

## PENGABDIAN MASYARAKAT SOSIALISASI ANEMIA DAN GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA PUTRI

**Maria Magdalena Mue Juwa<sup>1</sup>, Angela Lovendra Naingalis<sup>2</sup>**  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Citra Bangsa Kupang<sup>1,2</sup>  
Email: merlinjuwa1@gmail.com

---

### KATA KUNCI

Pengabdian kepada Masyarakat, Partisipasi Aktif, Perilaku Sehat

### ABSTRAK

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu Bangsa. Masalah gizi menjadi bagian pencetus kualitas SDM. 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. 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. 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. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi penyuluhan anemia dan gizi seimbang pada remaja putri. Masih banyak remaja putri yang belum mengetahui tentang gizi seimbang serta dampak anemia terhadap remaja putri.

---

### PENDAHULUAN

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu Bangsa (Dorle dkk., 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, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan (Fauzia dkk., t.t.). Akan tetapi perlu diingat bahwa keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan juga jauh sebelumnya, yaitu pada saat remaja atau usia sekolah (P. Sari dkk., 2022). Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Gupta & Dhariwal, 2019)

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 (Zhu dkk., 2021). Masa Remaja merupakan masa dimana organ

reproduksi mulai berfungsi. Remaja Putri akan mengalami menstruasi sedangkan remaja putra mengalami mimpi basah (Regasa & Haidar, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan terjadinya banyak perubahan dalam kehidupan remaja, termasuk ragam gaya hidup dan perilaku konsumsi remaja (Habib dkk., 2020). 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 (Putri dkk., 2021). Selain itu, masa remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang banyak (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019). Kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada kelompok usia ini perlu diutamakan (Dinda, 2018). Kebutuhan akan kecukupan gizi pada remaja didapatkan dari kesesuaian antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi (Putra dkk., 2019). 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. Gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah terjadinya keadaan gizi kurang atau gizi lebih (Salsabila, 2022). Salah satu faktor kekurangan zat gizi pada remaja adalah zat besi. Remaja memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi (D. P. Sari dkk., 2020). Ini disebabkan memasuki fase remaja, tubuh tumbuh semakin pesat yang disertai berbagai perubahan hormonal menjelang fase kedewasaan. 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 (Friska Armynia Subratha, 2020).

Sosialisasi ini bertujuan dan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mahasiswa tentang pentingnya asupan gizi serta dampak dari anemia yang sering dialami pada remaja putri.

Beberapa penanganan yang dilakukan dalam menangani masalah gizi remaja adalah peningkatan pengetahuan gizi pada masa remaja dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Damayanti dkk., 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. 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.

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.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pemberian materi tentang gizi pada remaja yang meliputi pemutaran video dan penguatan materi tentang gizi pada remaja serta anemia pada

*Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Anemia dan Gizi Seimbang Bagi Remaja Putri* remaja. Peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi terkait gizi dan anemia pada remaja. Selanjutnya pembagian tablet tambah darah serta vitamin C kepada para peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 137 orang, yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2023, jam 10.00 – 12.00 Wita di FKIP Universitas Citra Bangsa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sosialisasi tentang anemia dan gizi pada remaja putri yang diadakan di FKIP Universitas Citra Bangsa, dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. Namun dalam kegiatan tersebut juga ditemui berbagai hambatan.

### **Hambatan Selama Kegiatan**

Remaja putri tidak semuanya mengetahui tentang anemia dan masalah gizi seimbang pada remaja putri. Kurangnya waktu serta kesiapan para peserta untuk mempersiapkan pertanyaan – pertanyaan yang dapat diajukan.

### **Pemecahan Masalah**

Direncanakan untuk membentuk tim penyuluhan kesehatan remaja, serta mengadakan kembali sosialisasi tentang Kesehatan maupun gizi.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisai gizi dan anemia serta pemberian tablet tambah darah dan vitamin C, pada remaja putri ini dihadiri oleh 158 orang peserta. Masih banyaknya para remaja putri yang belum mengetahui terkait tentang gizi yang baik untuk pertumbuhan remaja putri sehingga terhindar dari berbagaimacam penyakit termasuk anemia yang kerap terjadi pada remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Damayanti, D. F., Novianti, R., & Astuti, W. (2020). Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1). <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.503> [Google Scholar](#)
- Dinda, S. A. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Sadari Melalui Media Line Messenger Dan Whatsapp Messenger Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Oleh : Dinda Anindita Salsabilla J410161019 Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah*, 2. [Google Scholar](#)
- Dorle, A. S., Mannapur, B. S., Kulkarni, P., Desai, S., & Mudaraddi, R. (2020). Effect of health education and IFA and albendazole on anemia among adolescent girls in rural field practice area of Bagalkot: A Non-randomized interventional trial without control. *Medica Innovatica*, 9(1). [Google Scholar](#)
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2). <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38> [Google Scholar](#)
- Fauzia, E., Graha, A., & Cirebon, H. (t.t.). *Knowledge of Postpartum Mothers About Umbilical Cord Care in Newborns*. 2. <https://doi.org/10.58344/ihj.v2i3.202> [Google Scholar](#)
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *JURNAL MEDIKA USADA*, 3(2). <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75> [Google Scholar](#)

*Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Anemia dan Gizi Seimbang Bagi Remaja Putri*

- Gupta, G., & Dhariwal, P. (2019). To Study The Factors Influencing Anemia Among Adolescent Girls. *International Journal of Medical and Biomedical Studies*, 3(2). <https://doi.org/10.32553/ijmbs.v3i2.94> [Google Scholar](#)
- Habib, N., Abbasi, S. U. R. S., & Aziz, W. (2020). An Analysis of Societal Determinant of Anemia among Adolescent Girls in Azad Jammu and Kashmir, Pakistan. *Anemia*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/1628357> [Google Scholar](#)
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2). <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5220> [Google Scholar](#)
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608> [Google Scholar](#)
- Regasa, R. T., & Haidar, J. A. (2019). Anemia and its determinant of in-school adolescent girls from rural Ethiopia: A school based cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0791-5> [Google Scholar](#)
- Salsabila, F. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sedayu bantul. *Jurnal Kesehatan*. [Google Scholar](#)
- Sari, D. P., Ridmadhanti, S., Erda, R., Margiyanti, N. J., Handayani, T. Y., & Tarigan, R. A. (2020). Deteksi Dini Anemia pada Remaja di Pulau Nguan Kecamatan Galang Kota Batam Tahun 2020. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 4(1). <https://doi.org/10.52643/pamas.v4i1.767> [Google Scholar](#)
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18). <https://doi.org/10.3390/nu14183777> [Google Scholar](#)
- Zhu, Z., Sudfeld, C. R., Cheng, Y., Qi, Q., Li, S., Elhoumed, M., Yang, W., Chang, S., Dibley, M. J., Zeng, L., & Fawzi, W. W. (2021). Anemia and associated factors among adolescent girls and boys at 10–14 years in rural western China. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10268-z> [Google Scholar](#)