

EDUKASI ASUPAN ZAT BESI PADA REMAJA MENUJU ZERO STUNTING DI SMA
SWASTA AMANAH TAHFIDZ, KABUPATEN DELI SERDANGNurhannifah Rizky Tampubolon^{1*}, Maya Ardilla Siregar²¹⁻²Institut Kesehatan Helvetia

Email: nurhannifahrizkytampubolon@helvetia.ac.id*

Disubmit: 22 Desember 2021

Diterima: 11 Januari 2022

Diterbitkan: 02 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5671>

ABSTRAK

Upaya percepatan penurunan *stunting* sudah mengalami peningkatan kinerja dari nilai 66,8 di tahun 2019, menjadi 67,3 di tahun 2020 pada dimensi dari nilai 66,8 di tahun 2019, menjadi 67,3 di tahun 2020 gizi. Sementara pada dimensi pendidikan, upaya ini masih terbatas pada ruang lingkup pendidikan anak usia dini. Salah satu usaha peningkatan pendidikan adalah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi pada remaja untuk mencegah *stunting* sejak dini. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri pada masalah *stunting* dan mengonsumsi asupan zat besi sebagai upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Edukasi diberikan pada remaja putri di SMA Swasta Amanah Tahfidz Kabupaten Deli Serdang menggunakan metode ceramah interaktif dan diberikan *leaflet* pada setiap peserta. Hasil yang diperoleh yaitu terjadi peningkatan pengetahuan >75% terkait masalah *stunting* dan remaja menyadari pentingnya mengonsumsi zat besi sebagai usaha mencegah lahirnya generasi *stunting* sejak dini.

Kata Kunci: Edukasi Zat Besi, Remaja, Stunting

ABSTRACT

Efforts to accelerate the reduction of stunting have increased the performance index from a value of 66.8 in 2019, to 67.3 in 2020 in the dimensions of a value of 66.8 in 2019, to 67.3 in 2020. While in the education dimension, this effort is still limited to the scope of early childhood education. One of the efforts to improve education is through community service activities by providing education to adolescents to prevent stunting from an early age. The purpose of this activity is to increase the knowledge of young women on the problem of stunting and consuming iron intake as an effort to prevent stunting from an early age. Education was given to young women at SMA Swasta Amanah Tahfidz, Deli Serdang Regency. The results obtained are that there is an increase in knowledge related to the problem of stunting and adolescents realize the importance of consuming iron as an effort to prevent the birth of the stunting generation from an early age.

Keywords: Iron Education, Adolescent, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah nasional yang diprioritaskan program penanganannya oleh pemerintah dari sektor kesehatan. Hal ini karena dampak yang ditimbulkan *stunting* dalam jangka panjang adalah anak *stunting* saat dewasa menjadi manusia dengan potensi yang rendah sehingga menurunkan produktivitas pasar kerja, menghambat pertumbuhan ekonomi, kemampuan memiliki aset sendiri lebih rendah 66% dibandingkan dengan anak tidak *stunting* dan mengurangi pendapatan pekerja dewasa sebesar 20% (Hoddinott et al., 2013; TNP2K, 2017). *Stunting* menyebabkan kerugian negara mencapai 3-11% dari GDP (*Gross Domestic Products*) yaitu Rp300-triliun sampai Rp1.210 triliun per tahun (Kementerian Desa, 2017).

Upaya percepatan penurunan *stunting* terus dilakukan dengan berkerja sama lintas sektor, artinya masalah *stunting* menjadi beban dan tanggung jawab bersama. Laporan Indeks Khusus Penanganan *Stunting* (IPKS) 2019-2020 telah mengalami peningkatan dari nilai 66,8 di tahun 2019, menjadi 67,3 di tahun 2020 dengan kenaikan tertinggi berada pada dimensi gizi (Badan Pusat Statistik, 2021). Sementara dimensi pendidikan pada program percepatan penurunan *stunting* indikatornya hanya dalam ruang lingkup pendidikan anak usia dini (PAUD). Upaya memutus rantai masalah *stunting* tidak cukup hanya pada ibu hamil dan balita, tetapi perlu dilakukan upaya penguatan pada kelompok remaja (Tampubolon et al., 2021) melalui pemberian edukasi untuk pencegahan *stunting*.

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*.

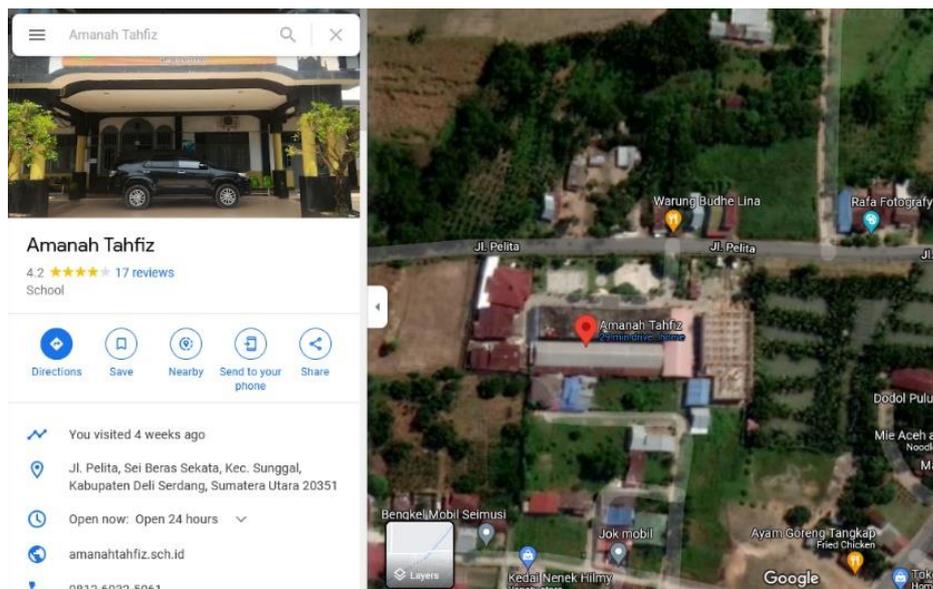
Remaja menjadi kelompok sasaran edukasi pencegahan *stunting* karena diharapkan pemahaman yang diperoleh akan lebih cepat menyebar pada lingkaran teman sebayanya atau remaja lainnya. Penyampain materi *stunting* pada remaja perlu dipertimbangkan dengan menggunakan metode yang tidak monoton, bahasa yang 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). Pada saat dilakukan studi survey pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Swasta Tahfidz Amanah, beberapa siswi memiliki keinginan untuk menikah muda agar melahirkan generasi madani. Menikah muda bisa menjadi masalah ketika tidak ada persiapan yang matang, baik dari segi fisik, mental, finansial, dan psikologi dari calon orangtua serta keluarganya. Oleh karena itu, pengetahuan calon ibu perlu dipersiapkan terkait masalah *stunting*. Maka kegiatan pengabdian masyarakat yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri pada masalah *stunting* dan mengonsumsi asupan zat besi sebagai upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Edukasi yang diberikan meliputi bagaimana *stunting* muncul, dampaknya pada anak, dan apa yang perlu dipersiapkan oleh ibu agar tidak melahirkan anak yang *stunting*.

2. MASALAH

Remaja putri di SMA Swasta Amanah Tahfidz menjadi kelompok sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini karena berdasarkan hasil survey, beberapa remaja putri memiliki keinginan untuk menikah muda dan menjadi ibu di usia muda. Selain itu, kurikulum yang diberikan di sekolah tahfidz lebih memprioritaskan pada pengetahuan dan kompetensi religius maka untuk menyeimbangkannya perlu disampaikan edukasi kesehatan.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan kegiatan ini dimulai dengan mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk diberikan solusi. Setelah menemukan kelompok sasaran, dilakukan pengurusan izin untuk melkakukan kegiatan dan menyusun materi edukasi serta jadwal pelaksanaan kegiatan. Jadwal yang dipilih yaitu pada tanggal 27 November 2021, pukul 10.00 WIB sampai dengan 12.30 WIB. Pemilihan jadwal dilakukan dengan mempertimbangkan aktivitas pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Lokasi kegiatan dilakukan di salah satu ruang kelas sekolah sehingga tidak menyulitkan responden untuk mengikut kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung dengan pembukaan oleh salah seorang guru dengan memperkenalkan edukator yang akan mengisi kegiatan. Edukator menyampaikan materi edukasi zat besi pada remaja menuju *zero stunting* dan memberikan *leaflet* sebagai pertinggal bahan bacaan untuk remaja sehingga setelah kegiatan ini selesai. Kegiatan ini dihadiri oleh 32 remaja putri. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif sehingga membutuhkan partisipasi dari remaja. Respon yang diberikan oleh remaja putri sangat bagus, remaja menyimak materi, memberikan tanggapan, dan pertanyaan terkait materi serta beberapa remaja menyampaikan pengalamannya terkait masalah zat besi.

c. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, edukator memberikan kesempatan pada remaja putri untuk bertanya atau menyampaikan apakah ada kesulitan dalam memahami materi. Dilakukan kegiatan refleksi dengan memberikan pertanyaan "Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hari ini?". Hasilnya remaja sangat senang karena mendapatkan pengetahuan baru dan menjadi tahu apa yang perlu dipersiapkan jika ingin menikah muda. Kegiatan ini kembali ditutup oleh seorang guru dan diberikan cinderamata pada remaja putri yang aktif terlibat selama kegiatan sebagai bentuk apresiasi. Kegiatan ini dihadiri oleh 32 remaja putri dari awal kegiatan sampai akhir. Tahap demi tahap pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan perencanaan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi zat besi pada remaja menuju *zero stunting* pada remaja putri di SMA Swasta Amanah Tahfidz memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan. Remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat zat besi dan sumber makanan apa saja yang kaya akan kandungan zat besi. Remaja putri menyadari bahwa aktivitas fisik dan menstruasi pada remaja dapat membuat remaja berisiko mengalami anemia sehingga remaja membutuhkan asupan zat besi yang cukup. Pada remaja yang ingin menikah di usia muda, terjadi perubahan sikap yaitu remaja menyadari bahwa untuk melahirkan generasi yang madani, diperlukan kesehatan dan status gizi ibu yang baik. Anak-anak yang tidak *stunting* akan memiliki kemampuan kognitif dan tidak mudah terkena penyakit seiring bertambahnya usia.



Gambar 2. Kegiatan pemberian edukasi

Anemia pada remaja dapat terjadi karena kurangnya asupan nutrisi seperti protein, zat besi, dan vitamin C yang dibutuhkan tubuh. Selain itu siklus menstruasi pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia, terutama pada remaja yang memiliki siklus menstruasi panjang. Penelitian Farinendya (2019) menyebutkan bahwa tingkat kecukupan protein dan vitamin C pada remaja memiliki hubungan dengan kejadian anemia, sementara kecukupan zat besi, seng, dan siklus menstruasi dengan anemia tidak ditemukan adanya koreksi. Namun, kadar zat besi dapat berbeda pada remaja yang mengalami *stunting* dan tidak *stunting*. Penelitian yang dilakukan Rahmawati (2017) memberikan hasil analisis bahwa terdapat perbedaan tingkat kecukupan protein ($P=0,007$), zinc ($P=0,005$), kalsium ($P=0,025$), dan zat besi ($P=0,034$) pada remaja putri yang mengalami *stunting* dan *non stunting*.

Kejadian infeksi cacing, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada remaja yang mengalami *stunting* dan remaja tidak *stunting* (Numrampi et al., 2017). Artinya, remaja yang tidak *stunting* memiliki peluang yang sama mengalami infeksi cacing, ISPA, dan perlu menjaga PHBS dalam aktivitas sehari-hari untuk mencegah terkena penyakit. Jika remaja tidak dibekali pengetahuan tentang kesehatan akan memperkuat kontribusi remaja sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi berikutnya dengan *stunting* (Parinduri, 2021).

Pencegahan *stunting* perlu ditangani bersama, pada remaja upaya optimalisasi pencegahan dapat dilakukan dengan memberikan tablet tambah darah tambahan dan kelas-kelas edukasi melalui posyandu remaja (Tampubolon et al., 2021). Upaya mencegah kejadian anemia pada anak, khususnya remaja memiliki biaya dan penanganan yang lebih ringan dibandingkan jika anak telah mengalami anemia (Tampubolon & Tampubolon, 2021). Edukasi kesehatan merupakan salah satu langkah yang efisien yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan *stunting* pada remaja sehingga menjadi suatu budaya yang terbentuk untuk mengonsumsi makanan yang sehat dengan gizi seimbang.

5. KESIMPULAN

Edukasi asupan zat besi pada remaja menuju *zero stunting* pada remaja putri di SMA Swasta Amanah Tahfidz berjalan lancar sesuai dengan perencanaan. Remaja putri sebagai kelompok sasaran mengalami

peningkatan pengetahuan terkait masalah *stunting* dan menyadari perlunya asupan zat besi untuk mencegah kejadian *stunting* sejak dini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). Laporan Indeks Khusus Penanganan Stunting 2019-2020. In *Badan Pusat Statistik*.
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.298-304>
- 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>
- Hoddinott, J., Alderman, H., Behrman, J. R., Haddad, L., & Horton, S. (2013). The economic rationale for investing in stunting reduction. *Maternal and Child Nutrition*, 9(S2), 69-82. <https://doi.org/10.1111/mcn.12080>
- Kadir A., A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49-55.
- Kementerian Desa. (2017). *Buku saku desa dalam penanganan stunting*. 2-13.
- 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.
- Numrampi, T., Cahyani, V. D., Zulaekah, S., & Hidayati, L. (2017). Infeksi Cacing, ISPA, dan PHBS pada REmaja Putri Stunting dan Non Stunting. *Seminar Nasional Gizi 2017 Prodi Ilmu Gizi UMS "Strategi Optimasi Tumbuh Kembang Anak,"* 59-69.
- Parinduri, S. K. (2021). Optimalisasi Potensi Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Wangunjaya Kecamatan Leuwisadeng Kabupaten Bogor. *Promotor*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i1.5518>
- Rahmawati, D. P. (2017). Tingkat Kecukupan Asupan Protein, Zinc, Kalsium, vitamin D, Zat Besi dan Kadar Hb Pada Remaja Putri Stunting Dan Non Stunting Di Smp N 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo. *Seminar Nasional Gizi*, 71.
- Sompie, K. A., Mantik, M. F. J., & Rompis, J. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Usia 12-14 Tahun. *E-Clinic*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.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.
- Tampubolon, N. R., & Tampubolon, M. M. (2021). Manajemen Terapi Pada Anak Dengan Anemia Defisiensi Zat Besi: Studi Telaah Pustaka. *Indonesian Health Scientific Journal*, 6(1), 35-44.
- TNP2K. (2017). *100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting): Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan*. 42.