

## EDUKASI DAN PEMBERIAN JAGUNG SUSU KEJU UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Febri Dwi Yanti<sup>1</sup>, Nancy Olih<sup>2</sup>, Magdalena M. Tompunuh<sup>3</sup>, Sri Nurlaily Z<sup>4</sup>,  
Nurhidayah<sup>5</sup>, Nurnaningsih Ali Abdul<sup>6</sup>, Herman Priyono Luawo<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

[febridwiyanti0293@gmail.com](mailto:febridwiyanti0293@gmail.com)<sup>1</sup>, [nancyolih@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:nancyolih@poltekkesgorontalo.ac.id)<sup>2</sup>, [letom235@gmail.com](mailto:letom235@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[srinurlailyz@gmail.com](mailto:srinurlailyz@gmail.com)<sup>4</sup>, [dhayatasa@gmail.com](mailto:dhayatasa@gmail.com)<sup>5</sup>, [adekoabdul@gmail.com](mailto:adekoabdul@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[hermanpriyono@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:hermanpriyono@poltekkesgorontalo.ac.id)<sup>7</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Anemia merupakan masalah kesehatan global yang diperhatikan, terutama di Negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia, Prevalensi kejadian anemia di Indonesia cukup tinggi. Salah satu cara program penanganan anemia pada remaja di Indonesia yaitu melalui program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk remaja putri berusia 16-18 tahun sebanyak 10 orang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia melalui penyuluhan promosi kesehatan. Tahapan kegiatan teridiri dari (1) melakukan *pre-test*, (2) memberikan informasi dan edukasi dalam bentuk penyuluhan, (3) melakukan *post-test*. Hasil yang dicapai yaitu adanya peningkatan pengetahuan dengan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan peningkatan mean dan nilai signifikan  $0,004 < 0,05$  dengan nilai uji t sebesar 3,873. Diperoleh kesimpulan bahwa peserta juga akan merubah pola makannya dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan mengkonsumsi tablet Fe.

**Kata Kunci:** Anemia; Pengetahuan; Remaja.

**Abstract:** *Anemia is a global health problem that is considered, especially in developing countries such as Indonesia. It is estimated that about 1/3 of the world's population suffers from anemia. The prevalence of anemia in Indonesia is quite high. One of the ways to program anemia in adolescents in Indonesia is through the supplementation program for blood-supplementing tablets (TTD) for 10 girls aged 16-18 years. The purpose of this community service is to increase knowledge about anemia prevention through health promotion counseling. The activity stages consist of (1) conducting a pre-test, (2) providing information and education in the form of counseling, (3) conducting a post-test. The results achieved are an increase in knowledge with an average test before and before being given education with an increase in the mean and a significant value of  $0.004 < 0.05$  with a t value of 3,873. It was concluded that participants would also change their diet by consuming balanced nutritious foods and consuming Fe tablets.*

**Keywords:** *Teenager; knowledge; Anemia; Fe tablets*



#### Article History:

Received: 20-01-2022

Revised : 02-02-2022

Accepted: 01-03-2022

Online : 16-04-2022



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Asia termasuk di Indonesia. Pada anak usia sekolah, prevalensi anemia tertinggi ditemukan di Asia Tenggara dengan perkiraan sekitar 60% anak mengalami anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal. Berkisar antara 80-90% anemia sering terjadi pada anak-anak prasekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui (Kalsum & Halim, 2016).

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di Negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut WHO prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9%, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%. Remaja putri berisiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putra. Selain karena ketidakseimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan yang menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan Fe lebih banyak. Kebiasaan membatasi konsumsi makanan dan pantangan terhadap makanan juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja putri (Akib & Sumarmi, 2017).

Kekurangan gizi adalah penyebab anemia yang mencapai persentasi sekitar 85,5% yang ditandai dengan adanya gangguan sintesis hemoglobin. Di Indonesia banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia (Yulaeka, 2020).

Masalah gizi yang sering ditemukan pada remaja adalah anemia, masalah ini disebabkan karena intake zat besi dan kualitas menu yang rendah, serta banyaknya zat besi yang dikeluarkan bersama menstruasi. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar Hb kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 g/dl (Syahwal & Dewi, 2018). Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah. Remaja putri juga biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Ayudinanti S, 2021; Nasruddin et al., 2021).

Anemia memberikan dampak yang kurang baik bagi remaja putri yaitu dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Tanda anemia pada remaja putri yaitu lesu, lemah, letih, lelah dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, sedangkan dampak lain yaitu defisiensi zat besi yang menyebabkan produktivitas rendah, perkembangan mental dan

kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, dan morbiditas (Gifari et al., 2020; Wiranti & Halilu, 2021). Berdasarkan data Puskesmas, remaja usia 16-18 tahun di Kelurahan Pauwo banyak yang mengalami anemia, yaitu sebanyak 40%. Salah satu penyebabnya anemia karena remaja sering mengonsumsi makanan *fast food*, kurang mengonsumsi sayur. Solusi permasalahan yang dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi anemia dan jagung susu keju untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Sebelumnya banyak hasil penelitian dan pengabdian masyarakat tentang rendahnya pengetahuan dan minimnya informasi yang dapat ditingkatkan dengan pemberian sosialisasi (Olii, Claudia, & Yanti, 2021; Setyaningrum & Septiani, 2021). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dengan pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta (Olii, Claudia, Made, et al., 2021) dan penelitian lain menyatakan bahwa upaya untuk mengatasi anemia adalah memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung zat besi dalam kadar yang cukup tinggi antara lain, jagung, kacang hijau, kacang kedelai, buah naga, buah jambu biji yang bisa dikonsumsi dengan berbagai macam olahan (Arisinta et al., n.d.; Marfuah & Dyah Kusudaryati, 2016; Olii, 2020; Olii et al., 2022). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan salah satu makanan yang dapat mencegah anemia pada remaja putri yaitu jagung yang akan diolah menjadi snack. Jagung manis merupakan sumber karbohidrat dan protein yang penting dalam menu masyarakat di Indonesia (Jennings et al., 2015).

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Pauwo, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango pada bulan Desember 2021 yakni kegiatan pemberian edukasi dan jagung susu keju (JASUKE) untuk mencegah anemia pada remaja putri. Alat dan bahan yang digunakan selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah media poster dan leaflet yang berisi tentang pencegahan anemia pada remaja. Sasaran peserta pada program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja berjumlah 10 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada remaja dengan memberikan informasi dan edukasi tentang Anemia dalam bentuk ceramah tanya jawab, dilanjutkan dengan memberikan evaluasi, dan pemberian jasuke. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 01 Desember 2021. Program pengabdian kepada masyarakat memiliki tahapan kegiatan sebagai berikut :

### **1. Tahap Persiapan**

- a. Pengusulan proposal pada pusat penelitian dan penyuluhan.
- b. Identifikasi masalah dilapangan.

- c. Berkoordinasi dengan pihak Kelurahan terkait kesediaan dalam memberikan materi mengenai anemia, lokasi yang layak untuk dijadikan promosi kesehatan dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- d. Koordinasi dengan bidan terkait jumlah remaja anemia.
- e. Persiapan materi penyuluhan.
- f. Membuat jadwal pelaksanaan promosi kesehatan kepada remaja.
- g. Membuat kuisioner tentang anemia.
- h. Persiapan alat dan bahan penyuluhan yang akan digunakan:
  - 1) Poster
  - 2) Leaflet
  - 3) Handsanitizer
  - 4) Masker medis
  - 5) Map

## 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan pembagian masker dan handsanitizer untuk pencegahan penularan Covid-19 pada peserta
- b. Pembukaan
- c. Melakukan pre test pada peserta berupa pernyataan tentang pengertian anemia, tanda anemia, resiko terjadi anemia
- d. Memberikan informasi dan edukasi tentang anemia kepada peserta
- e. Pembagian Jasuke
- f. Melakukan post test pada peserta berupa pernyataan tentang pengertian anemia, tanda anemia, resiko terjadi anemia
- g. Melapor kepada lurah Pauwo tentang hasil kegiatan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia melalui penyuluhan dengan menggunakan media leaflet dan poster tentang anemia di Kelurahan Pauwo Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 01 Desember 2021 sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman, motivasi, dan partisipasi remaja dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang agar dapat mencegah terjadinya anemia. Kegiatan pengabmas ini juga dilaksanakan dengan pemberian materi kepada remaja yang selanjutnya memberikan jasuke pada remaja.

Kegiatan Edukasi diawali dengan pengenalan diri dari seluruh tim yang beranggotakan lima orang dosen dan tiga orang mahasiswa. Untuk menggali pengetahuan remaja di Kelurahan Pauwo sebagai peserta sejumlah 10 orang maka dilakukan pre-test tentang materi anemia. Berdasarkan hasil pre-test menunjukkan hasil rerata pengetahuan remaja sebelum diberikan materi tentang anemia sebagian besar dalam kategori kurang berjumlah 6 responden (60%). Hal ini disebabkan masih kurangnya

informasi tentang pencegahan anemia. Sebelum diberikan edukasi peserta diminta untuk membaca leaflet tentang pencegahan anemia terlebih dahulu, setelah itu tim memberikan edukasi dengan materi tentang pencegahan anemia. Melalui leaflet memudahkan pemateri dalam menjelaskan dan memudahkan peserta untuk memahami materi yang disampaikan. Edukasi diberikan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan. Kegiatan edukasi ini dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Edukasi tentang Pencegahan Anemia pada Remaja

Evaluasi dilakukan melalui post-test dengan hasil yang menunjukkan rerata pengetahuan remaja setelah diberikan materi tentang pencegahan anemia sebagian besar dalam kategori baik berjumlah 6 responden (60%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang pencegahan anemia efektif meningkatkan pengetahuan peserta tentang anemia sesuai dengan tujuan penyuluh yaitu terbentuknya perubahan perilaku dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat (Indrawatiningsih et al., 2021; Lumbantoruan & Hidayat, 2013). Ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi edukasi, menunjukkan bahwa melalui edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta (Rusdi et al., 2021; Tapung et al., 2020). Keberhasilan edukasi dipengaruhi oleh media dan materi yang disampaikan. Pada proses edukasi, ketertarikan seseorang yang memiliki sikap negatif sebelum diberikan edukasi akan berubah, jika media dan materi yang diberikan menarik dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Hal ini dapat juga disimpulkan bahwa dengan cara yang menarik saat melakukan edukasi, dapat merubah ketertarikan responden untuk mendengarkan informasi yang diberikan sehingga media sangat mempengaruhi untuk terjadinya perubahan tersebut (Donny dkk, 2015). Pemberian post-test, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Pemberian *Posttest* Pada Peserta

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat disimpulkan beberapa hal yaitu remaja ikut berpartisipasi untuk mengkonsumsi makanan bergizi agar tidak terjadi anemia. Selain itu dalam kegiatan tersebut menyatakan responden memiliki pendidikan menengah atas sebanyak 6 responden (60,0%). Perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan materi dengan peningkatan mean, dan nilai signifikan  $0,004 < 0,05$  dengan nilai uji t sebesar 3.873.

Saran bagi remaja agar pengetahuan dan pengalaman yang telah diperoleh dapat diterapkan terus dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mencegah terjadinya anemia. Bagi pemerintah kelurahan dan Puskesmas Kabila agar lebih sering melakukan pemberian edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Gorontalo melalui Unit Penelitian dan Pengebadian Masyarakat (UPPM) dan Remaja di Kelurahan Pauwo Kecamatan Kabila, sehingga tim penyusun dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan baik.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116>
- Arisinta, O., Septaryanto, J., & Gizi, A. (n.d.). *Kelompok tani pengelolaan jagung di desa soket dajah kecamatan tragah kabupaten bangkalan*. 52, 1–10.
- Ayudinanti S, N. (2021). *Gambaran Body Image Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Mamuju Overview of Body Image and Nutritional Status With the Incidence of Anemia in Adolescent Women in Sma Negeri 1 Mamuju*. 4(1).
- Donny Nurhmasyah, Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Universitas Respati Yogyakarta the Influence of Education on the Evolution Ofstudents ' KnoDonny Nurhmasyah,

- Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Universitas . *Jurnal Keperawatan Respati, II*(2), 67–83.
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Jennings, C. P., Aldinger, S. G., Kangu, F. N., Jennings, C. P., Purba, J. M., & Alotaibi, M. N. (2015). *No Title*□□□. 3(7), 59–78.
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 09–19.
- Lumbantoruan, E. P., & Hidayat, P. (2013). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan P4k Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Karangnongko Klaten. 001*, 14–27.
- Marfuah, D., & Dyah Kusudaryati, D. P. (2016). Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 5. <https://doi.org/10.26576/profesi.129>
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Journal Ilmiah Indonesia CERDIKIA*, 1(April), 357–364.
- Olii, N. (2020). Pengaruh Agar-agar dan Jus Buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 153–161. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/487>
- Olii, N., Claudia, J. G., Made, N., & Anggraeni, D. (2021). *HEMOGLOBIN MELALUI PENGELOLAAN BUAH NAGA zat besi dalam darah dengan mengkonsumsi buah naga . Buah naga*. 5(3), 2–5.
- Olii, N., Claudia, J. G., & Yanti, F. D. (2021). *Peran Kader Dalam Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K)* (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
- Olii, N., Herinawati, H., Sari, L. A., Susilawati, E., Gustina, G., Arifin, H., & Poddar, S. (2022). The Effects of Green Beans and Soybean Juice on Haemoglobin (Hb) among Female Adolescents Aged 12-14 Years. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 6–9.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Setyaningrum, D., & Septiani, I. Y. (2021). Peningkatan Kreativitas Masyarakat Melalui Pengolahan Jagung Di Desa Kumpulrejo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 74. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v4i1.31211>
- Syahwal, S., & Dewi, Z. (2018). Pemberian snack bar meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.90>
- Tapung, M. M., Regus, M., Payong, M. R., Rahmat, S. T., & Jelahu, F. M. (2020). Bantuan sosial dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat pesisir yang terdampak sosial-ekonomi selama patogenesis Covid-19 di Manggarai. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(1), 12–26. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i1.2067>

- Wiranti, I. W., & Halilu, R. W. (2021). *PIRAMIDA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Nutritional Education For Adolescent Women As Anemia Prevention And Improvement Of Nutrition Quality In Pandemic Times Edukasi Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Dan Piramida : Jurnal Pengabdian Masya. 1*, 11–17.
- Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>