

Literasi Gizi Mempersiapkan *Cebbing* Cemerlang Di SMPN 2 Pamekasan Madura

Nutrition Literacy Preparing Brilliant Cebbing at SMPN 2 Pamekasan Madura

Farida Wahyu Ningtyias^{1*}, Ida Srisurani Wiji Astuti², Selvi Irmayanti¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

²Fakultas Kedokteran, Universitas Jember

*farida.fkm@unej.ac.id

ABSTRAK

Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan tingkat prevalensi anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional. Anemia pada remaja putri berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Anemia pada remaja putri disebabkan karena pola konsumsi yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan literasi gizi berupa peningkatan pengetahuan terkait anemia dan pedoman gizi seimbang untuk terhindar dari anemia dan kekurangan energi kronis sehingga menjadi *Cebbing* cemerlang yang sehat dan cerdas. Kegiatan literasi gizi dilakukan dengan penyuluhan terkait anemia dan pedoman gizi seimbang kepada remaja putri kelas 7,8 dan 9 di SMPN 2 Pamekasan sejumlah 80 siswi. Kegiatan juga dilanjutkan dengan pembentukan WhatsApp Group (WAG) untuk me-refresh materi yang telah disampaikan sebelumnya. Sebagian kecil remaja putri memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori kurang. Kegiatan literasi gizi melalui WhatsApp Group (WAG) dapat meningkatkan pengetahuan para remaja putri yang tergambarkan dari respon mereka di WAG dan juga jawaban-jawaban benar mereka yang terlontar selama proses diskusi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi modal untuk perubahan perilaku pencegahan anemia dengan patuh minum TTD dan juga konsumsi makanan yang dapat mencegah anemia, sehingga tujuan mencetak *Cebbing* Madura Cemerlang bisa tercapai.

Kata kunci — Literasi gizi, anemia, pengetahuan, remaja putri

ABSTRACT

East Java Province is one of the provinces with a higher prevalence of anemia in adolescent girls than the national prevalence. Anemia in adolescent girls has a negative impact on decreased immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness and productivity. Anemia in adolescent girls is caused by unhealthy consumption patterns. This study aims to provide nutritional literacy in the form of increasing knowledge related to anemia and balanced nutrition guidelines to avoid anemia and chronic energy deficiency so as to become a healthy and intelligent brilliant *Cebbing*. Nutrition literacy activities are carried out by providing counseling related to anemia and balanced nutrition guidelines to 80 students in grades 7, 8 and 9 at SMPN 2 Pamekasan. The activity was also continued with the formation of a WhatsApp Group (WAG) to refresh the material that had been previously presented. A small proportion of young women have a level of nutritional knowledge in the less category. Nutrition literacy activities through WhatsApp Group (WAG) can increase the knowledge of young women which is reflected in their responses in WAG and also their correct answers that are thrown out during the discussion process. This increase in knowledge is expected to be a capital for behavioral changes to prevent anemia by obediently drinking iron tablets and also food consumption that can prevent anemia, so that the goal of producing *Cebbing* Madura Cemerlang can be achieved.

Keywords — Nutrition literacy, anemia, knowledge, young women

 OPEN ACCESS

© 2024. Farida Wahyu Ningtyias, Ida Srisurani Wiji Astuti, Selvi Irmayanti



Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Di Indonesia, jumlah remaja putri yang mengalami anemia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 15-19 tahun) sebesar 26,5% dan pada wanita subur sebesar 26,9%. Pada tahun 2014, prevalensi anemia di Indonesia pada kelompok umur 5-14 tahun sebesar 26,4% (K. Kesehatan, 2014) dan terus meningkat pada tahun 2018 menjadi 32% (K. Kesehatan, 2018). Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan tingkat prevalensi anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional. Terdapat 52% remaja putri di Jawa Timur yang mengalami anemia. Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki (Hamranani et al., 2018; Suryani et al., 2017). Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Mencegah kejadian anemia pada remaja putri dan calon pengantin akan menjadi langkah strategis mempersiapkan kehamilan sehat untuk mencegah stunting dan AKI (Angka Kematian Ibu) yang menjadi isu nasional saat ini.

Kabupaten Pamekasan masih menghadapi masalah anemia pada remaja yang masih tinggi. Menurut data SSGI, 2021 prevalensi stunting di Pamekasan sebesar 38,7% lebih tinggi dari nilai Propinsi Jatim 23,5%. Demikian juga angka kematian ibu masih tinggi yaitu sebesar 30 ibu pada tahun 2021 menurut data profil kesehatan Kabupaten Pamekasan tahun 2021. Remaja putri memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami anemia karena peningkatan kebutuhan dalam tubuh untuk memproduksi sel darah merah, yang diakibatkan rendahnya asupan nutrisi dan penyerapannya (Engidaw et al., 2018). Berdasarkan pedoman World Health Organization (WHO), remaja dikatakan anemia bila kadar hemoglobinnya kurang dari 12mg/dl (WHO, 2008). Penurunan kadar Hemoglobin (Hb) dipengaruhi oleh peningkatan kebutuhan zat besi, penurunan asupan zat besi, pertumbuhan fisik yang cepat, pada saat menstruasi, dan kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pembentukan hemoglobin (Hb) (Tesfaye et al., 2015). Rendahnya kadar Hb pada remaja putri diakibatkan rendahnya pola konsumsi pangan sumber zat besi karena tingkat pengetahuan yang

rendah dan juga persepsi yang salah terkait *body image* sehingga remaja putri cenderung melakukan diet yang berdampak pada status gizinya (Almatsier, 2002; Nurhayati et al., 2019).

SMPN 2 Pamekasan adalah salah satu sekolah tinggi menengah pertama favorit yang ada di kabupaten Pamekasan sehingga menjadi tujuan orang tua menyekolahkan anaknya. SMPN 2 Pamekasan telah memiliki fasilitas UKS dan sarana-prasana yang lengkap, namun belum optimal dalam pemanfaatannya. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan tim pelaksana pada bulan Mei 2022, SMPN 2 Pamekasan menerima pendistribusian tablet tambah darah 1 kali dalam 1 tahun sebanyak 1 strip per siswi, namun tidak pernah dilakukan pengukuran kadar hemoglobin sebagai evaluasi program dan tidak pernah dilakukan edukasi kesehatan dan gizi baik oleh pihak eksternal maupun internal melalui Unit Kesehatan Siswa yang ada.

Permasalahan yang lain adalah pola konsumsi yang kurang sehat dari siswi, berdasarkan studi pendahuluan masih banyak siswi yang melakukan diet tidak sehat dan konsumsi makanannya belum beragam. Sayur dan buah jarang dikonsumsi, dan masih banyak yang mengonsumsi gorengan dan jajanan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan tidak pernah ada edukasi kesehatan dari pihak sekolah sehingga pengetahuan siswi tentang anemia dan pedoman gizi seimbang masih kurang optimal.

2. Target dan Luaran

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan literasi gizi berupa peningkatan pengetahuan terkait anemia dan pedoman gizi seimbang sehingga menjadi bekal bagi remaja putri untuk terhindar dari anemia dan kekurangan energi kronis sehingga menjadi *Cebbing* cemerlang yang sehat dan cerdas. *Cebbing* adalah istilah untuk remaja putri dalam bahasa Madura.

3. Metodologi

Kegiatan literasi gizi dilakukan dengan penyuluhan kepada remaja putri kelas 7,8 dan 9 di SMPN 2 Pamekasan sejumlah 80 siswi. Pada kegiatan tersebut diberikan materi terkait anemia, penyebab, dampak dan cara pencegahannya. Selain itu juga diberikan materi tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan



komunikasi dua arah sehingga materi bisa tersampaikan dan pemahaman materi juga bisa didapatkan oleh remaja putri.

Kegiatan juga dilanjutkan dengan pembentukan *WhatsApp Group* (WAG) bersama dengan para siswi untuk *me-refresh* materi yang telah disampaikan sebelumnya. WAG ini diaktifkan selama 1 bulan dan dilakukan komunikasi aktif minimal 2 hari sekali dengan menyapa para remaja putri dan mengulang materi yang disampaikan pada saat penyuluhan.

Keberhasilan literasi gizi terkait anemia dan pedoman gizi seimbang diukur dengan pengukuran tingkat pengetahuan terkait anemia dan pedoman umum gizi seimbang dan juga keaktifan remaja putri merespon materi yang disampaikan melalui WAG. Harapannya waktu satu bulan cukup untuk meningkatkan pengetahuan yang akan menuntun remaja putri untuk melakukan perubahan perilaku berupa tindakan pencegahan anemia dan juga kekurangan energi kronis.

4. Pembahasan Literasi Gizi melalui Penyuluhan

Kegiatan literasi gizi dilaksanakan pada tanggal 3 September 2022 di SMPN 2 Pamekasan. Kegiatan berlangsung selama 2 jam di Masjid yang ada di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Penyampaian Materi Anemia dan PUGS

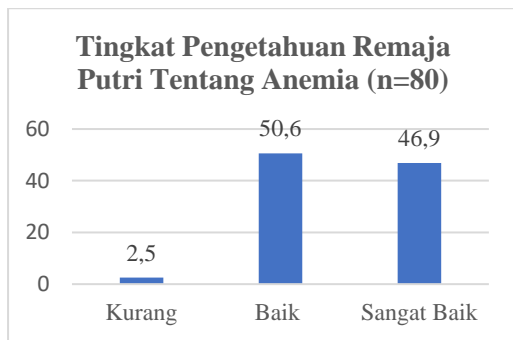
Kegiatan diawali dengan penyampaian materi tentang anemia, dimulai dengan definisi kemudian dilanjutkan dengan penyebabnya serta dampak anemia kepada remaja putri. Selain itu materi pengenalan pedoman umum gizi seimbang terutama makan harus beragam, pengenalan zat gizi dan sumber pangannya serta aktifitas fisik dan diet yang sehat. Pengetahuan ini penting bagi remaja putri karena pada masa

remaja ada kecenderungan mereka memiliki pola makan yang tidak sehat, terlalu banyak jajanan yang tidak sehat yang tinggi kalori namun miskin zat gizi. Penelitian Monita (2019) menyebutkan dari 68 siswi, 57,4% remaja putri memiliki frekuensi makan yang tidak baik, sebesar 13 orang (19,1%) memiliki asupan energi yang sangat kurang, 24 orang (35,3%) memiliki asupan energi yang kurang, sebesar 28 orang (41,2%), memiliki asupan protein yang sangat kurang dan sebanyak 9 orang (27,9%) memiliki asupan protein yang sangat kurang. Asupan lemak yang rendah yaitu 18 orang (26,5%), Tingkat konsumsi buah yang kurang yaitu 50 orang (73,5%), sedangkan untuk konsumsi sayur yang kurang yaitu 61 orang (89,7%). Dan sebagian besar penelitian serupa melaporkan hal serupa.

Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan paling banyak terjadi pada fase remaja. Perbedaan preferensi makan pada remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Oleh sebab itu pada masa remaja, pemberian edukasi gizi sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku (Dewanti et al., 2021). Literasi gizi yang dimiliki oleh remaja putri berpengaruh terhadap pola makan. Remaja putri yang memiliki literasi gizi baik dapat memahami terkait informasi gizi makanan sehingga dapat memilih makanan yang bergizi berdasarkan kebutuhan tubuhnya. Diharapkan remaja putri yang memiliki literasi gizi baik dapat terhindar dari masalah kesehatan yang dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhannya (Syafei dan Badriyah, 2019).

Tingkat pengetahuan tentang anemia

Kegiatan literasi gizi juga dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Hanya sebagian kecil saja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori kurang. Beberapa pertanyaan yang masih salah dijawab oleh remaja putri terkait tentang definisi anemia, jadwal rutin minum tablet tambah darah untuk remaja putri baik pada saat sedang menstruasi ataupun tidak, cara dan waktu yang baik minum tablet tambah darah.



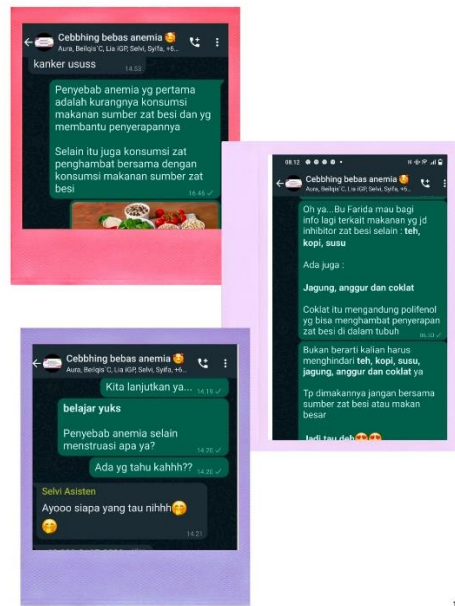
Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Anemia

Saat ini Pemerintah melakukan upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dengan pemberian tablet tambah darah untuk diminum bersama di sekolah disertai dengan edukasi. Hal ini terlihat dari sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia dalam kategori baik dan sangat baik. Mampu menjawab benar 20 pertanyaan terkait anemia. Namun hal ini belum optimal karena beberapa poin penting terkait anemia belum dipahami dengan baik oleh remaja putri yaitu tentang definisi anemia, kaitan anemia dengan hemoglobin dan juga cara serta waktu yang tepat untuk mengkonsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan yang kurang akan berdampak pada perilaku yang kurang seperti pada hasil penelitian Mularsih (2017) yaitu tingkat pengetahuan remaja dan kategori kurang tentang anemia sebanyak 40 remaja (65,6%) dan perilaku yang tidak mendukung terhadap pencegahan anemia sebanyak 36 remaja (59%).

Pemenuhan zat gizi pada remaja putri untuk mencegah kejadian anemia juga dipengaruhi oleh pengetahuannya. Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan baik akan lebih mawas diri dalam mencegah terjadinya anemia (Kusnandi, 2021). Perilaku pencegahan anemia pada remaja putri tergantung dari pengetahuan anemia yang dimiliki. Remaja putri pada usia 14-16 tahun adalah fase dimana mereka mengejar masa pertumbuhan dan mengalami menstruasi. Pada saat mengalami menstruasi mereka akan kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan dengan remaja putra. Oleh sebab itu remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang berisiko terkena anemia. Pengetahuan anemia yang kurang pada remaja putri terjadi karena remaja putri tidak paham atau tidak menerima informasi terkait anemia secara menyeluruh (Pangaribuan et al., 2022).

Literasi Gizi Melalui Whatsapp Group (WAG)

Kegiatan literasi gizi melalui penyuluhan dilanjutkan dengan pembentukan WAG untuk mengulang kembali beberapa materi yang disampaikan pada saat penyuluhan dan melakukan penguatan dengan harapan akan menjadi pemicu untuk perubahan perilaku konsumsi tablet tambah darah dan juga perubahan pola konsumsi yang lebih baik untuk mencegah terjadinya anemia.



Gambar 3. Literasi Anemia Gizi Melalui WAG

WhatsApp group ini dibentuk segera setelah kegiatan penyuluhan berlangsung. WAG ini diberi nama *Cebbing* bebas anemia seperti tujuan dari kegiatan ini, yaitu *Cebbing* Madura bebas anemia dan cerdas. Dalam grup ini berisi 80 siswi yang menjadi peserta penyuluhan, 2 petugas UKS SMPN 2 Pamekasan dan juga tim pelaksana kegiatan.

Durasi *refresh* dan penguatan materi literasi gizi tentang anemia adalah satu bulan. Di WAG ini tim pelaksana memberikan kembali materi yang sudah disampaikan saat penyuluhan dengan cara diskusi interaktif. Tim pelaksana melontarkan pertanyaan – pertanyaan yang akan menjadi bahan diskusi dalam WAG. Diakhir setiap sesi diskusi dibuat kesimpulan sehingga remaja putri memiliki persepsi dan pemahaman yang sama serta tim pelaksana juga yakin materi telah disampaikan dan diterima dengan baik oleh

para remaja putri. Penelitian yang dilakukan Lestari et al., (2022) menyebutkan Whatsaap Group terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia. Penggunaan *Whatsapp Group* sebagai media edukasi dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Edukasi dapat diterima dengan baik karena mudahnya penggunaan media *Whatsapp Group*. Selain itu media online juga memudahkan seseorang untuk berbagi informasi (Melati dan Afifah, 2021).

5. Kesimpulan

Literasi gizi terkait anemia dilakukan melalui kegiatan penyuluhan yang dilanjutkan dengan penguatan materi selama satu bulan dengan *Whatsapp Group*. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan para remaja putri yang tergambarkan dari respon mereka di WAG dan juga jawaban-jawaban benar mereka yang terlontar selama proses diskusi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi modal untuk perubahan perilaku pencegahan anemia dengan patuh minum TTD dan juga konsumsi makanan yang dapat mencegah anemia, sehingga tujuan mencetak *Cebbing* Madura Cemerlang bisa tercapai.

6. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMPN2 Pamekasan yang telah memfasilitasi kegiatan Program Dosen Mengabdikan di Desa Asal. Dan terima kasih juga kepada Universitas Jember melalui LP2M yang mendanai kegiatan ini.

7. Daftar Pustaka

- [1]. Almatsier, S. (2002). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [2]. Dewanti, L.P., Sitoayu, L., Melani, V., Rumana, N.A., Putri, V.H., Ronitawati, P. (2021). Edukasi Gizi Dalam Jaringan (Daring) Mengenai Bahaya Anemia Dan Pencegahannya Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Seminar Nasional & Call of Papers Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 85-90.
- [3]. Engidaw, M.T., Wassie, M.M., Teferra, A.S. (2018). Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls Living in Aw-Barre Refugee Camp, Somali Regional State, Southeast Ethiopia, *Plos One*, 13, 1–12.
- [4]. Hamranani, S.S.T., Permatasari, D., Subiakni, B. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Minum Tablet FE Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK N 1 Klaten. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8, 1–10.
- [5]. K. Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6]. K. Kesehatan. (2014). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [7]. Kusnandi, F.N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3, 1293–1298.
- [8]. Lestari, S., Kartini, A., Shaluhiyah, Z. (2022). Intervensi Gizi Melalui Whatsapp Group Mengenai Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Makanan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12, 51–58.
- [9]. Melati, I.P., Afifah, C.A.N. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis Whatsapp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1, 61–69.
- [10]. Monita, N.H. (2019). Gambaran Pola Makan, Status Gizi, Dan Body Image Remaja Putri Di Sman 5 Bandar Lampung Tahun 2019. *Skripsi*. Poltekes Tanjungkarang.
- [11]. Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6, 80–86.
- [12]. Nurhayati, Perdani, A.L., Trismiyana, E. (2019). Iron Deficiency Anemia and Current State of Knowledge Among Adolescent Girls, Lampung-Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 02, 20–24.
- [13]. Pangaribuan, B.N., Kurnia, C.P., Ismunarti, D., Wasono, H.A., Tusy, T., Putri, D.F., Nusri, T.M. (2022). Studi Literatur Tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Beberapa Wilayah Indonesia. *MANUJU Malahayati Nursing Journal*, 4, 1378–1386.
- [14]. Suryani, D., Hafiani, R., Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10, 11–18.



- [15]. Syafei, A., Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8, 182–190.
- [16]. Tesfaye, M., Yemane, T., Adisu, W., Asres, Y., Lealem, G. (2015). Anemia and Iron Deficiency Among School Adolescents: Burden, Severity, And Determinant Factors in Southwest Ethiopia. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 189–196.
- [17]. WHO. (2008). *Worldwide Prevalence of Anemia 1993-2005*. WHO Global Database on Anemia.

