

**PRAKTIK PEMBERIAN
MAKANAN BERGIZI
DENGAN BAHAN
PANGAN LOKAL KAYA
ZAT BESI DAN PROTEIN
GUNA CEGAH ANEMIA
DI SMPN 1 KECAMATAN
KAMPAR KABUPATEN
KAMPAR**

**Yolahumaroh^{1*}, Aryani
Yeni², Masnun³,**

- 1⁾ Gizi, Poltekkes Kemenkes
Riau
2⁾ Kebidanan, Poltekkes
Kemenkes Riau
3⁾ Keperawatan, Poltekkes
Kemenkes Riau

Article history Received
: 8 Desember 2024
Revised : 27 Desember
2024
Accepted : 15 Januari
2025

***Yolahumaroh**
Email : yola@pkr.ac.id

Abstrak

Remaja perempuan lebih rentan mengalami Anemia Gizi Besi (AGB) dibandingkan laki-laki karena kehilangan zat besi akibat menstruasi. Anemia gizi besi berbahaya bila tidak ditangani dengan baik, terutama dalam persiapan kehamilan dan kelahiran (Hardinsyah & Supariasa, 2017). WHO melalui World Health Assembly (WHA) ke-65 menargetkan pengurangan 50% anemia pada wanita usia subur pada 2025. Data WHO 2019 menunjukkan prevalensi anemia pada wanita usia subur mencapai 29,9%, setara dengan lebih dari 500 juta wanita berusia 15-49 tahun. Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin remaja putri di SMPN 1 Kampar pada Maret 2022, ditemukan 7 orang mengalami anemia ringan dan sedang dengan rata-rata kadar hemoglobin 13,2 g/dL. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap makanan bergizi serta keterampilan dalam mengolah makanan lokal kaya zat besi dan protein untuk mencegah anemia. Kegiatan ini akan dilaksanakan dari Februari hingga September 2024 di SMPN 1 Kampar, dengan sasaran guru, orang tua siswa, dan siswa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dan praktek pengolahan pangan lokal. Luaran yang ditargetkan berupa publikasi di jurnal nasional serta modul dan video yang akan didaftarkan HaKI dan ISBN.

Kata Kunci: Makanan Bergizi, Pangan Lokal, Anemia.

Abstract

Adolescent girls are more vulnerable to Iron Deficiency Anemia (IDA) compared to boys due to the monthly loss of iron during menstruation. IDA can be dangerous if not properly addressed, especially in preparation for pregnancy and childbirth (Hardinsyah & Supariasa, 2017). The WHO, through the 65th World Health Assembly (WHA), has set a global target to reduce anemia in women of reproductive age by 50% by 2025. According to WHO data from 2019, the prevalence of anemia among women of reproductive age is 29.9%, which equates to over 500 million women aged 15-49 years. Based on a hemoglobin test of female adolescents at SMPN 1 Kampar in March 2022, it was found that 7 girls had mild to moderate anemia, with an average hemoglobin level of 13.2 g/dL. This community service aims to increase knowledge and positive attitudes toward nutritious food, as well as skills in processing local food rich in iron and protein to prevent anemia. The activities will be carried out from February to September 2024 at SMPN 1 Kampar, targeting teachers, parents, and students. The methods used will include counseling and practical food processing. The expected outputs include a publication in a national journal, as well as a module and video on anemia prevention with local iron- and protein-rich foods, which will be registered for copyright and ISBN.

Keywords Nutritious Food, Local Food, Anemia.

PENDAHULUAN

Remaja perempuan lebih rawan mengalami Anemia Gizi Besi (AGB) dibandingkan remaja laki-laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Anemia gizi besi pada remaja perempuan menjadi berbahaya bila tidak tertangani dengan baik, terutama untuk persiapan hamil dan melahirkan (Hardinsyah & Supriasa, 2017). Dampak Anemia pada remaja putri adalah Penurunan imunitas, Gangguan konsentrasi, Penurunan prestasi belajar, Mengganggu kebugaran dan produktivitas, Memperbesar resiko kematian saat melahirkan, Menjadi salah satu penyebab bayi lahir premature dan Berat bayi yang cenderung rendah (Kemenkes, 2022).

Rekomendasi WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global mengurangi 50% anemia pada wanita usia subur pada tahun 2025. Data WHO tahun 2019, secara global prevalensi anemia pada wanita usia subur adalah sebesar 29,9% artinya setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun mengalami anemia. Prevalensi anemia tertinggi di Asia Selatan dan Afrika Tengah dan Barat. Sementara penyebab anemia bervariasi, diperkirakan setengah dari kasus disebabkan oleh kekurangan zat besi. Adapun di Indonesia berdasarkan analisis data Riskesdas (2018) prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%.

Rematri pada masa pubertas berisiko lebih tinggi mengalami anemia gizi besi hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. (Permenkes, 2014). Hasil penelitian Soedijanto dkk (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan kejadian anemia. Hal ini menunjukkan pentingnya peranan zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin.

Dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) remaja putri kegiatan pengabmas pada bulan Maret tahun 2022 yang dilakukan di SMP N 1 Kampar dengan sampel 60 orang didapatkan hasil sebesar 7 orang remaja putri mengalami anemia ringan dan anemia sedang. rata-rata kadar hemoglobin rematri 12,8 g/dL. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru UKS remaja putri sering melewatkan sarapan pagi dan remaja putri kurang memperhatikan asupan makanan bergizi terutama pada saat di sekolah, rematri lebih menyukai jajanan yang di jual di luar sekolah seperti bakso tusuk, bakso bakar, cilok, mie instan dan goreng-gorengan. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang "Praktik Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah Dengan Bahan Pangan Lokal Kaya Zat Besi dan Protein Guna Cegah Anemia Di SMPN 1 Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar".

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP N 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari-September 2024. Berikut uraian kegiatan pada pelaksanaan program pengabdian masyarakat.

- a) Survey Pendahuluan, survey pendahuluan dilakukan sebelum kegiatan pengabmas dilakukan dengan tujuan survey untuk melihat lokasi pengabmas dan mengambil data awal

terkait sampel yang akan di ikutsertakan dalam kegiatan pengabmas dan mengkoordinasi kegiatan pengabmas ini dengan pihak puskesmas dan pihak sekolah.

- b) Focus Grup Discussion (FGD), dilakukan dengan pimpinan sekolah dan pihak puskesmas. Dalam FGD ini didiskusikan analisis masalah dari kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya di sosialisasikan bentuk edukasi dan praktik yang akan dilakukan. Dalam FGD ini juga dibahas sasaran edukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- c) Persiapan Media Video edukasi, media video edukasi berisi tentang ringkasan tentang anemia, bahaya anemia pada rematri dan cara mencegah anemia pada rematri dan juga cara pengolahan makanan kaya zat besi dan protein dengan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan di daerah pengabmas yang dilakukan tim pengabmas.
- d) Kegiatan Edukasi, kegiatan edukasi dilakukan dengan penyampaian materi tentang anemia dan edukasi tentang makanan kaya akan zat besi seperti daging merah, hati dan jeroan, ikan, kerang kentang, kacang-kacangan, sayuran hijau (bayam, sawi, brokoli, dan lain-lain) dan protein dari unsur hewani yang mudah ditemukan di daerah pengabmas seperti berbagai jenis ikan sungai kampar seperti ikan patin, ikan baung dan ikan kopiek Selanjutnya, protein yang bersumber dari unsur nabati seperti tahu, tempe, dan brokoli untuk mencegah Anemia dan bahaya anemia terhadap remaja putri.
- e) Praktik masak menu bahan pangan lokal kaya zat besi dan protein, praktik masak diadakan untuk menggali minat dan partisipasi guru, orang tua dan remaja putri untuk menghadirkan dan memasak makanan kaya zat besi dan protein.
- f) Monitoring Evaluasi, melakukan monitoring dan evaluasi di sekolah melihat peran aktif guru UKS mengawasi rematri dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi dan meningkatnya sikap positif dan perilaku rematri mengkonsumsi makanan kaya akan zat besi dan protein untuk mencegah anemia. Metode : menguraikan cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah.

HASIL PEMBAHASAN

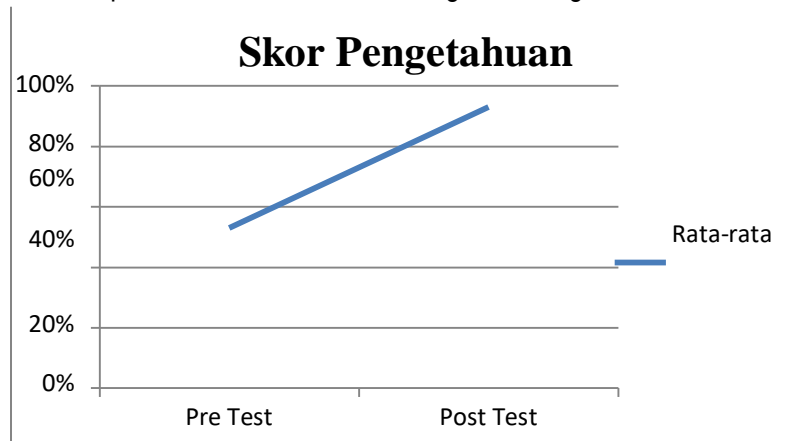
Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar yang merupakan sekolah binaan wilayah kerja Puskesmas Air Tiris, Kecamatan Kampar di Jl. Raya Pekanbaru, Bangkinang Km 50. Tahun 2024/2025 siswa kelas VII berjumlah 21 orang. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah siswa kelas VII berjumlah 21 orang, orangtua wali murid dan para guru.

Pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa kegiatan sebagai berikut :

a. Edukasi

Edukasi diberikan kepada siswa kelas VII beserta orangtua dan guru yang berjumlah 21 orang melalui media alat peraga isi piringku, buku modul "remaja ceria tanpa anemia dengan makanan pangan lokal", poster dan power point dengan materi yang telah disampaikan antara lain pengertian gizi seimbang pada remaja, kebutuhan zat gizi pada remaja, isi piringku, kebutuhan zat besi dan protein pada remaja, masalah kesehatan pada remaja dan menu serta cara membuat makanan untuk mencegah anemia. Edukasi gizi seimbang dan cara pengolahan makanan yang baik juga diberikan oleh Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas Air Tiris.

Sebelum dilakukan edukasi terlebih dahulu dilakukan kegiatan pre test untuk melihat seberapa besar tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi. Hasil pre-test tersebut menunjukkan bahwa remaja masih kurang pengetahuannya terhadap pemenuhan gizi seimbang pada remaja. Hal ini bisa dilihat hasil pre-test yang masih rendah, namun setelah dilakukan edukasi dapat dilihat terjadi peningkatan skor pengetahuan remaja setelah dilakukan post test. Dibuktikan oleh diagram sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Skor Pengetahuan

Berdasarkan grafik tersebut, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan gizi seimbang siswa 7 SMPN 1 Kampar sebelum mendapatkan edukasi yaitu 53,3% dan setelah mendapatkan edukasi 93,3%. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat merubah pola konsumsi sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2022) didapatkan hasil uji Paired Sample T-test diperoleh nilai p-value sebesar $0.000 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada edukasi gizi sebelum dan sesudah diberikan intervensi media power point terhadap pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada siswa MTs Hayatul Ilmi Kota Depok.



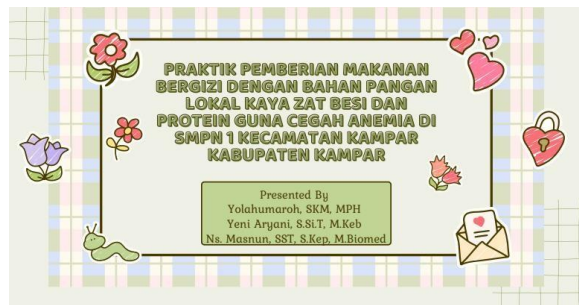
Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Foto bersama siswa, guru dan orangtua wali murid



Gambar 4. Media Edukasi

b. Demonstrasi Masak Menu Gizi Seimbang dengan Pangan Lokal

Demonstrasi masak dilakukan pada tanggal 6 september 2024., Peserta kegiatan demonstrasi masak terbagi menjadi 3 kelompok yang terdiri dari siswa, guru dan orangtua. Sebelum demonstrasi masak dilakukan masing-masing kelompok sudah menyusun menu gizi seimbang untuk remaja dengan bahan pangan yang mudah didapatkan dipasar agar menjadikan siswa lebih mudah mengatur pola konsumsi pangan serta melatih diri dalam praktik membuat menu makanan gizi seimbang.

Kegiatan evaluasi pada demonstrasi masak dilakukan dengan menilai hasil masak dari masing-masing kelompok yang terdiri dari teknik proses persiapan bahan, proses pengolahan makanan dan proses penyajian makanan. Tim penilaian dalam kegiatan ini terdiri dari tim pengabmas, tenaga pelaksanaan gizi Puskesmas Air Tiris dan kepala sekolah.



Gambar 4. Demonstrasi Masak



Gambar 5. Menu Gizi Seimbang



Gambar 6. Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana sesuai jadwal yang ditentukan. Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, dapat dilihat peningkatan skor pengetahuan gizi seimbang. Hal ini menunjukkan edukasi mengenai gizi seimbang menjadi salah satu cara meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Selain itu, siswa sudah berhasil penyusunan menu makanan sesuai dengan kebutuhan pedoman gizi seimbang. Diharapkan dapat merubah pola konsumsi sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

PUSTAKA

- Depkes. (2020). Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes. (2018a). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI.
- Depkes. (2018b). Pedoman pelaksanaan teknis surveilans gizi. Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes. (2018c). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes. (2017). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Kementerian Kesehatan RI.
- Hardinsyah, P., & Suparisa, I. D. N. (2017). Ilmu gizi: Teori aplikasi. EGC.
- Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait pencegahan anemia pada remaja sosial-ekonomi menengah ke bawah di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256-261.
- Lestari, P. I., Lipoeto, N. I., & Almurdi. (2017). Hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3).
- Rahmawati, F. (2022). Edukasi gizi brosur & powerpoint pada pedoman gizi seimbang (PGS) kelas VII MTs Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 46-53.
- Soedijanto, S. G. (2015). Hubungan antara asupan zat besi dan protein dengan kejadian anemia pada siswi SMP Negeri 10 Manado. *Pharmacon*, 4. Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/view/10239>
- World Health Organization. (n.d.). Anaemia in women and children. Retrieved from https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children