



## EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DENGAN ISI PIRING KU

Irni Dwiastiti Irianto<sup>1\*</sup>, Herni Sulastien<sup>2</sup>, Siti Zuraida Muhsinin<sup>3</sup>, Siti Aisyah<sup>4</sup>, Musniati<sup>5</sup>, Diny Kusumawardani<sup>6</sup>, Erniawati pujiningsih<sup>7</sup>, Ni nyoman Ernawati<sup>8</sup>

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul



\*Corresponding author

Irni Dwiastiti Irianto

Email :

[hernisulastien@ymail.com](mailto:hernisulastien@ymail.com)

HP: +62 817-4188-854

### Kata Kunci:

Edukasi;  
Anemia;  
Remaja;  
Isi Piringku;

### Keywords:

Education;  
Anemia;  
Teenagers;  
fill my plate;

### ABSTRAK

Anemia merupakan suatu kondisi di mana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai ambang batas yang telah ditentukan. yang ditandai dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang, sehingga anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti memberikan edukasi gizi pada remaja melalui isi piringku. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi pencegahan anemia pada remaja dengan harapan remaja memiliki pengetahuan mengenai anemia dan remaja tidak mengalami anemia. Metode yang digunakan dengan edukasi, diskusi, pembagian leaflet mengenai materi anemia, pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui berapa tahapan yaitu pelaksanaan edukasi, diskusi dan pembagian leaflet. Jumlah peserta pada penyuluhan adalah 33 orang. Hasil yang di dapatkan saat pengabdian masyarakat ini bahwa remaja dapat mengetahui upaya pencegahan anemia dengan isi piringku pada remaja. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berkelanjutan dilakukan.

### ABSTRACT

*Anemia is a condition in which the number and size of red blood cells or hemoglobin levels in the blood are below a predetermined threshold value. which is characterized by 5L Symptoms (weak, tired, lethargic, fatigued, limp), pale face and lightheadedness, so that anemia in teenagers will have an impact on decreased concentration in learning, decreased physical fitness, prevention of anemia in teenagers can be done in several ways such as providing Nutrition education for teenagers through the*



*contents of my plate. The aim of this service is to provide anemia prevention education to teenagers with the hope that teenagers will have knowledge about anemia and teenagers will not experience anemia. The method used is education, discussion, distribution of leaflets regarding anemia material, the implementation of this service is carried out in several stages, namely implementation of education, discussion and distribution of leaflets. The number of participants in the counseling was 33 people. The results obtained during this community service were that teenagers could learn about efforts to prevent anemia with the contents of my plate for teenagers. It is hoped that this community service activity will continue.*

## PENDAHULUAN

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, Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan <sup>(1)</sup>

Faktor pengetahuan gizi pada anak sekolah akan berdampak rendahnya kualitas hidup manusia, oleh karena itu untuk mencegah dampak yang tidak diinginkan akibat lebih jauh dari rendahnya Pengetahuan gizi anak sekolah dan asupan energi Siswa-siswi, perlu diperkenalkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pedoman gizi seimbang dan isi piringku<sup>(2)</sup> kementerian Kesehatan mulai memperkenalkan slogan "Isi Piringku" sebagai pengganti slogan "4 Sehat 5 Sempurna" untuk pedoman makan sehari-hari guna memenuhi gizi seimbang. Konsep Isi Piringku adalah satu piring makan yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Dengan demikian, masyarakat diharapkan dapat membatasi konsumsi karbohidrat serta lebih banyak mengonsumsi serat dan vitamin, sehingga risiko masalah kesehatan, seperti diabetes dan obesitas pun bisa berkurang <sup>(3)</sup>

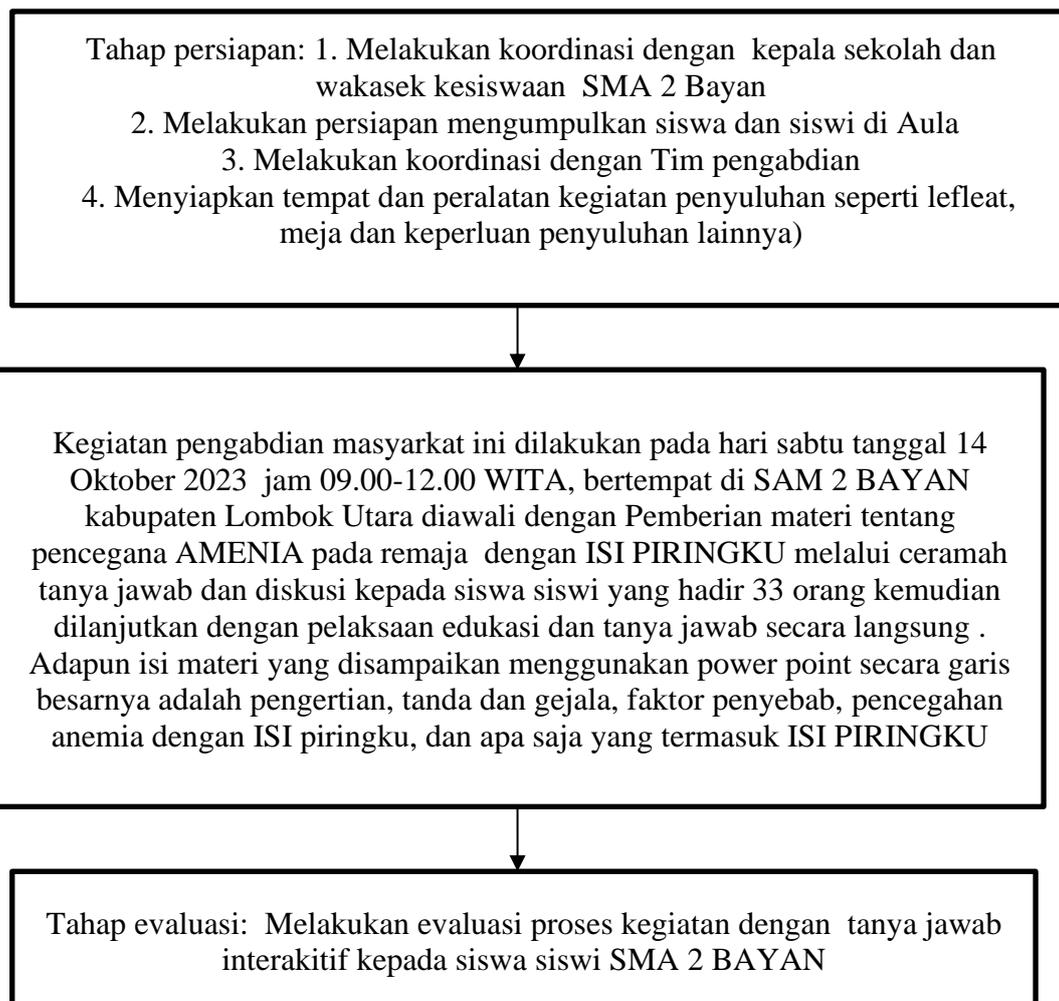
Edukasi gizi digunakan untuk alat meningkatkan kesadaran yang bisa meningkatkan sikap seseorang tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi. Oleh karena itu sangat perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan, Pemberian edukasi pada remaja haruslah menarik supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat

digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar <sup>(4)</sup>

Isi piringku di buat untuk memudahkan setiap orang dalam mempraktekkan gizi seimbang dalam setiap kali makan. Dengan Isi piringku merupakan proporsi makanan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring dan piring makanku sebaiknya di isi dengan makanan sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Dengan demikian isi piringku menganjurkan setiap orang separuhnya (50 %) atau 30 % mengkonsumsi sayur dan 20 % nya mengkonsumsi buah, sedangkan separuhnya (50%) nya dengan makanan pokok dan lauk pauk. (5) edukasi tentang isi piringku juga ternyata penting bagi remaja dalam menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian agar mencegah terjadinya stunting. Menurut Kemenkes (2014) kampanye Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan oleh pemerintah sebagai metode serta upaya untuk meningkatkan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal<sup>(6)</sup>

## METODE PELAKSANAAN

Metode Alur kegiatan pengabdian Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Isi piring ku seperti pada gambar:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Isi piring ku sebagai upaya pencegahan anemia dilaksanakan di SMA 2 BAYAN. Pelaksanaan edukasi pencegahan anemia pada remaja terlaksana baik dan lancar. Tahapan pelaksanaannya dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Pemberian materi edukasi tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Isi piring dan ceramah tanya jawab



Gambar 1. pemberian materi edukasi pencegahan anemia pada remaja dengan isi piringku.

2. Tahap pelaksanaan diskusi tanya jawab mengenai pencegahan anemia pada remaja dengan isi piringku



gambar 2 tahap pelaksanaan diskusi tanya jawab mengenai pencegahan anemia pada remaja dengan isi piringku

3. Selanjutnya adalah kegiatan evaluasi dimana para siswa diberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mengenai edukasi pencegahan anemia pada remaja dengan isi piringku



Selama pelaksanaan siswa siswi yang ikut sangat antusias bertanya dan tampak menyimak setiap materi yang diberikan. Disaat tahapan tanya jawab dan diskusi siswa siswi membaca dan melihat lefleaf dan powerpoint yang ditampilkan Berdasarkan temuan pada penelitian yang telah dilakukan, dengan melaksanakan edukasi menunjukkan bahwa bagaimana edukasi gizi berperan secara signifikan dalam pencegahan anemia pada remaja putri melalui beberapa cara, yaitu meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan memperbaiki kadar hemoglobin(7) Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk. Selain itu, faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing sehingga berefek pada pemenuhan gizi. Dampak yang timbul dari anemia yakni kesulitan berkonsentrasi, sering mengalami kelelahan, mudah capek, lesu, dan keluhan pusing sehingga dapat mengganggu produktivitas (8)Pemberian edukasi pada remaja haruslah menarik supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar.(9) sehingga Pengetahuan gizi pada masa remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakn zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan (10)

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari edukasi pencegahan anemia pada remaja dengan isi piringku dimana dapat dilihat bahwa siswa siswi yang mengikuti kegiatan ini memahami dan terlaksana dikusi tanya jawab secara langsung apa saja mengenai eduaksi pencegahan anemia pada remaja dengan isi piringku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hermiaty Nasruddin&Rachmat Faisal Syamsu (2021) Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia, 1 (4), 357-364
- Mardiana1&Hana Yuniarti (2021) Improvement Of Balanced Nutritional Knowledge And Skills Through The Demonstration Of Isi Piringku In Basic School Children S, Journal of Character Education Society, Vol. 4, No. 2 ( 2021) hal. 495-503
- Septika Yani Veronica& Nila Qurniasih (2019) Peningkatan Gizi Anak Sekolah Dengan Gerakan Isi Piringku Volume 1 Issue 1 (2019)
- Chyka Febria&Mega Ade Nugrahmi (2023) Edukasi Aksi Bergizi Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Vol. 6 No. 2 (2023)
- (Yuniarti, Susanto, and Kemenkes Palembang 2021) IMPROVEMENT OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS THROUGH THE DEMONSTRATION OF ISIPIRINGKU IN BASIC SCHOOL CHILDREN JCES (Journal of Character Education Society) <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES> Vol. 4, No. 2, April 2021, hal. 495503 E-ISSN 2614-3666 | P-ISSN 2715-3665
- (Sri Astuti Siregar, Nur Husnun Zaniah, Dela Lupita, Wella Cania Putri, Atika Putri Salsabila) EFEKTIVITAS TES MULTIPLE CHOICE TERHADAP EVALUASI PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN ISI PIRINGKU PADA SISWA KELAS VI SDN 68 SIMPANG MERSAM IJEB: Indonesian Journal Education Basic Vol 01, No. 03, November 2023, Hal. 230-237 E-ISSN 2986-5123 P-ISSN 2987-5390
- Triya Ulva Kusuma 2022) Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja di indonesia: literature review hal 61-78 JURNAL SURYA MUDA, 4 (1), 2022 e-ISSN 2656-825x
- Fajrian Noor Kusnadi, 2021 HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI Jurnal Medika Utama Vol 03 No 01, Oktober 2021 <http://jurnalmedikahutama.com>
- Penerapan Model Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. Journal Vokasi Kesehatan.
- Sawitri Dewi (2022) Alfi Noviyana Pencegahan Anemia Defisiensi Besi pada Remaja melalui Penyuluhan Gizi Seimbang Jurnal ABDIMAS-HIP Vol 3 No 1 Februari 2022 e-ISSN : 2721-5229 p-ISSN