Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal

Volume 1, Number 10 Desember 2023

p-ISSN 2988-7860 ; e-ISSN 2988-7992

**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**“SOSIALISASI ANEMIA DAN GIZI YANG SEIMBANG BAGI REMAJA PUTRI DI FKIP UNIVERSITAS CITRA BANGSA”**

# KATA KUNCI ABSTRAK

|  |  |
| --- | --- |
| Pengabdian kepada Masyarakat, Partisipasi Aktif, Perilaku Sehat | Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri di FKIP Universitas Citra Bangsa tentang anemia dan pentingnya gizi seimbang. Anemia dan kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja putri. Oleh karena itu, kegiatan ini difokuskan pada sosialisasi dan edukasi tentang anemia serta pentingnya konsumsi gizi yang seimbang. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat terlihat melalui peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat remaja putri terkait anemia dan gizi seimbang. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pra dan pos, serta observasi terhadap perubahan pola makan dan pengetahuan mereka.Kegiatan ini bukan hanya berfokus pada penyuluhan, tetapi juga mengajak remaja putri untuk aktif berpartisipasi dalam menciptakan perubahan positif dalam gaya hidup mereka. |

**PENDAHULUAN**

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu Bangsa (Adisaputro, 2020). Masalah gizi menjadi bagian pencetus kualitas SDM. Sebagai contoh perlunya kualitas SDM sangat ditentukan pada Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas SDM di masa depan (Sudargo & Aristasari, 2018), karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Akan tetapi perlu diingat bahwa keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan juga jauh sebelumnya, yaitu pada saat remaja atau usia sekolah (Branca et al, 2015). Masa remaja *(adolescence)* merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) batasan kelompok usia remaja adalah usia 12-24 tahun sedangkan menurut Depkes RI, batasan kelompok usia remaja adalah usia 10-19 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2013). Masa Remaja merupakan masa dimana organ reproduksi mulai berfungsi. Remaja Putri akan mengalami mentruasi sedangkan remaja putra mengalami mimpi basah (Proverawati, 2009).

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan terjadinya banyak perubahan dalam kehidupan remaja, termasuk ragam gaya hidup dan perilaku konsumsi remaja (Sarwono, 2011). Pertumbuhan pada masa remaja terjadi sangat cepat *(Adolescence Growth Spurt)*. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang cukup besar (Rosita, 2018). Selain itu, masa remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang banyak. Kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada kelompok usia ini perlu diutamakan (Almatsier, 2009). Kebutuhan akan kecukupan gizi pada remaja didapatkan dari kesesuaian antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kekurangan dalam mengkonsumsi makanan baik jumlah maupun mutunya dapat menyebabkan kurang gizi seperti kurang energi kronik (KEK), anemia, kurang vitamin A, dan gangguan akibat kurang Iodium (Simbolon, 2018). Gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah terjadinya keadaan gizi kurang atau gizi lebih (Proverawati & Asfuah, 2009). Salah satu faktor kekurangan zat gizi pada remaja adalah zat besi. Remaja memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi. Ini disebabkan memasuki fase remaja, tubuh tumbuh semakin pesat yang disertai berbagai perubahan hormonal menjelang fase kedewasaan (Septriyanti & Sugiyanto, 2016). Itu sebabnya, tubuh membutuhkan sejumlah besar nutrisi, termasuk zat besi yang terutama digunakan oleh darah untuk mengangkut oksigen. Zat besi yang tidak mencukupi akan memicu terjadinya anemia.

Beberapa penanganan yang dilakukan dalam menangani masalah gizi remaja adalah peningkatan pengetahuan gizi pada masa remaja dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Erawati, 2020). Peningkatan pengetahuan gizi remaja tentang gizi seimbang yang kemudian diharapkan dapat memperbaiki sikap serta perilaku makan remaja dapat dilakukan melalui sekolah dengan pertimbangan : Remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan sekolah memiliki guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang berkewajiban memberi bantuan kepada siswa dalam upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan atau bimbingan dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karier (Lena, 2019). Berdasarkan pertimbangan di atas perlu dikaji dampak intervensi gizi melalui sekolah, yaitu dengan pendidikan gizi yang akan terbukti dengan pemilihan jenis bahan makanan dan asupan makan remaja setiap hari (Wahyuni & Nurhayati, 2020).

Setelah dilakukan survey pendahuluan bersama dengan Tim LPPM S1 Kebidanan Program Sarjana Universitas Citra Bangsa, remaja SMAN 12 Kota Kupang ditemukan data bahwa remaja tidak memahami tentang gizi seimbang sesuai kebutuhan remaja. Selain masalah tentang gizi seimbang remaja pernah tidak pernah memantau status gizi dan anemia pada remaja. Berdasarkan latar belakang dan hasil survey tersebut perlu dilakukan pengabdian masyarakat berupa edukasi Gizi (Widartika et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang dan hasil survey tersebut perlu dilakukan pengabdian masyarakat berupa edukasi Gizi seimbang pada remaja.

# METODE PENELITIAN

-

# HASIL DAN PEMBAHASAN

# -

# KESIMPULAN

**DAFTAR PUSTAKA**

Putra Rw, Wijaningsih W. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Riset Gizi. 2019;7 (2):75-8.

Marfuah D, Kusudaryati DP. Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian. 2016;14 (1):5-9.

Sari DP, Ridmadhanti S, Erda R, Margiyanti NJ, Handayani TY, Tarigan RA. Deteksi Dini Anemia pada Remaja di Pulau Nguan Kecamatan Galang Kota Batam Tahun 2020. Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS). 2020;4 (1):1-8.

Novianti R, Astuti W. Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa. 2020;6 (1):16-21.

Profil Kesehatan Kebupaten Ende 2018-2019

Fajriyah NN, Fitriyanto ML. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2016;9(1):97336.

Muthia Ma. Pengaruh Edukasi Tentang Anemia Menggunakan Media Sosial Line Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anemia Remaja Puteri Sman 2 Padang (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas). 2018

Patimah Sitti : Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan. Bandung : Refika Aditama; 2017

Ariani A : Ilmu Gizi, Dilengkapi dengan Standar Penilaian Status Gizi dan Kaftar Komposisi Makanan. Ed ke1. Yogyakarta : Nuha Medika; 2017

Fikawati S.,Syafiq A : Gizi Anak dan Remaja. Ed Ke1. Depok : Rajawali Pers;2017

Habib N, Abbasi SU, Aziz W. An Analysis of Societal Determinant of Anemia among Adolescent Girls in Azad Jammu and Kashmir, Pakistan. Anemia. 2020.

Regasa RT, Haidar JA. Anemia and its determinant of in-school adolescent girls from rural Ethiopia: a school based cross-sectional study. BMC women's health. 2019;19(1):98.

ZHU, Zhonghai, et al. Prevalence and Associated Factors of Anemia Among Adolescent Girls and Boys at 10-14 Years in Rural Western China. 2020.Singh M, Rajoura OP, Honnakamble RA. Anemia-related knowledge, attitude, and practices in adolescent schoolgirls of Delhi: A cross-sectional study. International Journal of Health & Allied Sciences. 2019;8(2):144.

Mistry SK, Jhohura FT, Khanam F, Akter F, Khan S, Yunus FM, Hossain MB, Afsana K, Haque MR, Rahman M. An outline of anemia among adolescent girls in Bangladesh: findings from a cross-sectional study. BMC hematology. 2017;17(1):13

Kanodia P, Bhatta M, Singh RR, Bhatta NK, Shah GS. A study of anemia Among Adolescent Girls In Eastern Part Of Nepal. Journal Of College Of Medical Sciences-Nepal. 2016;12(1):19-22.

Gupta G, Dhariwal P. To Study The Factors Influencing Anemia Among Adolescent Girls. International Journal Of Medical And Biomedical Studies. 2019;3(2).