

## **PENDIDIKAN GIZI DAN PENILAIAN STATUS GIZI BAGI REMAJA CALON IBU SEHAT SEBAGAI UPAYAUNTUK MENCEGAH STUNTING DI SMA IKHSANIAH KOTA TEGAL**

**Umriaty, Nora Rahmanindar, Ilma Ratih Zukruffiana, Meyliya Qudriani**

Diploma III Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama  
*umri.midwife@gmail.com.*

### **Abstract**

Human life cycle is never separated from the influence of nutritional intake. There are two most important stages related to nutritional fulfillment, namely at the infant stage and the adolescent stage. Nutritional problems that often occur in adolescents include obesity, Chronic Energy Deficiency, micronutrient deficiencies and anemia. Stunting is one of the effects of anemia and malnutrition in adolescent girls that continues until the stage of pregnancy. Therefore, it is very important to break the chain of causes of stunting at the adolescent stage. Nutrition education activities for young women are expected to be able to change the behavior of fulfilling nutritional needs which so far are still not good. This activity uses a series of knowledge measurement activities, providing information about nutrition and early detection of nutritional status disorders and the risk of anemia experienced by adolescents. The target of this activity was attended by 15 students at Ikhsaniah High School Tegal City. The results of the activity showed an increase in knowledge before and after being given counseling. In addition, 19 students were detected as having a thin BMI, 25% had Chronic Energy Deficiency, and 19% of students were anemic. A more comprehensive program is needed to address this situation. The program for giving blood-added tablets that is already underway needs to be accompanied by the provision of information about the blood-added tablets themselves. With good nutritional status in adolescent girls, it is hoped that a healthier pregnancy will occur.

*Keywords: nutrition education, anemia in adolescent.*

### **Abstrak**

Sepanjang daur kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari pengaruh asupan gizi. Terdapat dua tahapan paling penting yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, yaitu pada tahap bayi dan tahap remaja. Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja antara lain kegemukan, Kurang Energi Kronis (KEK), dan kekurangan zat gizi mikro dan anemia. Stunting merupakan salah satu dari dampak anemia maupun kekurangan gizi remaja putri yang berlanjut sampai tahap kehamilan. Oleh karena itu sangat penting memutus mata rantai penyebab stunting pada tahapan remaja. Kegiatan pendidikan gizi pada remaja putri diharapkan mampu mengubah perilaku pemenuhan kebutuhan gizi yang selama ini masih kurang baik. Kegiatan ini menggunakan rangkaian kegiatan pengukuran pengetahuan, pemberian informasi tentang gizi serta deteksi dini adanya gangguan status gizi dan resiko anemia yang dialami oleh remaja. Sasaran kegiatan ini diikuti oleh 15 siswi di SMA Ikhsaniah Kota Tegal. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi. Selain itu sebesar 19% siswi terdeteksi mempunyai IMT kurus, 25% mengalami Kurang Energi Kronis, dan 19% siswi mengalami anemia. Perlu adanya program yg lebih komprehensif untuk mengatasi keadaan tersebut. Program pemberian tablet tambah darah yang sudah berlangsung saat ini perlu dibarengi dengan pemberian informasi tentang tablet tambah darah itu sendiri. Dengan status gizi yang baik pada remaja putri diharapkan mampu menciptakan calon ibu yang lebih sehat.

*Kata kunci: pendidikan gizi, anemia remaja.*

## PENDAHULUAN

Daur kehidupan manusia terbagi dalam berbagai tahapan. Pada setiap tahapannya berkaitan dengan asupan gizi manusia. Fase bayi dan fase remaja merupakan tahapan yang sangat pesat, dari semua proses pertumbuhan. Oleh karena itu sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi pada kedua tahapan tersebut. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan asupan gizi remaja diantaranya adalah lingkungan, aktivitas remaja itu sendiri, kondisi psikologis dan tingkat stress, status penyakit yang diderita serta obat-obatan yang dikonsumsi. Masalah gizi remaja biasanya erat kaitannya dengan gaya hidup dan pola makan, serta pertumbuhan fisik dan kebutuhan energi remaja. Masalah gizi yang mungkin dialami remaja antara lain gangguan makan seperti obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), defisiensi mikronutrien, anemia, dan kehilangan nafsu makan. (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2019).

Hasil penelitian pada 44 remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 25 remaja (56,8%) mengalami kenaikan berat badan selama pandemi. Sebagian besar responden yang mengalami kenaikan adalah perempuan yaitu sebesar 61,4%). Adapun 15,9% diantara memiliki status IMT obesitas (Mustofa et al., 2021).

Menurut data survei kesehatan dasar tahun 2018, 25,7% remaja berusia 13 hingga 15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16 hingga 18 tahun mengalami stunting. Selain itu, kasus anemia pada remaja putri masih sangat tinggi. Ketika ibu hamil menderita anemia, mereka berisiko lebih tinggi memiliki anak kurang gizi, tetapi mereka juga berisiko lebih tinggi mengalami pendarahan saat melahirkan. Pendarahan saat melahirkan

meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Persepsi tentang bentuk tubuh juga menjadi masalah tersendiri pada pemenuhan gizi remaja putri. Akibatnya, wanita muda cenderung merasa lebih tinggi dari yang sebenarnya, meskipun mereka sudah memiliki bentuk yang ideal. Hal ini menyebabkan sebagian besar wanita muda mencoba menurunkan berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti diet yang tidak tepat, olahraga berlebihan, asupan produk pelangsing. Upaya menurunkan berat badan juga dilakukan dengan membatasi komponen makanan yang terdiri dari lemak dan karbohidrat. Selain itu remaja putri juga sering mengurangi frekuensi makan. Sarapan dan makan malam dilewatkan untuk mencapai penurunan berat badan yang mereka inginkan (Erni S. Nomate, Marselinus L. Nur, 2017).

Anemia pada remaja putri menjadi salah satu masalah gizi remaja yang telah menjadi sasaran program pemerintah untuk memutus mata rantai kejadian stunting. Remaja dengan anemia mempunyai potensi akan mengalami anemia pula pada fase kehidupan reproduktif. Fase kehamilan akan menjadi berisiko jika ibu hamil mengalami anemia. Hasil penelitian didapatkan bahwa ibu hamil yang mengalami anemia berhubungan dengan kejadian stunting dengan kekuatan hubungan 0.017. Selain itu penghitungan lebih lanjut didapatkan kan ibu hamil dengan anemia berisiko Tiga kali lebih mungkin mengalami stunting pada bayi dibandingkan ibu hamil tanpa anemia (Hastuty, 2020).

## METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan

gizi yang dilakukan secara klasikal didalam kelas. Pelaksana memberikan bahan materi kepada siswa dan diberikan penjelasan melalui power point yang berisi antara lain:

- a. Pentingnya gizi pada remaja
- b. Gizi seimbang
- c. Tanda anemia
- d. Bahaya anemia
- e. Cara mencegah anemia
- f. Satatus gizi seimbang

Pada akhir sesi pemberian informasi dilakukan pengukuran kembali pengetahuan dengan menggunakan kuesioner yang sama. Hasil kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan akan dianalisis lebih lanjut.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini remaja putri yang berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Sasaran ini dimaksudkan untuk mengantisipasi adanya kekosongan program pemberian tablet tambah darah selama pandemi pada sekolah-sekolah. Adapun rentang tingkatan kelas yang menjadi sasaran adalah semua siswa pada semua tingkatan kelas.

Setelah pemberian informasi tentang gizi kemudian dilanjutkan dengan pengukuran antropometri yang meliputi dari berat badan, ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Tinggi Badan. Dari hasil pengukuran antropometri tersebut didapatkan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Selain penghitungan IMT juga dilakukan pengukuran kadar Hemoglobin siswi untuk menilai adanya anemia atau tidak pada siswa. Alat yang digunakan untuk pemeriksaan kadar hemoglobin adalah menggunakan alat digital *easy touch*. Kadar Hemoglobin siswi dikatakan anemia jika kurang dari 12 gr%.

Pada akhir sesi kegiatan disiapkan petugas khusus yang

memberikan konselling tentang tablet tambah darah pada siswi yang terdeteksi mengalami anemia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan satu rangkaian pengukuran tingkat pengetahuan, pemberian informasi dan pengukuran status gizi siswi. Kegiatan dilaksanakan di ruang OSIS SMA Ikhsaniyah Kota Tegal. Siswi yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 15 orang.

Pemberian materi dilakukan dengan menggunakan media penayangan slide berupa power poin. Sementara itu sisiwi diberikan materi yang sudah di cetak. Materi tersebut disampaikan bergantian antara pelaksana dan mahasiswa.



Gambar 1. Penyampain Materi Oleh Tim Dosen



**Gambar 4.2 Penyampaian Materi Oleh Mahasiswa**

Pemberian informasi tentang gizi pada kegiatan ini hanya dilakukan satu kali. Sehingga pengukuran pengetahuan melalui *pre test* dan *post test* belum bisa meyakinkan untuk dapat merubah perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswi. Pelatihan yang diberikan hanya sekali diperkirakan kurang mampu mempertahankan pengetahuan gizi dalam waktu satu bulan. Pendidikan kesehatan sebaiknya diberikan lebih sistematis yaitu metode belajar yang variatif dan dengan memberikan materi terstruktur serta waktu dan frekuensi yang berkelanjutan. Artinya pemberian pendidikan tidak dilaksanakan sekaligus dalam satu kegiatan melainkan dilakukan secara berangsur-angsur (Irnani, 2019).



**Gambar 4.4 Pemeriksaan Antropometri dan Kadar Hemoglobin**

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Pre Test dan Post Tes**

No	Aspek	Pre Test	Post Test
1.	Rata-rata Nilai	89	100
2.	Terendah	40	100
3.	Tertinggi	100	100

Pengukuran pengetahuan peserta dilaksanakan sebanyak dua kali yaitu

sebelum dan setelah diberikan informasi. Hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Terjadi peningkatan rata-rata nilai dari 89 sebelum kegiatan menjadi 100 setelah kegiatan.

Hasil pengukuran antropometri didapatkan 3 siswi (19%) dengan Indeks Massa Tubuh dengan kategori kurus, dan 1 siswi (6,3%) siswi dengan kategori Indeks Massa Tubuh Gemuk. Selain itu juga terdapat 4 siswi (25%) yang mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dan 3 siswi (19%) yang mengalami anemia.

Siswa yang didiagnosis dengan anemia menerima pil suplemen darah dan konseling. Pemberian konselling dimaksudkan untuk menguatkan perilaku konsumsi tablet tambah darah. Diharapkan dengan diketahuinya kadar Hemoglobin sebelumnya dapat meningkatkan motivasi untuk mengkonsumsi tablet tambah darah dengan teratur. Adapun informasi yang diberikan dalam konselling antara lain waktu, dosis, cara minum dan efek samping konsumsi tablet tambah darah.

Sebagian besar anemia di Indonesia diperkirakan karena kekurangan zat besi khususnya sumber pangan anemia (besi *heme*). Sumber utama zat besi adalah protein hewani seperti daging, unggas, hati dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani mampu diserap tubuh sekitar 20-30% (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2018).

Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat menimbulkan efek samping seperti mengurangi daya tahan tubuh dan membuat penderita anemia lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu kurangnya oksigen ke otot dan sel-sel otak mengurangi kebugaran dan

kecerdasan berpikir. Hal itu juga berpengaruh menurunnya prestasi akademik dan produktivitas kerja (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2018)

Pengukuran kadar hemoglobin dan penghitungan IMT pada kegiatan ini bertujuan meningkatkan kewaspadaan siswi terhadap kemungkinan anemia dan kekurangan gizi. Kurangnya informasi anemia dapat mengakibatkan rendahnya kewaspadaan terhadap bahaya anemia. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebesar 56,6% remaja putri mempunyai persepsi keseriusan yang kurang. Sebagian remaja mempunyai persepsi bahwa anemia pada remaja bukan merupakan hal yang berdampak serius bagi kesehatan remaja putri (Umriaty & Qudriani, 2019).

#### SIMPULAN

Dari kegiatan ini dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi kenaikan pengetahuan siswi tentang informasi gizi remaja. Selain itu hasil deteksi dini masih ditemukan siswi dengan status IMT kurus dan mengalami KEK dan anemia. Perlu diteruskan program pemberian suplementasi zat besi pada siswi, namun program tersebut harus dibarengi dengan pemberian informasi tentang anemi dan cara mengkonsumsi tablet tambah darah yang benar.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Politeknik Harapan Bersama yang telah mendukung kegiatan ini baik dalam bentuk dukungan dana maupun sarana dan prasarana.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 2, Issue December).
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. In *Kementerian Kesehatan Masyarakat RI*.
- Erni S. Nomate, Marselinus L. Nur, S. M. T. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh, dan Pola Konsumsi Dengan Status Gii Remaja Putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3).
- Hastuty, M. (2020). *Hubungan Anemia Ibu Hamil Dengan Kejadia Stunting Pada Balita di UPTD Puskesmas kampar Tahun 2018*. 4(2), 112–116.
- Irnani, H, Sinaga, T. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201. <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Kemenkes RI. (2018). Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Mustofa, F. L., Husna, I., Hermawan, D., & Langki, S. S. (2021). Gambaran Angka Kenaikan Berat Badan Saat Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa

Angkatan 2017 Fakultas  
Kedokteran Universitas  
Malahayati. *Jurnal Ilmu  
Kedokteran Dan Kesehatan*,  
8(1), 73–80.  
<https://doi.org/10.33024/jikk.v8i1.4026>

Umriaty, U., & Qudriani, M. (2019).  
Hubungan Pengetahuan Dan  
Persepsi Remaja Putri Tentang  
Anemia Remaja Terhadap Status  
Anemia Pada Siswi Smk Negeri  
2 Kota Tegal. *Siklus : Journal  
Research Midwifery Politeknik  
Tegal*, 8(2), 102–106.  
<https://doi.org/10.30591/siklus.v8i2.1383>