

## Simulasi Makanan Per Hari Tinggi Zat Besi Remaja Putri Peduli Stunting Kelurahan Sendangmulyo

Fauziah Winda Gurnita\*<sup>1</sup>, Rose  
Nurhudhariani<sup>2</sup>, Maftuchah<sup>3</sup>, Dwi  
Sulistiyowati<sup>4</sup>, Vita Triani Adi Puteri<sup>5</sup>

1,2,3,4,5 Universitas Karya Husada  
Semarang

Article history

Received : 28 Juli 2024

Revised : 03 Agustus 2024

Accepted : 19 September 2024

\*Corresponding author

Email : fauziah@gmail.com

### Abstrak

Stunting pada remaja terjadi karena masalah gizi saat balita atau pra-sekolah. Pada saat balita sudah mengalami malnutrisi yang mengindikasikan stunting, maka akan berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan remaja terhambat. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun mengalami stunting dan 26,9% remaja stunting berusia 16-18 tahun dengan prevalensi anemia 32% dimana 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Pada masa remaja dibutuhkan zat gizi termasuk zat besi yang cukup untuk mengimbangi peningkatan kebutuhan zat gizi di akibatkan oleh growth spurt. Zat besi berpengaruh pada kadar Hb remaja putri yang sedang dalam pertumbuhan, karena peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri diakibatkan oleh menstruasi. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah remaja memiliki gambaran yang jelas makanan tinggi zat besi. Melalui kegiatan posyandu remaja yang sudah terlaksana dilakukan inovasi kegiatan bersama dosen tim komunitas, KB dan kesehatan reproduksi. Hasil kegiatan ini meningkatkan pengetahuan remaja tentang makanan tinggi zat besi sebesar 90%.

**Kata Kunci:** remaja, anemia, zat besi, stunting

### Abstract

Stunting in adolescents occurs due to nutritional problems when they are toddlers or pre-school. When toddlers experience malnutrition which indicates stunting, this will result in stunted growth and development of teenagers. 2018 Riskesdas data shows that 25.7% of adolescents aged 13-15 years are stunted and 26.9% of adolescents aged 16-18 years are stunted with an anemia prevalence of 32% where 3-4 out of 10 adolescents experience anemia. During adolescence, sufficient nutrients, including iron, are needed to balance the increase in nutritional needs caused by the growth spurt. Iron affects the Hb levels of growing teenage girls, because the increased need for iron in teenage girls is caused by menstruation. The aim of this activity is for teenagers to have a clear picture of foods high in iron. Through the youth posyandu activities that have been implemented, innovative activities have been carried out with community, family planning and reproductive health team lecturers. The results of this activity increased teenagers' knowledge about foods high in iron by 90%.

**Keywords:** teenagers, anemia, iron, stunting

## PENDAHULUAN

Stunting pada remaja terjadi karena masalah gizi saat balita atau pra-sekolah. Pada saat balita sudah mengalami malnutrisi yang mengindikasikan stunting, maka akan berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan remaja terhambat. Dampak jangka panjang dari stunting pada kesehatan remaja putri adalah berupa perawakan tubuh pendek, peningkatan resiko obesitas, dan penurunan kesehatan reproduksi, sedangkan dampak pada hal perkembangan ialah penurunan prestasi dan kapasitas belajar, serta penurunan kemampuan dan kapasitas kerja (WHO, 2013)

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun mengalami stunting dan 26,9% remaja stunting berusia 16-18 tahun dengan prevalensi anemia 32% dimana 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia (Riskesdas, 2018). Pola konsumsi makan remaja putri merupakan salah satu penyebab terjadinya defisiensi asupan Fe, dikarenakan remaja putri cenderung ingin menjaga bentuk badan, sehingga membatasi konsumsi makanan yang menyebabkan kurangnya asupan zat gizi. Asupan makanan yang kurang dapat menyebabkan cadangan besi dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan zat besi untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Akibat dari hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan masalah gizi lain, contohnya anemia zat besi dan stunting (WHO, 2011).

Pada masa remaja dibutuhkan zat gizi termasuk zat besi yang cukup untuk mengimbangi peningkatan kebutuhan zat gizi di akibatkan oleh growth spurt. Zat besi berpengaruh pada kadar Hb remaja putri yang sedang dalam pertumbuhan, karena peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri diakibatkan oleh menstruasi. Darah yang keluar saat menstruasi harus diganti dengan pembentukan atau produksi sel darah merah (Haemoglobin) dengan meningkatkan asupan zat besi sebagai salah satu komponen utamanya. Kadar Hb yang rendah dapat mempengaruhi tingkat perkembangan kognitif remaja. Perkembangan kognitif yang terhambat merupakan salah satu dampak jangka pendek dari stunting (WHO, 2013). Dampak dari rendahnya status besi (Fe) dapat menghambat pertumbuhan remaja putri (Badriah, 2011).

Perkembangan sosial remaja yang mulai membentuk kelompok menyebabkan remaja mudah terpengaruh untuk mengikuti trend dan gaya hidup.

Kondisi ini menjadi negatif jika gaya hidup, terutama pola konsumsi yang ditiru tidak sehat, seperti merokok, minum-minuman berkarbonasi, makanan cepat saji, dan makanan lain dengan kadar glukosa dan natrium yang tinggi melebihi kebutuhan tubuh. Pola konsumsi yang tidak seimbang dan tidak sehat dapat berdampak buruk pada status gizi remaja (Hafiza et al., 2020). Kebanyakan remaja ingin mengonsumsi berbagai jenis makanan dan tubuh langsing menjadi *body goals* tetapi tidak dibarengi dengan aktivitas fisik yang sehat seperti olahraga (Kadir A., 2016). Hal ini karena remaja memiliki tingkat metabolisme yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya dengan kegiatan yang melibatkan fisik yang aktif membuat remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi dan asupan gizi yang sehat. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dapat meningkatkan risiko kejadian malnutrisi pada remaja atau kejadian anemia pada remaja putri. Kejadian anemia pada remaja dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun faktor asupan nutrisi yang kurang dari kebutuhan tubuh memberikan dampak langsung terhadap kadar hemoglobin sehingga terjadi anemia (Hamidiyah, 2020; Sompie et al., 2015). Kondisi anemia pada remaja tidak bisa dianggap ringan karena dapat menjadi masalah gizi kronis dan membentuk siklus hadirnya generasi berikutnya dengan kondisi stunting.

Remaja menjadi kelompok sasaran edukasi pencegahan stunting karena diharapkan pemahaman yang diperoleh akan lebih cepat menyebar pada lingkaran teman sebayanya atau remaja lainnya. Penyampaian materi stunting pada remaja perlu dipertimbangkan dengan menggunakan metode yang tidak monoton, bahasa yang mudah dipahami, dan memberikan contoh-contoh kasus yang dekat dengan kehidupan remaja sehingga tujuan pemberian edukasi dapat tercapai. Pemahaman yang baik akan membentuk suatu perilaku positif (Kirana, 2021) sehingga dimulai dari bagaimana remaja memahami kebutuhan gizi seimbang, khususnya zat besi dengan tingkat aktivitas fisiknya. Edukasi zat besi pada remaja putri dibutuhkan untuk mencegah stunting agar mempersiapkan kesehatan remaja sejak dini sebelum menjadi orangtua (Tampubolon et al., 2021).

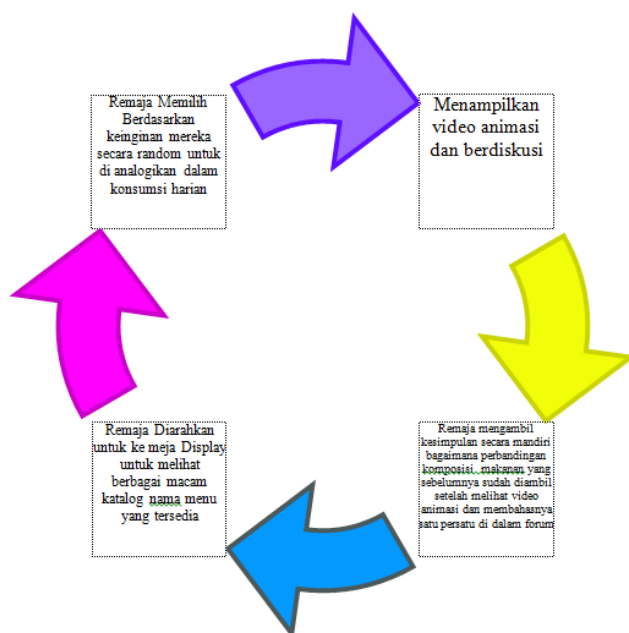
Berdasarkan survey pendahuluan bahwa dari 26 peserta posyandu remaja, 16 orang tidak mengetahui makanan tinggi zat besi dan 5 orang mengetahui makanan tinggi zat besi dengan sedikit referensi seperti hati ayam, daging sapi dan melalui konsumsi tablet Fe. Remaja lebih suka makan makanan yang kekinian (sedang tren) atau makanan ringan saat nongkrong di kafe dan tempat bersantai lainnya.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan sendangmuljo dihadiri 26 remaja. Fokus kegiatan ini pada remaja 13-18 tahun . Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang makanan tinggi zat besi.

Metode pelaksanaan kegiatan melalui penyampaian edukasi dalam kegiatan materi yang disampaikan melalui video animasi tentang remaja peduli stunting dan kemudian diskusi serta simulasi makanan tinggi protein. Sehingga diharapkan pemahaman dan sikap remaja putri bisa maksimal dipahami dan didapatkan dari bentuk modifikasi penyampaian edukasi tentang pentingnya zat besi.

Secara lebih jelasnya dapat dijelaskan melalui skema berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner pengetahuan remaja tentang makanan tinggi zat besi dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat dipaparkan melalui hasil tabel berikut:

**Tabel 1. Pre/Post Pengetahuan Remaja**

Kriteria	Pre/Post Test	Tingkat Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
Pengetahuan makanan tinggi zat besi	Pre test	10%	15%	75%
	PostTest	80%	10%	10%

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan tentang makanan tinggi zat besi kategori kurang 75%. Setelah diberikan edukasi dan simulasi apa itu makanan berprotein tinggi, contoh dan manfaat untuk tumbuh kembang

remaja terjadi perubahan pengetahuan dimana prosentase remaja yang memiliki pengetahuan kategori baik sebesar 80%.

Metode simulasi merupakan gabungan antara role play dengan diskusi kelompok, metode ini dapat merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara materi dengan kenyataan dan mencoba mempraktikan apa yang ada dalam teori menjadi suatu yang nyata (disimulasikan) sehingga peserta lebih mudah memahami materi tersebut (Djamarah, 2006).

Video animasi ialah media audiovisual yang dapat menggerakkan suatu objek dan memiliki pesan didalamnya dalam bentuk cerita bergambar. Video animasi digunakan sebagai media prantara untuk memberikan materi mengenai makanan per hari tinggi zat besi pada remaja. Kelebihan video animasi sebagai media dalam memberikan pendidikan kesehatan yaitu dapat menarik perhatian, dinilai lebih menyenangkan serta membuat remaja tidak merasa bosan dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan semangat belajar. Video animasi memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit untuk dijelaskan hanya dengan kata-kata maupun gambar, selain itu penyajiannya dapat dikendalikan dan dapat diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar, video animasi juga merupakan media yang interaktif dan dapat mengatasi batasan ruang dan waktu (Fatimah, F., Widyastutik, O., & Suwarni, 2019).

Dalam kegiatan ini memberikan contoh nyata jenis-jenis makanan yang memiliki kandungan protein tinggi, sehingga remaja memiliki wawasan dan contoh banyak serta beragam tentang makanan tinggi protein untuk remaja.

Harapannya remaja dapat memiliki perilaku yang bijak dalam mengkonsumsi makanan harian yang selektif dan terbaik untuk tubuh dan perkembangan optimal masa remaja. Sehingga stunting pada remaja dapat di cegah dengan baik.



## KESIMPULAN

Penerapan edukasi video animasi dan simulasi dapat menjadi solusi efektif serta inovatif bagi remaja sebagai sarana promosi kesehatan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan tinggi protein periode remaja untuk perkembangan optimal pencegahan stunting.

## REFERENSI

- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp YLPI Pekanbaru. 332–342.
- Hamidiyah, A. (2020). Hubungan Asupan Nutrisi Dengan

- Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i1.1091>
- Kadir A., A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49–55.
- Kirana, T. S. (2021). Kamping (Kampungku Anti Stunting): program terintegrasi untuk pemberdayaan perempuan dan remaja Indonesia. In *Cegah Stunting Sebelum Genting: peran remaja dalam pencegahan stunting* (pp. 21–42). KPG
- Sompie, K. A., Mantik, M. F. J., & Rompis, J. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Usia 12-14 Tahun. *ECliniC*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/eci.3.1.2015.6756>
- Tampubolon, N. R., Haryanti, F., & Akhmadi, A. (2021). The challenges and implementation in overcoming stunting by primary health care practitioners. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(3), 164.
- WHO. 2011. Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity.
- WHO. 2013. About Cardiovascular diseases. Geneva
- Fatimah, F., Widyastutik, O., & Suwarni, L. (2019). Efektivitas Media Audiovisual(VIDEO) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Kelompok Masyarakat tentang Program G1R1J. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa* Vol.6, No.2, 44-51