
Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi

Filius Chandra^{1*}, Aisah²

^{1,2} Prodi S1 Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: filiuschandra@gmail.com

Abstract

Adolescent girls are a group that is vulnerable to nutritional deficiency problems. Nutrients in the blood can be determined through hemoglobin levels. Foods that are high in vitamin C and vitamin A are fruits and vegetables. In addition to vitamins, fruits and vegetables also contain fiber, folic acid, and various minerals. Sufficient recommendations for fruit and vegetable consumption according to the Balanced Nutrition Guidelines (2014) for toddlers, pre-school age (5-6 years) and school-age children (6-12 years) are 300-400 grams per day. Based on the initial survey conducted on students of SMA Negeri 11 Jambi City, which was conducted by interview, there were 8 out of 11 students who did not understand about nutritional problems in adolescents. The target community service activities are students of SMA NEGERI 11 Jambi City. The location of this community service implementation is at SMA NEGERI 11 Jambi City. Time of activity, the implementation of community service activities will be carried out in January 2022, with the aim of community service activities is to provide or add to the education of young women SMA NEGERI 11 Jambi City about consuming fruit and vegetables and nutritional problems in adolescents. When the pre-test and post-test were carried out regarding the knowledge of young women at SMA Negri 11 Jambi City before counseling was carried out about anemia, most of them had less knowledge as many as 19 people, 5 people had sufficient knowledge and 6 people had good knowledge, while the level of knowledge after counseling experienced an increase, namely respondents with a good level of knowledge as many as 20 people, enough knowledge as many as 7 people and less knowledge as many as 3 people.

Keywords: anemia, nutritional status, teenagers

Abstrak

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah defisiensi zat gizi. Zat gizi dalam darah dapat diketahui melalui kadar hemoglobin Bahan makanan yang mengandung tinggi vitamin C dan vitamin A adalah buah dan sayur. Selain vitamin, buah dan sayur juga mengandung serat, asam folat, dan berbagai mineral. Anjuran kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014) untuk usia balita, usia pra sekolah (5-6 tahun) dan anak usia sekolah (6-12 tahun) kecukupannya adalah 300-400 gram per hari. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi yang dilakukan secara wawancara terdapat 8 dari 11 siswa yang tidak memahami tentang masalah gizi pada remaja. Sasaran Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi. Lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah di SMA Negeri 11 Kota Jambi. Waktu Kegiatan, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Januari tahun 2022, dengan tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberi atau menambah edukasi remaja putri SMA Negeri 11 Kota Jambi tentang konsumsi buah dan sayur serta masalah gizi pada remaja. Saat dilakukan *pre test* dan *post test* tentang pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi sebelum dilakukan penyuluhan tentang anemia sebagian besar memiliki

pengetahuan kurang sebanyak 19 orang, pengetahuan cukup sebanyak 5 orang dan pengetahuan baik sebanyak 6 orang, sedangkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan yaitu responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 orang, pengetahuan cukup sebanyak 7 orang dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang.

Kata Kunci: anemia, remaja, status gizi

PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan diantaranya perubahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial.⁴

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah defisiensi zat gizi. Zat gizi dalam darah dapat diketahui melalui kadar hemoglobin. Anemia terjadi dikarnakan kadar hemoglobin yang tidak mencukupi untuk berfungsi pertukaran oksigen dan karbodioksida dalam jaringan.¹⁰ Remaja putri merupakan salah satu kelompok rawan menderita anemia dan banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global.⁹ Pada remaja putri khususnya yang telah mengalami menstruasi, persoalan gizi besi sering terjadi.⁸

Beberapa penyebab terjadinya anemia antara lain asupan yang tidak adekuat, trauma, infeksi, perdarahan kronis, menstruasi dan adanya penurunan atau kelainan pembentukan sel. Penyebab lain terjadinya anemia adalah defisiensi mikronutrien seperti vitamin A. Vitamin A akan mempengaruhi proses eritropoiesis. Selain vitamin A, vitamin C akan mempengaruhi penyerapan zat besi non heme sampai empat kali lipat, sehingga salah satu upaya agar kadar Hb dapat meningkat yaitu dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C.¹

Bahan makanan yang mengandung tinggi vitamin C dan vitamin A adalah buah dan sayur. Selain vitamin, buah dan sayur juga mengandung serat, asam folat, dan berbagai mineral.² Menurut hasil SDT (2014) kelompok umur 5-12 tahun rata-rata telah mengonsumsi sayur sebanyak 34 gram per hari, sedangkan untuk konsumsi buah kelompok umur 5-12 tahun rata-rata mengonsumsi 26 gram per hari. Anjuran kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut, untuk usia balita, usia pra sekolah (5-6 tahun) dan anak usia sekolah (6-12 tahun) kecukupannya adalah 300-400 gram per hari.⁶

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi yang dilakukan secara wawancara terdapat 8 dari 11 siswa yang tidak memahami tentang masalah gizi pada remaja, serta hasil penelitian penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi”.

Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberi atau menambah edukasi remaja putri SMA Negeri 11 Kota Jambi tentang hemoglobin, dampak kekurangan hemoglobin pada tubuh dan buah kurma sebagai sumber makanan yang dapat meningkatkan hemoglobin.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi. Lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah di SMA Negeri 11 Kota Jambi Waktu Kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan September tahun 2021 sampai dengan Januari tahun 2022. Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberi atau menambah edukasi remaja putri SMA Negeri 11 Kota Jambi tentang hemoglobin, dampak kekurangan hemoglobin pada tubuh dan buah kurma sebagai sumber makanan yang dapat meningkatkan hemoglobin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dimulai dari mengkaji dan menganalisis data yang didapatkan dari SMA Negeri 11 Kota Jambi dilanjutkan dengan mengidentifikasi masalah untuk menentukan kegiatan yang akan diberikan. Kemudian menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet dan materi konsumsi buah kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Selanjutnya mengurus izin lokasi pengabdian masyarakat kepada Kepala sekolah SMA Negeri 11 Kota Jambi. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri bertempat di SMA Negeri 11 Kota Jambi dengan kegiatan penyuluhan dan penyebaran leaflet.

Pada kegiatan pengabdian ini ada 30 siswi yang terlibat, dan terlihat antusias siswi dalam mendengarkan penyuluhan yang disampaikan pemateri, ada beberapa siswi bertanya yang berkaitan dengan materi yang disampaikan, yaitu “mengapa bisa terjadi anemia pada remaja putri?” “Mengapa remaja bisa mengalami Anemia?”, “makanan apasaja yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin?”. Diharapkan penyuluhan yang disampaikan pada peserta kegiatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memberikan informasi atau materi kepada keluarga dan teman.

Untuk mengetahui pengetahuan awal remaja putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi dilakukan pemberian kuesioner awal tentang anemia dan untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan dilakukan evaluasi melalui pengisian kuesioner tentang pengetahuan anemia.

Didapat hasil pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi sebelum dilakukan penyuluhan tentang anemia sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (16,7 %) dan pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (63,3%), sedangkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan yaitu responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 orang (66,7%), pengetahuan cukup sebanyak 7 (23,3%) orang dan pengetahuan kurang sebanyak 3(10%) orang.



Gambar 1. Penyampaian Materi

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SMA Negri 11 Kota Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan dihadiri 30 siswi dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang anemia sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 6 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (16,7 %) dan pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (63,3%), sedangkan setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 orang (66,7%), pengetahuan cukup sebanyak 7 (23,3%) orang dan pengetahuan kurang sebanyak 3(10%) orang. Terjadi interaksi pada kegiatan pengabdian terlihat antusias siswi dalam mengikuti kegiatan dan beberapa pertanyaan yang di berikan oleh siswi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKes Baiturrahim Jambi (STIKBA), Ketua P3M STIKBA yang telah memfasilitasi dan memberi dukungan bagi kegiatan pengabdian masyarakat ini baik secara materil, moril dan administratif.

Terimakasih Kepada Bapak Kepala sekolah, guru dan siswi SMA Negeri 11 Kota Jambi, Mahasiswa S1 Gizi STIKes Baiturrahim yang terlibat aktif dan membantu pelaksanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan lancar sesuai harapan

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsiar.S, Soetardjo, S. Soekarti,M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Garmedia Pustaka Utama
2. Astawan, Made.2008. *Sehat dengan hidangan hewani*. Jakarta: Penebar Swadaya.
3. Gibne.M.J, Margetts.B.M, Kearney.J.M, Arab.L . 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
4. Hardinsyah, Supriasa.I.D.N. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC
5. Kusmawardani, 2010, *Waspada Penyakit Darah Mengintai*, Yogyakarta: Hanggar Keraton
6. Kemenkes RI, dirjen bina gizi. Pedoman gizi seimbang. Kemenkes RI.2014
7. Permaisih.D, Herman. S, 2005. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja*. Puslitbang Gizi dan makanan
8. Peryanti, I. 2017. *Perbedaan Kecukupan Besi, Enhancer Factors (Protein, Vitamin C) dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Sebelum dan Setelah Suplementasi Besi*

- Pada Siswa Kelas XI SMA MTA Kota Surabaya Tahun 2017.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. Undip
- 9. Suryanti.Y, Netty A.I, Suryani, Minfadlillah.I, 2017, *Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan kejadian Anemia Remaja Putri di MTS Swasta Al- Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017.* Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi
 - 10. Yulianti,H. Hadju,V. Alasiry, 2016. *Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMU Muhammadiyah Kupang.* Unhas