



## **EDUKASI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA BERBASIS KEARIFAN LOKAL DAERAH DALAM MENCEGAH ANEMIA**

**Stephanie Lexy Louis\***, Ayu Nina Mirania, Evi Yuniarti, Lidwina Septie ChristyawardanI, Aprida Manurung  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas, Jln. Kolonel H. Burlian No 204, KM 7, Palembang 30152

\*[stephanie.lexy@ukmc.ac.id](mailto:stephanie.lexy@ukmc.ac.id)

### **ABSTRAK**

Masalah yang sering terjadi pada remaja terutama pada remaja putri yaitu anemia di masa pubertas maka dibutuhkan sumber zat besi dan protein yang lebih banyak. Sumber zat gizi yang diperlukan dalam mencegah anemia dapat ditemukan di Sumatera Selatan, kota Palembang dengan kuliner pempek yang tinggi protein hewani dan sumber zat besi. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta melakukan pemeriksaan kesehatan pada remaja. Metode yang dilakukan berupa edukasi dan pemeriksaan HB. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Inaba Palembang bulan Oktober 2024 berjumlah 34 remaja. Tahapan persiapan, survei lokasi dan penentuan kategori responden yaitu 20 orang remaja putri dan 10 orang remaja putra di kelas XI. Pada pelaksanaan, dilakukan apersepsi sebelum edukasi dan kuesioner pretest, kemudian pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan HB diakhiri dengan mengisi kuesioner posttest. Hasil yang didapatkan pada kegiatan ini adalah siswa remaja mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang remaja dan anemia, kategori baik saat pretest sebesar 11,76 %, pada posttest meningkat menjadi 50% sedangkan pada pemeriksaan hemoglobin ditemukan sebanyak 45% remaja putri dan remaja putra sebanyak 14,28% dengan hasil HB <11 g/dl atau dikategorikan anemia ringan.

Kata kunci: anemia; gizi seimbang; pempek

## **EDUCATION TO FULFILL BALANCED NUTRITION FOR YOUTH BASED ON LOCAL REGIONAL WISDOM IN PREVENTING ANEMIA**

### **ABSTRACT**

*The problem that often occurs in adolescents, especially in adolescent girls, is anemia when entering puberty, which requires more sources of iron and protein. The source of nutrients needed to prevent anemia can be found in South Sumatra, Palembang city with pempek culinary which is high in animal protein and iron source. This activity aims to increase knowledge and conduct health checks on adolescents. The methods used are education and HB examination. This community service was carried out at Inaba School Palembang in October 2024, totaling 34 adolescents. The preparation stage of the activity, location survey and category of respondents taken were 20 adolescent girls and 10 adolescent boys in class XI. In the implementation of the activity, the team conducted an apperception before education and pretest questionnaires, then taking blood samples for HB testing ended with filling out a posttest questionnaire. The results obtained in this activity were that adolescent students experienced an increase in knowledge about adolescent balanced nutrition and anemia, the good category at pretest was 11.76%, at posttest it increased to 50% while in the hemoglobin examination found as many as 45% of adolescent girls and 14.28% of adolescent boys with HB <11 g/dl or categorized as mild anemia.*

Keywords: anemia; balanced nutrition; pempek

## PENDAHULUAN

Periode remaja, yang berlangsung dari usia 10 hingga 18 tahun, merupakan fase kritis dalam hal nutrisi. Hal ini disebabkan proses transisi masa kanak-kanak ke dewasa dengan munculnya beberapa perubahan fungsi tubuh (Mardalena, 2017). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014, rentang usia 10-18 tahun memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, kognitif, dan moral seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Status gizi memiliki klasifikasi yaitu kurus, normal dan lebih. Indonesia pernah mengalami krisis ekonomi yang mengakibatkan terjadinya gizi buruk pada 26 tahun silam sebanyak 1,5 juta anak mengalami gizi buruk. Perhitungan gizi buruk dapat dinilai berdasarkan berat badan anak menurut tinggi badan (IMT/U)  $< -3$  SD. Data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) Indonesia pada tahun 2018 menyebutkan bahwa pada usia 13-15 tahun sebesar 6,8% remaja kurus dan remaja gemuk 11,2%, pada usia 16-18 tahun sekitar 6,7% remaja kurus dan 9,5% remaja gemuk (Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Masalah gizi pada remaja meliputi stunting yang merupakan suatu prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia (Pasalina et al., 2022) yang berdampak negatif pada keterampilan kognitif dan sosioemosional serta meningkatkan resiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Selain itu, masalah yang sering terjadi pada remaja putri yaitu anemia, terutama yang mengalami menstruasi karena hilangnya darah dan kebutuhan zat besi dan protein yang lebih banyak (Dewi et al., 2022) yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, prestasi dan produktivitas.

Tubuh yang kekurangan sel darah merah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh disebut anemia (Pramesti, 2022). Remaja putri dikategorikan anemia ketika kadar hemoglobin  $< 12$ mg/dl. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Fikawati et al., 2017). Pada remaja putri, kejadian anemia di dunia berkembang masih cukup tinggi sekitar 53,7% (WHO, 2018). Anemia dapat disebabkan oleh defisiensi zat gizi, infeksi atau genetik. Penyebab yang sering dialami oleh para remaja adalah karena masalah zat gizi mikro yang berhubungan dengan kekurangan zat besi (Fe) yang seharusnya dibutuhkan ketika proses pembentukan struktur hemoglobin (Hb) dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh, selain itu juga dapat disebabkan kekurangan zat gizi mikro lainnya seperti asam folat (B9) dan vitamin B12 (Taufiq et al., 2020). Kebutuhan per hari sebanyak 26 mg/hari. Perubahan fisiologis masa pubertas pada perempuan meningkatkan risiko terjadinya anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2019b) prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sekitar 32% artinya dari total 10 remaja berkisar 3-4 orang remaja menderita anemia. Berdasarkan data (Riset Kesehatan Dasar, 2018), sekitar 48,9% atau satu dari dua hamil mengalami anemia, oleh sebab itu remaja putri merupakan aset bangsa yang merupakan sebagai calon ibu di masa depan. Upaya pemerintah untuk mencegah peningkatan prevalensi anemia pada remaja yaitu dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) namun pada kenyataan sebenarnya hanya 1,4% yang mengkonsumsi TTD sesuai anjuran (Taufiq et al., 2020). Setiap negara mempunyai keunikan dan kearifan lokal masing-masing yang akan dikenal sebagai identitas suatu daerah. Indonesia terdiri dari 34 provinsi yang memiliki identitasnya masing-masing. Kearifan tradisional dimiliki oleh setiap wilayah dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada, misalnya di kehidupan masyarakat Sumatera Selatan, tepatnya di Kota Palembang. Menurut data dari RPJMD Provinsi Sumatera Selatan 2013-2018, di Provinsi Sumatera Selatan memiliki 13 kabupaten dan 4 kota. Banyaknya kabupaten ini menjadikan keragaman yang bervariasi dari kawasan pertanian, perkebunan, tambang dan perikanan. Beberapa bentuk kearifan tradisional masyarakat Palembang misalnya tradisi bekarang iwak dan

lebak lebung yang memiliki makna dalam pelestarian sungai sebagai wadah penghidupan masyarakat setempat, selain itu dalam bentuk kuliner yang berperan dalam pemenuhan kebutuhan pangan nasional yaitu kuliner pempek dan bekasam yang memanfaatkan sumber daya alam dari sungai seperti ikan untuk meningkatkan kedaulatan pangan (Anzelina, 2023; Jaya et al., 2022; Syachroni et al., 2022).

Pempek memiliki kandungan nutrisi seperti karbohidrat, protein dan lemak yang berasal dari daging ikan yang digiling. Protein berfungsi dalam pembentukan hemoglobin dan akan diserap ke dalam pembuluh darah, apabila kandungan protein rendah maka kadar hemoglobin menjadi rendah. Sumber protein hewani lebih memberikan manfaat yang besar dibandingkan nabati karena komposisi asam esensial yang lebih baik dan zat gizi yang lebih lengkap. Ikan yang sering digunakan dalam pembuatan pempek adalah ikan tenggiri, gabus, tongkol dan lain-lain (Zein et al., 2021). Dari hasil survei dan wawancara kepada sejumlah siswa remaja di SMP Inaba Palembang didapatkan bahwa remaja di kelas 7 hanya sekitar 20% dan di kelas 8 sekitar 35% siswa yang mengetahui tentang pentingnya gizi seimbang dan peran zat besi pada kesehatan di masa remaja sedangkan remaja lainnya menyebutkan pernah mendengar sekilas mengenai jenis-jenis makanan yang mengandung zat besi. Hal tersebut mendorong tim untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta melakukan pemeriksaan kesehatan pada remaja.

## METODE

Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi diawali dengan apersepsi dari materi edukasi yang diberikan oleh tim pengabdian secara langsung kepada responden yaitu remaja putra dan putri di kelas XI sebanyak 34 orang yang meliputi materi pemenuhan gizi seimbang, anemia dan pencegahannya serta kuliner pempek sebagai salah satu kearifan lokal daerah Palembang. Metode lainnya yang diterapkan oleh tim yaitu pemeriksaan hemoglobin dengan pengambilan sampel darah pada setiap responden yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir serta kuesioner pretest dan posttest.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada 31 Oktober 2024. Tim menilai pencapaian target keberhasilan melalui pertanyaan yang diberikan (pre dan post) bersifat tertutup untuk mengukur pengetahuan tentang gizi dan anemia dengan total jumlah peserta sebanyak 34 orang yaitu 14 orang laki-laki dan 20 orang perempuan.

Tabel 1.

Jumlah peserta berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	20	58,82
Laki-laki	14	41,18

Pada kegiatan ini, sebelum pemberian edukasi, tim memberikan apersepsi kepada responden secara lisan lalu berupa pertanyaan dalam bentuk kuesioner (pretest) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuannya akan materi yang akan diberikan. Dari hasil pretest yang didapatkan, sebanyak 23 orang (67%) masuk pada kategori kurang memiliki pengetahuan tentang gizi dan anemia, sebanyak 7 orang (20,59%) kategori cukup, dan 4 orang (11,76%) kategori baik. Setelah responden mengisi kuesioner kemudian setiap orang dilakukan pemeriksaan hemoglobin oleh tim PkM dengan pengambilan sampel darah pada jari responden untuk mendeteksi kejadian anemia pada remaja di sekolah Inaba Palembang. Dari hasil pemeriksaan ditemukan 9 orang (45%) pada

remaja putri HB <12 mg/dl sedangkan pada remaja putra didapatkan 2 orang (14,28%). Dapat dikatakan bahwa remaja putri dan remaja putra tersebut mengalami anemia ringan.



Gambar 1. Pemeriksaan Hemoglobin

Anemia pada remaja dapat berdampak menurunnya daya tahan tubuh dan konsentrasi belajar, mudah terpapar penyakit, remaja lesu dan tidak bugar serta dapat mempengaruhi mental dan fisik. Khususnya pada remaja putri dapat berdampak jangka panjang yaitu pada masa kehamilan dan persalinan (Diastari, 2019) yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian pada ibu dan resiko komplikasi pada janin. (Yulianti et al., 2024) menyebutkan bahwa adanya hubungan antara status gizi, siklus menstruasi dan pengetahuan dengan anemia pada remaja putri dengan p-value 0,011 (odd ratio 4,900) untuk status gizi, p-value 0,004 (OR 5,429) untuk siklus menstruasi dan p.value 0,000 OR 8,635 untuk pengetahuan di wilayah kerja UPTK Puskesmas Peninjauan Tahun 2023. Edukasi yang diberikan pada kegiatan ini yaitu kebutuhan gizi pada remaja, mengenal potensi kearifan lokal Palembang (makanan) dan pencegahan anemia. Responden diberikan kesempatan dalam menyampaikan pendapat, pertanyaan dan diskusi. Secara lisan, tergambar bahwa sebagian kecil responden mengenal anemia dan belum memahami kecukupan gizi yang perlu dipenuhi dalam masa remaja. Namun, pada pembahasan kearifan lokal Palembang sudah sebagian besar mengetahuinya misalnya makanan berbahan dasar protein hewani yaitu pempek.

Setelah materi edukasi berakhir, tim memberikan *feedback* dengan memberikan beberapa pertanyaan seputar materi dan responden diberikan kuesioner posttest untuk mengetahui kemampuan akhir setelah edukasi diberikan. Dari data yang didapatkan peningkatan pada kategori pengetahuan baik yakni 50% (17 orang) dan pengetahuan cukup sebesar 35,29% (12 orang), kurang sebanyak 14,71% (5 orang).

Tabel 2.  
Pengetahuan remaja pretest dan posttest

Kategori	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Baik	4	11,76	17	50
Cukup	7	20,59	12	35,29
Kurang	23	67,64	5	14,71

## **SIMPULAN**

Terjadi peningkatan pengetahuan peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya asupan nutrisi bergizi seimbang setelah diberikan edukasi dengan hasil posttest kategori baik sejumlah 17 orang (50%) dibandingkan hasil pretest berjumlah 4 orang (11,76%).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anzelina. (2023). Potensi Kearifan Lokal Sumatera Selatan sebagai Basis Media Pembelajaran Kontekstual Biologi SMA. *Journal of Nusantara Education*, 2(2), 53–63.
- Dewi, Utami, C. ., & Cahyaningrum, D. . (2022). Sosialisasi Informasi Gizi Remaja dalam Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 Terkait Anemia dan Diet Rendah Serat di Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta. *J-Abdi*, 2(1).
- Diastari. (2019). Pengaruh Asupan Gizi (Energi, Protein, Zat Besi) dengan Pemberian Stick Ikan Tamban (*sardinella lemuru*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia di Perguruan SMA Muhammadiyah Lubuk Pakam. *Ayan*, 8(5), 55.
- Fikawati, Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Pers.
- Jaya, Susanti, & Ahmad. (2022). Pengembangan Boneka Tangan Berbasis Keatifan Lokal sebagai Media Pendidikan Antikorupsi pada Anak Usia Dini. *LJESE : Linggau Journal of Elementary School Education*, 2(3), 140–146.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Program Perbaikan Gizi Makro*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019a). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019b). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*.
- Mardalena. (2017). *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Pasalina, Devita, H., & Sarisma, N. (2022). Hubungan Jenis Makanan Yang dikonsumsi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 255–259.
- Pramesti. (2022). Giat Program Ceria (Cegah Anemia Remaja Indonesia) Sebagai Langkah Pemutusan Rantai Kejadian Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5), 4851–4856.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Riskesdas Tahun 2018*.
- Syachroni, Helida, A., & Mardiyana. (2022). Kearifan Tradisional Masyarakat Palembang dengan Pengelolaan Sumber Daya Alam untuk Menuju Kedaulatan Pangan. *Journal of Global Sustainable Agriculture*, 3(1), 19–22.
- Taufiq, Ekawidnyani, K. ., & Sari, T. . (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia : Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. CV. Wonderland Family Publisher.
- WHO. (2018). *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*.

Yulianti, A., Aisyah, S., & Handayani, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1).

Zein, Darmawan, M. ., Lestari, E., & Mirja, R. (2021). Pengembangan Produk Pempek Menggunakan Metode Value Engineering.