

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MENUMBUHKAN KEMANDIRIAN  
KELUARGA DALAM MEWUJUDKAN “REMAJA PUTRI SEHAT BEBAS ANEMIA” DI  
DESA SAWIR KEC. TAMBAKBOYO, TUBAN**

***COMMUNITY EMPOWERMENT TO GROW FAMILY INDEPENDENCE IN CREATING  
"HEALTHY, ANEMIA-FREE TEENAGE WOMEN" IN SAWIR VILLAGE, KEC.  
TAMBAKBOYO, TUBAN***

**Teresia Retna Puspitadewi<sup>1)</sup>, Juliana Christyaningsih<sup>2)</sup>, Binti Yunariyah<sup>3)</sup>**

<sup>1,3</sup>Prodi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

<sup>2</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: [teresiairetno@yahoo.com](mailto:teresiairetno@yahoo.com)

---

**Abstrak:** Remaja putri memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi. Hal ini karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan. Hambatan penurunan kejadian anemia pada remaja putri antara lain: kurangnya pemahaman keluarga terhadap pencegahan anemia dan status gizi remaja putri, kurangnya terpaparnya keluarga terhadap risiko atau dampak anemia, oleh karena itu perlu adanya pemberdayaan keluarga untuk: 1) Deteksi dini kejadian anemia 2) Edukasi pemenuhan gizi remaja dengan pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk menumbuhkan kemandirian keluarga sebagai upaya mewujudkan remaja putri bebas anemia di Desa Sawir Kecamatan Tambakboyo Kabupaten Tuban. Kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: tahap 1 tgl 4 Juni 2023 dilakukan skrining anemia pada 50 remaja putri di polindes, tahap 2 tanggal 21 Juni 2023 penyuluhan dan demonstrasi pembuatan menu, tahap 3 tanggal 4-5 Juli 2023 pendampingan pembuatan menu berbahan pangan lokal pada keluarga. Dari kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil skrining masih ditemukan sebagian kecil (10 persen) remaja putri mengalami anemia, kenaikan nilai rata-rata pengetahuan anemia dan dampaknya sebesar 4 Persen dari post-test dibandingkan pre-test, dan dihasilkan 27 kreasi menu makanan berbahan pangan lokal yang bergizi seimbang bagi remaja. Perlu adanya kegiatan lanjutan yang berupa pendampingan pada keluarga yang memiliki remaja putri agar keluarga dapat melakukan deteksi dini anemia dan pencegahannya serta kerjasama pihak kecamatan, dan puskesmas agar kegiatan pengabdian masyarakat ini tepat sasaran dan berhasil guna sebagai upaya turut serta mensukseskan program pemerintah dalam mewujudkan ‘Remaja Putri Sehat Bebas Anemia’.

**Kata kunci:** kemandirian keluarga, Anemia pada remaja, Makanan berbahan pangan lokal

**Abstract:** Adolescent girls have a high risk of anemia due to iron deficiency. This is because adolescent girls menstruate every month and are in their growth. Obstacles to reducing the incidence of anemia in adolescent girls include: lack of family understanding of anemia prevention and nutritional status of adolescent girls, lack of family exposure to the risk or impact of anemia, therefore it is necessary to empower families to: 1) Early detection of anemia 2) Education on the fulfillment of adolescent nutrition with the use of local food. Community service activities aim to foster family independence as an effort to realize anemia-free adolescent girls in Sawir Village, Tambakboyo District, Tuban Regency. The activity was carried out in 3 stages, namely: phase 1 on June 4, 2023, anemia screening was carried out on 50 adolescent girls in Polindes, phase 2 on June 21, 2023, counseling and demonstration of menu making, phase 3 on July 4-5, 2023, assistance in making menus made from local food for families. From community service activities, it was found that a small percentage (10 percent) of adolescent girls had anemia, an increase in the average value of anemia knowledge and its impact by 4 percent from the post-test compared to the pre-test, and produced 27 creations of food menus made from local foods that are nutritionally balanced for adolescents. There needs to be further activities in the form of assistance to families who have adolescent girls so that families can carry out early detection of anemia and its prevention as well as cooperation between the

*Subdistrict, and Puskesmas so that this community service activity is right on target and successful as an effort to participate in the success of government programs in realizing 'Healthy Young Women Free of Anemia'*

**Keyword:** *family independence, anemia in adolescents, food made from local food*

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan kesehatan dan gizi remaja putri akan mempengaruhi kualitas hidup pada usia produktif dan usia selanjutnya. Saat ini Indonesia masih dihadapkan pada beban ganda masalah gizi yaitu masih tingginya prevalensi stunting, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro terutama anemia yang masih menjadi tantangan besar. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 32 persen, artinya 3-4 dari 10 remaja putri menderita anemia. Mengacu pada RPJMN 2020-2024, percepatan penurunan stunting menjadi 14 persen dan *wasting* menjadi 7 Persen pada tahun 2024 menjadi salah satu tujuan pembangunan kesehatan. Untuk dapat mencapai target tersebut, perlu dilakukan penguatan intervensi spesifik dan sensitif yang dilaksanakan secara terintegrasi dengan fokus pada sasaran 1000 HPK dan remaja putri (Ditjen Yankes Kemenkes RI, 2021).

Desa Sawir adalah sebuah desa di Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban, Provinsi Jawa Timur. Jarak Poltekkes Kemenkes Surabaya kampus Tuban ke lokasi: 30 km. Pada tahun 2021 pada kegiatan PKM mahasiswa didapatkan: 1) sebagian kecil (16 Persen) remaja putri pada pemeriksaan hemoglobin (HB) terdeteksi di bawah normal; 2) hampir setengahnya (43 Persen) remaja putri berpengetahuan cukup terkait kesehatan reproduksi; 3) hampir setengahnya (33,3 Persen) remaja putri dengan status gizi kurang dengan IMT lebih kecil dari 18,5. Pada Januari tahun 2022, dari 26 remaja putri putri yang mengalami gizi kurang 12 remaja putri. Menurut Manuaba (2012) dampak anemia pada remaja putri dalam jangka pendek adalah menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan kemampuan fisik dan aktivitas kerja, dan memberikan

dampak negatif bagi sistem saluran pencernaan, susunan saraf pusat, kardiovaskular, dan imunitas. Dampak anemia jangka panjang pada remaja putri putri adalah apabila remaja putri nantinya hamil, maka ia berisiko melahirkan bayi BBLR, prematur, dan pendarahan sebelum dan saat melahirkan. Dampak anemia jangka panjang lainnya yaitu berisiko abortus dan cacat bawaan.

Berdasarkan uraian data tersebut menunjukkan kurangnya pemahaman keluarga terhadap pencegahan anemia dan status gizi remaja putri dan kondisi ini menjadi satu permasalahan dalam pemberian dukungan Kesehatan pada remaja putri. Alasan lain adalah kurang terpaparnya masyarakat dan kader kesehatan remaja putri mengenai risiko atau dampak anemia diprediksi menjadi penyebab kurangnya dukungan sosial terhadap remaja putri dengan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya perlakuan khusus pada remaja putri.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam 3 tahap yaitu:

1. Tahap 1: Pemeriksaan Haemoglobin, Pemeriksaan tinggi badan, berat badan, LILA awal pemeriksaan ini dilakukan untuk menentukan remaja putri termasuk ke dalam kategori anemia atau kondisi sehat.
2. Tahap 2: Memberikan penyuluhan dan diskusi tentang Anemia dan dampaknya bagi Kesehatan remaja putri, kebutuhan gizi remaja serta demonstrasi kudapan yang bernilai gizi bagi remaja
3. Tahap 3: Pendampingan keluarga dalam proses pembuatan kreasi menu dengan pemanfaatan bahan pangan lokal berkadar besi tinggi yang ada di desa Sawir

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dihasilkan beberapa kegiatan:

### Tahap 1: Skreening Anemia dan Penyuluhan pada Remaja Putri

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini sebagai berikut:



Gambar 1. Pemeriksaan atau deteksi anemia pada remaja



Gambar 2. Penyuluhan tentang anemia dan dampaknya bagi Kesehatan remaja, dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi



Gambar 3. Mengajarkan pada kader remaja cara menggunakan bantuan alat pemeriksaan Kesehatan guna mendeteksi adanya anemia pada remaja



Gambar 4. Tim pengabdian Memberikan bantuan alat pemeriksaan Kesehatan remaja.

Dari kegiatan skreening anemia pada remaja didapatkan:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Skreening Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Sawir Kec. Tambakboyo Juni 2023

NO	HASIL SKREENING	JUMLAH	PERSENTASE
1	ANEMIA	5	10
2	TIDAK ANEMIA	45	90
		50	100

Dari data tersebut, pemeriksaan yang dilakukan oleh tim pengabdian, dari 50 remaja putri didapatkan sebagian kecil (10 Persen) mengalami anemia, sementara pengabdian juga melakukan pengukuran IMT

lebih kecil dari 18,5 hampir setengahnya (40 Persen), LILA lebih kecil dari 23,5 cm hampir seluruhnya (80 Persen). Hasil pemeriksaan ini dapat menjadi petunjuk bahwa masalah ini mungkin cukup signifikan di daerah tersebut. Ini bisa menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk intervensi seperti penyuluhan gizi, distribusi suplemen besi, atau perbaikan akses terhadap perawatan kesehatan. Hasil pemeriksaan ini juga menggambarkan pentingnya pemeriksaan rutin dan pemantauan kesehatan untuk mendeteksi kondisi medis seperti anemia secara dini, terutama jika prevalensi anemia ini dianggap tinggi dalam wilayah kerja Kecamatan Tambakboyo, dan membantu pemerintah atau organisasi kesehatan setempat untuk merencanakan intervensi yang lebih tepat untuk mengatasi masalah anemia di daerah tersebut.

### Tahap 2: Edukasi Anemia remaja, gizi Remaja dan demonstrasi pembuatan makanan dengan berbahan pangan local

Pada kegiatan penyuluhan ini sebelumnya dilakukan pre-test untuk keluarga dan post-test dilakukan setelah kegiatan. Narasumber untuk materi anemia dan dampaknya diberikan oleh dr.Ilfi Pratita Danastri, materi kebutuhan gizi remaja diberikan oleh Dr.Ir.Yuliana christyaningsih M.Kes. Pada kegiatan ini selain edukasi, tim pengabdian membagikan modul seputar anemia dan pencegahannya serta Demonstrasi pengolahan makanan berbasis bahan pangan local



Gambar 5. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pada kegiatan evaluasi pengetahuan keluarga remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan didapatkan untuk data "Pengetahuan PreTest" nilai rata-rata

responden adalah 61.14; jumlah data sebanyak 50; standar deviasi 18.899; dan standar *error mean* 2.672. Sedangkan untuk data setelah PostTest 72.20; jumlah data 50; standar deviasi 15.487; dan standar *error mean* 2.190.

Dari uraian hasil menjelaskan tentang korelasi atau besar hubungan antara variabel Pengetahuan PreTest dengan PostTest, dengan nilai korelasi sebesar 0,635 dengan signifikansi 0,000. Ini berarti terjadi hubungan yang sangat kuat antara Pengetahuan PreTest dengan post test, dan bisa bahwa ada 1) Peningkatan Pemahaman, 2) Efektivitas Pelatihan atau Intervensi, yang mengindikasikan bahwa program pelatihan atau intervensi yang diberikan telah berhasil menjadikan peserta memahami pengetahuan atau keterampilan baru selama proses tersebut.

Peningkatan atau perubahan positif dalam pemahaman atau pengetahuan seseorang setelah mengikuti suatu pembelajaran tertentu dapat disebabkan efek dari pembelajaran yang efektif, pengalaman yang baru, atau perubahan dalam persepsi seseorang terhadap topik tertentu. Peningkatan pengetahuan ini juga merupakan satu indikator dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman atau pengetahuan seseorang. Selain itu keaktifan peserta bertanya dan mencoba suatu keterampilan yang dipergakan juga merupakan penilaian keberhasilan kegiatan penyuluhan ini.

### **Tahap 3: Keterampilan keluarga dalam pengolahan makanan dengan bahan pangan lokal yang ada di Desa Sawir**

Pada kegiatan ini keluarga dibagi dalam 2 kelompok besar untuk menciptakan kreasi makanan berbahan pangan lokal, kegiatan ini dilaksanakan 1 bulan setelah penyuluhan. Pada kegiatan pendampingan keluarga untuk pengolahan kreasi makanan berbahan pangan lokal dari penugasan 30 macam menu dihasilkan 27 menu yang selengkapnyanya disusun dalam bentuk buku menu seimbang bagi remaja yang dihasilkan keluarga



Gambar 6. pendampingan keluarga pembuatan kreasi menu makanan berbasis bahan pangan lokal

Setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan kudapan “Churros ikan dan kangkung” sebagai contoh menu yang bergizi untuk remaja, dilanjutkan penugasan pada keluarga untuk membuat menu dengan bahan pangan lokal yang ada didesa Sawir, dari 30 macam menu yang ditugaskan dapat terkumpul 27 menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi remaja, kemudian untuk nilai gizinya akan dihitung oleh tim pengabdian, dan nantinya akan disusun dalam satu buku resep makanan bergizi bagi remaja.

Penyelesaian tugas oleh keluarga hampir seluruhnya (90 Persen) menggambarkan pencapaian yang sangat baik dan menunjukkan kemampuan keluarga dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Sedangkan sebagian kecil keluarga (10 Persen) tidak dapat menyelesaikan dikarenakan memiliki keterbatasan sumber daya seperti waktu, tenaga, atau alat yang dibutuhkan untuk menyelesaikan semua tugas. Kondisi ini tidak menjadi penghalang keluarga yang penting keluarga dapat belajar dari pengalaman ini dan terus berusaha untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam tugas-tugas berikutnya

### **KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa didapatkan Peningkatan pengetahuan dan keterampilan Keluarga dalam mendeteksi gejala dini anemia, memilih dan mengolah Makanan Sehat untuk Remaja, Keluarga dapat memberikan dukungan emosional/pendampingan kepada remaja yang mengalami anemia serta terbentuknya group WA

dengan anggota tim pengabdian masyarakat, kades, bidan desa, kader remaja dan perwakilan PKK guna memantau kemandirian keluarga dalam pendampingan kesehatan remajanya.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Briawan, D. (2014) Anemia: masalah gizi pada remaja putri wanita. Jakarta: ECG

DepKes RI, 2005. Gizi dalam Angka. Jakarta: Departemen Kesehatan

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskasdes. Available at: [KementerianKesehatanRepublik Indonesia](http://kementrian.kes.go.id).

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur, Jakarta: Dirjen Yankesmas

Kementrian Kesehatan RI, 2014. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: [labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19)

Manuaba I. 2012. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB, Jakarta: EGC

Permaesih, D. and Herman, S. (2005). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri', Buletin Penelitian Kesehatan, 33(4 Des)

Proverawati. (2011). Anemia dan Anemia kehamilan. NuhaMedika. Yogyakarta. remaja putri. BuletinPenelitianKesehatan.

WHO, 2011. Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescents: Role of

Zelege, M. B. et al. (2020). Anemia and Its Determinants among Male and Female Adolescents in Southern Ethiopia: A Comparative Cross-Sectional Study', Anemia. Hindawi, Volume 2020.

Ditjen Yankes Kemenkes RI, 2021, Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional, Remaja putri Sehat Bebas Anemia