

## Edukasi Gizi Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja yang Memiliki Lila Di Bawah 23,5 Pada Mahasiswa FKM UHO

Selfi Tome<sup>1\*</sup>, Nur Aftia<sup>1</sup>, Agnes Risma Ronsumbre<sup>1</sup>, Waode Fiki Astuti<sup>1</sup>, Hartati Bahar<sup>1</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Kesehatan masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Sulawesi Tenggara



### ARTICLE INFO

Received: June 21, 2024  
Accepted: July 05, 2024  
Published: July 06, 2024

\*) Corresponding author:  
E-mail: [selfitome54@gmail.com](mailto:selfitome54@gmail.com)

**Keywords:**  
Knowledge;  
Nutritional;  
Adolescents;  
Anemia.

**Kata Kunci:**  
Pengetahuan;  
gizi;  
Remaja;  
Anemia.



This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### ABSTRACT

Malnutrition problems can be caused by lifestyle changes that affect food consumption. Teenagers need optimal nutrition from the food that enters their bodies, which is a very good source of energy that is used to maintain patience, concentration and energy availability for carrying out learning activities, apart from being low in fiber. The beautiful threshold content also shows a decrease in consumption of macronutrients such as carbohydrates, protein and fat. An optimal diet is a diet that meets the body's needs in terms of nutrients, including gender, age and health, on a daily and appropriate basis. Students are served a variety of foods in various ways every day. By using the focus group discussion and recording method, the aim of the counseling was to increase knowledge about a list of balanced nutrition for the contents of a plate and to carry out PURPLE measurements with a PURPLE measuring tape to determine the nutritional status of adolescents. The pre-test results show an accuracy of 30.9%, while the post-test results show an accuracy of 38.7%, which shows better knowledge dissemination. Female students' nutritional knowledge with LILA is less than 23.5.

### ABSTRAK

Masalah gizi buruk dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang mempengaruhi konsumsi makanan. Remaja memerlukan gizi yang optimal dari makanan yang masuk ke dalam tubuhnya, yang merupakan sumber energi yang sangat indah yang digunakan untuk menjaga kesabaran, konsentrasi dan ketersediaan energi untuk melakukan aktivitas belajar, selain dari serat yang rendah. Kandungan indah ambang juga menunjukkan penurunan konsumsi zat gizi makro seperti karbohidrat poros, protein dan lemak. Pola makan yang optimal adalah pola makan yang memenuhi kebutuhan tubuh dalam hal zat gizi, termasuk jenis kelamin, usia, dan kesehatan, secara harian dan tepat. Siswa disuguhkan berbagai makanan dengan berbagai cara setiap hari. Dengan menggunakan metode focus group diskusi dan pencatatan, tujuan penyuluhan adalah untuk menambah pengetahuan tentang daftar gizi seimbang isi piring dan melakukan pengukuran UNGU dengan pita ukur UNGU untuk mengetahui status gizi remaja. Hasil pre-test menunjukkan akurasi sebesar 30,9%, sedangkan hasil post-test menunjukkan akurasi sebesar 38,7%. yang menunjukkan penyebaran pengetahuan lebih baik. Pengetahuan gizi mahasiwi dengan LILA kurang dari 23,5.

### Cara mensitasi artikel:

Tome, S., Aftia, N., Ronsumbre, A. R., Astuti, W. F., Bahar, H., Effendy, D. S. 2024. Edukasi Gizi Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja yang Memiliki Lila di Bawah 23,5 Pada Mahasiswa FKM UHO. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi dan Berkarya*. 2 (3): 82-88. <http://dx.doi.org/10.56630/jenaka.v2i3.667>

### PENDAHULUAN

Salah satu penyebab tingginya angka gizi buruk adalah ketidaktahuan. Stunting, food waste, obesitas, dan defisiensi mikronutrien seperti anemia merupakan tiga permasalahan gizi utama yang kini dihadapi Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2020). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja muda usia 13 hingga 15 tahun dan 26,9% remaja muda usia 16 hingga 18 tahun mempunyai status gizi pendek atau sangat pendek. Selain itu, 8,7% remaja berusia antara 13 dan 15 tahun dan 8,1% remaja berusia antara 16 dan 18 tahun dianggap kurus oleh teman sebayanya. Persentase remaja kelebihan berat badan dan obesitas

sebesar 16,0% pada rentang usia 13-15 tahun dan 13,5% pada rentang usia 16-18 tahun (Rusilanti, 2021).

Berdasarkan apa yang mereka makan dan bagaimana tubuh mereka menggunakan nutrisi, status gizi seseorang merupakan penentu yang baik bagi kesehatan fisiknya. Status gizi seseorang atau suatu kelompok dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung melalui evaluasi status gizi. Penilaian tidak langsung terhadap status gizi dilakukan dengan menggunakan survei asupan makanan, statistik vital, dan variabel ekologi; pengukuran antropometrik, klinis, biokimia, dan biofisik digunakan untuk penilaian langsung (Budiman *et al.*, 2021).

Status gizi berkorelasi dengan asupan energi dan asupan zat gizi makro. Mengonsumsi makronutrien (lemak, protein, dan karbohidrat) adalah sumber energi utama. Asupan gizi sangat penting untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang (Regar & Sekartini, 2013). Menurut ukuran tubuh, derajat aktivitas fisik, faktor fisiologis, keadaan penyakit dan pemulihan, serta tahap perkembangan, masyarakat memiliki kebutuhan makanan dan gizi yang berbeda-beda (Chairani *et al.*, 2024).

Pentingnya mengonsumsi makanan yang bervariasi karena tidak hanya satu jenis makanan yang memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan anak usia sekolah. Untuk mencapai pembangunan berkelanjutan, sangat penting untuk menjunjung tinggi prinsip dan bias hidup. Karena kurangnya satu jenis makanan yang dapat menyediakan semua zat gizi yang dibutuhkan anak usia sekolah, maka penting untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi. Makanan termasuk pembangun, pengatur, dan sumber energi sebaiknya diberikan kepada anak dalam satu kali makan. Mayoritas energi atau kekuatan yang dibutuhkan untuk melakukan latihan fisik secara teratur berasal dari makan makanan yang banyak mengandung lemak, protein, dan karbohidrat. Penerapan prinsip dan perilaku hidup bersih sangat penting untuk mencapai gizi seimbang (Chairani *et al.* 2024).

## **METODE**

Metode yang digunakan bagian dalam pengarahannya ini adalah Focus Group Discussion (FGD) dilaksanakan selama 1 hari yakni tanggal 24 Mei 2024 pukul 15.00 WITA di Ruang 12 Fakultas Kesehatan Masyarakat UHO. Peserta kegiatan dibagi dalam 4 kelompok yang beranggotakan 2-5 orang. Tujuan dari metode ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang komposisi dan proporsi makanan sehat pada setiap bagian atau porsi makanan. Pendekatan ini sering kali menggunakan representasi visual papan sebagai alat untuk mempermudah. Piring dibagi menjadi beberapa bagian yang mewakili berbagai jenis makanan, seperti karbohidrat, protein, sayur mayur, dan buah-buahan. Pendekatan ini lebih sering digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi. Juga memanfaatkan media, seperti Poster Isi Piringku dan gambar mobil, pipet, dan piring makan. termasuk rekaman gambar makanan. Tujuannya adalah untuk mengajarkan pentingnya memilih makanan dari kelompok tersebut secara seimbang untuk mencapai nilai gizi yang optimal.

Konseling ini menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan tentang keterampilan dan kemampuan Anda. Kuesioner opini nutrisi selaras diberikan sejumlah dua bagian yaitu sebelum dan sesudah konseling. Prosedur kerja pengabdian adalah mengukur Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan menggunakan pita ukur LILA yang bertujuan untuk mengetahui status gizi responden dan mengetahui risiko gizi kurang atau gizi berlebih serta mengendalikannya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Karakteristik responden merupakan segala sesuatu yang berhubungan langsung dengan responden, baik itu umur, jenis kelamin, pendidikan. Hasil pengukuran LILA Remaja Putri Mahasiswa Kesehatan masyarakat Angkatan 2023 yang dilaksanakan diperoleh hasil bahwa semua responden remaja putri di bawah 23,5 cm. Maka dari itu hasil karakteristik responden ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Umur Responden

No	Usia Responden	Jumlah	Psesentase (%)
1	17 tahun	1	7,7
2	18 tahun	5	15,4
3	19 tahun	6	23,1
4	20 tahun	1	7,7
Total		13	100,0

Berdasarkan tabel umur Responden, diketahui bahwa dari 13 responden kelompok usia paling banyak yaitu kelompok usia 18 tahun dan kelompok usia 19 tahun dengan masing-masing berjumlah 5 dan 6 responden atau sebesar 23,1% serta kelompok usia 17 tahun dan kelompok usia 20 tahun berjumlah masing-masing 1 responden dengan persentase 7,7%.

Tabel 2. Jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	%
1	Perempuan	13	100,0

Berdasarkan tabel jenis kelamin, diketahui dari 13 Responden, semua respondennya berjenis kelamin perempuan atau sebesar 100%. Berdasarkan Tabel pendidikan responden, diketahui 13 responden Pendidikan Akhir yaitu SMA dengan jumlah 13 responden atau 100%.

Tabel 3 : Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	%
1	SMA	13	100,0





Gambar 1. Media yang digunakan dalam Penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi Bersama seluruh Peserta dengan memegang Media yang digunakan



Gambar 3. Pemaparan PPT Penyuluhan Menggunakan Laptop dan LCD

Pengetahuan gizi siswi Angkatan 2023 dengan LILA kurang dari 23,5 dinilai menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang dibuat dengan pendekatan skala Guttman. Sebelum mendapat penyuluhan, nilai Pre-Test pengetahuan gizi remaja putri FKM rata-rata 30,9% dan setelah selesai penyuluhan, peserta menyelesaikan Kuesioner

Post-Test dan memperoleh skor pengetahuan sebesar 38,7%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan remaja putri FKM masih kurang. Teknik antropometri seperti lingkaran lengan atas (LILA) digunakan untuk menilai status gizi dan, khususnya, untuk mengklasifikasikan risiko individu mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Jika ukuran LILA seseorang kurang dari 23,5 cm, maka ia berisiko terkena KEK (Sari & Sapitri, 2021).

Tabel 4. Hasil perhitungan pre-test dan post- test

Kuisisioner Remaja Putri	Pengetahuan Remaja
Pre-test	30,9 %
Post-test	38,7%

Asupan zat gizi sangat diperlukan manusia untuk dapat hidup sehat dan menjaga kesehatannya. Tubuh membutuhkan nutrisi dalam jumlah dan jenis yang tepat, yang disediakan melalui makanan. Nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mendorong perkembangan, mempertahankan kehidupan, dan melakukan aktivitas fisik ditentukan oleh faktor-faktor seperti usia, berat badan, tinggi badan, dan kebiasaan makan (Iswari *et al.*, 2014). Konsumsi kalori yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penurunan berat badan dan defisit nutrisi. Asupan makanan yang tidak mencukupi menghambat proses tumbuh kembang (Dewi *et al.*, 2023).

Untuk dapat hidup sehat dan menjaga kesehatannya, manusia harus mengonsumsi zat gizi yang cukup. Nutrisi yang diperoleh dari makanan harus cukup dan sesuai untuk tubuh. Usia, tinggi badan, berat badan, kebiasaan makan, dan tingkat aktivitas fisik seseorang semuanya mempengaruhi jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Untuk mempertahankan pertumbuhan dan mempertahankan kehidupan, tubuh memerlukan zat gizi tertentu (Iswari *et al.*, 2014). Asupan energi yang tidak mencukupi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi dan penurunan berat badan. Proses tumbuh kembang terhambat oleh rendahnya asupan gizi (Dewi *et al.*, 2023). Konsumsi protein yang tidak mencukupi dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, dan penurunan kemampuan kognitif dan fisik (Putra *et al.*, 2023).

Karena katabolisme memerlukan konsumsi energi, tidak adanya lemak akan berdampak pada energi yang tersedia. Hal ini akan menyebabkan simpanan lemak menurun yang pada akhirnya dapat menyebabkan KEK dan penurunan berat badan (Arifani & Setyaningrum, 2021). Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat bergantung pada konsumsi zat besi, sehingga kekurangan zat besi dapat menghambat proses tersebut. KEK pada remaja dapat disebabkan oleh kekurangan zat gizi mikro dan juga kekurangan zat gizi makro (Telisa & Eliza, 2020).

Perubahan pola makan dan penggunaan pil darah secara konsisten dapat membantu mereka yang mengalami kekurangan suplemen zat besi (Abdullah *et al.*, 2022). Kekurangan yang diduga disebabkan oleh pola makan rendah protein hewani, seperti daging, unggas, dan ikan. Gejala kekurangan zinc antara lain pertumbuhan terhambat dan pematangan seksual tertunda, serta kesulitan makan). (Dewi *et al.*, 2023).

Mengubah pola makan dan meminum pil darah secara teratur dapat membantu mengatasi kekurangan zat besi (Hardiansyah & Suparisa, 2016). Salah satu zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan tubuh adalah zinc. Defisiensi zinc ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan dan pematangan seksual serta gangguan fungsi makan (Dewi *et al.*, 2023). Kekurangan protein hewani seperti daging, ayam, dan ikan diduga menjadi penyebab kekurangan zinc.

Kemampuan untuk mengingat nilai gizi makanan dan bagaimana tubuh menggunakan nutrisi tersebut dikenal sebagai pengetahuan gizi. Untuk menciptakan struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan, pengetahuan gizi ini terdiri

dari proses kognitif yang diperlukan untuk mengintegrasikan informasi gizi dengan perilaku makan (Nova & Yanti, 2018). Pendidikan merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan seseorang; semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi pula pengetahuannya; namun, pendidikan bukanlah indikator utama pengetahuan; Sebaliknya, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah memperoleh informasi terkait pengetahuan, dan semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, khususnya yang berkaitan dengan gizi (Hendra, 2008).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan pengetahuan siswa angkatan 2023 mengalami peningkatan setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan. Hasil pre-test menunjukkan akurasi sebesar 30,9%, sedangkan hasil post-test menunjukkan akurasi sebesar 38,7%. yang menunjukkan penyebaran pengetahuan lebih baik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2023 atas kerjasama langsungnya dalam pelatihan ini dan mengucapkan terima kasih kepada jurnal sebagai referensi artikel ini. Terima kasih sekali lagi atas penerimaan hangat dan keramahan yang diberikan kepada seluruh tim pengabdian. Semoga kebaikan yang telah dilakukan menjadi berkah yang terus mengalir bagi kita semua. Penulis memahami bahwa artikel ini belum sempurna. karena penulis masih belajar. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang mendalam. Jika ada kesalahan dalam penulisan atau pemahaman artikel ini, mohon dimaklumi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, A. R., Wahyuni, F., & Nurcahyani, I. D. (2022). Pengaruh Pemberian Cookies Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Usia 2-5 Tahun dengan Status Gizi Kurang Berdasarkan BB/TB di Wilayah Kerja Puskesmas Bontoa Tahun 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 128-137.
- Arifani, S., & Setiyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160-168.
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., ... & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6-15.
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., & Prabarini, I. R. S. (2023). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60-64.
- Dewi, A. P., Pratiwi, A. R., Kusnaldi, F. F., & Damayanti, S. (2023). HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN LILA (LINGKAR LENGAN ATAS) REMAJA PUTRI DI PEKON PAMENANG. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(1), 70-74.
- Hendra, Y. (2008). Hubungan faktor sosial budaya dengan status gizi anak usia 6-24 bulan dikecamatan Medan area Kota Medan tahun 2007 (Doctoral dissertation, Thesis Pasca Sarjana Universitas Sumatera Utara).
- Iswari, D. A. P., Endang Nur, W., St, S., & Wahyuni, S. K. M. (2014). *hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita di konveksi Rizkya Batik Ngemplak Boyolali* (Doctoral issertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kementerian Kesehatan. 2020. Pedoman Pencegahan Dan Tatalaksana Gizi Buruk Pada Balita. Jakarta
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa mts. s an-nurkota padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 169-175.

- Putra, N. R., Rizkiyah, D. N., Che Yunus, M. A., Abdul Aziz, A. H., Md Yasir, A. S. H., Irianto, I., ... & Qomariyah, L. (2023). Valorization of peanut skin as agricultural waste using various extraction methods: a review. *Molecules*, 28(11), 4325.
- Rusilanti, R. N. (2021). EDUKASI GIZI YANG SEHAT UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN BENDA BARU KECAMATAN PAMULANG TANGERANG SELATAN. Sarwahita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat [Internet]*, 18(01), 11-27.
- Regar, E., & Sekartini, R. (2013). Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Makronutrien dengan Status Gizi Anak Usia 5-7 Tahun di Kelurahan Kampung Melayu, Jakarta Timur Tahun 2012. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 1(3), 59373.
- Sari, I., & Sapitri, A. (2021). Pemeriksaan Status Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mendeteksi Dini Kurang Energi Kronik (Kek). *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80-86.