

## TEKNOLOGI INOVATIF PENGGUNAAN BOOKLET SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI YANG MENARIK TERHADAP PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MANGGULAN, SLEMAN, YOGYAKARTA

### *INNOVATIVE TECHNOLOGY USING BOOKLETS AS AN INTERESTING NUTRITION EDUCATION MEDIUM FOR THE PREVENTION OF ANEMIA IN ADOLESCENTS PUTRI IN MANGGULAN, SLEMAN, YOGYAKARTA*

Chici Riansih<sup>1</sup>, R Haryo Nugrohi<sup>2</sup>, Ratih Purwanti<sup>3</sup>, Kartika Setyningsih Sunardi<sup>4</sup>  
Alifia Widi A<sup>5</sup>, Nisa' Al Hanifah<sup>6</sup>

<sup>1,5,6</sup> Program Studi Diploma Tiga Kebidanan

<sup>2</sup> Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan

<sup>3</sup> Program Studi Diploma Tiga Farmasi

<sup>4</sup> Program Studi Administrasi Rumah Sakit  
Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

chichi.riansih@permataindonesia.ac.id, haryo@permataindonesia.ac.id,  
ratih@permataindonesia.ac.id, kartika@permataindonesia.ac.id,  
[alifia.widi500@gmail.com](mailto:alifia.widi500@gmail.com), nisaalhanifahh10@gmail.com

#### Abstrak

Latar Belakang: Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam tubuh kurang dari normal. Pengetahuan edukasi gizi yang masih kurang menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pemilihan makanan yang menjadi salah satu faktor penyebab banyaknya kasus anemia, sehingga diperlukan edukasi gizi yang menarik untuk melakukan intervensi pemberian edukasi melalui media pembelajaran secara lebih mendalam sebagai upaya penurunan angka anemia. Peningkatan peran kader Posyandu dalam konsumsi tablet tambah darah (TTD) di Desa Manggulan, Sleman, Yogyakarta merupakan salah satu upaya untuk pencegahan anemia sedini mungkin. Anemia yang terjadi pada usia remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa yang dapat berkontribusi besar angka kematian ibu dan bayi, bayi lahir prematur dan BBLR. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan pendidikan kesehatan melalui booklet sebagai media edukasi gizi pencegahan anemia pada remaja putri. Metode: pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui model keterlibatan kader remaja dan masyarakat, menggunakan metode berbasis ilmu pengetahuan dan kearifan budaya lokal, pendekatan melibatkan masyarakat, persuasif dan edukatif. Kesimpulan: terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media menarik dan inovatif terhadap peningkatan pendidikan kesehatan gizi remaja putri.

**Kata Kunci :** Edukasi, Gizi, Media Inovatif, Pencegahan Anemia

#### Abstract

*Background: Anemia is a condition in which hemoglobin levels in the body are less than normal. Lack of nutritional education knowledge causes errors in food selection which is one of the factors causing many cases of anemia, So that interesting nutrition education is needed to intervene in providing education through learning media in more depth as an effort to reduce anemia rates. Increasing the role of Posyandu cadres in the consumption of blood added tablets (TTD) in Manggulan Village, Sleman, Yogyakarta is one of the efforts to prevent anemia as early as possible. Anemia that occurs in adolescence can continue into adulthood which can contribute greatly to maternal and infant mortality, premature birth and low birthweight. This service aims to determine the influence of health education knowledge through booklets as a medium for nutrition education on anemia prevention in adolescent girls. Method: implementation of this community service activity through a model of involvement of youth cadres and the community, using science-based methods and local cultural wisdom, community involvement approach, persuasive and educational. Conclusion: there is an influence of nutrition education through interesting and innovative media on improving nutrition health education for adolescent girls.*

**Keywords:** Education, Nutrition, Innovative Media, Anemia Prevention

<sup>1</sup> Dosen Program Studi D3 Kebidanan Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Remaja Putri merupakan masa peralihan atau perpindahan dari masa anak-anak hingga menjadi dewasa, hal ini dapat ditandai dengan terjadinya beberapa perubahan fisik dan juga mental. Berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi merupakan salah satu tanda perubahan fisik biasanya terjadi pada umur 10–19 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Dalam upaya menghasilkan sebuah generasi penerus bangsa yang kreatif, berdaya saing dan produktif, maka kesehatan serta status gizi remaja harus dipersiapkan sedini mungkin, karena remaja yang sehat merupakan sebuah investasi masa depan bangsa untuk melanjutkan estafet kepemimpinan bangsa. Permasalahan kesehatan di Indonesia yang terjadi akibat dari permasalahan gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia salah satunya yaitu masalah gizi mikronutrien, yaitu anemia (Kemenkes RI, 2018).

Asupan makan yang tidak seimbang yaitu asupan makan yang defisit menyebabkan balita mengalami periode kritis seperti gizi kurang. Kekurangan gizi pada balita bahkan terjadinya gizi buruk dapat menyebabkan kematian (Ochtaviani dan Ani, 2012). Hasil Riskesdas (2013) terjadi peningkatan angka prevalensi gizi kurang di Indonesia yaitu 13,0% menjadi 13,9%. Kondisi sosial ekonomi seperti pekerjaan ibu, pendidikan ibu, pengetahuan dan pola asuh ibu, jumlah anak serta kondisi ekonomi

dapat mempengaruhi terjadinya gizi kurang pada balita (Putri dkk., 2015).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari angka normal (National Health Lung dan Blood Institute, 2011). Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang termasuk ke dalam permasalahan terbesar di dunia, terutama di negara berkembang (*developing countries*). Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang sehingga memiliki kejadian anemia yang cukup tinggi. Prevalensi anemia di Indonesia pada remaja yaitu sebesar 32% yang memiliki pengertian bahwa 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2018).

Defisiensi atau kekurangan zat besi yang umum terjadi di dunia merupakan penyebab utama anemia (National Health Lung dan Blood Institute, 2011).

Zat besi merupakan sebuah unsur utama yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan hemoglobin. Selain itu Tingkat pengetahuan pada remaja putri juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda anemia, dampak serta pencegahan anemia akan mengakibatkan remaja kurang di dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, sehingga zat besi pada tubuh remaja tidak dapat terpenuhi. Rendahnya asupan atau masuknya zat besi serta zat gizi lainnya ke dalam tubuh misalnya vitamin A, vitamin C, folat,

riboflavin, B12, dan kesalahan di dalam mengkonsumsi zat besi contohnya pada saat mengkonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain sehingga dapat mengganggu di dalam proses penyerapan zat besi yang merupakan faktor penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri (Julaecha, 2020).

Anemia yang terjadi kepada remaja putri adalah salah satu dari permasalahan kesehatan yang menjadi fokus pemerintah (Vinet and Zhedanov, 2011). Sampai pada saat ini permasalahan anemia masih belum dapat menampakkan titik terang di dalam sebuah keberhasilan penanggulangannya. Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami beberapa kondisi yaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai yang sering disebut dengan 5L. Anemia pada remaja memiliki dampak kepada penurunan konsentrasi saat melaksanakan kegiatan belajar, penurunan kesegaran jasmani serta dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar and Soviyati, 2020). Program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) adalah salah satu cara dari penanganan anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). TTD sendiri adalah sebuah suplemen gizi yang memiliki kandungan zat besi setara dengan 60 mg zat besi elemental dan juga 400 mcg asam folat (Achadi, Endang., 2015).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan surat edaran nomor HK 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian

Tablet Tambah Darah pada Remaja dan Wanita Usia Subur. Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebesar 76,2%, dengan 80,9% diantaranya mendapat TTD di sekolah jika remaja putri masih merupakan siswi dari sebuah sekolah. Remaja putri yang mendapat TTD di sekolah dan mengonsumsi  $\geq 52$  butir hanya sebanyak 1,4%, sedangkan, 98,6% lainnya mengonsumsi  $< 52$  butir. Dengan begitu kesadaran remaja putri akan pentingnya konsumsi TTD sebagai sebuah langkah untuk dapat mencegah anemia masih cukup rendah. Salah satu dari faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kesadaran remaja putri di dalam mengonsumsi TTD yaitu karena rendahnya pengetahuan, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan serta kepatuhan remaja putri di dalam mengonsumsi TTD (Saridewi and Ekawati, 2019).

Booklet menyajikan pesan-pesan singkat yang disertai dengan gambar yang menarik, sehingga informasi dapat dengan mudah dipahami oleh pembacanya (Jatmika et al., 2019).

Selain itu, booklet juga memiliki keunggulan dalam kelengkapan informasi yang disampaikan, sehingga dapat memberikan panduan yang lebih rinci terkait TTD (Utami, 2020).

Meningkatnya pengetahuan remaja dapat dilakukan dengan cara edukasi dengan menggunakan media, salah satunya booklet. Booklet adalah salah satu media yang dapat menyampaikan sebuah informasi dan pesan tentang kesehatan dalam bentuk buku yang berisikan tentang

gambar-gambar dan tulisan berukuran kecil dimana dalam booklet sendiri tidak lebih dari 30 lembar (Suiraoaka dan Supariasa, 2012).

Booklet dapat menyimpan berbagai informasi baik berupa tulisan maupun gambar, sehingga dapat digunakan menjadi media untuk menyampaikan informasi. Dibandingkan dengan media lain, booklet memiliki dua kelebihan yakni dapat dipelajari setiap hari dan setiap saat karena media tersebut di desain dalam bentuk buku dan media ini dapat memuat informasi yang lebih banyak. Booklet sangat mudah dipelajari, mudah dibawa kemana-mana dan juga dilengkapi dengan banyak gambar yang menarik sehingga menarik untuk dibaca (Roza, 2012).

Uraian yang dikemukakan diatas menjadi dasar urgensi tim pengabdian masyarakat tentang teknologi inovatif penggunaan booklet sebagai media edukasi gizi yang menarik terhadap pencegahan anemia pada remaja putri di Manggulan, Sleman, Yogyakarta. Dari rumusan masalah tersebut tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi, sikap dan asupan zat gizi makro wanita pranikah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi prakonsepsi, sikap dan asupan zat gizi makro sebagai upaya preventif menurunkan resiko KEK pada wanita pranikah.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu 14 Oktober 2023 di Posyandu Kenanga III Manggulan, Condongcatur, Sleman, Yogyakarta. Kegiatan pemeriksaan kadar hemoglobin dan edukasi pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri.

Subyek pengabdian ini adalah seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan edukais ini. Selama pengabdian berlangsung, remaja putri yang terlibat sebanyak 15 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada pemetaan status kesehatan dan kesadaran melalui edukasi menggunakan teknologi inovasi booklet pencegahan anemia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan metode yang diusulkan. Berdasarkan evaluasi kegiatan, seluruh kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik, tujuan kegiatan berhasil dicapai.

Anemia pada remaja banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang



selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu setiap pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun (Wahida, 2022).



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Hb

Kegiatan pengabdian ini menggunakan media edukasi booklet. Sebelum diberikan booklet tentang anemia para remaja sebagian besar kurang mengerti anemia. Setelah diberikan edukasi remaja sangat mengerti anemia dan bagaimana cara mengkonsumsi obat tersebut yang benar. Pernyataan ini sejalan dengan (Rissatto *et al.*, 2019) menyatakan bahwa setelah diberikan booklet tentang anemia tingkat pengetahuan responden semuanya mengalami peningkatan yaitu dalam kategori baik.

Kelebihan booklet seperti dapat disimpan dalam waktu yang relatif lama, dapat dipelajari secara mandiri, dapat membantu media lain

(Castro *et al.*, 2014). Selain itu, booklet juga memiliki kelemahan yaitu pembaca dituntut untuk memiliki kemampuan membaca (Wijayanti, 2015).

Booklet yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini memuat informasi tentang anemia, dampak anemia, faktor penyebab anemia dan cara pencegahan anemia. Selain itu booklet ini diberikan gambar yang dapat membantu remaja dalam memahami tentang anemia (Trianingsih, 2020).

Pemberian pendidikan kesehatan melalui booklet dilakukan karena booklet materi tidak hanya berupa tulisan tetapi dilengkapi dengan gambar berwarna sehingga akan membuat remaja putri lebih tertarik untuk membaca dan mengerti (Pardosi, 2019).



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Penggunaan Booklet

Kegiatan edukasi pencegahan anemia dilakukan dengan pembagian flyer berisi tentang anemia.

Pelaksanaan ceramah pada tahap penyuluhan berupa materi yang berkaitan dengan anemia. Selama kegiatan berlangsung, para remaja putri antusias mendengarkan materi yang disampaikan dan terjadi diskusi antara tim pengabdian dengan remaja putri.



Gambar 3. Kegiatan PkM

Terbentuknya tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki. Termasuk tindakan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia didasarkan atas pengetahuan yang dimiliki terkait anemia dan asupan gizi yang mencegah anemia. Pengetahuan yang diberikan ke remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia diantaranya pengetahuan mengenai anemia dan ciri-ciri mengalami anemia, jenis-jenis makanan yang mengandung zat besi, zat gizi yang mempercepat penyerapan zat besi dan yang memperlambat penyerapan zat besi.

Hal ini sangat penting bagi remaja putri karena dengan diberikannya pendidikan kesehatan akan menambah informasi bagi para remaja putri agar dapat mencegah anemia (Yulianingsih, 2020).

## KESIMPULAN

Edukasi pencegahan anemia berjalan sesuai lancar. Setelah diberikan edukasi pencegahan anemia peningkatan pengetahuan remaja putri menjadi lebih baik.

## SARAN

Diharapkan melalui edukasi booklet ini remaja dapat mencegah dan menurunkan angka kejadian anemia.

## REFERENSI

- Castro, R., Cairo, D. A., Silva, L. R., Carneiro, N., Dantas, C., & Marques, F. (2014). Iron deficiency anemia in adolescents; a literature review. *29(6)*, 1240–1249. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7245>
- Julaecha, J. (2020) 'Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *2(2)*, p.109. doi: 10.36565/jak.v2i2.105.
- Kemendes RI (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018'.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur
- Pardosi, M. (2019). The Effectiveness of Booklet of Anemia on the Behaviors of Adolescent Girls. *Global Journal of Health Science*, *11(10)*, 111–119.
- Rissatto - Lago, M. R., da Cruz Fernandes, L., Lyra, I. M., Terse - Ramos, R., Teixeira, R., Salles, C., & Teixeira Ladeia, A. M. (2019). Hidden

- hearing loss in children and adolescents with sickle cell anemia. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 116, 186–191. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2018.10.042>
- Trianingsih, I. (2020). Penggunaan Media Booklet Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Korban Tsunami The Using of Pregnant Women Booklets in Efforts to Prevent Anemia in Pregnant Women of Tsunami Victims. 11, 258–264.
- Utami, A.P.D., Kurdanti, W. and Suryani, I. (2020) 'Boodidash (Booklet Diet DASH) Dapat Memperbaiki Pengetahuan, Asupan Serat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gamping I', 22(2), pp. 69–77. Available at: <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i2.178>.
- Wijayanti, A. (2015). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan Tentang Anemia Gizi Besi Dengan Menggunakan Media Booklet di Puskesmas Gatak. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wahida, Gusriani, Nur, IN (2022). Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *JURNAL Pengabdian Masyarakat Borneo* Volume 6 Nomor 3 Tahun 2022.
- Yulianingsih, A, Ika S.H, Yusrin, A, Wenny.I, Dinda H (2020). Penggunaan Booklet terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri. *Journal Midwifery* Vol.6, No.2, 2020 DOI: <http://dx.doi.org/10.52365/jm.v6i2.311>