

## EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA UNTUK SISWI SMKS ROUDLOTUN NASYIIN MOJOKERTO

**Amalia Ruhana<sup>1\*</sup>, Satwika Arya Pratama<sup>1</sup>, Aulia Putri Srie Wardhani<sup>1</sup> dan  
Desty Muzarofatus Sholihah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, Universitas Negeri Surabaya

\*E-mail Korespondensi: amaliaruhana@unesa.ac.id

### **Abstract**

*Anemia is a nutritional problem that occurs in adolescents and is often found in developing countries such as Indonesia. Based on the results of the 2018 Basic Health Research report in Indonesia, the prevalence of anemia in adolescent girls is around 27.2%. Adolescent girls who suffer from anemia are at risk of becoming anemic women of childbearing age and then becoming anemic pregnant women. Based on data from the Mojokerto District Health Service, in 2020 there were 3124 pregnant women affected by anemia. Several studies have found that anemia in adolescent girls is caused by a lack of knowledge and understanding about anemia, for this reason it is necessary to provide nutritional education for adolescent girls in the Mojokerto Regency area. Nutrition education is carried out using videos and booklets regarding anemia. Based on the results of the pretest and posttest given to participants before and after the activity, the results showed that the majority of PKM activity participants (71,43) experienced an increase in knowledge about anemia, the average pretest score was 48.57 and the average posttest score was 61.14*

**Keywords:** *education; anemia; teenage girls*

### **Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja dan sering dijumpai di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 %. Remaja putri yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia selanjutnya menjadi ibu hamil anemia. Berdasar data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, pada tahun 2020 terdapat 3124 ibu hamil yang terkena anemia. Beberapa penelitian menemukan bahwa anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang anemia,

untuk itu perlu dilakukan Pendidikan gizi untuk remaja putri di wilayah Kabupaten Mojokerto. Pendidikan gizi dilakukan dengan media video dan booklet mengenai anemia. Berdasarkan hasil pretest dan post tes yang diberikan kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan, menunjukkan hasil bahwa sebagian besar peserta kegiatan PKM (71,43%) mengalami peningkatan pada pengetahuan mengenai anemia, rata-rata skor pre-test adalah 48,57 dan rata-rata skor post test adalah 61,14.

**Kata Kunci:** edukasi; anemia; remaja putri

---

*Received: Oktober, 2024 / Accepted: Oktober, 2024 / Published Online: Oktober, 2024*

# Edukasi Gizi Tentang Anemia Untuk Siswi SMKS Roudlotun Nasyiin Mojokerto

## **PENDAHULUAN**

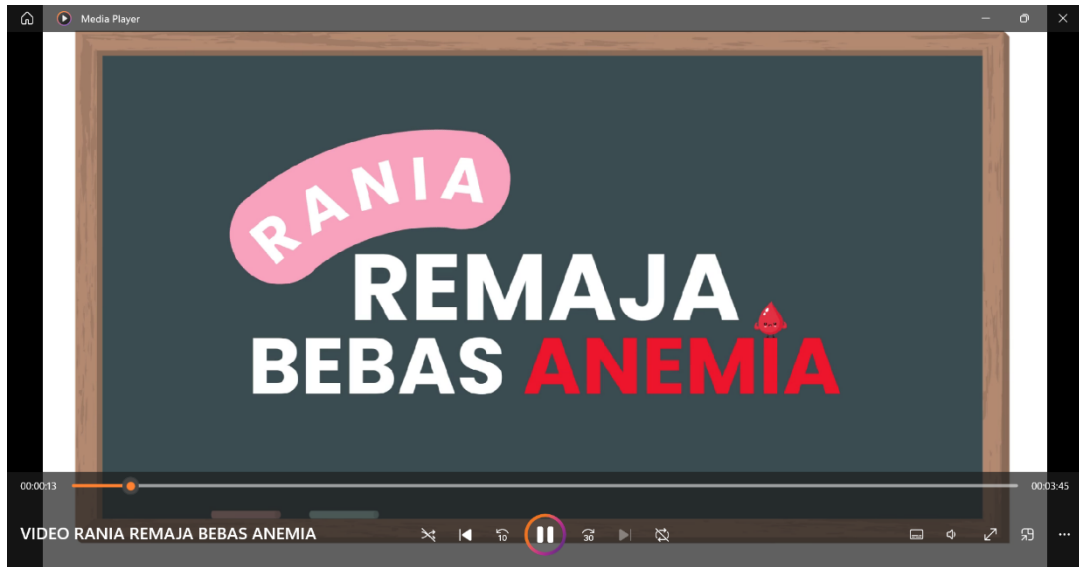
Masa remaja adalah masa yang khusus dan penting, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia. Masa remaja disebut juga masa pubertas, yaitu masa transisi yang unik ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis (Putri et al., 2022). Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja dan sering dijumpai di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % (Aulya et al., 2022).

Penelitian Astuti (2023) menemukan adanya hubungan kejadian anemia pada remaja dengan pengetahuan gizinya. Penelitian yang dilakukan oleh Budiarti et al (2020) menemukan faktor penyebab kejadian anemia yang dialami remaja salah satunya adalah kurangnya pengetahuan mengenai anemia. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Izzara et al (2023) juga menemukan bahwa anemia pada remaja putri disebabkan oleh pengetahuan dan pemahaman yang kurang tentang anemia.

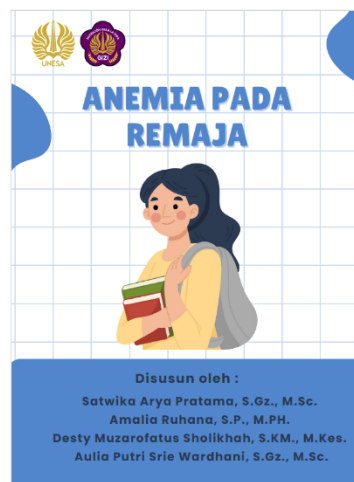
Remaja putri yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia selanjutnya menjadi ibu hamil anemia, bahkan juga mengalami kurang energi protein. Berdasar data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, pada tahun 2020 terdapat 3124 ibu hamil yang terkena anemia ([satudatapalapa.mojokertokab.go.id](http://satudatapalapa.mojokertokab.go.id)). Kejadian anemia pada ibu hamil ini meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting, komplikasi saat melahirkan serta beberapa risiko terkait kehamilan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Irawati et al. (2020) menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi anemia pada ibu hamil di Mojokerto salah satunya adalah pengetahuan mengenai anemia. Untuk itu diperlukan Pendidikan gizi mengenai anemia untuk para Remaja Putri di wilayah kabupaten Mojokerto, untuk memutus rantai anemia di kalangan remaja putri.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan gizi menggunakan media Video dan booklet mengenai anemia.



Gambar 1. Video Edukasi Anemia



Gambar 2. Cover Booklet

Sebelum kegiatan pendidikan gizi dilakukan, dilakukan pengambilan data pengetahuan gizi pre test dengan memberikan test kepada siswi-siswi, kemudian di akhir kegiatan, dilakukan kembali pengambilan data pengetahuan gizi untuk post test.

Kegiatan pertama yang dilaksanakan adalah pemutaran video pembelajaran mengenai anemia. Pada kegiatan ini siswi-siswi dipersilahkan untuk menonton video mengenai anemia. Kegiatan kedua adalah pendidikan gizi dengan menggunakan booklet. Pada kegiatan ini siswi-siswi diminta membentuk kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 orang siswa. Tiap kelompok diberikan 1 booklet dan diminta untuk

# Edukasi Gizi Tentang Anemia Untuk Siswi SMKS Roudlotun Nasyiin Mojokerto

berdiskusi sekitar 20 menit mengenai isi booklet tersebut. Setelah itu tiap-tiap kelompok diminta mempresentasikan secara oral mengenai apa yang telah didiskusikan. Dari sesi presentasi tersebut, dipilih 1 kelompok terbaik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil nilai pre test dan post test dari peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1. Nilai pre test dan post test peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Peserta	Nilai	
		Pre Test	Post Test
1	Peserta 1	50	70
2	Peserta 2	20	70
3	Peserta 3	40	50
4	Peserta 4	50	50
5	Peserta 5	40	60
6	Peserta 6	50	70
7	Peserta 7	50	70
8	Peserta 8	40	80
9	Peserta 9	20	40
10	Peserta 10	40	50
11	Peserta 11	40	40
12	Peserta 12	50	50
13	Peserta 13	30	40
14	Peserta 14	40	40
15	Peserta 15	40	40
16	Peserta 16	40	40
17	Peserta 17	80	40
18	Peserta 18	50	60
19	Peserta 19	40	40
20	Peserta 20	50	70
21	Peserta 21	60	70
22	Peserta 22	60	70
23	Peserta 23	70	70
24	Peserta 24	50	60
25	Peserta 25	60	70
26	Peserta 26	60	70

27	Peserta 27	50	80
28	Peserta 28	70	80
29	Peserta 29	70	80
30	Peserta 30	60	80
31	Peserta 31	30	80
32	Peserta 32	60	70
33	Peserta 33	50	70
34	Peserta 34	40	70
35	Peserta 35	50	50
<b>Rata-rata</b>		<b>48,57</b>	<b>61,14</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui sebagian besar peserta (71,43%) mengalami peningkatan pengetahuan terkait anemia dengan rata-rata nilai post test 61,14.

Khomsan (2021) mengklasifikasikan hasil test pengetahuan gizi dengan pembagian subjek dikatakan berpengetahuan baik bila jawaban benar >80%, berpengetahuan cukup bila jawaban benar 60%-80% dan berpengetahuan kurang bila jawaban benar <60%. Dari data di Tabel 1 maka dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

Tabel 2. Kualifikasi pengetahuan gizi peserta PKM

Pengetahuan Gizi	Nilai Pre Test	Nilai Post Test
Pengetahuan Gizi Kurang	71,43%	37,14%
Pengetahuan Gizi Sedang	28,57%	62,86%

## **Pembahasan**

Masa remaja merupakan masa dengan pertumbuhan yang sangat cepat, dan status gizi mereka pada masa remaja ini mencerminkan masalah gizi pada masa sebelumnya. Banyak remaja memasuki tahap perkembangan penting di usia remaja ini dengan gizi yang kurang. Anemia adalah salah satu masalah gizi yang paling umum pada remaja. Kadar hemoglobin normal pada remaja adalah  $\geq 12.0$  g/dL (untuk anak usia 12-14 tahun dan perempuan tidak hamil usia  $\geq 15$  tahun) dan  $\geq 13.0$  g/dL (untuk laki-laki usia  $\geq 15$  tahun), seseorang dikatakan anemia apabila memiliki kadar hemoglobin di bawah kadar normal. Hemoglobin merupakan salah satu bagian sel darah merah, yang terdiri dari zat besi dan protein, berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengirimkannya ke seluruh sel tubuh agar dapat melakukan fungsinya dengan baik. Remaja

## Edukasi Gizi Tentang Anemia Untuk Siswi SMKS Roudlotun Nasyiin Mojokerto

rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi pada usia remaja meningkat, hal ini untuk mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat selama pubertas. Pemenuhan zat besi melalui makanan bisa jadi tidak memenuhi kebutuhan zat besi, hal ini disebabkan hilangnya darah selama menstruasi, remaja putri lebih rentan terhadap anemia (Kemenkes, 2019).

Salah satu penyebab anemia pada usia remaja menurut penelitian Izzara et al (2023) adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai anemia, karena itu diperlukan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai anemia melalui pendidikan atau edukasi gizi mengenai anemia.

Dari hasil pre test dan post test yang disajikan pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa intervensi pendidikan gizi mengenai anemia yang telah diberikan, dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia pada peserta PKM, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pre test sebesar 48,57 dan meningkat menjadi rata-rata 61,14 pada saat post test. Sebagian besar peserta (71,43%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai anemia dari intervensi pendidikan gizi yang telah diberikan.



Gambar 1. Pemaparan peserta kelompok berdasarkan hasil diskusi



Gambar 2. Foto bersama setelah kegiatan Pendidikan gizi

## **SIMPULAN**

Intervensi pendidikan gizi mengenai anemia yang dilakukan pada peserta PKM dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia pada sebagian besar peserta (71,43%) yang dapat dilihat dari hasil pre test dan post-test. Skor rata-rata pre test sebesar 48,57 dan skor rata-rata post test sebesar 61,14.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan pendanaan terhadap kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini melalui SK.....

## **REFERENSI**

Aulya, Y., Siauta, J., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1259>

Budiarti A., Anik S., & Wirani NPG. 2020. Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol.6 No.2, 137-141



## Edukasi Gizi Tentang Anemia Untuk Siswi SMKS Roudlotun Nasyiin Mojokerto

Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y. dan Yuliana, Y. (2023) "Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur)", *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), hlm. 1051-1064. doi: 10.58812/jmws.v2i12.817.

Irawati, D., AD Syalfina, S Priyanti, G. Ssekalembe. 2021. Faktor Risiko Anemia pada Kehamilan Trimester Ketiga di Mojokerto. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 9 (3), 211 - 220

Khomsan A. 2021. Teknik pengukuran pengetahuan gizi. Bogor: IPB Press.

Kementrian Kesehatan. (2019). Buku panduan untuk fasilitator: aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

<https://satudatapalapa.mojokertokab.go.id/dataset/prevalensi-anemia-pada-ibu-hamil/resource/cfd69c5e-8d10-44da-b2b8-9abbd7759a43>