

## EDUKASI GIZI DALAM JARINGAN (DARING) MENGENAI BAHAYA ANEMIA DAN PENCEGAHANNYA PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19

Lintang Purwara Dewanti<sup>1</sup>, Laras Sitoayu<sup>2</sup>, Vitria Melani<sup>3</sup>, Nanda Aula Rumana<sup>4</sup>,  
Vira Herliana Putri<sup>5</sup>, Putri Ronitawati<sup>6</sup>

<sup>1,3,5</sup>Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Univeristas Esa Unggul, Indonesia,

<sup>2,6</sup>Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Univeristas Esa Unggul,  
Indonesia,

<sup>4</sup>Rekam Medis & Infomasi Kesehatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Univeristas Esa  
Unggul, Indonesia

<sup>1</sup>Jl. Arjuna Utara No.9, RT.1/RW.2, Duri Kupa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah  
Khusus Ibukota Jakarta 11510

<sup>1</sup>Email: [lintangpurwara@esaunggul.ac.id](mailto:lintangpurwara@esaunggul.ac.id)

### Abstract

The 2013 Riskesdas results stated that the prevalence of anemia in Indonesia reached 21.7%, 18.4% among adolescents aged 15-24 years, while the female group was 23.9%. Whereas in the 2018 Riskesdas results, there was an increase in the prevalence of anemia to 48.9% in the 15-24 and 25-34 years age group. The results of Kadarzi's longitudinal study found that the knowledge of adolescents as future adults, their knowledge of nutrition, especially anemia, was still low. In pandemic conditions, all junior high school learning activities are carried out online. So that the school's monitoring of the health of their students, especially adolescent girls, is reduced. This activity aims to provide online nutrition education to students of SMPN 220 Jakarta regarding the dangers of anemia and possible prevention. The activity took place through the WhatsApp group which was attended by 89 students. The use of social media in adolescents is increasing every day due to digital developments and innovations that support excellence of nutrition education process to increase student knowledge. Besides, social media is one of the basic needs of today's youth. The pre and post-test results showed that there was an increase in students' knowledge by 22 points after attending education. This shows that digital literacy needs to be done frequently in adolescents.

**Kata kunci** : anemia, online nutrition education, adolescent girl.

### Abstrak

Hasil Riskesdas tahun 2013 menyatakan bahwa prevalensi anemia di Indonesia mencapai 21,7%, pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 18,4% adapun yang mendominasi adalah pada kelompok perempuan sebesar 23,9%. Sedangkan pada hasil Riskesdas tahun 2018, terjadi peningkatan prevalensi anemia menjadi 48,9% pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Hasil studi longitudinal Kadarzi menemukan bahwa pengetahuan remaja sebagai orang dewasa masa depan pengetahuannya tentang gizi khususnya anemia masih rendah. Pada kondisi pandemi, seluruh kegiatan belajar mengajar sekolah menengah pertama (SMP) dilakukan secara daring/*online*. Sehingga pemantauan pihak sekolah terhadap kesehatan anak didiknya khususnya remaja putri menjadi berkurang. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan edukasi gizi secara daring kepada siswa SMPN 220 Jakarta mengenai bahaya anemia serta pencegahan yang dapat dilakukan. Kegiatan berlangsung melalui *WhatsApp group* yang diikuti oleh 89 siswa. Penggunaan media sosial pada remaja yang semakin meningkat setiap harinya akibat adanya perkembangan dan inovasi digital mendukung kelancaran edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Selain itu, media sosial menjadi salah satu kebutuhan pokok remaja saat ini. Hasil pre dan post-test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan siswa sebesar 22 poin setelah mengikuti edukasi. Hal ini menunjukkan literasi digital perlu sering dilakukan pada remaja.

**Kata kunci**: anemia, edukasi gizi daring, remaja putri.

## **Pendahuluan**

Menurut WHO (2008) 50% dari total kasus anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, anemia gizi besi (AGB) merupakan anemia yang paling sering terjadi di Indonesia. Anemia pada umumnya dijumpai pada golongan rawan gizi salah satunya yaitu anak-anak sekolah khususnya remaja putri (Rematri) (Kiswari, 2014). Remaja putri (Rematri) seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi (Arisman, 2010).

Promosi kesehatan adalah proses untuk memberdayakan masyarakat melalui kegiatan menginformasikan, mempengaruhi dan membantu masyarakat agar berperan aktif untuk mendukung perubahan perilaku dan lingkungan serta menjaga dan meningkatkan kesehatan menuju derajat kesehatan yang optimal, sesuai dengan Permenkes No. 74 tahun 2015 tentang Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit. Media digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena memiliki kemampuan dalam menyajikan peristiwa yang kompleks menjadi lebih sederhana, meningkatkan motivasi dan perhatian dalam proses belajar dan meningkatkan sistematika dalam pembelajaran (Hasyim, 2008). Menurut Arsyad (2011) media video dapat digunakan dalam proses belajar mengajar karena memiliki banyak manfaat dan keuntungan, di antaranya adalah video merupakan pengganti alam sekitar dan dapat menunjukkan objek yang secara normal tidak dapat dilihat siswa seperti materi proses rusaknya lapisan ozon atmosfer bumi yang rusak, video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang-ulang, video juga mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk tetap melihatnya.

Selama pandemi Covid 19, siswa/i belajar dari rumah sehingga pihak sekolah sulit melakukan edukasi gizi di luar kurikulum

sekolah karena fokus memprioritaskan penyesuaian kurikulum pembelajaran online. Edukasi tentang kesehatan pun tidak terlaksana, yang menyebabkan kepedulian siswa/i terhadap gizi dan kesehatan pun rendah. Guru-guru mulai mengeluhkan masalah ini kepada pihak sekolah, namun belum menemukan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Apabila permasalahan ini tidak disikapi dengan baik, akan membawa kerugian bagi siswa/i dan mengganggu capaian prestasi sekolah. Selain itu, sebelum kegiatan edukasi dimulai sempat dilakukan pertanyaan secara acak melalui whatsapp group mengenai anemia, namun dari jawaban siswa/i menyatakan tidak tahu bahaya anemia dan cara pencegahannya.

## **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada siswa-siswi kelas X-XII SMPN 220 Jakarta. Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk online melalui aplikasi WhatsApp, salah satu alasannya adalah kondisi pandemi yang sedang terjadi sehingga pembelajaran dilakukan jarak jauh serta mempertimbangkan arahan dari pihak sekolah bahwa siswa-siswi memiliki keterbatasan dalam kuota dan fasilitas komputerisasi. Untuk menyampaikan edukasi mengenai bahaya anemia dan pencegahannya, dibuat 1 buah grup WhatsApp. Mekanisme edukasi ini sebelumnya telah disosialisasikan kepada kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan koordinator kesiswaan SMPN 220 Jakarta. Sehingga diperoleh waktu yang tepat dan tidak mengganggu Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sekolah.

Tahapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain adalah: 1) melakukan perijinan pelaksanaan kegiatan dan koordinasi rencana pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil kesepakatan pada pihak sekolah, pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2020. 2) pembuatan WhatsApp group siswa/i. Pada tanggal 20 Agustus 2020,

siswa-siswi kelas V SMPN 220 Jakarta diminta untuk bergabung dengan grup WhatsApp yang telah dibuat. Jumlah siswa-siswi yang bergabung pada grup sebanyak 89 siswa. Kemudian pada tanggal 21 Agustus 2020 siswa-siswi diberikan arahan dan aturan untuk mengikuti edukasi. 3) pelaksanaan kegiatan. Tanggal 22 Agustus 2020, edukasi dilakukan pada pukul 10.00 WIB hingga pukul 12.30 WIB. Kegiatan edukasi diawali dengan melakukan pre-test kepada seluruh peserta yang mengikuti edukasi, kemudian diakhiri dengan post-test diakhir edukasi. Hal ini dilakukan untuk melihat ketercapaian indikator kegiatan pengabdian masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan siswa-siswi. Proses pre-test dan post-test yang dilakukan secara menarik dan online. dan 4) pembagian sertifikat. Seluruh siswa/I yang aktif berperan serta pada kegiatan edukasi diberikan sertifikat sebagai bentuk apresiasi.

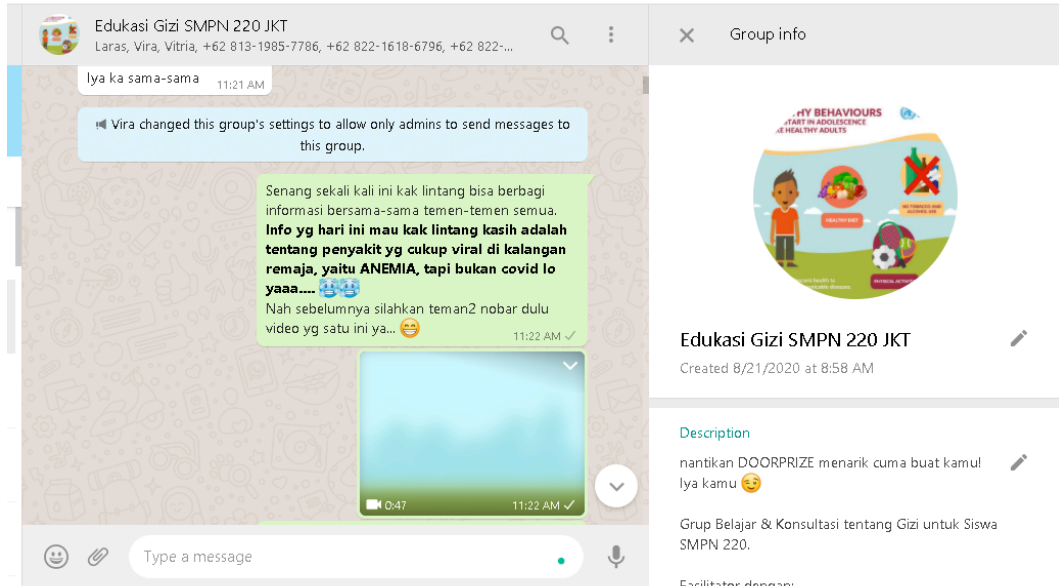
### **Hasil dan Pembahasan**

Kesehatan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi setiap manusia. Seiring perkembangan zaman saat ini, banyak membawa perubahan dalam kehidupan. Perubahan tersebut terjadi karena derasnya arus informasi yang dapat masuk dengan mudah dan dapat diakses oleh masyarakat terutama pada remaja, yang saat ini sangat bebas menerima informasi dari dunia maya. Menyikapi hal tersebut, diperlukan sarana edukasi yang tepat kepada remaja, salah satunya dengan edukasi secara online atau dalam jaringan (daring).

Ada sekitar 89 siswa-siswi SMPN 220 Jakarta yang bergabung pada whatsapp WhatsApp group yang diberi nama Edukasi Gizi SMP 220 JKT. Siswa-siswi semangat berpartisipasi dalam kegiatan ini karena sarana yang digunakan untuk edukasi melalui WhatsApp yang saat ini sudah sangat familiar di kalangan remaja bahkan ada kalanya mereka sulit lepas dari penggunaan gawai dan aplikasi WhatsApp ini dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial sudah menjadi bagian hidup dari masyarakat di dunia, khususnya di Indonesia. Penggunaan media sosial makin hari makin meningkat karena perkembangan dan inovasi digital saat ini. Media sosial menjadi salah satu kebutuhan pokok digital masyarakat di Indonesia. Media sosial terdiri dari WhatsApp, Instagram, Facebook, Line, dan sebagainya (Sahidillah, M.W; Miftahurrisqi, 2019).

Berbagai fungsi dari aplikasi WhatsApp antara lain adalah dapat mengirim pesan, chat grup, foto, video bahkan dokumen. Namun, penggunaan media sosial tersebut masih belum terlalu dimanfaatkan sebagai media literasi oleh siswa. Siswa terkadang hanya meluangkan waktu dengan Whatsapp sebagai media social sebatas berkirim pesan, foto atau dokumen yang tidak memuat pesan kesehatan. Dalam aplikasi WhatsApp ini, memiliki fitur obrolan grup, sehingga setiap penggunanya termasuk siswa dapat mengirim pesan secara langsung pada anggota grup.

Gambar 1 berikut ini grup edukasi yang telah dibuat dalam kegiatan nutrischool.



Gambar 1  
Whatsapp Group Edukasi Gizi SMPN 220 JKT

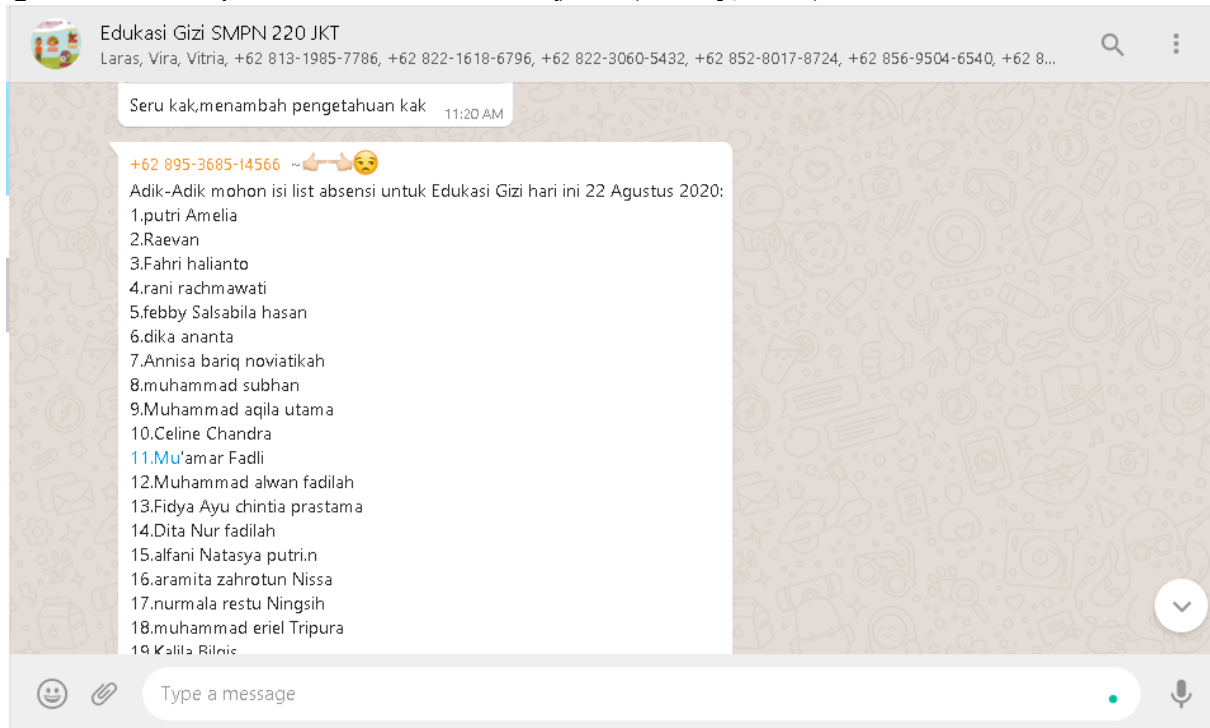
Setelah WhatsApp group dibuat dan peserta diundang ke dalam grup tersebut, tim pengabdian masyarakat memperkenalkan diri, serta menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan ini. Setelah mengikuti edukasi gizi ini, harapannya siswa-siswi memiliki peningkatan pengetahuan mengenai bahaya anemia dan pencegahannya. Berdasarkan hasil penelitian, ada pengaruh penyuluhan anemia gizi dengan media motion video dengan sikap remaja putri (Fitriani, dkk., 2019). Kemudian tim pengabdian masyarakat dalam hal ini menyebut diri sebagai fasilitator menjelaskan aturan mengikuti edukasi gizi, serta jadwal pelaksanaan edukasi.

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2020. Sekitar pukul 9.20 WIB siswa-siswi diminta untuk mulai melakukan absensi melalui WhatsApp group, sambil menunggu pukul 10.00 WIB edukasi gizi dimulai. Siswa-siswi yang melakukan absensi melalui WhatsApp group sekitar 44 orang tepat sebelum acara dimulai, namun hingga acara selesai ada sekitar 60 orang yang melakukan absensi. Meskipun siswa-siswi lain tidak melakukan absensi saat kegiatan edukasi gizi berlangsung, namun siswa-siswi yang sudah bergabung (sekitar 89 orang) bisa mengakses kapan saja materi yang sudah diberikan melalui whatsapp group.

Sebelum menyampaikan materi edukasi pertama, siswa-siswi diminta untuk mengerjakan soal melalui pre-test secara online

menggunakan <http://testmoz.com/5190160>. Waktu yang diberikan kepada siswa-siswi untuk mengerjakan pre-test sekitar 10 menit. Siswa-siswi cukup antusias mengisi soal pre-test tersebut, karena akan ada hadiah bagi peserta dengan nilai tertinggi. Dari hasil pre-test, didapatkan siswa-siswi yang mengikuti pre-test sebanyak 30 orang dengan rata-rata nilai 50. Pemberian metode pre-test dan post-test pada siswa akan menuntun siswa kepada tahap-tahap perkembangan kognitif dalam memahami materi atau bahan pelajaran dengan baik pada proses belajar. Dengan pelaksanaan pre-test siswa sebelumnya harus memiliki persiapan akan bahan atau materi yang akan diterima sehingga proses pengintegrasian atau penyatuan (asimilasi) bahan yang sudah dikuasai siswa dengan bahan atau materi yang baru diajarkan dapat membuat perkembangan siswa lebih baik atau penyesuaian (akomodasi) materi yang sudah dikuasai siswa dengan materi yang akan diajarkan. Pemberian metode pre-test dan post-test dalam proses belajar bermanfaat sebagai jembatan yang menghubungkan antara apa yang sedang dipelajari siswa "saat ini" dengan apa yang akan dipelajari, sehingga siswa akan lebih mampu memahami bahan belajar secara mudah, dan bisa mengukur sejauhmana kesiapan siswa terhadap materi yang akan diajarkan. Selain itu juga melihat sejauh mana hasil atau kemampuan

yang sudah dicapai siswa dalam belajar (Efendy, 2016).



Gambar 2  
Absensi melalui Whatsapp Group

Kegiatan dilanjutkan dengan menyampaikan materi mengenai bahaya anemia dan cara pencegahannya. Media yang digunakan dalam melakukan edukasi adalah *motion video* yang diberikan pada siswa-siswi dan penjelasan materi melalui WhatsApp group. Adapun materi yang disampaikan antara lain pengertian anemia, dampak anemia dan cara pencegahan remaja putri agar tidak terkena anemia termasuk untuk menghindari inhibitor penyerapan zat besi seperti kafein dalam kopi dan tanin dalam teh (Agustina, Laksono dan Indriyati, 2017).

Fase remaja merupakan fase yang banyak mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Adanya faktor lingkungan menyebabkan perbedaan preferensi makan. Sehingga pemberian edukasi gizi yang paling cepat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku adalah saat masa remaja.

Edukasi hari pertama ditutup dengan post-test, dimana siswa-siswi diminta untuk mengerjakan soal yang sama dengan pre-test. Selama materi edukasi diberikan dan sebelum post-test dilakukan siswa-siswi tidak diperkenankan untuk melakukan tanya jawab atau diskusi. Diskusi mengenai materi yang disajikan

diperkenankan setelah selesai post-test. Edukasi berhasil dilakukan dengan baik dan lancar, hal ini dibuktikan dengan hasil post-test yang mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan menjadi 71. Setelah post-test siswa-siswi antusias bertanya seputar masalah gizi pada remaja dan edukasi hari pertama ditutup pada pukul 12.30 WIB. Berdasarkan hasil post-test dapat disimpulkan bahwa edukasi dengan media digital berhasil meningkatkan pengetahuan sebesar 21 poin. Terakhir, kegiatan edukasi ditutup dengan pemberian sertifikat kepada seluruh siswa/i yang telah ikut serta dan aktif bertanya, selain itu hadiah diberikan kepada bagi siswa/i yang berhasil memperoleh nilai post-test tertinggi.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui media digital berupa media sosial berhasil dilakukan secara online. Siswa-siswi sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang dibuktikan dengan adanya partisipasi siswa-siswi serta peningkatan pengetahuan dari siswa-siswi sebesar kurang lebih 21 poin. Untuk itu, perlu sering dilakukan

kegiatan serupa pada siswa-siswi sekolah, khususnya remaja mengenai gizi dan kesehatan agar mereka dapat mengupayakan status gizi yang optimal dimasa remajanya.

Digital Siswa. *Varia Pendidikan*, 31(1), 52–57.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada siswa-siswi dan guru SMPN 220 Jakarta Barat yang telah berpartisipasi dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Agustina, E. E., Laksono, B., & Indriyanti, D. R. (2017). Determinan Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan di Kabupaten Kebumen. *Public Health Perspective Journal*, 2(1), 26–33.
- Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arsyad, Azhar. 2011. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Efendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-test dan Post-test terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.A Pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Volt Jurnal Ilmia Pendidikan Teknik Elektro*, 1(2), 81–88.
- Fitriani, S. D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Eko Mulyo, G. P. (2019). Penyuluhan Anemia Gizi dengan Media Motion Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 97-104. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.686>
- Hasyim Adelina, 2016. Metode Penelitian Dan Pengembangan Di Sekolah. Yogyakarta : Media Akademi.
- Kementerian Kesehatan, 2016. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 74 tentang Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit, Departemen Kesehatan RI, Jakarta
- Kiswari, Rukman. (2014). Hematologi dan Transfusi. Jakarta: Erlangga
- Sahidillah, M.W; Miftahurrisqi, P. (2019). Whastapp Sebagai Media Literasi