

## Aksi Bergizi Bebas Anemia Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Di SMP Progresif Bumi Sholawat Sidoarjo

Choirul Anna Nur Afifah<sup>1\*</sup>, Rita Ismawati<sup>1</sup>, Lini Anisfatus Sholihah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi S1 Gizi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[choirulanna@unesa.ac.id](mailto:choirulanna@unesa.ac.id), <sup>2</sup>[ritaismawati@unesa.ac.id](mailto:ritaismawati@unesa.ac.id), <sup>3</sup>[linisholihah@unesa.ac.id](mailto:linisholihah@unesa.ac.id)

**Abstrak** – Masa remaja merupakan masa peralihan antara anak dan dewasa. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dengan baik berakibat terlambatnya maturasi seksual atau timbulnya anemia. Aksi bergizi yang akan diberikan berupa pendidikan gizi dan pemberian tablet besi. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan gizi remaja, anemia dan mencegah anemia. Aksi bergizi dilakukan pada 26 siswi kelas VII di SMP Progresif Bumi Sholawat. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari: tahap persiapan yaitu perumusan dan pengembangan materi, penyusunan perangkat pendidikan; tahap pelaksanaan berupa pemberian edukasi gizi pada siswi dengan permainan UNO balok; tahap evaluasi berupa pretes-postes pengetahuan gizi dan pengisian angket respon keterlaksanaan kegiatan. Penyampaian materi dengan permainan UNO balok, dan diskusi. Seluruh peserta (100%) mengikuti kegiatan secara utuh mulai awal hingga akhir. Kemampuan rata-rata peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan cukup baik dengan peningkatan skor rata-rata dari pretes ke postes sebesar 8,08 poin. Hasil pengisian angket respon peserta diketahui indikator kesesuaian materi, media, dan kemampuan instruktur dinilai positif (sangat setuju-setuju) oleh sebagian besar peserta dengan rentangan 70-100% peserta. Konsumsi tablet zat besi secara bersama-sama disambut sangat antusias oleh semua siswi SMP Progresif Bumi Sholawat.

**Kata Kunci:** Pendidikan Gizi, Anemia, Tablet Zat Besi, Permainan UNO Balok

**Abstract** – Adolescence is a transition period between children and adults. Nutritional needs that are not properly met result in delayed sexual maturation or the emergence of anemia. The nutritional action that will be provided will be in the form of nutritional education and giving iron tablets to students. The aim of the activity is to increase knowledge about the nutritional needs of adolescents, anemia and preventing anemia. The nutritional action was carried out on 26 class VII students at SMP Progresif Bumi Sholawat. Implementation of activities consists of: the preparation stage, namely the formulation and development of material, preparation of educational equipment; the implementation stage consists of providing nutritional education to female students with the UNO block game; The evaluation stage is in the form of a pretest-posttest on nutritional knowledge and filling out a questionnaire responding to the implementation of activities. Delivery of material using UNO block games, and discussions. All participants (100%) participated in the activity completely from start to finish. The average ability of participants in mastering the material can be said to be quite good with an increase in the average score from pretest to posttest of 8.08 points. The results of filling in the participant response questionnaire revealed that the indicators of suitability of the material, media and instructor's abilities were rated positively (strongly agree-agree) by the majority of participants with a range of 70-100% of participants. The joint consumption of iron tablets was welcomed very enthusiastically by all the students of SMP Progresif Bumi Sholawat.

**Keywords:** Nutritional Education, Anemia, Iron Tablets, UNO Block Games

### 1. PENDAHULUAN

Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun. WHO mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Kehilangan zat besi saat mesturasi antara 12,5-15 mg per bulan atau 0,4-05 mg zat besi perhari dalam darah menstruasi (WHO, 2015). Data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Kementerian Kesehatan telah melakukan intervensi spesifik dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja puteri. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat. Hasil Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang memperoleh TTD dalam 12 bulan terakhir di sekolah sebesar 76,2%, tetapi hanya 1,4% yang mengonsumsi TTD sesuai anjuran.

Berangkat dari kondisi tersebut, UNICEF menginisiasi kegiatan Aksi Bergizi dan mulai melaksanakan kegiatan tersebut pada tahun 2018 di Kabupaten Klaten dan Lombok Barat melalui advokasi, mobilisasi sekolah dan masyarakat, koordinasi multi sektor, penguatan kapasitas serta pemantauan dan evaluasi. Sejalan dengan hasil intervensi tersebut, Gerakan Aksi Bergizi diyakini menjadi salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Seluruh sekolah diharapkan ikut melaksanakan kegiatan Aksi Bergizi secara rutin sebagai bentuk upaya meningkatkan gizi remaja serta mencegah anemia pada remaja putri. Tentunya, keberhasilan Aksi Bergizi ini perlu didukung oleh keterlibatan dan kolaborasi dari lintas sektor.

Tujuan Pendidikan SMP Progresif Bumi Sholawat lainnya yaitu mewujudkan kemitraan yang kuat antara sekolah dengan pemangku kepentingan (stake holder) untuk keberlanjutan sekolah. Wujud nyata tindak lanjut untuk mengimplementasikan misi ini salah satunya dengan melakukan kerjasama dengan berbagai pihak diantaranya perguruan tinggi. Adanya kerjasama tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa terkait kebutuhan gizi, perilaku sehat dan masalah gizi khususnya anemia yang dihadapinya.

Upaya-upaya pendidikan gizi pada remaja lebih efektif dilakukan di sekolah, Menurut Jafar (2012) faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja antara lain adalah pola makan/kebiasaan makan yang tidak tepat. Upaya untuk mengubah kebiasaan makan dan memberikan pemahaman yang benar tentang gizi adalah dengan program edukasi gizi sehingga remaja memiliki perilaku gizi yang tepat. Perilaku Gizi pada remaja, merupakan respon yang didasari oleh seberapa jauh pengetahuan tentang gizi, bagaimana perasaan dan penerimaannya berupa sikap terhadap khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) diantaranya SMP Progresif Bumi Sholawat Kabupaten Sidoarjo.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan dilakukan selama dua jam mulai pukul 08.00-11.00 WIB di SMP Progresif Bumi Sholawat. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri (siswi) kelas 7 di SMP Progresif Bumi Sholawat sebanyak 26 orang. Media yang digunakan berupa UNO balok. Metode pelaksanaan aksi bergizi dengan permainan UNO balok, diskusi, dan ceramah. Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahap: 1) tahap persiapan dalam bentuk observasi sasaran, penyusunan materi, penyusunan media berupa media presentasi, perangkat permainan, dan penyusunan instrumen evaluasi yaitu tes pengetahuan dan angket pelaksanaan kegiatan, 2) tahap pelaksanaan dilakukan selama satu hari berupa penyampaian materi tentang anemia serta konsumsi tablet besi, 3) tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pretes-postes pengetahuan dan pengisian angket respon peserta tentang keterlaksanaan kegiatan. Analisis data pengetahuan gizi menggunakan paired sample t-test, sedangkan data respon kegiatan dianalisis secara deskriptif

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Pelaksanaan Kegiatan**

Pada tahap pelaksanaan program pengabdian masyarakat di SMP Progresif Bumi Shalawat Sidoarjo dapat diuraikan sebagai berikut:

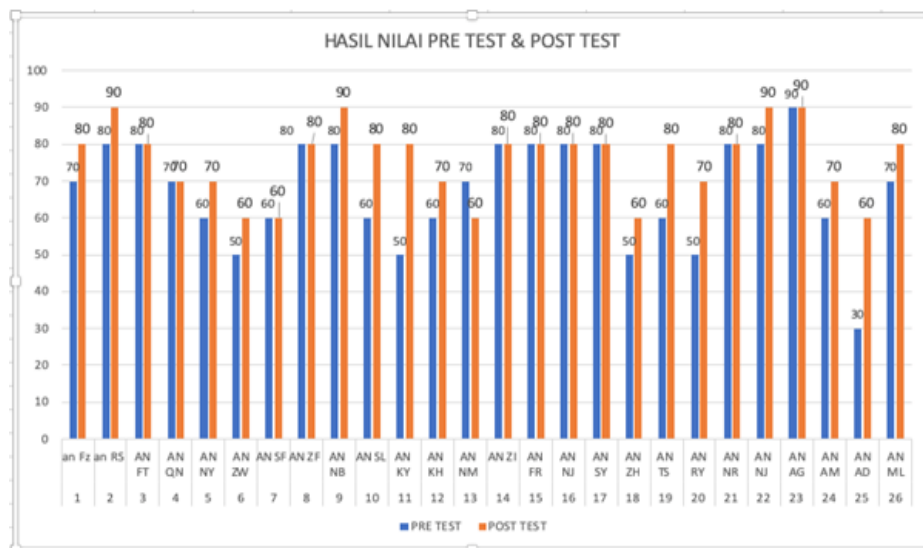
- a. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMP Progresif Bumi Shalawat tepatnya berada di Jl. Kiai Dasuki Lebo Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan ini merupakan bentuk upaya preventif pada remaja putri awal dengan rentang usia 10 – 14 tahun. mencegah sekaligus mengatasi kejadian anemia.
- b. Kegiatan berlangsung mulai pukul 08.00-10.00 WIB. Kegiatan diawali dengan penerimaan tim pelaksana oleh pihak sekolah. Rangkaian kegiatan berikutnya yaitu: a) pembukaan dan sambutan oleh Kepala SMP Progresif Bumi Shalawat, b) perkenalan dan sambutan dari tim pelaksana, c) pemberian aksi bergizi cegah anemia dengan permainan UNO balok, d) penyampaian ringkasan materi, d) pemberian kapsul zat besi dan minum bersama, e) penutup oleh Wakil Kepala SMP Progresif Bumi Shalawat.
- c. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 26 siswi (1 kelas). Para peserta antusias dalam mengikuti permainan, berdiskusi, dan merespon pertanyaan yang diberikan. Peserta serta tidak

meninggalkan tempat hingga kegiatan berakhir. Peserta juga berusaha mengerjakan dengan baik soal tes pengetahuan (pretes dan postes), mengisi angket sikap dan respon kegiatan yang diberikan.

- d. Materi pengabdian disampaikan oleh tim pelaksana dalam bentuk: permainan UNO balok, dan media presentasi (ppt). Media permainan UNO balok adalah permainan menyusun balok membentuk sebuah menara dengan mengambil satu persatu balok yang diletakan diatasnya tanpa meruntuhkan balok-balok lainnya, kegiatan tersebut melatih konsentrasi dan keseimbangan anak. Menurut Jannah (2018) adapun beberapa manfaat dari permainan UNO yaitu meningkatkan keterampilan kognitif, meningkatkan keterampilan motorik, meningkatkan keterampilan sosial, melatih kesabaran, dan dapat meningkatkan konsentrasi. Permainan tersebut juga mengembangkan unsur kerjasama dan kekompakan dalam tim untuk berusaha mempertahankan susunan balok agar tidak runtuh. Penyajian materi dalam bentuk pertanyaan pada tiap balok yang diambil, selanjutnya siswi berdiskusi dengan rekan dalam tim untuk menemukan jawaban dengan tepat.
- e. Evaluasi terhadap kegiatan berupa pemberian soal pengetahuan, angket sikap, dan angket pelaksanaan pengabdian.

### 3.2 Pengetahuan Gizi Siswi

Pemantauan penguasaan pengetahuan gizi anemia siswi melalui tes. Tes berisikan 10 soal tentang gizi anemia remaja, berbentuk pilihan ganda dengan opsi jawaban A, B, C, D. Tes dilakukan di awal kegiatan berupa *pre-test* dan setelah materi disampaikan atau *post-test*. Berikut ini perbandingan hasil *pre-test* serta *posttest* pengetahuan anemia remaja:



**Gambar 1.** Hasil Pretes-Posttest Pengetahuan Gizi Siswi Tentang Anemia

Kemampuan awal rata-rata peserta terhadap materi anemia (*pre-test*) diketahui skor tertinggi adalah 80 dan skor terendah 30 dengan nilai rata rata (mean) pengetahuan gizi anemia sebesar 67.69 atau termasuk dalam kategori cukup. Soal yang belum mampu dijawab benar mengenai cut off hemoglobin pada penderita anemia, dampak jangka panjang anemia, dan jenis makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi. Distribusi skor pre test peserta diketahui siswi yang mendapat skor 80 poin berjumlah 11 orang, siswi dengan skor 70 poin dengan 5 orang, dan sebanyak 10 siswi mendapat skor <70 poin. Evaluasi terhadap penguasaan pengetahuan gizi remaja di SMP Bumi Sholawat setelah kegiatan Aksi Bergizi diketahui dari hasil *post test*.

Perubahan nilai yang nyata terlihat pada capaian skor post test tertinggi yang diperoleh yaitu 90 dan skor terendah pengetahuan gizi anemia yaitu 50. Adanya peningkatan dengan rata-rata nilai uji *post test* menjadi 75.77. Sebagian besar siswi mampu menjawab dengan benar  $\geq 6$  pertanyaan

dari total 10 pertanyaan, dan hanya satu siswi yang menjawab benar 5 pertanyaan. Siswi yang mampu mendapatkan skor 90 sebanyak 4 siswi atau 15,38% dan hanya 1 siswi (3,85%) yang mendapat skor 50. Siswi yang mengalami peningkatan pengetahuan gizi berjumlah 16 siswi. Jumlah siswi yang mendapat nilai tetap dimana tidak naik atau turun sebanyak 10 orang, dan yang mengalami penurunan terdapat satu siswi yang awal pre test memiliki poin 70, dan saat post test memiliki poin 60. Peningkatan hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan pada siswi dapat diterima dengan baik.

**Tabel 1.** Distribusi Hasil Pengetahuan Siswi Terkait Anemia

Kategori	N	Mean	Minimum	Maximum	Standart deviasi
PRE TEST	26	67.69	30	90	14.229
POST TEST	26	75.77	60	90	9.868

Pada data diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai minimum siswi yang awalnya 30 menjadi 60, serta adanya peningkatan nilai rata rata (mean) antara *pre test* dan *post test* sebesar 8,08 poin menjadi 75,77. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan Triatmaja (2019) berupa edukasi tentang anemia pada 31 remaja putri yang berhasil meningkatkan rata-rata skor pengetahuan. Meskipun peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri tidak sebesar hasil penelitian Puspikawati, Sebayang, Made, & Kurnia (2021) yaitu 11,23 poin.

**Tabel 2.** Hasil Uji Statistik Pengetahuan Gizi Siswi

	Paired Differences				t	df	Sig (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
PRE TEST - POST TEST	-8.077	9.806	1.923	-4.116	12.038	-4.200	0,000	

Hasil pengujian dengan *paired sample t test* menunjukkan adanya nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan yang dikuasai siswi saat sebelum dan sesudah pemberian aksi bergizi anemia. Begitu pula dengan penelitian Syakir yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan gizi dengan nilai p value sebesar 0,0001 (Syakir, 2018). Terlaksananya kegiatan ini efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait pencegahan anemia (Lestari, Sari, dan Wulandatika 2020).

### 3.3 Respon Peserta terhadap Kegiatan Pengabdian

Hasil pengisian angket respon peserta, kesesuaian materi menunjukkan 24 (93%) siswi setuju menyatakan sesuai dengan materi yang diberikan, Ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan memang dibutuhkan oleh peserta. Sebanyak 81% siswi menyatakan penjelasan disampaikan dengan runtut, jelas, dan mudah dipahami. Selanjutnya 100% siswi setuju menyatakan media yang digunakan menarik, Sebanyak 77% siswi menyatakan kemampuan narasumber menjelaskan materi sudah baik dan 80% siswi menilai kemampuan instruktur untuk menjawab pertanyaan juga dinilai baik.

**Tabel 3.** Respon Peserta Terhadap Pelaksanaan Aksi Bergizi Anemia

Indikator Aspek yang Dinilai	Jumlah (%)			
	Sangat Setuju	Setuju	Cukup Setuju	Tidak Setuju
Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan sasaran/remaja	78%	15%	8%	-
Kedalaman materi pendidikan yang disampaikan sesuai dengan kemampuan/daya terima sasaran/remaja	46%	27%	23%	4%
Penyajian dan penjelasan materi dilakukan dengan runtut, jelas dan mudah dipahami	31%	50%	11%	8%
Media yang digunakan memudahkan sasaran memahami isi materi	46%	27%	23%	4%
Media yang digunakan dalam pendidikan gizi menarik.	46%	54%	-	-
Metoda yang digunakan dalam pendidikan gizi menyenangkan dan merangsang sasaran untuk aktif berpartisipasi	38%	31%	31%	-
Metode yang digunakan dalam pendidikan gizi ini mendorong sasaran untuk berdiskusi/bekerjasama dengan teman.	46%	27%	19%	8%
Narasumber dalam menjelaskan dengan bahasa yang baik dan mudah dipahami	54%	23%	23%	-
Narasumber memberi kesempatan sasaran untuk bertanya dan menyampaikan pendapat	35%	46%	11%	8%
Narasumber mampu menjawab pertanyaan dengan baik.	50%	30%	15%	8%

Berdasarkan hasil respon siswi diketahui bahwa hampir semua responden menyatakan sangat setuju dengan angket respon yang diberikan dimana pada kriteria setuju sendiri menyatakan bahwa materi yang diberikan sudah sangat sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan. Hal ini mengindikasikan jika siswi di SMP Progresif Bumi Shalawat menyukai kegiatan aksi gizi anemia yang diberikan oleh pendidik. Persentase pernyataan setuju tertinggi yaitu *media yang digunakan dalam pendidikan gizi menarik*. Permainan uno stacko dapat membuat pembelajaran di kelas menjadi lebih menarik bagi siswa dengan memasukan permainan ini sebagai media pembelajaran.

Evaluasi yang dapat dilakukan nantinya adalah dengan dapat memberikan tambahan waktu untuk peserta memberikan pendapat dan pernyataan pada kegiatan penyuluhan berikutnya. Beberapa masukan dan saran yang disampaikan adalah: siswi berharap agar pelaksanaan selanjutnya juga menerapkan media dan metode yang menarik dilakukan serta adanya penambahan waktu pembelajaran. Pemberian dan konsumsi tablet zat besi secara bersama oleh semua siswi disambut sangat antusias karena belum pernah ada intervensi TTD pada remaja di sekolah tersebut.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Aksi Bergizi untuk Mewujudkan Remaja Sehat Bebas Anemia di SMP Progresif Bumi Sholawat Sidoarjo" dapat meningkatkan pemahaman remaja

putri tentang anemia dan cara pencegahannya. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan lancar, serta mendapat respon positif oleh sebagian besar peserta pada aspek kesesuaian, materi, media, dan kemampuan instruktur/pelaksana. Pengabdian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti pada tahun berikutnya dengan jumlah sasaran yang lebih banyak. Perlu ada observasi pengetahuan dan sikap awal sasaran agar pengembangan materi dan evaluasinya menjadi lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap positif sasaran.

## REFERENCES

- WHO. 2015. *Guideline: Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls*. Geneva: World Health Organization.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesmas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesmas%202018.pdf)
- Jafar, N. (2012). Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. In: PRODI ILMU GIZI, F. K. M. U. (ed.). Makassar. Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media. 3(1), 18–25
- A Pakhri, Sukmawati, Nurhasanah. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi pada Remaja. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar. Vol 13. No.1.
- Lestari, Pratiwi Puji, Bening Prawita Sari, and Darmayanti Wulandatika. 2020. "Education About Anemia And Nutrition In Adolescent Girls." *Comment: An International Journal of Community Development* 3 (1): 1–4.
- Triatmaja, N. T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Puteri Terkait Anemia Melalui Edukasi Gizi. *Journal of Community Engagement and Employment*, 1(2), 88– 94.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Made, D., & Kurnia, S. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278–283.
- Marfuah D, Pertiwi, Dewi dan Kusudaryati D. (2016). Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi pada Remaja Putri, Volume 14, Nomor 1, September 2016.
- Kementerian Kesehatan RI (2019). *Studi Status Gizi di Indonesia (SSGI) Tahun 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Jannah, M. (2018). Efektivitas Pembelajaran Matematika Melalui Media USMAT (Uno Stacko Matematika) Pada Siswa Kelas V SD 15 Samata Kecamatan Bantaeng Kabupaten Bantaeng. Universitas Muhammadiyah Makasar