



Edukasi Gizi dan Anemia pada Remaja Putri di Desa Menanti Kecamatan Kelekar Kabupaten Muara Enim

Erike Septa Prautami*, Indah Purnama Sari, Indah Yuliana, Anita Rahmiwati, Fatmalina Febry, Desri Maulina Sari, Yuliarti, Windi Indah Fajar Ningsih, Ditia Fitri Arinda, Fatria Harwanto, Ira Dewi Ramadhani, Sari Bema Ramdika, Dwi Inda Sari

Program Studi Gizi, Universitas Sriwijaya, Jalan Raya Palembang, Prabumulih, Indralaya, Indonesia, 30862

*Email korespondensi: erikesaptaprautami@fkm.unsri.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 Okt 2024

Accepted: 15 Feb 2025

Published: 30 Mar 2025

Kata kunci:

Anemia;
Edukasi;
Gizi Seimbang;
Remaja

A B S T R A K

Background: Anemia gizi adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Edukasi anemia sangat penting dilakukan karena masih banyak remaja putri yang belum mengetahui mengenai anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Gizi seimbang dan anemia pada remaja putri di Desa Menanti. **Metode:** Kegiatan ini bekerja sama dengan Kepala Desa Menanti Kec. Kelekar Kabupaten Muara Enim dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang, dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan yang dilakukan adalah pengukuran pengetahuan dan pemberian edukasi dengan metode ceramah. **Hasil:** Kegiatan edukasi gizi dan anemia di Desa Menanti Kecamatan Kelekar Kabupaten Muara Enim dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 11 Juni 2024 kepada 36 orang remaja putri. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dosen Prodi Gizi FKM Universitas Sriwijaya berupa edukasi gizi mengenai anemia pada remaja putri dengan media leaflet ini meningkatkan pengetahuan siswi terkait anemia. Pengetahuan tentang penerapan prinsip gizi seimbang merupakan salah satu upaya dalam pencegahan anemia sejak dini pada remaja.

A B S T R A C T

Background: Nutritional anemia is a condition where the hemoglobin level in the blood is below normal. Anemia education is very important because there are still many young women who do not know about anemia. This activity aims to increase knowledge about balanced nutrition and anemia among young women in Menanti Village. **Methods:** This activity is in collaboration with the Head of Menanti Village, Kec. Kelekar Muara Enim Regency with a total of 36 participants, using lecture and discussion methods. The activities carried out are measuring knowledge and providing education using the lecture method. **Results:** Nutrition and anemia education activities in Menanti Village, Kelekar District, Muara Enim Regency were carried out on Tuesday 11 June 2024 for 36 young women. **Conclusion:** Community service activities by lecturers at the FKM Nutrition Study Program at Sriwijaya University in the form of nutritional education regarding anemia in young women using leaflets as a medium increase female students' knowledge regarding anemia. Knowledge about applying the principles of balanced nutrition is one of the efforts to prevent anemia from an early age in adolescents.

Keyword:

Anemia;
Education;
Balanced nutrition;
Teenager



PENDAHULUAN

Anemia gizi adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Anemia pada remaja bisa terjadi ketika tidak tercukupinya kebutuhan nutrisi tertentu di tengah pertumbuhan yang pesat dan dimulainya periode menstruasi. Berbagai kondisi medis yang memengaruhi sel darah merah juga bisa menjadi penyebabnya. Remaja yang mengalami anemia akan menunjukkan gejala, seperti kulit dan bibir pucat, sakit kepala, serta mudah lelah. Sementara itu, pada kasus anemia berat, gejala yang muncul bisa berupa sesak napas, detak jantung cepat, serta bengkak di kaki dan tangan ([Harwanto, et al, 2024](#)).

Remaja putri akan memiliki resiko tinggi terkena anemia gizi pada usia pubertas. Penyebabnya adalah Ketika proses menstruasi maka akan banyak zat besi yang hilang. menstruasi. Kejadian anemia juga akan menjadi lebih parah Ketika asupan zat besi yang tidak adekuat, yang mana pada remaja putri zat besi sangat di perlukan dalam masa tumbuh kembang serta kebiasaan membatasi konsumsi makanan karena sangat memperhatikan bentuk tubuh ([Warlenda et al, 2019; WHO, 2011; 2016](#)).

Beberapa dampak anemia pada remaja putri cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika menyebabkan tidak hamil yang optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak ([Kemenkes, 2021](#)).

Remaja dengan masalah anemia akan berisiko menjadi ibu hamil yang anemia dan melahirkan bayi anemia, BBLR dan stunting, sehingga masalah anemia akan terus berlanjut ke generasi selanjutnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang cegah anemia dengan konsumsi makanan sumber zat besi dan makanan bergizi seimbang ([Dwiyana et al, 2022](#)). Selain risiko jangka pendek, anemia pada remaja putri juga dapat menimbulkan risiko pada jangka panjang. Risiko jangka pendek, anemia dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik dan tertundanya pematangan seksual.

Pentingnya memperkenalkan tentang gizi pada remaja sejak dini sebagai pencegahan anemia pada remaja untuk meminimalisir dampak dari anemia besi yang dapat terjadi pada remaja. Mudah lelah, imunitas lemah, hingga performa belajar yang tidak maksimal merupakan dampak jangka pendek yang bisa dirasakan oleh remaja. Cepat lelah, melemahnya imunitas, dan performa belajar yang kurang optimal merupakan efek jangka pendek yang mungkin dirasakan remaja. Selain dari pada itu, seorang Wanita yang kelak akan menjadi calon ibu apabila mengalami anemia maka akan berisiko perdarahan Ketika melahirkan, BBLR pada bayi yang dilahirkan, dan juga risiko melahirkan anak dengan stunting ([WHO, 2011; Frass, 2015; Rahman, 2019](#)).

Desa Menanti Kecamatan Kelekar Kabupaten Muara Enim terletak dalam wilayah Kecamatan Kelekar, Kabupaten Muara Enim. Desa Menanti diresmikan oleh Gubernur Sumatera Selatan Bapak Ir. Syahrial Oesman, MM. pada tanggal 26 juli 2006. Resmi menjadi ibu kota Kecamatan Kelekar yang berlokasi di Desa Menanti, jarak tempuh dari Kabupaten kurang lebih

lima jam perjalanan, atau tiga jam dari kota Madya Palembang. Luas wilayah Desa Menanti kecamatan Kelekar adalah 22.000 Ha dengan luas pemukiman Pemukiman 3.2 Ha, luas perkebunan 16.431.8 Ha serta luas Rawa 65 Ha. Desa Menanti terbagi menjadi 6 Dusun, yaitu Dusun I, Dusun II, Dusun III, Dusun IV, Dusun V, dan Dusun VI.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat "Edukasi Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Menanti Kecamatan Kelekar Kabupaten Muara Enim".

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada 11 Juni 2024, bertempat di Desa Menanti Kec. Kelekar Kab. Muara Enim, metode yang digunakan adalah edukasi dengan metode ceramah yang menggunakan media leaflet yang mencakup pengertian gizi dan anemia, penyebab anemia, dampak anemia, pencegahan anemia, dan gizi seimbang. Setelah dilaksanakan edukasi maka dilakukan evaluasi terhadap hasil dari edukasi berupa pengukuran pengetahuan ramaja putri tentang gizi dan anemia. Tim pelaksana kegiatan ini adalah Dosen Prodi Gizi FKM Universitas Sriwijaya sebanyak 13 orang dan mahasiswa. Sedangkan jumlah peserta sebanyak 36 orang remaja putri.

1. Perencanaan

Tahap pertama yaitu tahap perencanaan dengan melakukan analisis masalah mencari solusi dari masalah yang ditemukan dilapangan, kemudian menyusun proposal kegiatan, mengurus perizinan kepada pihak Desa Menanti, Menyusun jadwal pelaksanaan dan mempersiapkan alat dan perlengkapan kegiatan lainnya seperti materi, dan uji media yang akan dipakai untuk kegiatan.

2. Pelaksanaan

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, pelaksanaan kegiatan melibatkan orang remaja putri dan pihak Desa Menanti. Pelaksanaan dokumentasi dilakukan sebagai bukti kegiatan. Adapun rangkaian kegiatan pelaksanaan yaitu sebagai berikut: Menyiapkan alat dan tempat, Bekerja sama dengan pihak Desa Menanti, Memberikan pengarahan tentang gizi dan anemia secara singkat, serta Alat dan bahan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 11 Juni 2024, bertempat di Desa Menanti Kec. Kelekar Kab. Muara Enim, metode yang digunakan adalah edukasi dengan metode ceramah yang menggunakan media leaflet yang mencakup pengertian gizi dan anemia, penyebab anemia, dampak anemia, pencegahan anemia, dan gizi seimbang.

Tahap pertama yaitu tahap perencanaan dengan melakukan analisis masalah mencari solusi dari masalah yang ditemukan dilapangan, kemudian menyusun proposal kegiatan, mengurus perizinan kepada pihak Desa Menanti, Menyusun jadwal pelaksanaan dan mempersiapkan alat

dan perlengkapan kegiatan lainnya seperti materi, dan uji media yang akan dipakai untuk kegiatan.

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, pelaksanaan kegiatan melibatkan orang remaja putri dan pihak Desa Menanti. Pelaksanaan dokumentasi dilakukan sebagai bukti kegiatan. Adapun rangkaian kegiatan pelaksanaan yaitu sebagai berikut: menyiapkan alat dan tempat, bekerja sama dengan pihak Desa Menanti, memberikan pengarahan tentang gizi dan anemia secara singkat.

Selama kegiatan edukasi berlangsung, para peserta begitu antusias menyimak penjelasan dari pemateri mengenai gizi seimbang dan anemia. Selain itu, ketika diberikan evaluasi berupa pertanyaan para peserta banyak yang menunjuk tangan untuk menjawab pertanyaan dari pemateri. Hal ini menunjukkan bahwa peserta begitu tertarik dan menyimak dengan baik kegiatan edukasi ini.

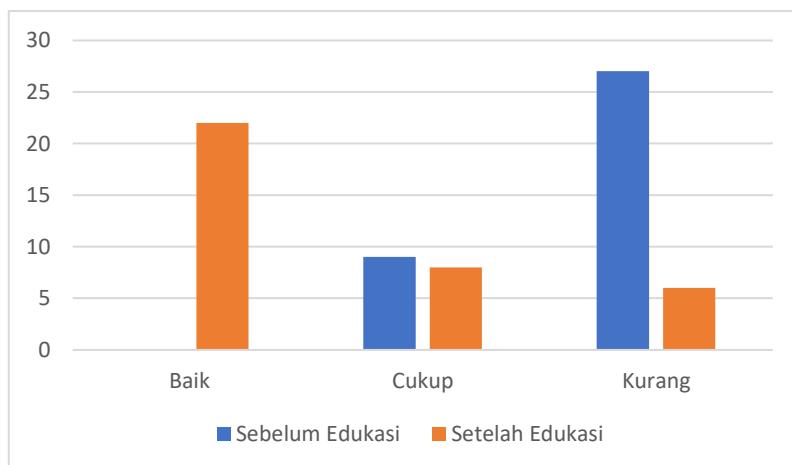


Gambar 1. Rangkaian Kegiatan Pengabdian

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan yang dimiliki oleh peserta. Evaluasi dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post test* yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai pengetahuan terkait gizi dan anemia. Terdapat 36 peserta yang mengikuti pengukuran pengetahuan dari awal hingga akhir kegiatan.

Evaluasi yang dilakukan meliputi evaluasi awal dan proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada para remaja yang ikut serta dalam kegiatan. Evaluasi awal dilakukan ketika sebelum dilakukan penyuluhan mengenai gizi dan anemia dimana remaja diberikan beberapa pertanyaan mengenai gizi dan anemia.

Evaluasi awal dilakukan ketika sebelum dilakukan penyuluhan mengenai gizi dan anemia dimana remaja diberikan beberapa pertanyaan mengenai gizi dan anemia. Dalam evaluasi ini akan diobservasi antusiasme dan tingkat partisipasi dari para remaja. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk melihat konsistensi partisipasi dari para remaja mulai edukasi hingga akhir proses edukasi. Berikut hasil evaluasi kegiatan:



Gambar 2. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Kegiatan Edukasi

Dari grafik di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi mengenai gizi dan anemia. Dimana pengetahuan setelah edukasi dengan katagori kurang menurun dari 27 peserta menjadi 6 peserta dengan katagori kurang dan katagori baik meningkat menjadi 22 peserta.

Pengetahuan adalah hal yang sangat mempengaruhi dalam proses perubahan perilaku. Diawali dengan pemahaman pada objek atau pembahasan materi tertentu dalam hal ini mengenai gizi dan anemia. Pemberian edukasi mengenai gizi merupakan salah satu Upaya dalam menambah pengetahuan remaja khususnya guna mencegah anemia. Selama melakukan kegiatan edukasi, tidak terlepas dari metode dan media yang digunakan selama edukasi, hal ini digunakan untuk mempermudah peserta edukasi dalam memahami isi dari edukasi yang diberikan.

KESIMPULAN

Kegiatan dosen dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat Prodi Gizi FKM Universitas Sriwijaya berupa edukasi gizi yang berkaitan dengan anemia pada remaja putri dengan media leaflet ini meningkatkan pengetahuan siswi terkait anemia. Mengetahui cara dalam penerapan prinsip gizi seimbang adalah salah satu bagian dari usaha dalam mencegah terjadinya anemia ssedini mungkin khususnya pada masa remaja. Penting bagi remaja putri untuk mengetahui peran pola makan seimbang terhadap kesehatan mereka secara keseluruhan, terutama dalam mencegah anemia. Sebab kelompok usia ini menjadi tolak ukur tercapainya kualitas kesehatan dan gizi di masa dewasa. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk edukasi terkait gizi seimbang sebagai pencegahan anemia ini, didapatkan pengetahuan remaja semakin meningkat. Keterbatasan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu banyak remaja yang belum memahami maksud dari pertanyaan pada kuesioner. Untuk mengatasi hal tersebut, tim kegiatan memberikan petunjuk selama proses pengisian kuesioner. Selanjutnya untuk tim pengabidhan di masa mendatang agar dapat melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan mengukur kadar Hb pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan berupa pendanaan dalam kegiatan ini. Kepada seluruh peserta PkM,

pihak MTSN Desa Menanti, Kepala Desa Menanti beserta perangkatnya, dan tim pengabdian Masyarakat serta para mahasiswa pelaksana pengabdian masyarakat kami ucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B., (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Grup. Jakarta.
- Dewi Marfuah. (2020) *Dasar Ilmu Gizi*, Zahir Publishing
- Frass, K.A. (2015). *Post partum hemorrhage is related to the hemoglobin levels at labor: Observational study. Alex J Med.* <http://dx.doi.org/10.16/j.ajme.2014-12.002>
- Guntari, Arindah, Nuke, Priscilia, Firdha, Laurentine. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri SMA/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. Laporan PKM STIKES Mitra Keluarga.
- Harwanto, F., Prautami, E. S., & Tindaon, R. L. (2024). Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Melalui Buku Saku dan Video di MAN Insan Cendikia Ogan Komering Ilir. *Jurnal SOLMA*, 13(3), 1977–1985. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i3.16674>
- Kemenkes RI, (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2021). *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19*. Diakes pada: <https://promkes.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19>.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nurrahman, Hurulaini, N., Anugrah, D. S., Adelita, A. P., & Sutisna, A. N. (2021). Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-Anak, Remaja, dan Ibu Hamil. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2(2), 46–50.
- Parlin Dwiyana, Annisa Nursita Angesti, Wiwit Wijayanti, Kartika Wandini, I Made Winarta, Ratih Agustin Prihatina. (2022). *Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia pada Remaja*. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*. 4(2). <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- PERSAGI & ASDI. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi Edisi 4*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Rahman, M.S, Mushfiquee, M, dan Mohammad Shahed Masud. (2019). *Association between malnutrition and anemia in under-five children and women or reproductive age: Evidence from Bangladesh Demographic and Health Survey 2019*. *PLoS ONE* 14(7): e0219170. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219170>
- Sholihah, N., Andari, S., & Wirjatmadi, B. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(3), 135–141. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.135-141>
- Silalahi, Verarica, Evawany Aritonang, Taufik Ashar. (2016). Potensi Pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 96-102. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- Vermita w, S., Widodo, M. D., Candra, L., & Rialita, F. (2019). Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Photon: Journal of Natural Sciences and Technology*, 9(2), 88-98. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1265>
- WHO. (2011). *Serum Ferritin Concentrations for the Assessment of Iron Status and Iron Deficiency in Populations. Vitamin and Mineral Nutrition Information System*. Geneva: World Health Organization
- WHO. (2016). *Guideline: Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls*. Geneva: World Health Organization.

Zidni, I., Waryana, W., Sitasari, A., Sitasari, A., & Aritonang, I. (2018). Media Aplikasi Mobile "Stop Anemia" Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Dan Sikap Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja Putri. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 11–30. Diakes pada: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/545/>