



## Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi

### Increasing Knowledge on Nutrition and Anemia among Adolescents through Training on Making Promotional Media

Nurbaya<sup>1\*</sup>, Najdah<sup>1</sup>, Zaki Irwan<sup>1</sup>, Muh. Saleh<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mamuju, Sulawesi Barat, Indonesia

<sup>2</sup> LPK Bania Manarang, Mamuju, Sulawesi Barat, Indonesia

<sup>3</sup> PMN Foundation, Mamuju, Sulawesi Barat, Indonesia

\*Email Korespondensi: [nurbaya.m.gizi@gmail.com](mailto:nurbaya.m.gizi@gmail.com)

#### Abstrak

Remaja menghadapi *triple burden of malnutrition* yaitu KEK, anemia dan obesitas. Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Penguatan literasi gizi merupakan salah satu intervensi gizi spesifik yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada remaja dan mencegah masalah anemia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola hidup gizi seimbang dan meningkatkan keterampilan siswa dalam mengembangkan media edukasi gizi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah: FGD, ceramah, dan pelatihan pembuatan media edukasi gizi. Sasarannya adalah siswa yang berasal dari perwakilan sekolah yang ada di Mamuju sebanyak 10 orang. Kegiatan dilakukan pada bulan April-Mei 2023. Pemberian materi dan pelatihan pembuatan media promosi gizi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja sebanyak 54% serta meningkatkan keterampilan remaja dalam membuat media promosi. Peserta diharapkan dapat membuat media promosi secara mandiri dan menyebarkan media tersebut melalui media sosial dan di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Gizi seimbang; Anemia; Remaja; Pelatihan, Media Promosi.

#### Abstract

Adolescents face the *triple burden of malnutrition*, namely KEK, anemia, and obesity. Approximately 12% of male adolescents and 23% of female adolescents experience anemia, primarily due to iron deficiency (iron deficiency anemia). Strengthening nutritional literacy is one of the interventions that can increase knowledge and behavior of balanced nutrition in adolescents and prevent anemia problems. This community service aims to increase student's knowledge about a balanced nutritional lifestyle and improve students' skills in developing nutrition education media. The methods used in this activity are FGD, lectures, and training in making nutrition education media. The target is ten students from representative schools in Mamuju. The activities will be carried out in April-May 2023. Providing materials and training in making nutritional promotion media for adolescents can increase adolescent knowledge by as much as 54% and improve youth skills in making promotional media. Participants are expected to be able to create promotional media independently and disseminate the media through social media and within the school environment.

**Keywords:** Knowledge, Balanced nutrition; Anemia; Teenager; Training, Media Promotion.

#### Pesan Utama:

- Pelatihan media edukasi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja.
- Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, remaja dapat mengadopsi pola hidup gizi seimbang yang berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka.

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2023 Authors.

Received: 08 May 2023

Accepted: 14 May 2022

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.123>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

## 1. Pendahuluan

Sekitar 20% dari populasi WHO South-East-Asia (SEAR), terdiri dari remaja (WHO, 2012, 2016). Remaja adalah generasi masa depan dari negara mana pun dan kebutuhan nutrisi mereka sangat penting untuk kesejahteraan masyarakat. Di Indonesia, remaja menghadapi *triple burden of malnutrition* yaitu KEK, anemia dan obesitas. Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) (Kemenkes RI, 2018). Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas (Domenica Cappellini & Motta, 2015; Hawkes, 2018).

Anak perempuan yang mengalami kekurangan gizi kronis (KEK) lebih berisiko tetap mengalami KEK hingga masa remaja dan dewasa, bahkan ketika hamil sehingga lebih berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Ra et al., 2018). Kondisi remaja KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk di Kesehatan (Khobibah et al., 2021; Reavley et al., 2017).

Berdasarkan data *Global School Health Survey* tahun 2015, menunjukkan beberapa kebiasaan remaja yang dapat menjadi penyebab masalah gizi pada remaja antara lain: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain itu, remaja juga cenderung menerapkan pola *sedentary life*, sehingga kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%).

Penguatan literasi gizi merupakan salah satu intervensi gizi spesifik yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. Oleh karena itu, strategi peningkatan dan peningkatan literasi gizi sangat dibutuhkan di daerah dengan prevalensi stunting yang tinggi. Penting untuk mengajak dan mendorong semua anggota masyarakat, terutama perempuan dan remaja untuk meningkatkan literasi gizi mereka (Nurbaya, 2020). Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola hidup gizi seimbang dan meningkatkan keterampilan siswa dalam mengembangkan media edukasi gizi.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah: FGD, ceramah, dan pelatihan pembuatan media edukasi gizi. Sasarannya adalah siswa yang berasal dari perwakilan sekolah yang ada di Mamuju sebanyak 10 orang. Adapun tahap pelaksanaannya dapat dilihat dari Gambar 1 berikut:



**Gambar 1** Alur pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pada gambar 1 alur pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dari tahap analisis situasi. Pada tahap analisis situasi adalah tahap *screening* dan penentuan lokasi pengabdian masyarakat. Setelah itu tim pengabdian masyarakat melakukan analisis situasi untuk mengajak partisipasi aktif SMA yang ada di Kabupaten Mamuju. Analisis situasi dilakukan dengan kunjungan ke sekolah-sekolah dan berkoordinasi dengan pihak untuk membahas rencana kegiatan pengabdian masyarakat.

Pada tahap persiapan, setelah penentuan sekolah yang akan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, tim pengabdian melakukan persiapan dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah terkait ijin dan penentuan hari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah itu dilanjutkan tahap *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan pola hidup gizi seimbang dan masalah anemia yang sering dialami oleh remaja. Tahap selanjutnya adalah tahap FGD yaitu tahap berdiskusi bersama dengan remaja untuk menentukan masalah gizi apa yang diprioritas dan media yang akan digunakan untuk promosi gizi.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan dalam 2 bentuk yaitu tahap edukasi dan tahap pelatihan. Tahap

edukasi adalah tahap pemberian edukasi gizi tentang masalah anemia remaja dan pola hidup gizi seimbang sebagai bahan untuk pembuatan media edukasi gizi pada remaja. Materi ini dibawakan oleh Najdah, S.ST. M.Kes. Tahap Pelatihan adalah tahap pelatihan dan pembuatan media edukasi gizi pada remaja. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat bekerja sama dengan LPK Banua Manarang, salah satu Lembaga kursus di Kabupaten Mamuju untuk melatih peserta dalam membuat media promosi gizi. Tahap *post-test* adalah tahap pengukuran perubahan tingkat pengetahuan remaja dan evaluasi media edukasi gizi yang telah dibuat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil FGD, sebagian besar siswa mengatakan bahwa tidak mengetahui tentang pola hidup gizi seimbang termasuk tidak tahu tentang pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan remaja. Selain itu, peserta juga mengakui bahwa tidak banyak mendapatkan sumber informasi tentang anemia pada remaja. Hal ini diperkuat oleh hasil pre-test yang telah dilakukan (Tabel 1). Sehingga sangat perlu pengayaan materi tentang gizi seimbang dan bagaimana mencegah dan mengatasi masalah anemia pada remaja.

Setelah pelaksanaan FGD, tahap selanjutnya adalah pemberian edukasi gizi pada peserta (Gambar 2). Materi yang diberikan adalah tentang gizi seimbang dan masalah anemia pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi dan tanya jawab. Materi tentang anemia dan gizi seimbang dibawakan oleh Nurbaya, S.Gz. M.Gizi dan Najdah, S.ST. M.Kes.



**Gambar 2 Pemberian Edukasi Gizi pada Remaja**

Kegiatan pemberian media edukasi berjalan dengan lancar. Peserta aktif berdiskusi dan tanya jawab tentang materi gizi seimbang dan anemia serta masalah-masalah kesehatan yang biasa mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Selain, pemberian materi secara langsung, peserta juga dibekali berbagai materi melalui Group WhatsApp. Tim pengabdian masyarakat juga mengirimkan link informasi berisi tentang gizi seimbang dan masalah anemia pada remaja. Sehingga dapat menjadi bahan bacaan bagi remaja dan menjadi ide dalam penyusunan media edukasi gizi. Upaya peningkatan pengetahuan pada remaja sangat penting dilakukan hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik cenderung mempunyai pola makan yang baik pula (Setyawati & Setyowati, 2015).

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah pelatihan pembuatan media promosi gizi dan kesehatan remaja. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 2 kali pada bulan April dan Mei 2023. Pelatihan ini bekerja sama dengan LPK Banua Manarang. Tim Pengabdian Masyarakat membangun Nota Kesepahaman dan Perjanjian Kerja Sama dengan LPK Banua Manarang sebagai salah satu upaya membangun kerja sama dengan keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dalam kerja sama tersebut, LPK Banua Manarang bertindak sebagai pelatih desain grafis yang melatih peserta membuat media edukasi menggunakan aplikasi Canva yang dapat digunakan melalui *smart phone* maupun laptop. Aplikasi canva dipilih sebagai aplikasi untuk membuat media karena canva dapat diakses dengan mudah oleh pelajar karena bisa melalui *smart phone*.

Model pelatihan yang diberikan adalah memberikan praktik secara langsung sehingga peserta dapat mempraktikkan secara langsung. Jika peserta mengalami kendala dapat langsung dibantu oleh pemateri dari LPK Banua Manarang. Setelah pelatihan, peserta diminta untuk membuat media edukasi yang telah mereka desain sendiri. Media yang telah mereka susun kemudian dibahas bersama kelebihan dan kekurangannya. Berikut adalah

beberapa contoh media yang telah dihasilkan oleh para peserta.



**Gambar 3 Pelatihan pembuatan media edukasi gizi**

Pelatihan pembuatan media ini dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan pada remaja. Terlebih lagi remaja sangat akrab dengan teknologi media sosial (Holmberg, 2018). Perkembangan teknologi yang semakin cepat menjadi gaya hidup baru terutama pada remaja. Media sosial merupakan platform atau aplikasi berbasis internet yang memfasilitasi pengguna dalam beraktivitas seperti berkomunikasi dengan orang lain dan media untuk mencari serta memperoleh informasi (Humsona et al., 2021). Selain itu, dengan biaya yang relatif murah, remaja dapat mengakses informasi melalui media sosial (Setyawati & Setyowati, 2015).

Pelatihan media ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan remaja namun juga akan meningkatkan keterampilan remaja dalam membuat dan menyebarkan media informasi gizi bagi teman-teman sebanyak di sekolah maupun di media sosial secara luas (UNICEF Indonesia, 2021). Remaja diharapkan dapat menjadi peer-educator bagi teman sebayanya (Humsona et al., 2021).



**Gambar 4 Contoh Media Edukasi Karya para peserta**

Setelah semua rangkaian pelatihan, peserta lalu diberikan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan tentang edukasi gizi seimbang dan anemia pada remaja. Berikut ada adalah perbandingan hasil pre dan post-test.

**Tabel 1 Skor benar pada pre-dan post-test**

No	Soal	Skor benar			
			pre-test		post-test
1	Gizi seimbang	4	40%	10	100%
2	Pedoman Umum Gizi Seimbang	3	30%	10	100%
3	4 Pilar Gizi seimbang	2	20%	9	90%
4	Protein Hewani	4	40%	10	100%
5	Aktivitas Fisik	5	50%	10	100%
6	Definisi Anemia	2	10%	9	90%
7	Penyebab Anemia	2	10%	10	100%
8	Tanda Anemia	2	10%	10	100%
9	Tablet Tambah Darah	3	30%	8	80%
10	Pencegahan Anemia	4	40%	10	100%
Rata-rata			28%		82%

Berdasarkan Tabel 1 tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan masalah anemia dari 28% menjadi 82% atau meningkat 54%. Peningkatan perubahan pengetahuan ini menjadi salah satu target kegiatan pengabdian masyarakat, sebab pengetahuan remaja dapat mempengaruhi pola hidup remaja menjadi lebih baik. Remaja yang mempunyai pengetahuan tentang gizi dan anemia serta mendapatkan pendampingan cenderung patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Apriningsih et al., 2022; Rusilanti & Riska, 2021).

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan peningkatan pengetahuan gizi dan masalah anemia pada remaja dilakukan melalui pemberian materi dan pelatihan pembuatan media promosi gizi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja sebanyak 54% dan meningkatkan keterampilan remaja dalam membuat media promosi. Peserta diharapkan dapat membuat media promosi secara mandiri dan menyebarkan media tersebut melalui media sosial dan di lingkungan sekolah.

**Pendanaan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibiayai sepenuhnya oleh DIPA Poltekkes Kemenkes Mamuju Tahun 2023.

**Ucapan Terima Kasih:** Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Mamuju, Direktur LPK Banua Manarang, Kepala Sekolah SMA Negeri 1, Kepala Sekolah SMA Negeri 2 dan Sekolah SMK Negeri 1 atas dukungan dan partisipasinya pada kegiatan ini.

**Konflik kepentingan:** Para penulis menyatakan tidak konflik kepentingan.

#### Daftar Pustaka

- Apriningsih, Pertiwi, D., Amperatmoko, A. S., Mnsitumeang, A., Rahayu, Ainaya, N. A., Adiana, J., Anisah, F., Wahyuningtyas, W., Reihan, & Arfaly. (2022). Pembekalan Karang Taruna dan Kader Posyandu sebagai Motivator Perbaikan Status Anemia Gizi pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2415–2425.
- Domenica Cappellini, M., & Motta, I. (2015). Anemia in Clinical Practice-Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging? *Seminars in Hematology*, 52(4), 261–269. <https://doi.org/10.1053/j.seminhematol.2015.07.006>
- Hawkes, C. (2018). *2018 Global Nutrition Report About the Global Nutrition Report*. November, 12. <https://globalnutritionreport.org/reports/global-nutrition-report-2018/>
- Holmberg, C. (2018). *Adolescents' Food Communication in Social Media* (Issue July). <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-7601-3.ch024>

- Humsona, R., Yuliani, S., Wahyunengseh, R. D., Gutama, T., & Heru, A. (2021). Pelatihan literasi media untuk remaja. *Unri Conference Series: Community Engagement*, 3, 412–416. <https://doi.org/10.31258/unricsce.3.412-416>
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Nurbaya, N. (2020). Investing in Nutrition Literacy to Reduce Stunting in Indonesia. *SEAMEO RECFON*, 1–23. <http://www.seameo-recfon.org/books/recfon-awesome/>
- Ra, E., Oe, S., Fouda, M., M, A.-M., & Gad, M. (2018). Screening for Anemia among Children Attending Mansoura University Children' s Hospital. *Journal of Nutrition and Food Science*, 8(6), 6–11. <https://doi.org/10.4172/2155-9600.1000739>
- Reavley, N., Patton, G. C., Sawyer, S. M., Kennedy, E., & Azzopardi, P. (2017). Health and Disease in Adolescence. In *Disease Control Priorities, Third Edition (Volume 8): Child and Adolescent Health and Development* (pp. 239–252). The World Bank. [https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6\\_ch18](https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6_ch18)
- Rusilanti, & Riska, N. (2021). Pengaruh Pelatihan Tentang Pemilihan Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 175–185. <https://doi.org/10.21009/jkkp.082.06>
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Strategi Komunika Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*.
- WHO. (2012). Adolescent health and development. In *General Practice*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-7295-3804-6.50063-5>
- WHO. (2016). Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries. In *WHO*. <https://doi.org/10.4274/tpa.46.34>