

Edukasi Gizi Seimbang Pencegahan Anemia untuk Remaja Putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur Tegal

Balanced Nutrition Education for Anemia Prevention for Adolescent Girls at Putri Zainab Mansyur Orphanage in Tegal

Ratna Widhiastuti ^{1*}, Ramadhan Putra Satria ², Agus Priyanto ³, Salihkhin Nafi Isbat ⁴, Novianti Indah Sari ⁵, Septian Wulan ⁶, Pramudia W ⁷, Anggit Pratiwi ⁸

¹⁻⁸ Universitas Bhamada Slawi, Slawi

ratnawidhiastuti@gmail.com

Article History:

Received: Februari 27, 2022

Revised: Maret 26, 2022

Accepted: April 30, 2022

Keywords:

Anemia, teenagers, balanced nutrition

Abstract: Anemia is a common health issue among adolescent girls, especially those residing in orphanages. This community service research aims to provide balanced nutrition education as an effort to prevent anemia. Interactive education methods are used to convey crucial information about balanced nutrition and anemia prevention to the adolescent girls at the Zainab Mansyur Girls' Orphanage. The results indicate an improvement in knowledge and behavioral changes that have the potential to reduce the risk of anemia among these adolescent girls

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di kalangan remaja putri, terutama mereka yang tinggal di panti asuhan. Penelitian pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia. Metode penyuluhan interaktif digunakan untuk menyampaikan informasi penting tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia kepada remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang berpotensi mengurangi risiko anemia di kalangan remaja putri ini.

Kata Kunci: anemia, remaja, gizi seimbang

PENDAHULUAN

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di kalangan remaja putri. Anemia adalah kondisi di mana tubuh mengalami kekurangan sel darah merah atau hemoglobin, yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (Julaecha, 2020). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia karena berbagai faktor, termasuk pertumbuhan yang pesat, menstruasi, dan kebutuhan gizi yang tinggi (Fitria et al., 2021; Riyanti & Legawati, 2018). Masalah ini seringkali lebih serius bagi mereka yang memiliki akses terbatas terhadap makanan yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral penting.

Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur di Tegal merupakan tempat tinggal bagi banyak remaja putri yang memerlukan perhatian dan dukungan. Banyak di antara mereka datang dari latar belakang yang sulit, di mana akses terhadap makanan bergizi seringkali terbatas. Mereka

mungkin tidak memiliki kontrol penuh atas jenis makanan yang mereka konsumsi, dan pemahaman tentang gizi yang seimbang juga mungkin terbatas. Oleh karena itu, panti asuhan ini menjadi lingkungan yang relevan untuk melakukan upaya pencegahan anemia melalui pendekatan edukasi gizi seimbang.

Tujuan dari penelitian pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi gizi seimbang kepada remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur. Edukasi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya asupan nutrisi yang tepat dalam pencegahan anemia (Nadhifa Zulfa Amaliya et al., 2022; Ni Luh Arniti et al., 2021). Melalui edukasi ini, diharapkan mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijaksana dan sehat untuk mengatasi risiko anemia.

Pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang adalah langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Anemia dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta kinerja mereka dalam pendidikan dan aktivitas sehari-hari (Larasati et al., 2019; Sari et al., 2022). Dengan memberikan pendidikan gizi yang tepat, diharapkan remaja putri ini akan dapat mengatasi risiko anemia, memahami peran penting zat besi dan nutrisi dalam tubuh mereka, serta menerapkan pola makan yang lebih seimbang dan bergizi. Upaya ini akan membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan UKM Pramuka Racana Karyadi Kardinah Universitas Bhamada Slawi yang diikuti oleh 2 Dosen Pembina dan 15 Mahasiswa Universitas Bhamada Slawi dengan melibatkan 25 Remaja Putri. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal Sabtu 17 Oktober 2020. Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei awal untuk mengumpulkan data dasar tentang pengetahuan dan perilaku gizi serta tingkat anemia di kalangan remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur. Survei ini bertujuan untuk memahami kondisi awal mereka terkait dengan gizi dan anemia. Pertanyaan dalam survei mungkin mencakup pola makan, asupan zat besi, pengetahuan tentang makanan sehat, dan sejarah kesehatan yang terkait dengan anemia.

Berdasarkan hasil survei, tim pengabdian masyarakat merencanakan dan mengembangkan materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Materi ini dirancang untuk memberikan pengetahuan yang tepat tentang pencegahan anemia melalui gizi seimbang. Ini bisa mencakup informasi tentang makanan yang mengandung zat besi, peran penting vitamin C dalam penyerapan zat besi, serta praktik gizi seimbang secara umum. Materi ini harus disusun dengan bahasa yang mudah dipahami agar sesuai dengan tingkat pemahaman

mereka.

Setelah materi edukasi telah dirancang, dilakukan pelaksanaan penyuluhan. Penyuluhan ini diadakan dengan metode interaktif untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan efektif. Ini bisa mencakup sesi diskusi kelompok, permainan, dan sesi tanya jawab. Diskusi kelompok memungkinkan para peserta untuk berbagi pemahaman mereka tentang gizi seimbang dan anemia, sementara permainan edukasi memberikan elemen menyenangkan yang memotivasi pembelajaran. Sesi tanya jawab juga memungkinkan mereka untuk mengajukan pertanyaan dan memahami konsep-konsep yang mungkin mereka temui.

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur perubahan dalam pengetahuan dan perilaku gizi di antara remaja putri tersebut. Hasil evaluasi digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana kegiatan ini berhasil dalam mencapai tujuan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku terkait gizi seimbang dan pencegahan anemia. langkah-langkah ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini berusaha untuk memberikan edukasi yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan para remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur, dengan harapan dapat membantu mereka menghindari risiko anemia dan menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam hidup mereka.



Gambar 1. Pemaparan Materi edukasi gizi seimbang pencegahan anemia remaja putri

Oleh Ibu Ratna Widhiastuti, M.Kep



Gambar 2. Diskusi Kelompok Kecil Setelah Pemaparan Materi



Gambar 3. Foto Bersama dengan Remaja Putri Panti Asuhan

HASIL

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang dan anemia. Sebelum penyuluhan, banyak di antara mereka mungkin memiliki pemahaman terbatas tentang pentingnya makanan yang seimbang dalam menjaga kesehatan dan mencegah anemia. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, mereka mulai memahami konsep gizi seimbang sebagai kunci untuk menjaga tubuh mereka tetap sehat. Mereka juga menyadari hubungan erat antara konsumsi zat besi yang cukup dan pencegahan anemia, yang membuat mereka lebih sadar akan pentingnya asupan zat besi dalam diet mereka.

Selain peningkatan dalam pengetahuan, beberapa dari remaja putri ini telah mengubah perilaku mereka terkait dengan pemilihan makanan. Mereka mulai mengadopsi pola makan yang lebih sehat dan berfokus pada makanan yang mengandung zat besi. Ini mencerminkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya memasukkan makanan seperti daging merah,

ayam, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan kaya vitamin C dalam diet mereka. Perubahan perilaku ini merupakan tindakan nyata dalam mencegah anemia dan meningkatkan asupan nutrisi mereka.

Pentingnya pendidikan gizi dalam perubahan perilaku ini menjadi jelas. Metode penyuluhan yang interaktif dan informatif memberikan pemahaman yang kuat kepada remaja putri ini tentang dampak makanan pada kesehatan mereka (Fitria et al., 2021; Larasati et al., 2019; Nugraheni & Yunariah, 2018). Mereka merasa lebih termotivasi untuk mengubah pola makan mereka setelah memahami konsekuensi dari makanan yang tidak sehat. Dengan penekanan pada pengetahuan yang diberikan selama penyuluhan, remaja putri ini kini dapat membuat keputusan yang lebih cerdas tentang makanan yang mereka konsumsi.

Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ini memiliki implikasi positif yang berpotensi pada kesehatan dan kualitas hidup remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur. Dengan pemahaman yang ditingkatkan tentang gizi seimbang dan tindakan nyata dalam memilih makanan yang lebih sehat, mereka memiliki peluang yang lebih baik untuk menghindari anemia dan masalah kesehatan terkait gizi lainnya. Harapannya, pengetahuan ini akan terus terbawa dalam kehidupan mereka, dan mereka akan menginspirasi teman-teman mereka untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat juga. Dengan demikian, kegiatan ini dapat memiliki dampak positif yang berkelanjutan pada generasi muda di masa mendatang.

DISKUSI

Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang diobservasi dalam kegiatan ini merupakan langkah positif dalam pencegahan anemia. Anemia adalah masalah kesehatan yang sering kali dapat dihindari dengan memahami dan mengadopsi praktik gizi yang seimbang. Hasil peningkatan pengetahuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan berhasil mencapai tujuannya dalam memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya nutrisi, khususnya zat besi, dalam mencegah anemia. Langkah-langkah ini adalah dasar penting untuk mengurangi risiko anemia dan masalah kesehatan terkait gizi lainnya di kalangan remaja putri.

Penting untuk mencatat bahwa metode penyuluhan interaktif telah terbukti sangat efektif dalam menyampaikan informasi gizi dan memotivasi perubahan perilaku pada remaja putri. Pendekatan ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan terlibat, di mana remaja putri aktif terlibat dalam pembelajaran mereka. Sesi diskusi kelompok memungkinkan mereka untuk berbagi pemahaman dan pengalaman mereka sendiri, menciptakan ruang bagi pertukaran ide dan motivasi antar sesama (Riyanti & Legawati, 2018). Permainan edukasi dan

sesi tanya jawab memberikan elemen menyenangkan yang meningkatkan daya tarik penyuluhan. Hasilnya adalah lebih banyak peserta yang berpartisipasi aktif dalam pelajaran dan lebih mungkin untuk menerapkan pengetahuan yang mereka dapatkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Perubahan positif dalam pengetahuan dan perilaku ini memiliki implikasi penting pada kesehatan remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur. Namun, untuk mendukung keberlanjutan perubahan ini, penting untuk menjalankan kegiatan lanjutan dan memastikan bahwa pemahaman gizi yang ditingkatkan diterapkan dalam jangka panjang. Kegiatan serupa sebaiknya terus dilakukan untuk memperkuat pemahaman tentang gizi seimbang dan mendorong remaja putri untuk menjalani pola makan yang lebih sehat. Dengan cara ini, diharapkan bahwa hasil positif yang dicapai melalui kegiatan ini dapat memengaruhi gaya hidup dan kesehatan remaja putri ini secara berkelanjutan dan mengurangi risiko anemia serta masalah kesehatan terkait gizi lainnya di masa depan. Hasil kegiatan edukasi gizi ini sangat memuaskan karena menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur di Tegal. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, mayoritas responden, yakni remaja putri yang tinggal di panti asuhan, memiliki pengetahuan terbatas tentang berbagai aspek penting terkait gizi seimbang. Mereka mungkin tidak memahami sepenuhnya mengenai makanan sehat, kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh mereka, dan bagaimana memilih makanan yang sesuai untuk menjaga kesehatan. Namun, setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan, terdapat perubahan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang gizi seimbang. Beberapa aspek perubahan yang mencolok termasuk

KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang dalam pencegahan anemia melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur Tegal. Hasil ini diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan angka kejadian anemia di kalangan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kegiatan serupa sebaiknya diteruskan dan diperluas untuk mendukung kesehatan generasi muda yang lebih baik di masa depan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Pengurus dan remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur yang telah dengan antusias mengikuti kegiatan ini. Keterlibatan dan partisipasi aktif peserta mendukung upaya kami dalam meningkatkan pengetahuan dan

pemahaman tentang gizi seimbang pencegahan anemia. Kami berharap bahwa hasil dari kegiatan ini akan memberikan dampak positif yang berkelanjutan pada kesehatan dan perkembangan remaja putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur.

DAFTAR REFERENSI

- Fitria, A., Aisyah, S., Sari, J., & Sibero, T. (2021). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Larasati, T., Rukmi, R., Perdani, W., Wulan, A. J., & Fardiansyah, A. I. (2019). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*.
- Nadhifa Zulfa Amaliya, R., Husaini, A., Mirsiyanto, E., Study Kesehatan Masyarakat, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 22 Kota Jambi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 4(2).
- Ni Luh Arniti, Septriana, & Fera Nofiartika. (2021). Pencegahan dan Penanggulangan Anemia terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kadar HB pada Remaja Putri. In *GIZIDO* (Vol. 13).
- Nugraheni, W. T., & Yunariah, B. S. (2018). Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia di SMPN 1 Purwosari Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Keperawatan*, 11(1).
- Riyanti, & Legawati. (2018). Pendampingan Konselor Sebaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *PengabdianMu*, 3(1). <http://jurnal.umpalangkaraya.ac.id/ejurnal/pgbmu>
- Sari, Y., Santi, M. Y., Purbowati, N., & Fitriana, S. (2022). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penggunaan Video Animasi. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(4), 203–213. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i4.1038>