

Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia dalam Upaya Promotif Kesehatan Masyarakat Di Wilayah GMT Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang

Nutrition Education and Prevention of Anemia in Public Health Promotive Efforts in the GMT Caesarea Region, Kolhua Village, Maulafa District, Kupang City

Nabilah Nurul Ilma¹, Brigita Dina Manek², Atalia Pili Mangngi³

^{1,2,3} Prodi D-III Kebidanan, STIKes Maranatha Kupang, NTT

* nabilahnurul86@gmail.com

Article History:

Received: 30 September 2022

Revised: 22 Oktober 2022

Accepted: 30 November 2022

Keywords: *Nutrition, Anemia.*

Abstract: *This community service aims to overcome the problem of anemia experienced by the community, especially adolescents, which until now is still a major nutritional problem. Anemia does not only have an impact on individual health status but will also have an impact on other global nutritional problems such as stunting, wasting, underweight and low birth weight. The prevalence of anemia in the world ranges from 40-88% and most cases are found in young women. Indonesia has a fairly high incidence of anemia. Based on Riskesdas data for 2018, the prevalence of anemia in adolescents is 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. Research conducted by Djogo, Betan and Letor (2021) shows the prevalence of anemia in young women in Kupang City is 65%. This figure is certainly higher than the national prevalence of 32%. Lack of knowledge can affect nutritional status due to the limited application of information about nutrition and health in daily life. So it is important for health workers and related institutions to improve promotive and preventive strategies in order to prevent anemia in adolescents.*

Abstrak

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah anemia yang dialami oleh masyarakat khususnya remaja yang hingga kini masih menjadi permasalahan gizi utama. Anemia tidak hanya berdampak pada status kesehatan individu namun juga akan berdampak pada masalah gizi global lainnya seperti stunting, wasting, underweight dan berat badan lahir rendah. Prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% dan sebagian besar kasusnya ditemukan pada remaja putri. Indonesia memiliki angka kejadian anemia yang terbilang cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Djogo, Betan dan Letor (2021) menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Kupang sebesar 65%. Angka tersebut tentunya lebih

tinggi dibandingkan prevalensi nasional yakni 32%. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi status gizi karena terbatasnya penerapan informasi tentang gizi dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penting bagi tenaga kesehatan dan lembaga terkait untuk meningkatkan strategi promotif dan preventif dalam rangka mencegah terjadinya anemia pada remaja.

Kata Kunci: Gizi, Anemia.

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius. Kejadian anemia sering ditemui di negara berkembang dan bersifat epidemic. Faktor utama penyebab anemia adalah defisiensi zat besi (WHO, 2013; Bakta, 2013). Anemia sering terjadi pada anak-anak prasekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui. Prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% dan sebagian besar kasusnya ditemukan pada remaja puteri (NNMB, 2006; WHO, 2013).

Remaja putri memiliki probabilitas tinggi mengalami anemia defisiensi zat besi. Hal ini di karenakan remaja putri mengalami menstruasi dimana tubuh mengeluarkan sejumlah darah akibat perubahan fisiologis tubuh. Kejadian ini diperburuk oleh kurangnya asupan nutrisi terutama zat besi yang merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin sebagai alat transport oksigen untuk proses metabolisme tubuh (WHO, 2016; 2021; Astuti and Kulsum, 2020).

Anemia adalah indikator gizi dan kesehatan yang buruk. Anemia tidak hanya berdampak pada status kesehatan individu namun juga akan berdampak pada masalah gizi global lainnya seperti stunting, wasting, underweight dan berat badan lahir rendah. Gizi buruk yang diakibatkan oleh anemia dapat berpengaruh terhadap prestasi sekolah pada anak dan berkurangnya produktivitas kerja pada orang dewasa. Akibat anemia dapat menimbulkan dampak sosial dan ekonomi lebih lanjut bagi individu dan keluarga (WHO, 2021).

Indonesia memiliki angka kejadian anemia yang terbilang cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik menjadi pemicu terjadinya anemia (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Timur tahun 2021 jumlah penduduk di Nusa Tenggara Timur sejumlah 5.387.738 jiwa dan sebesar 956.639 jiwa merupakan penduduk berusia 15 – 24 tahun. Kota kupang sendiri memiliki jumlah penduduk berusia 15 – 24 sebesar 79.061 jiwa atau sekitar 17.5% penduduknya adalah remaja dan dewasa akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Djogo, Betan dan Letor (2021) menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Kupang sebesar 65%. Angka tersebut lebih besar dari prevalensi nasional yakni 32%.

Remaja puteri sebagai bagian dari generasi penerus bangsa membutuhkan nutrisi yang baik demi menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Generasi penerus yang tumbuh sehat dapat meningkatkan kreativitas, produktivitas maupun daya bersaing baik ditingkat nasional maupun internasional. Masalah anemia pada remaja perlu mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat. Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Selain itu, anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi (Kemenkes RI, 2021).

Dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja, Kementerian Kesehatan telah melakukan intervensi spesifik dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan ibu hamil. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat (Kemenkes, RI, 2021). Meski demikian saat ini cakupan pemberian TTD di Indonesia masih rendah yakni 31.3% dan hanya sekitar 6,3 % cakupan pemberian TTD di Nusa Tenggara Timur (Kemenkes RI, 2022).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang. Selama masa remaja. Anemia pada remaja dan dewasa muda dapat berdampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi status gizi karena terbatasnya penerapan informasi tentang gizi dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penting bagi tenaga kesehatan dan lembaga terkait untuk meningkatkan strategi promotif dan preventif dalam rangka mencegah terjadinya anemia pada remaja (Nasrudin, Syamsu & permatasari, 2021; Djogo, Betan dan Letor, 2021).

Dalam rangka pemenuhan Tridharma Perguruan Tinggi tersebut, berbagai macam bentuk pengabdian terhadap sesama hendaknya dapat dilakukan oleh Dosen dan dapat melibatkan mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. Salah satu program pengabdian yang dilakukan adalah dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan terkait dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi atau gizi dan pencegahan anemia bagi remaja. Pengabdian masyarakat ini merupakan wadah pembekalan Dosen atau pembinaan mahasiswa untuk menyalurkan minat dan bakatnya dalam mengamalkan profesionalisme disiplin ilmu ke tengah masyarakat. Tentunya Kegiatan Pengabdian ini memerlukan dukungan dan bantuan dari segenap pihak, baik civitas akademika Prodi D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang maupun pihak lain atas dasar kebersamaan. Dukungan moral dan materi akan sangat membantu program ini, yang dapat memberikan manfaat yang sangat baik untuk masyarakat dan semua pihak yang terlibat.

1.2 Tujuan Pengmas

Tujuan diadakannya pengabdian masyarakat GMTIT Kaisarea adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja putri tentang gizi dan pencegahan anemia.

1.3 Permasalahan Mitra

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari penanggungjawab GMTIT Kaisarea bahwa di wilayahnya terdapat remaja putri yang mengalami anemia yang diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan remaja putri tentang gizi dan pencegahan anemia.

1.4 Solusi yang Ditawarkan

Adanya remaja putri di kelurahan Kolhua yang memiliki status anemia, tentu membutuhkan suatu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya remaja putri tentang gizi dan anemia untuk mencegah terjadinya peningkatan kejadian anemia. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan penyuluhan atau edukasi mengenai gizi dan pencegahan anemia pada remaja

1.5 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini merupakan remaja yang ada di GMTIT Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang

1.6 Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di GMTIT Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 11 Maret 2022

2. TARGET LUARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia” bagi remaja yang ada di GMT Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang merupakan program pengabdian terhadap masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai gizi dan pencegahan anemia untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi dan memperbaiki status gizi serta menurunkan kejadian anemia pada remaja. Kehadiran kami merupakan bentuk kepedulian terhadap masyarakat khususnya remaja sebagai generasi penerus bangsa dalam memperbaiki dan menjaga status gizinya. Selain itu juga dapat meningkatkan peran serta lembaga pendidikan khususnya perguruan tinggi dibidang kesehatan untuk dapat semakin dekat dengan masyarakat dan sebagai upaya membantu pemerintah dalam menanggulangi masalah gizi remaja. Pelaksanaan program tersebut diharapkan dapat menghasilkan output yang mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Program “Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia” ini merupakan upaya mendekatkan aktivitas kampus dengan lingkungan masyarakat umum.

3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Diagram Alur Kegiatan



3.2 Metode Pelaksanaan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam penyuluhan tentang “Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia” pada masyarakat tersebut adalah metode ceramah dan diskusi atau tanya jawab.

3.3 Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan adalah LCD dan Leaflet.

3.4 Prosedur Pelaksanaan

Program penyuluhan pemulihan diri pada masyarakat ini melalui 3 tahap yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan “Edukasi dan Pencegahan Anemia” pada remaja putri dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan serta antisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Tempat dipersiapkan bersama pengelola dan penanggungjawab GMT Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang. Media penyuluhan dipersiapkan untuk mempermudah proses pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Media yang akan digunakan berupa leaflet dan LCD

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan “Edukasi dan Pencegahan Anemia” ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 11 Maret 2022 pukul 09.00-11.00 WIB bertempat di GMT Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi: pengisian daftar hadir Pelaksana, Pembagian masker, Penjelasan materi dan penutup.



Gambar 1.
Penyampaian materi gizi dan pencegahan anemia

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui efektifitas pemberian edukasi gizi dan pencegahan anemia dalam upaya promotif kesehatan. Evaluasi ini dilakukan dengan metode tanya balik dan diskusi antar Pelaksana. Dari hasil evaluasi bahwa banyak remaja sudah mengerti tentang gizi dan kebutuhan gizinya, anemia serta pencegahannya.



Gambar 2.
Antusiasme peserta dalam sesi diskusi

Remaja disana merasa terbantu dengan adanya penjelasan tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dalam upaya mencegah terjadinya anemia yang dapat menimbulkan banyak sekali efek negative bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kehadiran kami merupakan bentuk kepedulian dan usaha promotif dan preventif demi terciptanya generasi unggul yang produktif, kreatif dan memiliki daya saing yang tinggi.



Gambar 3.
Sesi foto bersama remaja GMIT Kaisarea

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. dan Kulsum, U. 2020. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 11, 314–327. DOI: <http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>
- Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Timur. 2021. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Kabupaten Kota (Jiwa), 2021. <https://ntt.bps.go.id/indicator/12/927/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-kabupaten-kota.html>
- Bakta, I.M. 2013. *Hematologi Klinis Ringkasan*. Jakarta: EGC
- Djogo, H.M.A., Betan, Y., dan Letor, Y.M.K. 2021. Prevalensi Anemia Remaja Putri Selama masa Pandemic Covid-19 di Kota Kupang. *Jurnal Ilmiah Obsgin Vol. 13 No. 4 (2021)*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/562/521>
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia>.
- _____. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta Kemenkes RI
- Nasrudin, H., Syamsu, R.F., dan Permatasari, D. 2021. Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia* 1(4), 357-364. <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index>
- National Nutrition Monitoring Bureau (NNMB). 1975-2006. *NNMB Reports*. National Institute of Nutrition, Hyderabad
- World Health Organization (WHO). 2013. *Iron deficiency, anaemia assessment, prevention, and control. A guide for programme managers*. Geneva: World Health Organization
- _____. 2016. *Guideline: Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls*. Geneva: World Health Organization
- _____. 2021. Anemia. https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1