

Edukasi Isi Piringku dalam Pencegahan Anemia Berbasis Media Pembelajaran Flipchart pada Remaja Putri di Pulau Rimau, Lampung Selatan

Sofyan Musyabiq Wijaya, Syahrul Hamidi Nasution, Risti Graharti

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Penduduk Pulau Rimau memiliki keterbatasan dalam pemenuhan ketahanan pangan di tingkat keluarga. Keterbatasan ini meliputi akses untuk mendapatkan makanan yang beraneka ragam, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan sehingga terekdala terhadap informasi mengenai kesehatan yang didapatkan oleh penduduk pulau rimau, khususnya remaja putri yang memiliki resiko terhadap kejadian anemia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan, dengan media edukasi flipchart isi piringku untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan Remaja Putri di Pulau Rimau Lampung Selatan. Kegiatan dilakukan di Pulau Rimau dengan sasaran adalah remaja putri. Evaluasi menggunakan metode pre dan post test selama kegiatan untuk melihat peningkatan pengetahuan. Hasil perbandingan Pre Tes dan Post test menjelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari responden setelah dilakukan intervensi edukasi.

Kata Kunci : Edukasi Isi Piringku, Anemia, Remaja Putri

Korespondensi : Sofyan Musyabiq Wjaya, S.Gz., M.Gizi ; Fakultas Kedokteran Universitas Lampung ; 081559678993 ; email: obiqwijaya@gmail.com

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita hingga lanjut usia. Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang mengalami anemia beresiko terhadap kejadian anemia saat hamil.¹ Anemia Menurut data hasil Riskedas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskedas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun.²

Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin terganggu. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang digunakan untuk menentukan status anemia. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Menurunnya asupan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin di dalam tubuh.³

Penduduk pulau rimau memiliki keterbatasan dalam pemenuhan ketahanan pangan di tingkat keluarga. Keterbatasan ini meliputi akses untuk mendapatkan makanan yang beraneka ragam, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan sehingga terekdala terhadap informasi mengenai kesehatan yang didapatkan oleh penduduk pulau rimau, khususnya remaja putri yang memiliki resiko terhadap kejadian anemia.

Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai diversifikasi pangan sumber protein terhadap status gizi pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut diketahui permasalahan pada remaja putri adalah kesalahan dalam menerapkan diet yaitu dengan tidak mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat, atau diet ketogenik, sehingga tubuh akan memanfaatkan cadangan protein dalam tubuh untuk dijadikan sumber energy. Selain itu permasalahan dari kajian studi kualitatif tersebut adalah pola makan, beberapa remaja putri tidak melengkapi makan utamanya dengan makan selingan dan beberapa responden hanya makan utama

sebanyak 1-2 kali sehari. Sehingga kebutuhan gizi yang diperoleh oleh remaja putri tidak mencukupi (inadekuat).

Permasalahan lainnya yang ditemui di remaja putri adalah pada sarapan. Bagi remaja putri yang memiliki pola makan hanya 1-2 kali sehari, sering untuk meninggalkan sarapannya. Sehingga kebutuhan akan makro dan mikronutrien bagi tubuh tidak mencukupi, yang dapat menjadi faktor permasalahan gizi lebih lanjut misalkan adalah kekurangan energi kronis (KEK), anemia dan gizi kurang. Disamping itu, tidak ada variasi sumber protein menjadi dasar ketidacukupannya dari kebutuhan protein dalam tubuh. Padahal dengan makanan yang beranekaragam dapat memenuhi dari kebutuhan gizi pada remaja putri. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai isi piringku untuk mencegah anemia pada remaja putri di Pulau Rimau, Lampung Selatan.

METODE

Permasalahan pada mitra lebih terkait pada kurangnya pengetahuan remaja putri dalam menerapkan diet dan pola makan yang baik sehingga dapat mencegah kejadian anemia. Dari beberapa masalah di atas, intervensi yang tepat adalah dengan memberikan pengetahuan berupa edukasi mengenai pola makan yang baik menggunakan isi piring pada media flipchart. Media edukasi yang digunakan APD, serta flipchart. Media flipchart digunakan karena keterbatasan terhadap ketersediaan listrik di pulau rimau.

Kegiatan ini dilakukan beberapa tahapan. Kegiatan diawali dengan penyusunan rencana dan proposal kegiatan pengabdian, kemudian mengurus surat yang ditujukan kepada mitra dan perizinan. Setelah itu dilakukan penyuluhan diikuti cara penggunaan APD. Kegiatan berikutnya adalah evaluasi program, dan tahapan terakhir memberikan *feed back* serta penyusunan laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilakukan dengan langkah awal adalah koordinasi dengan

perwakilan dari pemuda pulau Rimau yaitu bapak Sudarso. Langkah –langkah koordinasi yang dilakukan adalah :

- a. Menyampaikan Permohonan Ijin kegiatan dengan kelurahan
- b. Berkoordinasi dengan pimpinan pemuda.
- c. Berkoordinasi mengenai sasaran yaitu seluruh masyarakat nelayan

Kelompok sasaran yang dipilih adalah remaja putri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri melalui edukasi gizi seimbang dengan Isi Piringku.

Gizi seimbang dengan memperhatikan isi piringku dapat memenuhi kebutuhan gizi dari remaja putri khususnya untuk mencegah kejadian anemia dengan kecukupan protein dan zat besi di dalamnya. Hal ini juga disampaikan oleh Agustina pada penelitian pada remaja putri yang melibatkan 394 orang siswi SMA di Depok Jawa Barat bahwa ada hubungan signifikan pengetahuan gizi seimbang, penerapan pesan gizi seimbang dengan anemia gizi besi.⁴

Setelah dilakukan koordinasi, tim menyiapkan materi mengenai abon ikan. Materi terusun atas :

- a. Pengertian Isi Piringku
- b. Tujuan Isi Piringku
- c. Komposisi Isi Piringku
- d. Manfaat Makanan Pokok, Sayur, Lauk, dan buah-buahan
- e. Pre-post test

Alat yang digunakan yang digunakan sebagai media dalam penyampaian materi adalah flipchart mengenai Isi Piringku. Penggunaan media tersebut dengan pertimbangan bahwa pengabdian dilakukan di Pulau Rimau yang terbata akan sumber daya listrik. Penggunaan flipchart dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dari remaja putri. Hal ini seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulferi (2020) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap siswa antara sebelum dan sesudah intervensi mengenai overweight dan obesitas.⁵



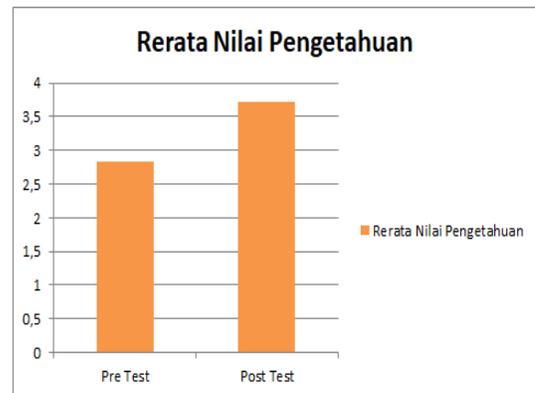
Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian ini dilakukan tanggal 31 Juli 2022 dengan pemateri adalah dari dosen bidang Gizi Kesehatan Masyarakat FK Unila Sofyan Musyabiq Wijaya, M.Gizi. Pengabdian dihadiri oleh masyarakat nelayan berjumlah 30 orang. Tahapan kegiatannya antara lain:

- Pembukaan; kegiatan ini terdiri dari salam, pengenalan
- Sambutan
- Pelaksanaan Pre Test
- Penyuluhan; penyuluhan dilakukan sesuai dengan perencanaan materi sebelumnya dan menggunakan media flipchart
- Diskusi; setelah melaksanakan penyuluhan, peserta dipersilahkan mengajukan

pertanyaan mengenai materi yang kurang dimengerti,

f. Evaluasi; evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan post test. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari perbandingan antara nilai pre test dengan nilai post test. Nilai pre dan post test adalah sama yaitu, minimum adalah 0 dan nilai maksimum adalah 8.



Gambar 3. Evaluasi Edukasi Isi Piringku

Evaluasi pengabdian dapat dilihat melalui perbedaan nilai sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi edukasi Isi Piringku menggunakan media flipchart. Gambar 5 diketahui bahwa terdapat peningkatan rerata pengetahuan setelah intervensi dari 2,8 menjadi 3,7. Hasil ini sesuai dengan *literature review* yang telah dilakukan oleh Karina (2022) bahwa terdapat pengaruh dari edukasi gizi melalui media menarik dan inovatif terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja putri untuk pencegahan anemia.⁶ Hasil yang sama juga ditunjukkan pada kegiatan pengabdian oleh Ernawati bahwa setelah diberikan kegiatan penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan remaja putri tentang bahaya anemia dikalangan remaja di MTSN 3 Mataram.⁷

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian mengenai edukasi isi piringku dalam pencegahan anemia berbasis media pembelajaran flipchart pada remaja putri di pulau Rimau, Lampung Selatan telah dilakukan pada tanggal 31 Juli 2022 di SDN 5 Sumur, Pulau Rimau. Hasil pengabdian

diketahui bahwa terdapat peningkatan rerata pengetahuan setelah intervensi dari 2,8 menjadi 3,7.

Diharapkan untuk pengabdian selanjutnya dapat menggunakan metode penyuluhan lain yang lebih interaktif meskipun dengan keterbatasan seperti tidak adanya listrik. Kegiatan edukasi lebih baik diiringi dengan praktek pemberian tablet tambah darah yang baik agar terhindar kejadian anemia.

Bahaya Anemia Di Sekolah MTSN 3 Mataram. *J Abdimas Kesehat Perintis*. 2021;2(2):7-10.

<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/575>

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI*. 2018;53(9):1689-1699.
2. Kemenkes RI. Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. *Badan Penelit dan Pengemb Kesehat*. Published online 2018:198. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
3. Nasruddin H, Syamsu RF, Permatasari D. ANGKA KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI INDONESIA. *Cerdika*. 2021;1(4):357-364. doi:10.1016/j.pedneo.2020.11.002
4. Agustina PP. Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *J Ilm Kesehat Masy*. 2019;11(11):1-9.
5. Zulferi, Syafita S, Handayani M. Analisis Pengetahuan Dan Sikap Siswa Smp Pembangunan Unp Tentang Obesitas Dan Overweightdengan Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Flipchart. *Ensiklopedia J*. 2020;2(4):86-90. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
6. Az-zahra K, Kurniasari R. Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(16):618-627.
7. Ernawati E, Riskawati HM, Rispawati BH, Sukma DN. Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang