

EDUKASI MAKANAN SEIMBANG SEBAGAI UPAYA CEGAH ANEMIA PADA SANTRI

Kuuni Ulfah Naila El Muna¹, Rizki Nurmalya Kardina², Dwi Handayani³, Mursyidul Ibad⁴,
Tri Wahyuni Bintari⁵, Ahfiatin Nada⁶, Guines Ayu Rahmawati⁷, Fathiyah Nur Aini⁸,
Bharokatul Ambiyak⁹

^{1,3,5,6,7,8,9)} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

²⁾ Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁴⁾ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
e-mail: kuuniulfah@unusa.ac.id

Abstrak

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, tiga hingga empat dari 10 remaja mengalami anemia dengan prevalensi sebesar 32%. Murid di Pondok Pesantren yang akrab disebut santri malas makan dan tingginya angka gastritis dapat memicu anemia pada santri. Pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya makanan seimbang dalam mencegah anemia pada remaja. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan santri secara signifikan dan keragaman pangan santri yang cukup bagus. Pengabdian Masyarakat ini telah terbukti meningkatkan pengetahuan santri husada dan harapannya santri husada dapat melakukan edukasi kepada santri lain.

Kata kunci: Anemia, Santri Husada, Edukasi, Makanan Seimbang

Abstract

Based on RISKESDAS conducted in 2018, three to four out of 10 teenagers suffered from anemia with a prevalence of 32%. Students in the boarding school called santri who are lazy about eating and high rates of gastritis could trigger anemia in santri. This community service aims to increase students' knowledge regarding the importance of balanced nutrition in preventing anemia in adolescents. The results of community service show a significant increase in knowledge after education and good diversity of food consumed. This community service has been proven to increase the knowledge of Santri Husada, and those who have been trained are expected to be able to pass on their knowledge to other santri.

Keywords: Anemia, Santri Husada, Education, Balanced Diet

PENDAHULUAN

Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan pembangunan dan perkembangan Bangsa. Upaya peningkatan derajat kesehatan di kalangan remaja menjadi investasi setiap negara di masa depan termasuk Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018, tiga hingga empat dari 10 remaja menderita anemia dengan prevalensi sebesar 32%. Anemia merupakan masalah kesehatan defisiensi hemoglobin (sel darah merah) menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Skrining dan pencegahan anemia sejak dini sangat bermanfaat untuk meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit pada saat dewasa serta mencegah kelahiran BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), stunting hingga kematian bayi.

Pondok pesantren Jabal Noer merupakan mitra masyarakat umum yang menjadi sasaran pengabdian masyarakat. Pondok ini didirikan pada tahun 1992 di desa Geluran Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo oleh tiga orang tokoh antara lain: H. Rifa'i, Hj. Asna, dan KH. Husain Rifa'i. Tujuan pondok pesantren Jabal Noer sendiri didirikan untuk mencetak sumber daya manusia dengan pembekalan ilmu agama dan suatu keahlian disertai biaya yang tidaklah mahal. Dengan demikian Pondok pesantren Jabal Noer menerima santri yang akan menempuh pendidikan setara MTS dan MA dari berbagai kalangan strata dan sosialnya. Berdasarkan data analisis situasi Mata Kuliah Pengembangan dan Pengorganisasian Masyarakat dilaksanakan tahun 2022 oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat semester 5, diketahui jumlah santri di Pondok Pesantren yakni 198 orang dengan interval usia 13-18 tahun yang merupakan remaja. Penentuan prioritas masalah dilakukan dengan *Nominal Group Process (NGP)* melibatkan tim mahasiswa, perwakilan ustadz dan ustadzah, pihak Puskesmas

Taman dan Kader Kesehatan Santri. Diketahui terdapat 3 masalah utama dari hasil pendataan awal tsb, salah satunya adalah masalah gangguan pencernaan.

Gastritis/Maag menjadi masalah kesehatan tertinggi ke-3 setelah Flu dan hipertensi sebesar (7,53%). Diketahui salah satu penyebabnya yakni santri yang tidak selera makan, dikarenakan terdapat peraturan di Pondok bahwa santri hanya diperbolehkan keluar pondok 1 hari saja dalam 1 minggu. Oleh karena itu, untuk mendukung kebutuhan nutrisi para santri, Pondok menyediakan kantin di dalam pondok. Sayangnya santri menginfokan bahwa tidak selera makan dikarenakan bosan dengan menu yang disediakan di Pondok. Belum lagi aktifitas di pondok yang padat juga dapat meningkatkan kejadian gastritis pada santri. Gastritis yang dibiarkan terus menerus akan memicu kejadian anemia. Kebanyakan anemia yang menyerang yakni jenis anemia akibat kekurangan zat besi, dikarenakan dalam produksi sel darah merah tubuh membutuhkan zat besi. Anemia kekurangan zat besi ini bisa disebabkan oleh 3 hal yakni: kehilangan darah (melahirkan, menstruasi), gangguan penyerapan zat besi dan gangguan medis lainnya (NIH, 2021). Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia yakni konsumsi sumber zat besi (kacang, daging, salmon, telur, sayuran hijau, dsb) dan makanan tinggi vitamin C.

Mendukung Rencana Induk Riset Nasional 2017-2045 dengan visi “Indonesia berdaya saing dan berdaulat berbasis IPTEK”. Dalam rangka meningkatkan daya saing, Indonesia harus meningkatkan kompetensi sumber daya manusianya. Salah satu dengan meningkatkan kemandirian kesehatan di pihak mitra. Berdasarkan pendahuluan di atas, diketahui terdapat masalah gastritis pada mitra yang disebabkan santri tidak selera makan. Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka akan dapat menyebabkan anemia. Oleh karena itu terdapat beberapa masalah yang menjadi prioritas yakni:

1. Santri malas makan yang menyebabkan kemungkinan keragaman pangannya rendah
2. Disebabkan malas makan, kejadian gastritis menjadi penyakit yang paling tinggi ke-3

Berdasarkan masalah di atas, kami ingin melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan skrining anemia dan ragam pangan oleh santri putri di Pondok Pesantren Jabal Noer serta melakukan edukasi terkait anemia dan gizi seimbang, dalam rangka mencegah terjadinya anemia pada remaja sebagai upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Berdasarkan salah satu penelitian tim kami, “Analisis faktor risiko insiden anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah 2 Bangkalan tahun 2022” diketahui bahwa faktor risiko anemia yang diobservasi yakni adalah pola menstruasi, pola tidur, konsumsi makanan sumber zat besi, dan status gizi. Meskipun ditemukan yang signifikan hanya pola menstruasi, namun banyak sumber yang menyampaikan bahwa asupan zat besi berpengaruh dengan kejadian anemia. Berlandaskan hal tersebut, tingginya angka gastritis kemungkinan akibat santri yang malas mengonsumsi makanan yang tersedia di Pondok, sangat mungkin memicu kurangnya asupan zat besi dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan anemia. Sehingga kami mencoba melihat pengetahuan dan keragaman pangan santriwati di lokasi pondok pesantren yang lain. Pendahuluan menguraikan latar belakang permasalahan yang diselesaikan, isu-isu yang terkait dengan masalah yg diselesaikan, kajian tentang penelitian dan atau kegiatan pengabdian pada masyarakat yang pernah dilakukan sebelumnya oleh pengabdian lain atau pengabdian sendiri yang relevan dengan tema kegiatan pengabdian yang dilakukan.

METODE

Berdasarkan masalah di atas kami melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan tiga macam kegiatan dengan sasaran santriwati Pondok Pesantren Jabal Noer Sidoarjo. Kegiatan ini berlangsung selama Bulan Juni hingga Agustus 2023. Kegiatan pertama yakni edukasi pentingnya makanan seimbang dalam rangka cegah anemia pada santri husada. Kegiatan ini melibatkan santri husada, berlangsung sekitar 2 jam dengan diawali dengan pengisian pre-test yang berisi 10 soal, penyampaian materi pentingnya makanan seimbang untuk mencegah anemia pada remaja dari tim pengabdian kemudian buka sesi tanya jawab dan ditutup dengan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan sasaran edukasi. Materi yang disampaikan yakni:

1. Gambaran kasus anemia pada remaja
2. Fungsi hemoglobin
3. Penyebab anemia
4. Dampak anemia
5. Gejala dan tanda anemia
6. Kenapa anemia identik dengan remaja putri

7. Pencegahan anemia
8. Gizi seimbang pencegahan anemia

Kegiatan kedua yakni skrining ragam pangan santriwati Ponpes Jabal Noer dilakukan dengan menyerahkan kuesioner IDDS (Individual Dietary Diversity Score) terkait keragaman pangan 24 jam terakhir ke seluruh santriwati yang tinggal di Pondok Pesantren Jabal Noer. Kegiatan ini dilakukan dengan perumusan instrumen terlebih dahulu dengan tim, penjelasan pengisian dan penyerahan kuesioner ke kader untuk diisikan oleh seluruh santriwati, pada pertemuan selanjutnya kuesioner dikembalikan ke tim pengabdian masyarakat.

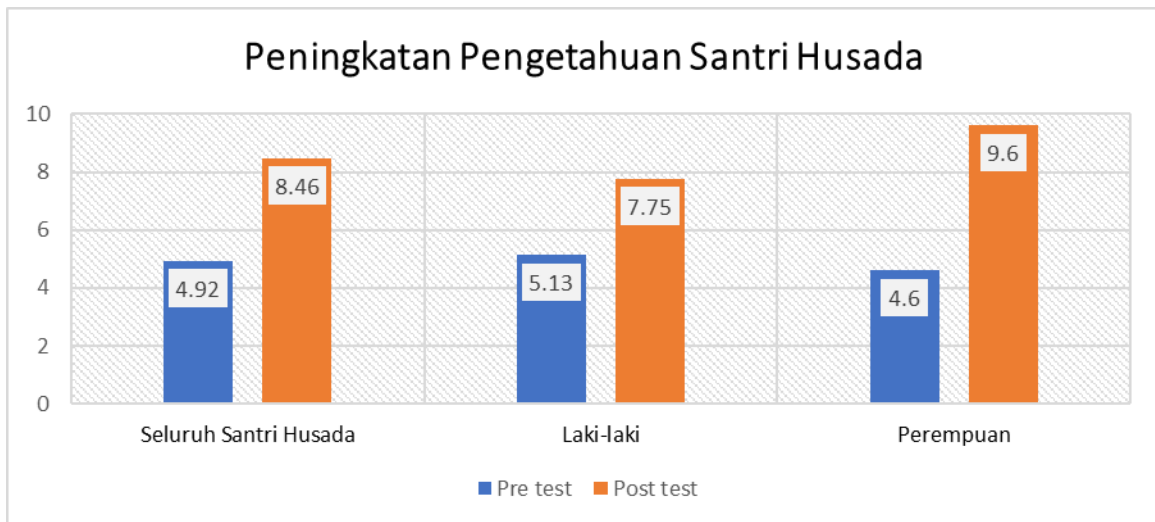
HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Dalam Mencegah Anemia Pada Santri

Kegiatan edukasi pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia pada santri ini ditargetkan pada santri husada. Diketahui jumlah santri husada di Pondok Pesantren tersebut sebanyak 20 santri. Kegiatan pertama kami yakni edukasi pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia pada remaja, terdapat 13 (65%) santri husada yang mengikuti kegiatan, diantaranya 5 (38,4%) merupakan santriwati sedangkan 8 (61,6%) merupakan santri pria. Kegiatan pelaksanaan edukasi dapat dilihat pada dokumentasi di bawah ini:



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Pentingnya Makanan Seimbang dalam Mencegah Anemia pada Santri
Sumber: Pengabdian Masyarakat



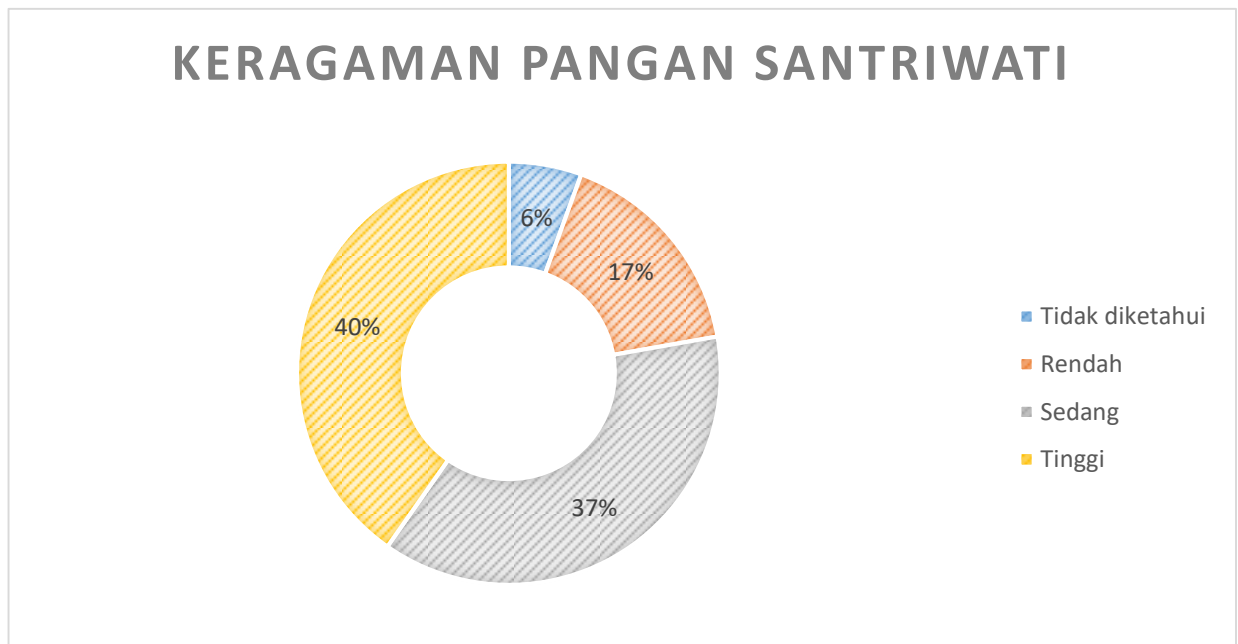
Gambar 2. Hasil Peningkatan Pengetahuan Pasca Edukasi
Sumber: Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan di atas, bahwa disemua kelompok terdapat peningkatan skor dengan peningkatan tertinggi di kelompok santri perempuan sebesar 52% dan terendah di kelompok santri laki-laki sebesar 33,8%. Hal ini disebabkan perempuan lebih fokus dalam mendengarkan karena, kaitannya sangat erat antara anemia dan remaja perempuan. Saat diskusi Tanya jawab juga ditemukan 1 (dari 5 santri husada yang ikut edukasi mengalami anemia. Setelah diuji

statistik, diketahui terdapat perbedaan yang signifikan (p value $<0,05$) antara pengetahuan sebelum dan pasca edukasi makanan seimbang cegah anemia. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis deskriptif di atas yang menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test santri husada yakni 4,92 sedangkan pasca edukasi yakni 8,46 yang lebih tinggi hampir 2 kali lipat. Selain itu 30,7% santri husada memiliki nilai sempurna karena berhasil menjawab 10 pertanyaan yang disediakan pasca edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan tim, sangat bermanfaat meningkatkan pengetahuan santri terkait makanan seimbang cegah anemia. Kegiatan ini kurang memenuhi target karena hanya 65% santri husada yang hadir mengikuti edukasi, hal ini dikarenakan sebagian santri sedang menempuh ujian pada waktu edukasi.

Skrining Keragaman Pangan Santriwati

Diketahui bahwa santriwati di Jabal Noer sebanyak 100 orang, dengan response rate yang mengisi kuesioner sebanyak 71 %. Berikut distribusi keragaman pangan santriwati dalam 24 jam terakhir.



Gambar 3. Kategori Keragaman Pangan pada Santriwati Sumber: Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa 77% santriwati memiliki keragaman pangan baik yakni > 3 jenis pangan dalam 24 jam terakhir. Namun keragaman pangan yang banyak jika tidak mempertimbangkan gizi seimbang dan pola makan yang tepat dapat menyebabkan anemia. Seperti konsumsi pangan sumber zat besi dikonsumsi bersama dengan zat penghambat penyerapan zat besi. Berikut rincian jenis keragaman pangan yang dikonsumsi santriwati:

Tabel 1. Jenis Keragaman Pangan yang Dikonsumsi Santriwati dalam 24 Jam Terakhir

No	Jenis Keragaman Pangan	Konsumsi (%)	Tidak (%)	Tidak Diketahui (%)
1	Sereal dan Umbi-umbian	59 (81,9)	7 (9,7)	6 (8,3)
2	Sayuran berdaun hijau gelap	47 (65,3)	18 (25)	7 (9,7)
3	Buah, sayur dan umbi-umbian kaya vitamin A	44 (61,1)	21 (29,2)	7 (9,7)
4	Sayuran dan Buah lainnya	44 (61,1)	21 (29,2)	7 (9,7)
5	Daging organ	17 (23,6)	47 (65,3)	8 (11,1)
6	Daging ikan dan seafood	42 (58,3)	23 (31,9)	7 (9,7)
7	Telur	60 (83,3)	5 (6,9)	7 (9,7)
8	Kacang dan biji-bijian	29 (40,3)	36 (50)	7 (9,7)
9	Susu dan olahannya	51 (70,8)	14 (19,4)	7 (9,7)

Berdasarkan hasil keragaman pangan mayoritas santriwati (>70%) mengonsumsi makanan dengan jenis sereal dan umbi-umbian, telur dan susu dan olahannya. Jenis pangan berikut merupakan pangan sumber karbohidrat, protein dan kalsium. Konsumsi makanan sumber zat besi yang bersamaan dengan kalsium, tidak dianjurkan karena kalsium dapat menghambat penyerapan zat besi dalam jangka panjang akan menyebabkan defisiensi haemoglobin (Muniroh, L., 2022, March).

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa, belum semua santri paham terkait pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia pada remaja. Selain itu juga diketahui bahwa keragaman pangan dalam 24 jam terakhir santri cukup beragam, namun mayoritas santri mengonsumsi sumber karbohidrat, protein dan kalsium. Pengabdian Masyarakat ini terbukti untuk meningkatkan pengetahuan santri, jika pengetahuan baik maka kecenderungan seseorang untuk bersikap dan berperilaku baik lebih tinggi dibanding mereka yang memiliki pengetahuan yang buruk. Sehingga kami sangat menganjurkan edukasi diteruskan oleh santri husada pada santri agar seluruh santri Ponpes Jabal Noer pengetahuan terkait gizi seimbang pencegah anemia meningkat.

SARAN

Diharapkan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat diawali dengan survey keragaman pangan terlebih dahulu baru pelaksanaan edukasi, sehingga lebih terpotret secara natural keragaman pangan sebelum diedukasi. Selain keragaman pangan sebaiknya dilakukan survey frekuensi pola makan dengan FFQ untuk melihat pola konsumsi makanan sumber zat besi dan penghambat zat besi yang dikonsumsi santri. Selain itu akan lebih baik lagi bila dilaksanakan edukasi oleh santri husada kepada santri lainnya terkait pola makan seimbang dalam mencegah anemia pada santri sehingga terjadi proses pengabdian masyarakat oleh santri untuk santri dalam rangka keberlanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Abah Misbach selaku pengasuh Pondok Pesantren Jabal Noer Sidoarjo serta seluruh warga pondok yang sudah memfasilitasi berjalannya kegiatan pengabdian ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- FK UI. 2023. Waspada Anemia, Salah Satu Risiko Penyebab Stunting. Info FKUI. Online: <https://fk.ui.ac.id/infosehat/waspada-anemia-salah-satu-risiko-penyebab-stunting/#:~:text=Anemia%20adalah%20salah%20satu%20faktor,disebabkan%20oleh%20defisien%20zat%20besi.> (Accessed 26 Maret 2023)
- Kemendes. 2021. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. Kemendes. Online: <https://www.kemdes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html#:~:text=Angka%20kejadian%20anemia%20di%20Indonesia,optimal%20dan%20kuarganya%20aktifitas%20fisik.> (Accessed 26 Maret 2023).
- Kibangou, I.B., et al. 2005. Milk Proteins and Iron Absorption: Contrasting Effect of Different Caseinophosphopeptides. *Pediatric Research*. Vol. 58, No 4.
- Muniroh, L. (2022, March). Pola Konsumsi Sumber Zat Besi dan Inhibitor Zat Besi Berkaitan dengan Anemia pada Santriwati UNAIR NEWS. <https://news.unair.ac.id/2022/03/08/pola-konsumsi-sumber-zat-besi-dan-inhibitor-zat-besi-berkaitan-dengan-anemia-pada-santriwati/?lang=id>
- National Heart, Lung and Blood Institute. 2021. Your Guide to Anemia. Bethesda: NIH.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Setiarsih, D. et al. 2022. Analysis of Anemia Incidence Determinants among female students at Islamic boarding school Al Hidayah 2 Bangkalan. *Jurnal NERS dan Kebidanan*. Vol 9 (2): Pp. 148-153. DOI: 10.26699/jnk.v9i2.ART.p148-153