EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN KEPATUHAN MINUM TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DENGAN METODE PENDIDIKAN TEMAN SEBAYA UNTUK CEGAH STUNTING PRAKONSEPSI

Siti Wasilah[a], Nurul Hidayah[b] , Hana Christiani Sembiring[b], Fauzia Noor Liani[b], Enita Rakhmawati Kurniaatmaja[b], Emma Yuniarrahmah[b], Najwa Ayu Septiana Cahyono[b], Maria Christy[b], Khairunnisa[b]

[a]Departemen Biomedik FKIK ULM Banjarmasin, [b]Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKIK ULM/RSUD Ulin Banjarmasin, [c]Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKIK ULM/RSUD Ulin Banjarmasin, [d]Program Studi Psikologi FKIK ULM Banjarmasin, [e]Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana FKIK ULM Banjarmasin

Email korespondensi: dr.wasilah@ulm.ac.id

ABSTRAK

Stunting adalah gangguan tumbuh kembang pada anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan gangguan stimulasi psikososial. Stunting dapat dipengaruhi oleh gizi ibu pada periode pra konsepsi yaitu wanita usia subur dan remaja. Remaja termasuk golongan yang rentan mengalami masalah kesehatan, khususnya remaja putri yang dapat mempengaruhi periode kehidupan selanjutnya dimana remaja putri akan menjadi ibu. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan minum tablet tambah darah pada remaja putri sehingga dapat mempersiapkan remaja putri menjadi calon ibu yang sehat dan dapat mencegah terjadinya stunting sejak prakonsepsi. Sasaran adalah 30 siswi kader kesehatan remaja (KKR) MTSN 2 Banjarmasin. Edukasi dilakukan dengan metode pendidikan teman sebaya tentang gizi seimbang dan minum tablet tambah darah. Media yang digunakan adalah modul pembelajaran, power point presentation dan leaflet. Pengetahuan dinilai dengan kuesioner pretes dan postes. Kegiatan ini juga mengukuhkan Duta Remaja Putri Cegah Stunting yang diharapkan dapat melakukan edukasi kepada teman sebaya lainnya. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang dan minum TTD sudah baik yaitu 87,33 dan edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan tersebut menjadi 92,67 ($p > 0,05$). Kesimpulan kegiatan ini adalah edukasi teman sebaya dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan minum TTD pada kader kesehatan remaja (KKR) MTSN 2 Banjarmasin.

Kata kunci: Gizi seimbang, tablet tambah darah, stunting, pendidikan teman sebaya

PENDAHULUAN

Indonesia masih mengalami permasalahan gizi, salah satunya adalah masalah kurang gizi (Muchtar dkk., 2023). Permasalahan kurang gizi dapat menyebabkan stunting. Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang tidak sesuai pada anak akibat dari gizi yang buruk, adanya infeksi yang berulang, dan gangguan stimulasi psikososial (WHO, 2015). Prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% pada tahun 2021 dan 21,6% pada tahun 2022 (Munira, 2022). Walaupun terdapat penurunan 3,8% namun kasus *stunting* di Indonesia masih belum mendekati target pemerintah yaitu

14% pada tahun 2024. Angka stunting di Kalimantan Selatan tahun 2022 sebesar 24,6%, sedangkan kota Banjarmasin 22,4% yang artinya masih di atas angka nasional. Kejadian stunting tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi ibu pada saat hamil dan 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh gizi ibu pada periode pra konsepsi yaitu wanita usia subur dan remaja (Pratiwi dkk., 2021). Permasalahan gizi yang sering terjadi pada remaja putri di Indonesia adalah kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia gizi. Sebesar 32% remaja putri Indonesia berisiko mengalami KEK. Apabila kejadian KEK pada remaja putri tidak segera ditangani, maka akan berdampak di masa yang akan datang yaitu remaja putri mengalami KEK ketika hamil. Hal ini tentu akan memberikan dampak terhadap peningkatan prevalensi stunting di Indonesia (Syafitri dkk., 2022).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) disebabkan kurangnya asupan energi dan protein dalam kurun waktu yang lama dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Kurangnya informasi mengenai gizi akan berakibat pada berkurangnya kemampuan dalam menerapkan gizi yang beragam dan berimbang dalam kehidupan sehari-hari (Zaki dan Sari, 2019). Selain dapat menyebabkan KEK, kurangnya asupan gizi juga dapat menyebabkan kejadian anemia, ditambah lagi remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga mengakibatkan remaja putri lebih rawan terhadap anemia (Suryani, 2020). Data Riskesdas 2018 menyebutkan prevalensi anemia pada remaja puteri sekitar 25% dan pada wanita usia subur sekitar 17%. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2023, angka kejadian anemia remaja putri di Banjarmasin adalah 48,66% yang berarti jauh di atas angka nasional. Sementara itu, angka yang tinggi ada di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam (65,73%) dan Puskesmas Teluk Dalam (63,87%).

Anemia gizi disebabkan oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi (Mutmainnah dkk., 2021). Oleh karena itu, pemerintah membuat program pembagian tablet tambah darah (TTD) untuk wanita usia produktif, khususnya remaja dan ibu hamil (Fitriana dan Pramardika, 2019). Pemberian TTD berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi pada remaja putri juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 diketahui 76,2% remaja putri telah mendapatkan tablet tambah darah di sekolah, dari 76,2% yang mendapatkan tablet tambah darah hanya 80,9% yang mengkonsumsi tablet tambah darah (Kemenkes, 2018). Di Banjarmasin, prosentasi remaja putri yang mendapat TTD adalah 71,92% tetapi yang meminum TTD minimal 26 tablet pertahun hanya 45,84%. Cakupan remaja putri yang minum TTD yang masih rendah adalah di MTSN

2 Banjarmasin sebesar 60%. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang ada di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Program pemberian TTD tentu tidak akan terlaksana dengan hasil yang maksimal apabila dari remaja putri tidak mengubah pola dan jenis makanan yang dikonsumsi yang dapat memicu terjadinya anemia. Menurut hasil wawancara dengan kepala sekolah MTSN 2 Banjarmasin, siswi yang suka makan sayur hanya 40%. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan remaja putri di MTSN 2 Banjarmasin belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Oleh karena itu perlunya edukasi kepada remaja putri tentang gizi seimbang dan anemia agar mereka dapat memperbaiki pola makan dan disiplin meminum TTD sesuai aturan agar dapat mencegah anemia yang pada akhirnya dapat mencegah stunting sejak prakonsepsi.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang konsumsi gizi seimbang dan minum tablet tambah darah pada remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan sasaran siswi MTSN 2 Banjarmasin yang menjadi petugas UKS dan KKR sebanyak 30 orang. Edukasi dilakukan dengan metode pendidikan teman sebaya (*peer education*). Pembelajaran *peer education* secara aktif akan melibatkan peserta sehingga ilmu yang didapat akan lebih lama lama diingat oleh peserta, sehingga metode *peer education* ini dijadikan sebagai salah satu metode efektif dalam penyebaran informasi kesehatan. Materi edukasi terdiri dari gizi seimbang, aemia gizi, dan dampak anemia gizi terhadap pencegahan stunting prakonsepsi. Alat dan bahan yang digunakan pada kegiatan ini adalah LCD, modul pembelajaran, *power point presentation* dan *leaflet*. Data pengetahuan dianalisis dengan Kruskal Wallis pada tarap kepercayaan 95%

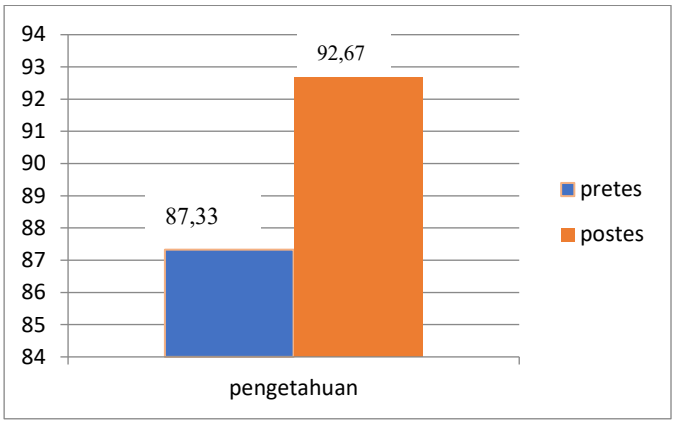
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Edukasi tentang gizi seimbang dan kepatuhan minum tablet tambah darah yang dilakukan pada siswi MTSN 2 Banjarmasin dengan metode pendidikan teman sebaya dapat dilihat pada gambar 1 berikut:

Gambar 1. Edukasi Gizi Seimbang dan Kepatuhan Minum TTD dengan Metode Teman Sebaya

Pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan kepatuhan minum TTD dinilai dengan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi dengan hasil seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Rerata Pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi

Gambar 2 memperlihatkan bahwa rerata hasil pretes adalah 87,33 dan rerata postes sebesar 92,67. Perbedaan ini diuji dengan Kruskal Wallis dengan hasil p = 0,127.

Pembahasan

Gambar 2 memperlihatkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang dan minum TTD sudah baik yaitu 87,33 dan edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan tersebut menjadi 92,67, walaupun secara statistik tidak siknifikan (p > 0,05). Tingkat pengetahuan yang sudah baik ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya gizi seimbang dan kepatuhan minum TTD sebagai upaya mencegah stunting prakonsepsi. Setelah dilakukan edukasi menggunakan metode teman sebaya, terjadi peningkatan nilai pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh skor postes sebesar 92,67.

Hasil postes yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dari peserta memperlihatkan bahwa metode edukasi teman sebaya berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Meskipun peningkatan ini tidak secara signifikan berbeda secara statistik, metode ini masih dinilai efektif dalam memperkaya pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan TTD. Ini bisa jadi disebabkan oleh faktor lain seperti durasi edukasi atau tingkat pemahaman awal yang sudah cukup tinggi di kalangan peserta.

Parameter lain dalam hasil edukasi yang juga penting untuk dicatat adalah metode pengajaran yang melibatkan *ice breaking* yang mungkin turut berperan dalam membantu peserta tetap terfokus dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Ini membantu mempertahankan motivasi peserta untuk mengikuti sesi edukasi secara penuh.

Metode pendidikan teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta terkait gizi seimbang dan TTD. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan teman sebaya sering kali lebih efektif dalam menyampaikan informasi yang relevan dengan kelompok usia tertentu. Menurut studi oleh Ghasemi et al. (2019), pendidikan teman sebaya memungkinkan peserta untuk lebih mudah memahami dan menerapkan informasi karena mereka merasa lebih terhubung dengan edukator yang sebaya dengan mereka.

Meskipun hasil statistik menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak signifikan ($p = 0,127$), penting untuk memahami bahwa edukasi gizi dan TTD adalah proses jangka panjang. Perubahan signifikan dalam pemahaman dan perilaku sering kali memerlukan waktu lebih lama dan memerlukan pengulangan intervensi agar dapat berpengaruh pada aspek yang lebih mendalam. Hal ini juga didukung oleh temuan dari penelitian oleh Ntoumanis et al. (2021) yang menemukan bahwa meskipun peningkatan pengetahuan awal mungkin kecil, efek jangka panjang dari intervensi pendidikan kesehatan dapat berdampak signifikan pada perilaku kesehatan.

Dalam konteks pengetahuan tentang gizi seimbang dan kepatuhan minum TTD, pengetahuan awal peserta yang relatif tinggi dapat mempengaruhi nilai signifikansi statistik. Sebagaimana dikemukakan oleh Siew et al. (2020), pada kelompok dengan pengetahuan dasar yang sudah cukup baik, perubahan besar dalam hasil postes mungkin tidak terlihat meskipun edukasi tetap berdampak pada pemahaman mereka.

Pembahasan mengenai kepatuhan minum TTD juga sangat penting karena salah satu faktor utama yang mempengaruhi angka anemia pada remaja putri adalah ketidakpatuhan dalam konsumsi suplemen zat besi. Berdasarkan penelitian, anemia pada remaja putri memiliki hubungan yang kuat dengan risiko stunting pada masa kehamilan di masa depan. Edukasi yang dilakukan dalam penelitian ini berperan penting dalam mengingatkan pentingnya konsumsi TTD secara teratur untuk mencegah anemia dan komplikasi yang berhubungan dengan stunting prakonsepsi.

Dengan menggunakan metode teman sebaya, peserta diharapkan juga dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya masing-masing. Duta Remaja Putri Cegah Stunting yang dikukuhkan melalui program ini memiliki potensi besar untuk mengedukasi rekan-rekan mereka, sehingga dampak edukasi ini bisa menyebar lebih luas. Program seperti ini juga mendukung upaya preventif jangka panjang untuk mengurangi angka stunting di masa depan dengan memperkuat kesadaran gizi sejak usia remaja. Berikut adalah aktifitas edukasi teman sebaya yang dilakukan oleh peserta kepada teman sebayanya di sekolah:

Gambar 3. Pengukuhan Duta Remaja Cegah Stunting dan Praktik Edukasi Teman Sebaya

Kegiatan pengabdian ini telah disiarkan di website PSKPS FKIK ULM pada link (https://pskps.ulm.ac.id/2024/08/14/edukasi-gizi-seimbang-dan-kepatuhan-minum-tablet-tambah-darah-dengan-metode-pendidikan-teman-sebaya-untuk-cegah-stunting-prakonsepsi/ dan telah dipublikasikan di kanal youtube PSKPS FKIK ULM dengan link https://youtu.be/nkOiVvZE32k.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi gizi seimbang dan kepatuhan minum TTD di MTSN 2 Banjarmasin dapat disimpulkan bahwa edukasi teman sebaya dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan minum TTD pada kader kesehatan remaja (KKR) MTSN 2 Banjarmasin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih atas dukungan dan partisipasi berbagai pihak sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, yaitu Rektor ULM, Dekan FKIK ULM, Kepala Madrasah MTSN 2 Banjarmasin, dan Kepala Puskesmas Teluk Dalam.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. Laporan tahun 2023

Fitriana, F. dan Pramardika, D.D., 2019. Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. MPPKI, 2 (3): 200–207.

Ghasemi, V., Simbar, M., Rashidi Fakari, F., Saei Ghare Naz, M., & Kiani, Z., 2019. The effect of peer education on health promotion of Iranian adolescents: A systematic review. International Journal of Pediatrics, 7 (3): 9139-9157.

Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar (Riskendas). Jakarta. 2018.

Muchtar, F., Rejeri, S., Elvira, I., Hastian, 2023. Edukasi Pengenalan Stunting pada Remaja Putri. Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi, 2:138–144.

Munira, S.L., 2022. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Mutmainnah, Patimah, S., Septiyanti, 2021. Hubungan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Wasting dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Majene. Window of Public Health Journal, 1 (5): 561–569.

Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., Williams, G. C., 2021. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. Health psychology review, 15(2), 214-244.

Pratiwi, R.M., Andriana, D.T., Kusumajati, A.A., Nihmah, M., Azhar, F., Maulana, L.H., Sari, I.N., Rahmawati, J., Veronica, P., Al Ayubi, Z.A., Hasan, M.A., Salwah, Apriani, A,N., 2021. Penyuluhan kepada Remaja Putri di Dusun Kunden Kamijiro Terkait PHBS, Gizi Seimbang, dan Anemia. Jurnal Pengabdian pada Masyarakat, 2 (1) :39–47.

Siew, C. Y., Siong, T. E., Hashim, Z., Raqi, R. A., & Karim, N. A., 2020. Effectiveness of a Nutrition Education Intervention for Primary School Children: the Healthy Kids Programme, Malaysia. Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences, 16 (SUPP6): 1-10

Suryani, L., 2020. Efektivitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok terhadap Kepatuhan Remaja Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. Journal of Midwifery Science, 4 (1): 46–54.

Syafitri, A.N., Hartono, A.F.Y., Kamila, F., Rizqiya, F., 2022. NUEDUCATION (Nutrition and Health Education) KEK (Kekurangan Energi Kronis) sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Siswi di SMK PGRI 2 Depok. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ. Hal.1–5

World Health Organization (WHO). Stunting in Nutshell. 2015.

Zaki, I. dan Sari, H.P., 2019. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). Journal of The Indonesian Nutrition Association, 42 (2): 111–112.