

Edukasi Bahaya Anemia: Mencegah Generasi *Junk Food* pada Remaja Putri Melalui “Gerakan Mencintai Sayur dan Buah” di SMPN 3 Lamasi

^{1*}Abd.Razak, ²Irmayanti A.Oka, ³Al Syahril Samsi, ⁴Ira Jayanti

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

²Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

³Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo

⁴Program Magister Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Korespondensi: abdrzakbahri150@gmail.com

Abstrak: Angka kejadian Anemia di Daerah Kabupaten Luwu ialah sebanyak 15,3% dari total 73.000 remaja. Edukasi bahaya konsumsi junk food berdampak pada kesehatan jangka panjang antara lain kekurangan nutrisi, risiko obesitas, serta dampak lain yang didapatkan ialah potensi anak remaja yang makin rentan mengalami anemia, akan lebih berpotensi mengalami anemia pada masa kehamilan. Hal ini disebabkan karena Junk Food sering kali menggantikan makanan sehat seperti sayur dan buah yang menyebabkan kurangnya asupan zat besi. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan edukasi bahaya konsumsi *Junk Food*, pola dan menu makanan sehat dan bergizi serta cara pengolahan sayur dan buah yang benar kepada remaja putri karena untuk mencegah terjadinya anemia yang lebih berat pada masa kehamilan. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi yaitu melalui pemberian edukasi tentang bahaya Junk Food dan Anemia pada remaja dan serta metode demonstrasi yaitu mengajarkan cara mengolah sayur dan buah menjadi makanan bergizi seperti kebab sayur dan salad buah yang memiliki zat gizi yang dapat mencegah anemia. Adapun pelaksanaan kegiatan berjalan lancar, dihadiri sebanyak 25 siswa remaja putri, perangkat sekolah, tim pengabdian kepada masyarakat yang sangat antusias dalam pelaksanaan kegiatan. Dalam pelaksanaan pengabdian ini dihasilkan cara pengolahan sayur dan buah yang sehat dan bergizi yang dapat mencegah terjadi anemia pada remaja putri sehingga dapat diterapkan di rumah untuk menghindari konsumsi Junk Food berlebihan.

Kata Kunci : Edukasi, Junk Food, Anemia

Abstract : The incidence of anemia in Luwu Regency is 15.3% of the total 73,000 teenagers. Education on the dangers of consuming junk food has an impact on long-term health, including nutritional deficiencies, the risk of obesity, and other impacts that are obtained are the potential for teenagers who are increasingly susceptible to anemia, will be more likely to experience anemia during pregnancy. This is because Junk Food often replaces healthy foods such as vegetables and fruits which cause a lack of iron intake. The purpose of this PKM is to provide education on the dangers of consuming Junk Food, healthy and nutritious food patterns and menus and how to process vegetables and fruits properly to teenage girls to prevent more severe anemia during pregnancy. The method used is the socialization method, namely by providing education about the dangers of Junk Food and Anemia in teenagers and the demonstration method, namely teaching how to process vegetables and fruits into nutritious foods such as vegetable kebabs and fruit salads that have nutrients that can prevent anemia. The implementation of the activity went smoothly, attended by 25 teenage girls, school staff, and community service teams who were very enthusiastic in implementing the activity. In carrying out this community service, a method of processing vegetables and fruit that is healthy and nutritious was produced which can prevent anemia in adolescent girls so that it can be applied at home to avoid excessive consumption of Junk Food.

Keywords : Education, Junk Food, Anemia

PENDAHULUAN

Kabupaten Luwu merupakan salah satu Kabupaten yang memiliki wilayah yang sangat luas dan memiliki jumlah penduduk yang besar. Dominasi jumlah penduduk paling banyak pada usia remaja yaitu dari 12-18 tahun yaitu sebanyak 73.000.¹ Berdasarkan hasil wawancara dengan Bidang Gizi Pada Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu bahwa masih banyak remaja putri mengalami anemia terkhusus pada masa menstruasi, meskipun telah melakukan berbagai upaya seperti sosialisasi konsumsi Tablet Fe namun jika remaja putri tidak menggiatkan konsumsi sayur dan buah setiap hari maka akan sulit mencegah anemia ini. Wilayah Lamasi merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Luwu yang padat penduduk, lokasi ini yang paling banyak memiliki usia rentang 12-18 tahun, dimana sangat tepat melakukan edukasi tentang bahaya anemia, junk food. Berdasarkan hasil pendataan di Puskesmas bahwa jumlah remaja yang mengalami anemia sebanyak 15,3% dan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 27,26% setiap tahunnya.² Selain itu wilayah ini juga terkenal dengan hasil perkebunan seperti sayur dan buah sehingga sangat tepat untuk melakukan sosialisasi terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah.

Permasalahan-permasalahan diatas pada dasarnya tidak berdampak secara langsung. Namun jika ditelusuri secara mendalam usia remaja putri yaitu 12-18 tahun adalah usia pertumbuhan dimana dapat meningkatkan kualitas gizi. Namun pada kenyataannya saat ini remaja lebih menyukai makanan cepat saji atau *junk food*. Makanan *junk food* kebanyakan mengandung bahan pengawet dan kandungan gula yang tinggi namun rendah protein, zat besi, vitamin yang dapat membantu pertumbuhan remaja.³ Konsumsi *junk food* berlebihan dan dengan jangka panjang dapat menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga dapat mengarah risiko timbulnya penyakit, salah satunya ialah Anemia. Anemia pada remaja putri dapat berpotensi lebih besar terjadi pada Anemia masa kehamilan.⁴

Kabupaten Luwu merupakan wilayah yang memiliki penduduk paling tinggi dengan rentang usia 12-18 tahun. Kecamatan Lamasi yang berada di kabupaten ini merupakan wilayah yang masih memiliki permasalahan anemia pada remaja, hal ini didukung dengan hasil survey lokasi bahwa banyaknya berdiri tenant-tenant yang menawarkan jajanan *Junk Food*.⁵ Minat remaja putri makanan Junk Food sangat tinggi karena tampilan dan rasa yang lebih modern. Namun karena kurangnya informasi dan pemahaman oleh remaja putri terkait bahaya dan juga dampak dari konsumsi berlebihan Junk Food yang pada dasarnya dapat memicu kejadian anemia pada masa remaja dan bisa berdampak pada masa kehamilan. Pada sadarnya di SMPN telah terintegrasi kurikulum yang membahas pola hidup sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, dan pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, namun belum diserap secara maksimal oleh remaja putri. Serta belum pernah ada kegiatan yang mendukung kurikulum tersebut seperti melalui cara pengolahan sayur dan buah menjadi makanan bergizi.^{6,7} Diharapkan melalui pemberian edukasi ini dapat merubah perilaku remaja putri untuk tidak berlebih mengkonsumsi *Junk Food*.⁸ Berdasarkan permasalahan diatas maka tim pengusul mengadakan Kerjasama dengan Sekolah SMP Negeri Lamasi untuk menjadi Mitra PKM ini.

METODE

Kegiatan ini akan dilakukan selama delapan bulan terbagi menjadi 3 tahapan:

- Sosialisasi yaitu tim akan memberikan informasi tentang kegiatan PKM yang akan dilakukan, tujuan kegiatan, tahapan pelaksanaan kegiatan, dan jadwal pelaksanaan kegiatan berdasarkan kesepakatan antara tim pengusul dengan mitra.
- Pelaksanaan Kegiatan yaitu target dari kegiatan ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMPN 3 Lamasi yakni wilayah yang memiliki luar wilayah khususnya penghasil perkebunan yang sangat besar.

Targetnya ialah 60 siswi yang duduk dikelas 9. PKM ini akan terbagi menjadi dua kegiatan besar sebagai berikut:

1. Edukasi melalui Banner: kegiatan ini menghasilkan Banner tentang bahaya anemia, bahaya *Junk Food*, serta manfaat sayur dan buah,
 2. Demosntrasi pembuatan menu makanan berbahan sayur dan buah yang sehat dan bergizi.
- c. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan yaitu Keberlanjutan kegiatan ini akan tertuang dalam Perjanjian Kerjasama (PKS) antar sekolah mitra menjadi sekolah binaan perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini oleh Tim Pelaksana yang diketuai oleh Dosen dari Institut kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada dan Universitas Muhammadiyah Palopo yang merupakan Hibah dari Program Pengabdian Kepada Masyarakat. Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah memberikan edukasi bahaya konsumsi *Junk Food*, pola dan menu makanan sehat dan bergizi serta cara pengolahan sayur dan buah yang benar kepada remaja putri karena untuk mencegah terjadinya anemia yang lebih berat pada masa kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode sosialisasi, penyuluhan serta demostrasi yang salah metode yang mampu memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja putri.⁹⁻¹⁰

Langkah yang dilakukan ialah terlebih dahulu melakukan pencegahan pada wilayah lokasi pengabdian kepada masyarakat, setelah mendapat persetujuan tim lalu mendata jumlah siswi remaja putri yang telah mengalami menstruasi serta yang sering mengalami gangguan masa haid. Selanjutnya pada pertemuan berikutnya mahasiswa diberikan pretest melalui pemberian kuesioner terkait pemahaman siswa tentang anemia remaja putri serta bahaya makanan *Junk Food*. Selanjutnya dilakukan sosialisasi tentang bahaya anemia pada remaja putri, bahaya makanan *Junk Food* yang diikuti oleh sebanyak 60 siswi remaja putri, para tim guru, dan tim pengabdian kepada masyarakat.¹¹⁻¹³



Gambar 1 dan 2. Edukasi Bahaya Anemia dan Cara Pengolahan Sayur dan Buah

Pada tahapan kegiatan dilaksanakan edukasi melalui banner tentang bahaya anemia, bahaya *Junk Food*, serta manfaat sayur dan buah, serta menu pengolahan makanan berbahan sayur dan buah yang sehat dan bergizi yang akan diperkenalkan ke SMPN 3 Lamasi.¹⁴ Kegiatan ini akan menghadirkan narasumber dari Bidang Gizi Ahli Anemia dari Universitas Hasanuddin. Selanjutnya kegiatan demonstrasi

pembuatan menu makanan berbahan sayur dan buah yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini akan melibatkan remaja putri, guru mahasiswa perguruan tinggi, dinas terkait serta elemen masyarakat. Kegiatan ini akan dikonsultasikan dengan Ahli Gizi dari Universitas Hasanuddin.¹⁵

. Pemberian edukasi dan demonstrasi merupakan metode yang sangat tepat dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswi remaja putri dan dari hasil pemberian kuesioner melalui pre dan posttest didapatkan hasil peningkatan pengetahuan siswi remaja putri pada table berikut:

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Remaja

Siswi Remaja Putri	Pengetahuan			
	Kurang	%	Baik	%
Pretest	37	0,61	23	38,33
Posttest	0	0	60	100

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pemahaman dan kemandirian remaja putri untuk mengetahui cara pengolahan sayur dan buah yang dapat disajikan dengan makanan yang tidak kalah menarik dan nikmat untuk dikonsumsi serta mengandung banyak kandungan vitamin yang dapat mencegah anemia pada remaja putri khususnya pada masa menstruasi. Selain itu remaja putri diajak untuk memahami bahaya makanan *Junk Food* bila dikonsumsi terlalu sering karena makanan modern mengandung zat lemak, protein, hidrat arang dan garam yang relatif tinggi dan jika sering dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi.^{5,10}

Siswi remaja putri dalam kegiatan ini diajak untuk mengetahui anemia pada masa menstruasi yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko, 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia.^{11,12}

KESIMPULAN

Melalui kegiatan ini siswa akan lebih mengenal tentang anemia dan bahaya Junk Food, sehingga siswa dapat sedini mungkin memperbaiki pola konsumsi makanan yang sehat dan bergizi khususnya bagi remaja putri demi memperbaiki generasi penerus yang secara harfiahnya seorang remaja putri akan mengandung dan harapn besarnya ialah selama proses kehamilan dapat terhindar dari Anemia serta bisa melahirkan generasi yang sehat.

Adapun harapan dari pihak sekolah bahwa Edukasi tentang Anemia serta Bahaya Junk Food dapat dirasakan oleh seluruh Sekolah yang ada di wilayah Kabupaten Luwu, dengan demikian pengetahuan siswa tentang dampak Anemia serta dampak mengkonsumsi makanan siap saji dapat tertanam sejak dini demi meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri sebelum memasuki tahap atau masa kehamilan kelak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang telah memberikan kepercayaan dan amanah kepada tim dalam pelaksana pengabdian masyarakat, kepada Kepala SMPN 3 Lamasi serta para siswi SMPN 3 Lamasi yang telah memberikan fasilitas dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta Rektor dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada yang telah memberi dukungan terhadap kegiatan ini, serta pematari Ibu Dr. Ira Jayanti, S.ST., SKM., M.Keb.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik. Kabupaten Luwu Dalam Angka 2023. Retrieved from: <https://luwukab.bps.go.id/id/publication/2023/12/22/cc539b1136bfddc9f6e3349f/statistik-daerah-kabupaten-luwu-tahun-2023.html>
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu, 2023. Retrieved from: <https://dinkes.luwukab.go.id/>
3. Husna H, Saputri N. Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda bahaya Anemia pada Remaja Putri. J. Altifani Penelit. Pengabd. K. Masya. 2022;291):7-12
4. Sutrisno S, Pratiwi DC 2018. Edukasi Bahaya *Junk Food* (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. 2018;16(1): 7-10
5. Ilyas H, Serly S. Gambaran Kejadian Malaria Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Boven Digoel Papua. An Idea Health Journal. 2023;1(01):06-15.
6. Stephen G, Mgongo M, Hussein Hashim T, Katanga J, Stray-Pedersen B, Msuya SE. Anaemia in Pregnancy: Prevalence, Risk Factors, and Adverse Perinatal Outcomes in Northern Tanzania. Anemia. 2018;2018:1846280.
7. Lestari RI, Rahayu D, Budiati E, Irianto SE, Karyus A. Analysis of Factors Associated with the Incidence of Low Birth Weight. An Idea Health Journal. 2023;3(02):41-8.
8. Safinatunnaja B, Abdiani BT, Hidayati K. Anemia in the Third Trimester of Pregnant Women: A Case Study. An Idea Health Journal. 2024;4(03):195-9.
9. Nur F, Fauzia E, Nurfadila N, Jannah S, Istiqomah I. Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia pada Ibu Hamil di Desa Talabiu Kabupaten Bima. Idea Pengabdian Masyarakat. 2022;2(03):219-23.
10. Pawenrusi EP, Kasma AY, Kamariana K, Mangin K, Anugrah TD, Ivon I. Edukasi Anemia Gizi dan Pendampingan Pembuatan Kapurung Daun Kelor pada Remaja Putri di Desa Lebang Manai Utara Kabupaten Jeneponto. Idea Pengabdian Masyarakat. 2024;4(03):157-62.
11. M R, Syam I, Wahyuni A, Hatta M, Risna A. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah Di Mts Babul Rajab Desa Bulusuka Kecamatan Bontoramba. Idea Pengabdian Masyarakat. 2024;4(03):218-22.
12. Wiafe MA, Ayenu J, Eli-Cophie D. A Review of the Risk Factors for Iron Deficiency Anaemia among Adolescents in Developing Countries. Anemia. 2023;2023:6406286.
13. junaiddin j, R A, A A, Etnis BR, Arianto MF, Lerebulan EF, Marasabessy H. Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Upaya Pencegahan Kecacingan Pada Anak-Anak di SD YPK Elim Malanu Kota Sorong. Idea Pengabdian Masyarakat. 2024;4(02):100-4.
14. Ernasari E, Safruddin S, Amir H, Padhila NI, Suhermi S. Penyuluhan Non Hemoragik Stroke pada Keluarga Pasien di Intensive Care Unit (ICU) RSP. Ibnu Sina YW-UMI. Idea Pengabdian Masyarakat. 2023;3(01):39-43.
15. S S, Ramli R, Amir H. Program Manajemen Stress (Problem, Emotion, and Religious Coping) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. Idea Pengabdian Masyarakat. 2022;2(01):107-11.