

Edukasi Gizi dan Penguatan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Werdi Sila Kumara Kabupaten Gianyar

I Made Purnadhibrata^{1k}; I Putu Suiraka¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Gizi

Email Penulis Korespondensi (^k): imade_purnadhi@yahoo.com

Abstract

Iron deficiency anemia is a nutritional problem that affects more than 600 million people. Estimates of global anemia prevalence are around 51%. WHO data from 1993 to 2005 shows approximately 24.8% or 1.62 billion of the world's population suffer from anemia and 25.4% of them are school-age children. Whereas in Southeast Asia school-age children suffer from anemia by 13.6%. The impact of anemia on young women is that the body during the growth period is easily infected, resulting in reduced fitness / freshness, decreased learning / achievement spirit. This community service aims to provide education on prevention of nutritional anemia in young women through increased knowledge and behavior of consumption of foods high in iron and consumption of iron tablets. Community service was carried out at Kertayasa Vocational School and Werdi Sila Kumara Vocational School from June to July 2018. The sample of this community service was 100 young women, each of 50 people from the Kertayasa Vocational School and 50 Werdi Sila Kumara Vocational High School students. The pretest results in the knowledge of anemia showed an average of 88.80 (+8.64) correctly and after educating the post test results showed an increase to an average of 88.50 (+10.11) which was correct. The increase showed very different results ($p < 0.05$). Most samples (61.00%) used to consume Fe tablets between 2-8 tablets per month. Because program giving iron tablets are integrated in schools, most of the samples (86.9%) stated they got iron tablets at school. In an effort to increase the coverage of iron tablet consumption in adolescent girls, it is recommended that regular administration of Fe tablets through schools.

Keywords: Nutrition Education, Young Women, Iron supplementation consumption.

Pendahuluan

Anemia defisiensi besi merupakan masalah gizi yang paling lazim di dunia dan menjangkiti lebih dari 600 juta manusia. Perkiraan prevalensi anemia secara global sekitar 51%. Prevalensi pada anak balita sekitar 43%, anak usia sekolah 37%, lelaki dewasa hanya 18% dan wanita tidak hamil 35% (Arisman, 2003). Data WHO dari tahun 1993 hingga 2005 menunjukkan kira-kira 24,8% atau 1,62 milyar dari populasi dunia menderita anemia dan 25,4% darinya merupakan anak usia sekolah. Di Asia Tenggara pula, 13,6% anak usia sekolah menderita anemia (WHO, 2008).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar/prestasi menurun, sehingga pada saat akan menjadi calon ibu dengan keadaan berisiko tinggi.

Kebutuhan gizi pada masa tumbuh kembang remaja yaitu energi (aktifitas aktif). Protein (membentuk sel-sel baru), lemak (sumber energi & membentuk sel-sel saraf/transport vitamin, vitamin dan mineral & air (metabolisme tubuh), serat (membantu proses pencernaan, Fe & zinc/Zn (berperan untuk pembentukan jaringan tubuh), kalsium, phosphor & Vitamin D (pembentukan tulang/gigi), Vitamin B1, niacin & riboflavin (metabolisme karbohidrat), Vitamin B6, asam folat & vitamin B12 (membentuk anti sel/DNA/RNA, vitamin A & C & vitamin E (fungsi penglihatan) & meningkatkan daya tahan tubuh & anti oksidan.

Remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang yang kedua kurang asupan zat gizi karena pola makan yang salah, pengaruh dari lingkungan pergaulan (ingin langsing). Remaja putri yang kurang gizi tidak dapat mencapai status gizi yang optimal (kurus, pendek dan pertumbuhan tulang tidak proporsional). Kurang zat besi & gizi lain yang penting untuk tumbuh kembang (zinc), sering sakit-sakitan. Dari kedua masalah status gizi remaja putri tersebut, diperlukan upaya peningkatan status gizinya, karena remaja putri membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembang yang optimal dan remaja putri perlu suplementasi gizi guna meningkatkan status gizi dan kesehatannya.

Kegiatan penanggulangan anemia gizi untuk remaja putri dan wanita usia subur (WUS) yang dilakukan, utamanya merupakan kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) yaitu promosi atau kampanye tentang anemia kepada masyarakat luas, ditunjang dengan kegiatan penyuluhan kelompok serta konseling yang ditujukan secara langsung pada Remaja Putri/Wanita melalui wadah yang ada di masyarakat seperti sekolah, pesantren, tempat kerja (formal/informal), organisasi dan lembaga swadaya masyarakat (LSM) bidang kepemudaan.

Edukasi gizi bagi remaja putri yang dilakukan di sekolah merupakan salah satu strategi promosi kesehatan dalam tatanan sekolah. Dalam edukasi gizi disampaikan tentang pengenalan anemia gizi besi serta anjuran konsumsi makanan kaya besi dilaksanakan dengan mengacu pada “gizi seimbang”, dilanjutkan dengan memotivasi mengkonsumsi tablet Fe.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pariwisata merupakan sekolah kejuruan yang mempunyai siswa cukup banyak setara dengan sekolah umum lainnya. Dari segi kurikulum mereka berbeda dengan sekolah umum karena mata pelajaran yang diajarkan lebih mengarah kepada keahlian khusus dan spesifik sesuai dengan jurusannya. Dengan adanya kekhususan ini, para siswa dan siswi SMK Pariwisata sangat jarang mendapat informasi masalah kesehatan. Karena itu, perlu untuk melakukan kegiatan edukasi gizi kepada siswa SMK.

Berdasarkan uraian diatas maka kami bermaksud menyelenggarakan suatu kegiatan pengabdian masyarakat edukasi gizi dan penguatan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara Kabupaten Gianyar.

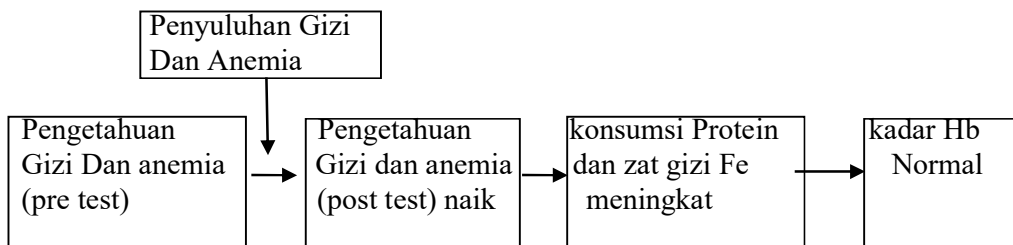
Tujuan umum adalah memberikan edukasi gizi, mengukur pengetahuan gizi remaja putri dan memberi motivasi konsumsi tablet Fe di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara, Kabupaten Gianyar. Secara terinci tujuan khusus dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: a) memberikan edukasi gizi kepada remaja putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara, Kabupaten Gianyar, b) mengukur pengetahuan gizi remaja putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara, Kabupaten Gianyar sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi gizi dan c) memberi motivasi konsumsi tablet Fe di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara, Kabupaten Gianyar.

Kegiatan ini diharapkan bermanfaat dalam peningkatan status gizi dan pencegahan anemia gizi pada remaja putri di SMK Pariwisata, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar

Metode Pengabdian

Kerangka Pemecahan Masalah

Mengatasi permasalahan anemia gizi besi pada remaja putri yang diakibatkan oleh rendahnya konsumsi zat gizi protein dan mineral Fe sebagai akibat rendahnya pengetahuan tentang gizi dan anemia, diperlukan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan penguatan konsumsi suplemen zat besi (Fe). Sehingga dengan meningkatnya pengetahuan gizi dan anemia gizi diharapkan dapat mendorong remaja putri untuk memperhatikan dan meningkatkan konsumsi protein dan zat gizi Fe. Pada akhirnya akan meningkatkan kadar Hb dalam darah. Kerangka pemecahan masalah tersebut digambarkan seperti pada Gambar 1.



Gambar 1

Kerangka Pemecahan Masalah Meningkatkan Konsumsi Protein dan Zat Gizi Fe

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara, Kabupaten Gianyar. Dari masing-masing sekolah jumlah sasaran yang diambil adalah sebanyak 50 orang. Sehingga total jumlah 100 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tiga sub kegiatan, yaitu pengukuran pengetahuan gizi dan evaluasi konsumsi tablet Fe, edukasi gizi dan motivasi gizi peningkatan konsumsi tablet Fe pada remaja Putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara, Kabupaten Gianyar.

Pada awal kegiatan pengabdian ini (bulan pertama) dilakukan *pre test* (penilaian awal) untuk mengukur pengetahuan gizi dan evaluasi konsumsi tablet Fe. Selanjutnya pada minggu ke dua mulai dilakukan program pengabdian berupa pemberian edukasi gizi dan motivasi gizi sebanyak 4 kali pertemuan. Kegiatan pendidikan kesehatannya dilaksanakan setiap bulan dengan materi gizi seimbang, anemia gizi besi pada remaja putri, manfaat tablet Fe dan konsumsi makanan tinggi zat besi. Pada akhir kegiatan pengabdian ini dilakukan *post test* untuk mengukur pengetahuan gizi dan evaluasi konsumsi tablet Fe.

Evaluasi proses dilakukan dengan melakukan wawancara. Analisa data dilakukan dengan membandingkan hasil pengamatan awal dan akhir yang meliputi: pengetahuan dan konsumsi tablet Fe. Perbandingan dilakukan dengan uji statistik chi square. Evaluasi kegiatan yang dilaksanakan untuk menilai keberhasilan pengabdian masyarakat di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara, Kabupaten Gianyar ini meliputi :

- a. *Pre test* dan *post test* terkait dengan pengetahuan gizi remaja putri
- b. Evaluasi konsumsi tablet Fe bagi remaja putri sasaran

Hasil dan Pembahasan

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat edukasi gizi dan penguatan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Parwisata Werdi Sila Kumara Kabupaten Gianyar.

Secara keseluruhan rentang umur sasaran pengabmas ini adalah 15 tahun sampai 18 tahun dengan rata-rata dan standar deviasi $16,17 \pm 1,03$ tahun. Sebaran sasaran pengabdian masyarakat edukasi gizi bagi remaja putri menurut umur dan sekolah selengkapnya disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Umur Sasaran

Umur (dalam tahun)	SMK Pariwisata Kertayasa		SMKP Werdi Sila Kumara	
	f	%	f	%
15	31	62,0	1	2,0
16	17	34,0	16	32,0
17	2	4,0	19	38,0
18	0	0,0	14	28,0
Total	50	100,0	50	100,0

Hasil evaluasi terhadap 100 remaja putri yang diberikan kegiatan edukasi gizi baik di SMK Pariwisata Kertayasa maupun di SMK Werdi Sila Kumara diketahui data deskriptif hasil pre test dan post test sebagai berikut. Hasil pengukuran sebelum diberikan edukasi gizi (pre test) diperoleh nilai terendah 60.00 dan nilai tertinggi 95.00 dengan rata-rata dan standar deviasi 80.80 ± 8.64 . Sedangkan untuk pengamatan setelah edukasi (post test) diperoleh nilai terendah 60.00 dan tertinggi 100.00 dengan rata-rata dan standar deviasi 88.50 ± 10.11 .

Secara umum sasaran pengabdian masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia gizi yang ditandai dengan perolehan rata-rata nilai pre test adalah 80.80. Setelah dilakukan edukasi gizi terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan yang cukup baik yaitu menjadi 88.50. Peningkatan rata-rata pengetahuan ini ditunjang oleh perubahan nilai masing-masing remaja putri tersebut. Rata-rata selisih post test dan pre test sebesar 7.70.

Setelah dilakukan uji statistik dengan metode uji t sampel dependen, diperoleh kesimpulan memang terdapat perubahan pengetahuan yang sangat nyata ($p < 0,01$) antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi. Rincian selengkapnya hasil uji perubahan pengetahuan tentang anemia gizi disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Perubahan Pengetahuan Tentang Anemia

Statistik	Skor Pengetahuan		Tarf perbedaan		
	Sebelum perlakuan	Sesudah perlakuan	T	P	95% Confidence interval
Mean	80.80	88.50			
SB	8.64	10.11	-7.77	0.00	-9.66 – -5.73
Minimum	60	60			
Maximum	95	100			

Hasil wawancara terhadap 100 sasaran pengabdian masyarakat ini, sebagian besar yaitu sebanyak 61% menyatakan biasa mengonsumsi tablet Fe. Sedangkan lainnya 39% menyatakan tidak. Jika dikaitkan dengan program pemberian tablet Fe di sekolah tentunya hal ini menimbulkan pertanyaan, mengapa tidak semua siswi memperoleh tablet Fe. Setelah ditelusuri ternyata remaja putri (siswi SMK) tidak memperoleh tablet Fe karena mereka sedang tidak ada

di sekolah pada saat pelaksanaan program pendistribusian tablet Fe karena mereka sedang mengikuti Magang/PKL di luar sekolah.

Dari 61 remaja putri yang menyatakan biasa mengonsumsi tablet Fe menyatakan jumlah tablet Fe yang diminum antara 2 sampai dengan 8 tablet. Seperti ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Jumlah tablet Fe yang dikonsumsi

Jumlah tablet yang dikonsumsi (dalam butir)	SMK Pariwisata Kertayasa		SMKP Werdi Sila Kumara	
	f	%	f	%
2	1	2.8	0	0.0
3	6	16.7	0	0.0
4	29	80.6	22	88.0
8	0	0.0	3	12.0
Total	36	100.0	25	100.0

Berdasarkan tempat memperoleh tablet Fe, remaja putri siswa SMK Pariwisata di kedua sekolah menyatakan memperoleh di sekolah (86.9%) dan di Puskesmas sebanyak 13,1%. Hasil penilaian terhadap pengetahuan siswa, dari 20 pertanyaan pada saat sebelum dilakukan penyuluhan (edukasi) rata-rata 16 pertanyaan (80,0%) yang dijawab dengan benar. Jumlah jawaban salah bervariasi 1 sampai dengan 7 pertanyaan dengan rata-rata empat pertanyaan dijawab salah meliputi pertanyaan no.3 Penyakit anemia tidak dapat menular .; no.5. Letih, lemah, lesu dan sering pusing, bukan gejala anemia; no.10. Penyakit malaria dapat menyebabkan anemia ; no.12 Prestasi belajar tidak akan turun hanya karena anemia; no.14 Pertumbuhan anak yang kurang merupakan akibat dari anemia.; no.16. Makanan yang banyak mengandung vit A dapat berpengaruh dalam penyerapan dan pembentukan zat besi dan no.18. Penyakit malaria dapat menyebabkan anemia. Pada saat melakukan penyuluhan (edukasi) penekanan materi pada pertanyaan yang dijawab salah. Setelah dilakukan dilakukan post test terdapat perubahan pengetahuan, yaitu terjadi kenaikan menjadi rata-rata 17 pertanyaan (88,0%) dijawab dengan benar. Masih terdapat beberapa pertanyaan dijawab salah.

Walaupun secara umum hasil post test menunjukkan kenaikan secara bermakna, tetapi apabila ditilik jawaban per individu, dari 100 siswa, hanya 71 siswa (71,0%) menunjukkan kenaikan skor pengetahuan, 18 siswa (18,0%) tetap, dan bahkan terdapat kecenderungan skor pengetahuannya menurun pada 11 siswa (11,0). Berdasarkan pola distribusinya, dari 61 siswa (61%) yang mengonsumsi tablet Fe, ternyata keberhasilannya lebih tinggi melalui sekolah sebesar 86,9% dan melalui Puskesmas 13,1%.

Simpulan dan Saran

Dari hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diperoleh kesimpulan yaitu:

1. Proses pelaksanaan edukasi di SMK Pariwisata Kertayasa dan SMK Pariwisata Werdi Sila Kumara Kabupaten Gianyar mendapat sambutan dan dukungan yang baik melalui pengorganisasian OSIS
2. Nilai rata-rata pengetahuan tentang anemia sebelum edukasi gizi dilakukan adalah 80.80 ± 8.64 . Setelah dilakukan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi, diketahui terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan yang sangat nyata ($p < 0,01$) menjadi 88.50 ± 10.11 .
3. Para peserta edukasi antusias mengikuti penyuluhan tentang anemia dan manfaat zat gizi besi, terbukti dengan adanya beberapa peserta yang bertanya.

Mengingat hasil pengabdian masyarakat ini turut membuktikan adanya perubahan dan pemahaman remaja putri siswa SMK Pariwisata Kertayasa dan Werdi Sila Kumara Kabupaten Gianyar maka dapat disarankan perlunya edukasi program pencegahan anemia gizi besi yang dapat diimplementasikan pada semua kelompok yang rentan.

Daftar Pustaka

- Aisah, S., Sahar, J., Sutanto, S.P., 2008, Pengaruh Edukasi Kelompok Sebaya Terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Wanita Usia Subur Di Kota Semarang, Fikkes, Jurnal Keperawatan, Vol.2 No. 1 - Oktober 2008 : 35 – 44
- Azwar, A., 2004. Kecenderungan masalah gizi dan tantangan di masa datang. <http://www.gizi.net/makalah/Makalah%20Dirjen-SahidW02.PDF>, diperoleh 26 Nopember 2012.
- Notoatmojo, S., 2010, *Promosi Kesehatan Teori dan Alikasinya*, Rineka Cipta, Jakarta
- Suhardjo. 2001. *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Bogor: PAU Pangan dan Gizi IPB.
- Suparman, A., 1997, *Model-model Pembelajaran Interaktif*, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Negara, Lembaga Administrasi Negara, Jakarta
- Suwarjo, 2008, Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mengembangkan resiliensi remaja, Makalah Disampaikan dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta Tanggal 29 Februari 2008
- Arisman, M.B., 2003, *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi*, Penerbit buku Kedokteran, EGC. Jakarta
- WHO, 2008