

Pelatihan CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja) Pada Siswa SMA Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja

Cica Yulia^{1,*}, Muktiarni¹, Yudi Wahyudi², Alya Putri Nabila¹, Aynil Fadhila¹, Hafiz Rakinza Semana Putra¹, Larasari Ratu Zakira¹, Nida Fauziyyah Husna¹, Pipin Nadifah¹

¹*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia*

²*PTK (Pendidikan Teknologi Kejuruan) SPs, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia*

Naskah diterima tanggal 01/09/2023, direvisi akhir tanggal 22/09/2023, disetujui tanggal 13/10/2023

Abstrak

Kegiatan pelatihan ini dilatarbelakangi oleh tingginya presentase kejadian anemia remaja di Jawa Barat yang mencapai 50%, hal tersebut terjadi karena kurangnya kesadaran remaja dalam mengkonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang seimbang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan kesadaran pada remaja untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, psikis, dan kognitif. Mengkonsumsi makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Akan tetapi, kini remaja lebih banyak mengkonsumsi junk food dibandingkan makanan yang sehat, yang dimana dapat memberikan pengaruh negatif terhadap pertumbuhan mereka karena kebanyakan junk food tidak sehat jika dikonsumsi berlebihan. Banyak penyakit yang disebabkan oleh konsumsi junk food, salah satunya anemia pada remaja. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makanan yang benar dapat dibentuk dengan pemberian edukasi. Oleh karena itu dilakukan pelatihan mengenai CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja) pada siswa SMA yang diharapkan dapat mengubah perilaku remaja dalam mencegah anemia. Metode yang digunakan saat melakukan pelatihan yaitu metode ceramah, quiz dan demo masak. Ceramah dilakukan dengan media PowerPoint dan Quiz dilakukan dengan platform Quizizz. Berdasarkan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar siswi belum mengenal lebih mendalam mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makan yang benar. Setelah diberikan pemaparan siswi mulai memahami mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makan yang benar dan siswi dapat menjawab pertanyaan quiz yang diberikan dengan hasil yang cukup memuaskan.

Kata Kunci: anemia; gizi seimbang; pola makan.

Corresponding author: cicayulia@upi.edu

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari semestinya. (WHO, 2022). Dalam pemahaman global, penyebab umum terjadinya anemia yaitu kekurangan zat besi, sedangkan penyebab lainnya akibat kekurangan zat gizi, kehilangan darah akibat menstruasi, perdarahan atau peradangan secara akut dan kronis, infeksi maupun kelainan akibat suatu penyakit, kelainan pembentukan sel seperti talasemia dan hemoglobinopati (Lestari dkk., 2017). Bahkan, makanan dan minuman yang memiliki rasa sepet mengandung antigen non-iron berupa fitat, tanin, dan kafein juga mampu menghambat penyerapan zat besi di tubuh (Herta dkk., 2018). Banyak dampak

yang dihasilkan oleh anemia, seperti kanker usus besar, anemia pernisiiosa, stunting, HIV/AIDS, rheumatoid arthritis, penyakit ginjal, penyakit autoimun, pendarahan sumsum tulang belakang, hingga kematian sekalipun. (Banasik, 2021).

Anemia pada remaja masih menjadi permasalahan global, terlebih pada negara-negara berkembang seperti Indonesia (Durrani, 2018). Prevalensi anemia Indonesia sebesar 23,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,8% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 32%. Lalu untuk perbandingan, berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya trend peningkatan prevalensi anemia pada remaja. 9-11 Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia

yang mengalami anemia (Kemenkes RI, 2018). Berikut merupakan tabel batang mengenai prevalensi anemia pada kelompok remaja di Indonesia.

Data skrining terhadap siswa/i SMA di provinsi Jawa Barat menyatakan bahwa persentase kejadian anemia remaja mencapai 50% (Agustina & Prafiantini, 2016). Data baseline survey nutrition internasional (NI) di Jawa Barat tahun 2018 program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja di Jawa Barat juga sudah dilaksanakan walaupun cakupan pemberian kepada remaja baru mencapai 25,2% dari target 52% dan cakupan remaja yang minum TTD sebanyak 52 tablet hanya 16,7% (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2022). Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin sebagai upaya preventif anemia (Julaecha, 2020).

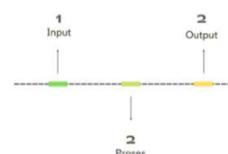
Rendahnya asupan zat besi umum terjadi pada orang-orang yang mengonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Kurangnya asupan protein, seperti daging, ikan dan unggas, akan menyebabkan transportasi zat besi terlambat, sehingga akan mengakibatkan defisiensi zat besi (Maharani, 2020). Ditambah dengan gaya hidup serta lingkungan remaja di Jawa Barat yang terbiasa dengan tidak sarapan, minum teh dan kopi, kurangnya jumlah asupan protein, jarang mengonsumsi vitamin C & suplemen Fe, dan konsumsi junkfood yang berlebih menjadi faktor yang memengaruhi anemia (Budiarti dkk., 2020).

Untuk membuktikan hasil data dari Riskesdas 2018 yang mengutip prevalensi bahwa sebanyak 32% remaja di Indonesia mengalami anemia, kami menyelidiki salah satu Sekolah Menengah Atas yang berlokasi di Bandung, Jawa Barat, tepatnya adalah SMAN 14 Kota Bandung untuk mengidentifikasi gaya hidup siswa/i nya, menelusuri jajanan yang ada di Kantin, dan

tempat makan atau minum yang ada di lingkungan sekolah. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa siswa/i di SMAN 14 masih belum menerapkan pola hidup sehat, salah satunya jarang sarapan dan lebih memilih jajan di kantin sekolah. Sedangkan jajanan di kantin sekolah tidak bisa memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (Nikmawati, dkk., 2021). Dapat disimpulkan bahwa kesadaran siswa/i pada pola hidup sehat masih belum tercapai, solusi dari permasalahan tersebut adalah dilaksanakan kegiatan Pelatihan CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja) Pada Siswa SMA Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja. Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan tujuan untuk mensosialisasikan pentingnya mencegah anemia pada remaja, khususnya remaja putri dan inovasi produk makanan sehat yang tinggi zat besi (Fe), membangun pengetahuan remaja terkait anemia dan pencegahan anemia pada kegiatan penyuluhan dan merekomendasikan (c5) inovasi produk makanan sehat tinggi zat besi (Fe).

METODE

Penyuluhan kegiatan ini dilakukan di SMAN 14 Kota Bandung, Jawa Barat pada hari Rabu tanggal 24 Mei 2023 dengan sasaran siswa/i SMA. Kegiatan yang dilaksanakan berbentuk kegiatan penyuluhan kepada siswa/i SMA, sebelum pelaksanaan penyuluhan tim terlebih dahulu melakukan survey lapangan sebagai bentuk koordinasi awal sebelum proses penyuluhan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya tim menyusun perencanaan terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tiga tahapan yang dilakukan oleh tim dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, yaitu input, proses dan output. Tahapan tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pelatihan

Proses penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1, terdiri tiga tahapan yaitu mulai dari input, proses dan output. Pada tahapan input tim memberikan materi kepada peserta penyuluhan terkait dengan anemia, selain itu tim juga memberikan informasi mengenai kreasi makanan sehat dan memberikan salah satu contoh cara membuat makanan sehat pada tahapan ini tim melakukan demo membuat salah satu produk. Tahapan kedua yaitu pada proses menggambarkan proses kegiatan dari awal sampai akhir, diawal tim melakukan pengurusan berkas perizinan penyuluhan di lokasi yang telah dipilih sebelumnya, selanjutnya tim menyiapkan konten terkait media edukasi yang akan diberikan saat proses penyuluhan, tim melakukan uji coba produk yang akan dijadikan sampel saat melakukan demo membuat produk, selanjutnya tim menjadwalkan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan, tahap proses ini juga menggambarkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim dengan menggunakan metode ceramah dan media audio visual berupa video tutorial serta melakukan demo masak, di akhir kegiatan tim melakukan evaluasi dengan memberikan test terkait materi yang telah diberikan saat proses penyuluhan.

Output kegiatan yang diharapkan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah terciptanya media edukasi tentang anemia, pola hidup sehat, pola makanan sehat dan kreasi dari makanan sehat, terlaksananya kegiatan penyuluhan menggunakan media edukasi tentang makanan sehat, meningkatkan pengetahuan sasaran tentang anemia, makanan sehat, meningkatkan keterampilan sasaran tentang pembuatan kreasi makanan sehat dan tumbuhnya kesadaran kelompok sasaran dalam memilih makanan sehat. Peserta yang terlibat hanya siswa/i dan Tim Pengabdian yang berasal dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga, FPTK Universitas Pendidikan Indonesia. Kepala sekolah dan guru hanya memberikan

dukungan dan perizinan pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan yang dilakukan sebelum melakukan pelatihan CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja) melalui beberapa tahapan yang diantaranya yaitu: (1) Menentukan lokasi penyuluhan, (2) Mengurus surat perizinan, (3) membuat jadwal pelatihan, (4) uji resep makanan yang akan didemokan pada saat penyuluhan, (5) membuat video animasi, (6) membuat ebook resep, (7) membuat e-certificate, (8) membuat banner, (9) mempersiapkan materi penyuluhan, (10) membuat PPT materi penyuluhan, (11) mempersiapkan alat dan bahan penyuluhan, (12) perizinan ke sekolah mitra. Salah satu media yang digunakan yaitu e-book, sebagai media untuk memudahkan siwa/i dalam memahami materi mengenai anemia, pola hidup sehat dan pola makan. E-book yang digunakan dapat dilihat pada Gambar 2.



WHAT'S CONTENT IN THIS?	
DEFINISI REMAJA	4
DEFINISI ANEMIA	5
PENYEBAB ANEMIA	6
GEJALA ANEMIA	7
DAMPAK ANEMIA	8
PENCEGAHAN ANEMIA	10
RESEP MASAKAN	12
- SNACK	12
- LAUK PAUK	34
- SOUP	62
- DESSERT	88
DAFTAR PUSTAKA	107

Gambar 2. Media E-Book CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja)

Kegiatan pelatihan CAP-R (Cegah Anemia Pada Remaja) sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, pola hidup sehat dan pola makan sehat diikuti oleh 31 orang siswa-siswi SMAN 14 Bandung. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tadarus al-quran dan berdoa yang dibimbing oleh guru, kemudian dilakukan pelatihan yang dibuka oleh MC dengan

menyampaikan latar belakang kegiatan, tujuan, dan susunan kegiatan.

Materi yang disampaikan diantaranya yaitu: (1) definisi remaja, (2) definisi anemia, (3) penyebab anemia, (4) dampak anemia, (5) pencegahan anemia, dan (6) penyampaian video animasi, (6) Demo masak. Pematerian diberikan dengan menggunakan media power point dan video, penggunaan media yang bervariasi dilakukan supaya dapat menarik perhatian peserta penyuluhan. Penggunaan video dalam penyampaian materi dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang-ulang, video juga mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk tetap melihatnya (Barut Tugtekin & Dursun, 2022). Selanjutnya dilakukan demo masak, demo dilakukan untuk memberikan langsung contoh pembuatan produk pada peserta pelatihan, dengan melihat secara langsung peserta dapat lebih memahami dan menambah keterampilan terkait produk makanan sehat (Yulia, 2023; Badriyah dkk., 2023; Reicks dkk., 2014). Salah satu tim memberikan instruksi kepada peserta dan seluruh peserta membuat produk makanan sesuai dengan arahan yang diberikan. Hal tersebut dilakukan agar seluruh peserta dapat membuat makanan sehat secara mandiri. Kegiatan pelatihan dapat dilihat pada Gambar 3 saat proses penyampaian materi mengenai, selanjutnya di Gambar 4 pelaksanaan demo masak.



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Pelaksanaan Demo Masak

Secara umum kegiatan berjalan lancar, seluruh peserta sangat antusias pada saat pelaksanaan pelatihan, seperti aktif menjawab pertanyaan pemateri, bertanya pada saat ada yang tidak dipahami, mendengarkan instruksi pada saat demo masak, dan mengunggah hasil praktik mereka di sosial media. Terjadi perubahan pengetahuan dari peserta setelah diberikan pelatihan oleh tim, hal tersebut terlihat dari hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh tim dengan memberikan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan, hampir seluruh peserta dapat menjawab pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Perubahan tersebut menjadi indikator dari keberhasilan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim, seseorang yang telah diberikan materi akan mengalami perubahan baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan (Bili Can - Demir & Billy Can-Demir, 2021).

Tema anemia dan pola hidup sehat diambil berdasarkan kondisi dan analisis situasi para siswa/i SMA yang belum memiliki kesadaran. Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) seseorang dalam darah lebih rendah dari normal (Yulia, dkk., 2023; Muhayati & Ratnawati, 2019). Anemia terjadi karena kurangnya keseimbangan pola konsumsi

remaja akan makan makanan sehat, hal tersebut berkaitan dengan kurangnya kesadaran remaja dalam menerapkan pola hidup sehat (Nuraina & Sulistyoningsih, 2023). Kegiatan pelatihan ini dilakukan untuk memicu siswa/i agar lebih kreatif dalam menciptakan produk makanan yang sehat (Pratidina, F. G, dkk. 2023). Pelaksanaan kegiatan pelatihan secara umum berlangsung lancar, meskipun ada sedikit kendala yaitu waktu karena terbatasnya waktu Tim harus benar-benar bisa mengelola waktu dengan baik. Karena kegiatan terbagi menjadi dua bagian besar, kegiatan awal yaitu pemberian teori terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan demo pembuatan makanan. Oleh karena itu tim melakukan strategi dengan cara pemberian materi bisa diberikan lebih cepat, dan materi lainnya bisa disampaikan saat pelaksanaan demo membuat hidangan makanan sehat.

Agar pelatihan ini dapat diterapkan secara optimal perlu dilakukan tindak lanjut seperti melatih peserta untuk membuat healthy food ciptaannya sendiri. Meskipun demikian, diharapkan kegiatan pelatihan ini dapat bermanfaat dan menginspirasi siswa-siswi untuk dalam mengimplementasikan pola hidup sehat. Tim pengabdian akan melaksanakan monitoring sebagai hasil dari tindak lanjut kegiatan yang telah terlaksana, sejauh pada siswa/i melaksanakan dan menerapkan untuk membuat healthy food ciptaannya sendiri.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan ini merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesadaran siswa/i dalam menerapkan pola hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demo. Ceramah dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai anemia, pola hidup sehat dan produk makanan sehat, tanya jawab sebagai fasilitas kepada peserta pelatihan untuk berdiskusi mengenai materi yang disampaikan dan tahap praktek dilaksanakan dengan mendemokan

berbagai hidangan yang sehat untuk diproduksi. Secara keseluruhan kegiatan pelatihan berlangsung dengan lancar, peserta pelatihan memiliki antusias yang tinggi. Respon peserta terhadap kegiatan pelatihan sangat bagus, peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik serta memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktekkan hidangan yang didemokan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada pihak Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan pada kegiatan ini, ucapan terima kasih kami sampaikan juga kepada pihak Kepala Sekolah SMA Negeri 14 Bandung, yang telah berkontribusi dan mendukung terselenggaranya acara kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Prafiantini, E. (2016). Formative research for an improved iron folic acid supplementation program for school going adolescents in selected districts of West Java province in Indonesia. Department of Nutrition. Human Nutrition Research Cluster, Faculty of Medicine, Directorate of Research and Community Services, Universitas Indonesia & Nutrition International.
- Badriyah, I., Oktaviani, I., Jeaneta, R., Aulia, R., Khaulani, S., & Muktiarni, M. (2023). Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal untuk Pengolahan Makanan Sehat di Desa Ciharang Kabupaten Pacet Cianjur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(2), 445–450.
<https://doi.org/10.54082/jamsi.677>
- Banasik, J. L. (2021). *Pathophysiology-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Barut Tugtekin, E., & Dursun, O. O. (2022). Effect of animated and interactive video

- variations on learners' motivation in distance Education. *Education and Information Technologies*, 27(3), 3247-3276.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2022). Kadinkes: TTD Penting untuk Cegah Stunting. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat: https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail_berita/WTJhajR5SG1xdEVOQUFWOEgrYjVHdz09
- Durrani, A. M. (2018). Prevalence of anemia in adolescents: a challenge to the global health. *Acta Sci Nutr Heal*, 2(4), 24-7.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Kemendes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 507-511.
- Maharani, F. T. T. (2020). Pengendalian Debu Kayu Di PT. X. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1).
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80-86.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563-570.
- Nikmawati, E. E., Yulia, C., & Maosul, A. (2021). Penyuluhan Edukasi Kepada Remaja Putri di SMP Kartika Siliwangi XIX-2 Bandung untuk Mencegah Anemia dengan Makanan Sehat, Begizi dan Seimbang. *Lentera Karya Edukasi*, 1(1), 37-43.
- Nuraina, V. F., & Sulistyoningih, H. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Al-Ishlah Singapura Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health*, 5(2).
- Pratidina, F. G., Arditya, M., Virginia, N., RS, R. B., & Muktiarni, M. (2023). Pengenalan Healthy Food Sebagai Upaya Meningkatkan Produk Makanan Sehat Dalam Kewirausahaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(1), 69-78.
- Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(4), 259–276. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>
- WHO. (2022). Anaemia. World Health Organization. https://www.who.int/healthtopics/anaemia#tab=tab_1
- Yulia, C. (2023). Revolutionizing Nutrition Education: Trends, Innovations, and Prospects in Learning Media. *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, 8(2), 263-282.
- Yulia, C., Rosdiana, D. S., Nikmawati, E. E., & Muktiarni, M. (2023). Developing a nutrition education model based on local wisdom for adolescents to prevent Stunting in the early stage: a preliminary study. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 8(4), 666-674.