Hasil metode penyuluhan, rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah mengalami kenaikan sebesar 23,13 %, dari 58,22 % menjadi 81,35 % dan nilai $p = 0,00$. Rata-rata sikap juga mengalami peningkatan dari 30,49 % menjadi 32,33 % dengan nilai $p = 0,001$, Jadi metode penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia secara signifikan.

Kata Kunci: Anemia remaja putri; penyuluhan; pengetahuan anemia; sikap tentang anemia

Evaluation Of Counseling Methods for Adolescent Women in Preventing Anemia At Bandarharjo Health Center Semarang City

Abstract

Anemia of young women in the Bandarharjo area, North Semarang District, Semarang City is still above 20% which is 29.59%. The impact of anemia is decreased concentration in studying, less productive and in the long term is an unhealthy pregnancy that can give birth to children at risk of stunting and low birth weight. So far, nutrition education has been carried out in the Bandarharjo area, but there has not been an evaluation of the level of knowledge and attitudes about anemia. The nutrition education carried out by Counseling method. The counseling participants were 49 people. Counseling with PPT media, and leaflets. Counseling facilitators were Lecturers of the Undergraduate Nutrition Study Program, Muhammadiyah University of Semarang. Measurement of knowledge and attitudes by conducting pre-test and post-test after counseling. The results of the counseling method, the average level of knowledge before and after increased by 23.13%, from 58.22% to 81.35% and $p = 0.00$. The average attitude also increased from 30.49% to 32.33% with a value of $p = 0.001$. So the counseling method can significantly increase the knowledge and attitudes of young women about anemia.

Keywords: Anemia in adolescent girl; counselling; Anemia knowledge, Anemia attitudes

How to Cite: Susantini, P., Bening, S., & Ekawati, R. (2023). Evaluasi Metode Penyuluhan Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 136–142. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1102>



<https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1102>

Copyright©2023, Susantini et al

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Target dunia dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) memiliki indikator yang berhubungan dengan remaja. Target poin nomor 2 yaitu pada tahun 2030 akan menghilangkan segala bentuk kekurangan gizi yang salah satunya memenuhi kebutuhan gizi remaja perempuan. Remaja perempuan yang akan menjadi ibu dan melahirkan generasi bangsa, sehingga remaja perempuan memerlukan zat gizi yang cukup. Salah satu bentuk permasalahan gizi yang terlihat adalah anemia (Astuti & Kulsum, 2020). Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada negara berkembang maupun negara maju. WHO memperkirakan masyarakat yang menderita anemia di dunia sebesar dua milyar dan 50 % anemia disebabkan kekurangan zat besi atau anemia defisiensi besi.

Kelompok yang rentan mengalami anemia adalah wanita hamil, anak dan remaja khususnya remaja putri (Umami, 2019). Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra (Dinetti et al., 2022; Who & Chan, 2011). Konsekuensi remaja putri anemia adalah kurang konsentrasi dalam menerima pelajaran di sekolah, sering tidak masuk sekolah, pertumbuhan fisik terhambat, menurunnya imunitas, mudah terkena infeksi, dan berkurangnya produktivitas serta mempunyai risiko melahirkan prematur, berat bayi lahir rendah, cadangan hemoglobin menurun yang akan mempunyai risiko melahirkan dengan berat badan bayi rendah dan terjadi kematian ibu (Hardinsyah & Supariasa, 2014). Remaja putri merupakan kelompok dengan risiko sepuluh kali lebih besar untuk terjadi anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri bulannya mengalami menstruasi. Kehilangan zat besi pada saat menstruasi 0,4-0,5 mg per hari atau 12,5-15 mg perbulan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada perempuan (27,2%) dan pada kelompok umur 15 – 24 tahun sebesar 32 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Hasil penelitian di Jawa tengah, di daerah pegunungan sebesar 58 %, dan daerah pesisir sebesar 56 % (Aulia et al., 2017). Hasil penelitian di wilayah Puskesmas Bandarlhajo, Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 29,59 % (Susantini, 2022). Konsumsi inhibitor pada remaja yang mengalami anemia lebih tinggi dibandingkan pada remaja yang tidak anemia (Susetyowati, 2016). Jenis bahan makanan yang sebagai inhibitor yang sering dikonsumsi yaitu sereal, kacang-kacangan, teh, kopi, kakao, oregano, susu, yogurt dan keju. Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dengan dosis 1 kali perminggu hanya sebanyak 15,5 % (Susantini, 2022). Anemia pada remaja putri diharapkan semakin menurun yang tentunya dengan memberikan intervensi yang tepat berdasarkan penyebabnya, diantaranya dengan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku yang mendukung dalam penurunan prevalensi anemia dan pencegahan anemia pada remaja putri. Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku dengan cara melakukan edukasi gizi. Pemilihan metode akan sangat tergantung tujuan yang akan dicapai, apa dari aspek kognitif (pengetahuan) saja, aspek afektif (sikap) saja, aspek psikomotor (ketrampilan) saja atau ke tiga aspek diatas. Jika akan mencapai aspek kognitif maka metode yang digunakan dengan ceramah, presentase, seminar, tulisan-tulisan. Aspek kognitif banyak dipengaruhi oleh pendidik/penyuluh sendiri. Tujuan untuk perubahan Afektif /sikap dapat dilakukan dengan metode diskusi kelompok, tanya jawab, bimbingan, bermain peran, film dan diskusi. Keberhasilan ini akan tergantung kepada interaksi antara pendidik dan peserta didik/ sasaran. Perubahan dari aspek psikomotor atau

ketrampilan/perilaku dapat anara lain dapat dilakukan dengan learning by doing, belajar sendiri (*self learning, independent study*) (Supariasa, 2013).

Prevalensi anemia di wilayah Puskesmas Bandarharjo 29,59 %, setiap 10 remaja putri 3 diantaranya anemia (Susantini, 2022). Puskesmas selama ini sudah melakukan berbagai program penanggulangan anemia pada remaja putri yaitu dengan melakukan edukasi dan pemberian TTD. Jumlah TTD di Puskesmas Bandarharjo mencukupi untuk didistribusikan pada remaja putri. Edukasi yang dilakukan juga belum ada evaluasi terutama pengetahuan dan sikap, pemberian TTD belum dilakukan pemantauan secara intensif. Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian di atas maka perlu dilakukan edukasi gizi pada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia, sikap dan peningkatan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di wilayah Puskesmas Bandarharjo Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kelurahan Bandarharjo yang merupakan salah satu kelurahan binaan Puskesmas Bandarharjo, Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang. Pemeriksaan awal dilaksanakan dengan melakukan pengecekan kepada status anemia remaja putri. Kegiatan selanjutnya yaitu pengabdian masyarakat berupa pemberian pendidikan gizi dalam rangka pencegahan anemia remaja putri. Pendidikan gizi dengan metode Penyuluhan. Penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab serta pemberian leaflet. Pelaksanaan penyuluhan pada tanggal 25 September 2022 di Aula Kelurahan Bandarharjo. Nara sumber penyuluhan 1 orang. Narasumber penyuluhan adalah Dosen Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Peserta ditimbang Berat Badan (BB), diukur Tinggi Badan (TB) dan Lingkar Lengan Atas (LLA) untuk mengetahui status gizi peserta. Sebelum pelaksanaan penyuluhan dilakukan pre test pengetahuan dan sikap dan sesudah kegiatan dilakukan post test pengetahuan dan sikap. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh kader Kesehatan kelurahan Bandarharjo, petugas puskesmas Bandarharjo, mahasiswa D3 Gizi dan S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.

HASIL DAN DISKUSI

Peserta remaja putri yang mengikuti penyuluhan memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Remaja Putri berdasarkan Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan

Karakteristik	Rata-Rata	SD	Min	Max	Nilai p
Umur	15,49	1,89	12	22	0,10
Berat Badan	48,33	15,68	29,7	116,4	0,81
Tinggi Badan	151,88	5,68	138	165	0,63

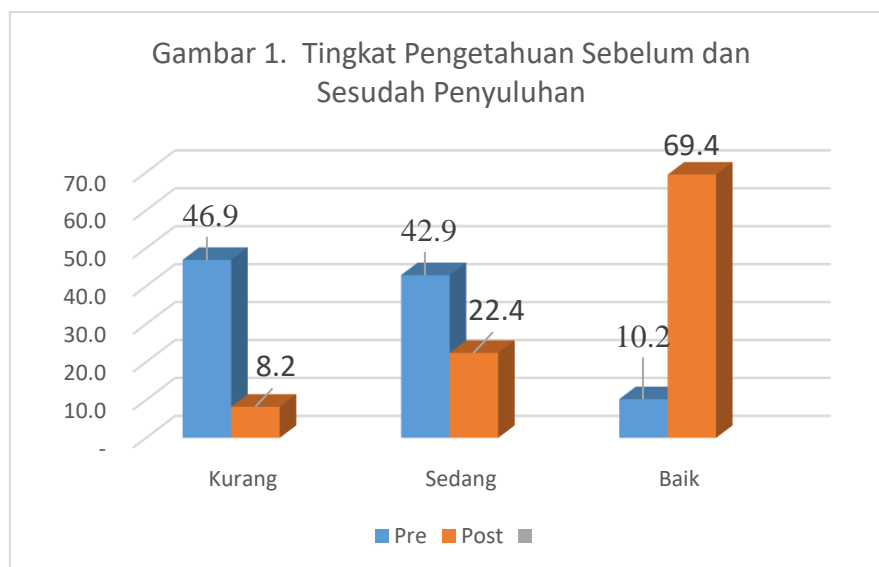
Berdasarkan nilai p pada tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan umur, berat badan dan tinggi badan pada kelompok penyuluhan, sehingga pengaruh pendidikan gizi dari umur, berat badan dan tinggi dapat diminimalkan. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas (Ikawati & Saleh, 2023). Pada periode ini menjadi perhatian yang penting karena berdampak langsung terhadap perubahan fisik dan psikologi remaja, sehingga perlu diperhatikan kecukupan gizinya untuk proses pertumbuhan dan perkembangan (Vani et al., 2023).

Tabel 2. Distribusi Remaja Putri berdasarkan Jenjang Sekolah

Karakteristik	Penyuluhan	
	n	%
SD	1	2,04
SMP	11	22,45
SMA/ SMK	37	75,51
Total	49	100

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sasaran berada pada jenjang pendidikan SMA/ SMK. Pada jenjang pendidikan ini remaja dapat menerima pengetahuan dan dapat memahami informasi dengan baik. Pendidikan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima informasi. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi yang menunjang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Setiawati et al., 2022).

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar dapat melakukan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Indikator penyuluhan dapat dilihat dari perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Hasil tingkat pengetahuan gizi remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan sebagai berikut:

**Gambar 1.** Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri terjadi peningkatan yaitu sebelum penyuluhan pengetahuan kategori kurang sebanyak 46,9 % turun menjadi 8,2 %, pengetahuan yang baik terjadi kenaikan yang signifikan dari 10,2 % menjadi 69,4 %. Rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan $58,22 \pm 14,32$ dan meningkat menjadi $82,85 \pm 14,72$ (nilai $p = 0,00$). Metode penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia pada remaja putri secara signifikan di Bandarharjo Kota Semarang. Pengetahuan yang didapat sebelum penyuluhan ini adalah dari sekolah, Puskesmas dan kader Kesehatan di Bandarharjo. Dengan adanya penyuluhan ini remaja putri lebih faham tentang materi anemia yang meliputi definisi anemia, penyebab, dampak anemia, cara pencegahan dan manfaat tablet tambah darah dalam rangka pencegahan anemia pada remaja putri, sumber zat besi, zat yang

menghambat dan yang meningkatkan penyerapan zat besi (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Dengan meningkatnya pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan positif terhadap pencegahan anemia dan dapat meningkatkan perubahan perilaku sehingga kasus anemia di Bandarharjo dapat menurun secara signifikan. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah pendidikan gizi (Mayguspin et al., 2022). Kenaikan pengetahuan kemungkinan karena faktor yang telah dipersiapkan. Penyuluhan ini sudah mempertimbangkan permasalahan yang ada di daerah intervensi yaitu adanya anemia pada remaja putri, mempersiapkan media yang dipakai dan penentuan peserta penyuluhan (Supariasa, 2013). Penyuluhan merupakan kegiatan pemberian informasi dari narasumber yang ahli di bidangnya kepada sasaran, sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan.

KESIMPULAN

Pendidikan Gizi melalui metode Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif tentang pencegahan anemia pada remaja putri di Wilayah Puskemas Bandarharjo Kota Semarang.

REKOMENDASI

Metode pemberian informasi tentang pencegahan anemia pada remaja perempuan perlu dilakukan secara berkala dengan metode lain selain metode penyuluhan. Peningkatan pengetahuan dan sikap akan dapat merubah perilaku remaja putri untuk mengkonsumsi makanan sumber zat besi, meningkatkan konsumsi yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, mengurangi konsumsi yang dapat menghambat penyerapan zat besi, dan meningkatkan konsumsi Tablet Tambah darah yang menjadi program pemerintah.

ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Semarang yang memberikan dana hibah pengabdian kepada masyarakat skema Program Kemitraan Masyarakat Anggaran Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Aulia, G. Y., Saraswati, L. D., & Adi, M. S. (2017). Gambaran Status Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai (Studi di SMP Negeri Kecamatan Getasan dan Semarang Barat). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 193–200.
- Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 86–91. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4503>
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2014). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC.
- Ikawati, N., & Saleh, S. (2023). Penyuluhan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(1), 1–2.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674).
- Mayguspin, G. A., Hidayati, L., & Puspawati, S. D. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi TTD pada Remaja Putri Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi TTD pada Remaja Putri.

- The 16th University Research Colloquium 2022*, 693–705.
- Setiawati, D., Ulfa, L., & Kridawati, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 322–328. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1453>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Knowledge And Consumption Behavior of Young Women Related to Anemia Status. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.
- Supariasa, I. D. N. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susantini, P. (2022). *Data Primer*.
- Susetyowati. (2016). *Gizi Remaja dalam Ilmu Gizi (Teori dan Aplikasi)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. Idea Press Yogyakarta.
- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). Edukasi dan Pelatihan Penilaian Status Gizi Pada Remaja di SMP Yari Kota Padang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 290–300. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Who, & Chan, M. (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. *Geneva, Switzerland: World Health Organization*, 1–6. <https://doi.org/2011>