

SOSIALISASI EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI DENGAN PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI

Warrantia Citta Citti Putri¹, Murtiyana Sari, Anita Detaviani, Indah Khairunnisa Kuba, Nur Hasanah

¹Universitas Mulia

warrantiacittacitti Putri@universitasmulia.ac.id

Abstract

According to Riskesdas 2018, around 32% of adolescents in Indonesia are anemic. Some of the causes of the high incidence of anemia in adolescents include low intake of iron and other nutrients such as vitamin A, vitamin C, folate, riboflavin, and vitamin B12. Nutritional intake patterns play an important role in maximizing the effectiveness of supplements. Errors in iron consumption, such as taking iron together with other substances that interfere with its absorption, also contribute to this problem. Therefore, this study confirms that an understanding of nutritional intake patterns and the importance of taking iron supplements is highly relevant in preventing anemia. Based on the survey result which shows that the knowledge of SMA Negeri 7 Balikpapan students about the regulation of nutritional intake pattern to increase the effectiveness of iron supplementation is good, but the application in daily life is still lacking, the community service team conducts socialization related to the effectiveness of iron supplementation with the regulation of nutritional intake pattern at SMA Negeri 7 Balikpapan. The aim is that this information can be applied more optimally in daily life so that in the socialization, several things that must be done to maximize the benefits of iron supplementation and maintain nutritional intake to prevent anemia are conveyed. Providing knowledge through leaflets and filling out questionnaires to respondents has a positive impact on hemoglobin levels.

Keywords: anemia, nutrition, supplement, hemoglobin, vitamin

Abstrak

Menurut Riskesdas 2018, sekitar 32% remaja di Indonesia mengalami anemia. Beberapa penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja meliputi rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, dan vitamin B12. Pola asupan gizi memainkan peran penting dalam memaksimalkan efektivitas suplemen. Kesalahan dalam konsumsi zat besi, seperti mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang mengganggu penyerapannya, juga berkontribusi pada masalah ini. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa pemahaman tentang pola asupan gizi dan pentingnya mengonsumsi suplemen zat besi sangat relevan dalam mencegah terjadinya anemia. Berdasarkan hasil survei yang menunjukkan pengetahuan siswa SMA Negeri 7 Balikpapan tentang pengaturan pola asupan gizi guna meningkatkan efektivitas suplementasi zat besi sudah baik, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih kurang, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan sosialisasi terkait efektivitas suplementasi zat besi dengan pengaturan pola asupan gizi di SMA Negeri 7 Balikpapan. Tujuannya adalah agar informasi ini dapat diterapkan secara lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dalam sosialisasi, disampaikan beberapa hal yang harus dilakukan untuk memaksimalkan manfaat suplementasi zat besi dan menjaga asupan gizi guna mencegah anemia. Memberikan pengetahuan melalui leaflet dan mengisi kuesioner kepada responden memiliki dampak positif pada kadar hemoglobin.

Kata Kunci: anemia, gizi, suplemen, hemoglobin, vitamin

Submitted: 2024-05-23

Revised: 2024-05-27

Accepted: 2024-06-03

Pendahuluan

Menurut data dari Pusat Data Informasi, cakupan pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Kalimantan Timur pada tahun 2021 hanya mencapai 4%. Angka ini menempatkan Kalimantan Timur sebagai provinsi dengan peringkat keempat terendah di seluruh Indonesia (Tim Riskesdas 2018, 2019). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 juga menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang tidak menghabiskan TTD yang diberikan oleh sekolah. Beberapa alasan

termasuk hanya mengonsumsi TTD saat haid, menganggap rasanya tidak enak, merasa tidak perlu, dan alasan lainnya. Dalam hal persentase, sekitar 38,17% remaja putri merasa tidak perlu meminum TTD (Tim Riskesdas 2018, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sintha dkk. menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang penyakit anemia merupakan faktor utama terjadinya anemia pada remaja putri (Simanungkalit & Simarmata, 2019)

Selain itu, menurut Riskesdas 2018, sekitar 32% remaja di Indonesia mengalami anemia (Nasruddin et al., 2021). Beberapa penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja meliputi rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, dan vitamin B12. Kesalahan dalam konsumsi zat besi, seperti mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang mengganggu penyerapannya, juga berkontribusi pada masalah ini (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pola asupan gizi memainkan peran penting dalam memaksimalkan efektivitas suplemen. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tama Listya Pertiwi dari Universitas Negeri Semarang, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi suplemen dimana pada penelitian ini disimpulkan bahwa memperhatikan pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi suplemen sangat penting untuk mendukung kesehatan dan efektivitas suplemen (Pertiwi, 2022).

Berdasarkan beberapa penelitian lainnya, terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia, kepatuhan dalam mengonsumsi TTD, dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Pola asupan gizi memainkan peran penting dalam efektivitas suplemen, termasuk tablet tambah darah (TTD). Berdasarkan beberapa penelitian, terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia, kepatuhan dalam mengonsumsi TTD, dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang baik tentang anemia dan gizi akan mempengaruhi pola makan pada remaja sehingga dapat mencegah anemia. Rendahnya pengetahuan tentang anemia berhubungan erat dengan konsumsi dan kesadaran dalam mengonsumsi TTD. Kepatuhan dalam mengonsumsi TTD juga mempengaruhi kadar hemoglobin pada remaja. Program pemberian TTD pada remaja putri di sekolah dilakukan satu minggu sekali, tetapi kepatuhan konsumsi masih rendah. Asupan zat besi (Fe) yang kurang dapat berkontribusi pada kejadian anemia. Selain itu, asupan protein dan vitamin C juga berperan dalam mencegah anemia. Dengan demikian, memperhatikan pola asupan gizi, pengetahuan tentang anemia, dan kepatuhan dalam mengonsumsi TTD sangat penting untuk mendukung kesehatan dan efektivitas suplemen, termasuk TTD (Abby et al., 2023; Larasati et al., 2021).

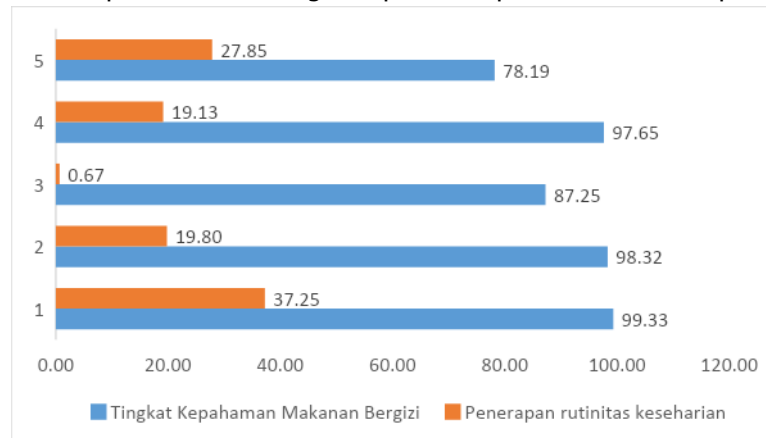
Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Putri, dkk juga menunjukkan bahwa memberikan pengetahuan melalui leaflet dan mengisi kuesioner kepada responden terkait pola asupan gizi serta pentingnya suplementasi zat besi memiliki dampak positif pada kadar hemoglobin. Hasil pemeriksaan hemoglobin yang dilakukan oleh pihak sekolah menunjukkan bahwa sekitar 98,82% responden memiliki kadar hemoglobin yang normal. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa pemahaman tentang pola asupan gizi dan pentingnya mengonsumsi suplemen zat besi sangat relevan dalam mencegah terjadinya anemia (Putri et al., 2024).

Metode

Pengabdian masyarakat terkait EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI DENGAN PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI di SMA Negeri 7 Kota Balikpapan dilakukan pada tanggal 28 Maret 2024. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan sosialisasi yaitu ceramah, dialog, diskusi dan pemecahan masalah. Pembahasan terkait diskusi dengan siswa-siswa perempuan serta guru pembina UKS terdiri dari : (1) pemaparan materi pengaturan pola asupan gizi guna meningkatkan efektivitas suplementasi zat besi; dan (2) pengisian kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Hasil survey yang telah dilakukan oleh tim penulis, pengetahuan siswa SMA Negeri 7 Balikpapan tentang pengaturan pola asupan gizi guna meningkatkan efektivitas suplementasi zat besi sudah baik namun penerapan di kehidupan sehari-hari masih kurang. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah melaksanakan sosialisasi terkait EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI DENGAN PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI di SMA Negeri 7 Balikpapan guna memaparkan kembali agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Diagram batang pemahanan koresponden terkait makanan bergizi dibandingkan dengan penerapan dalam keseharian

Adapun hal-hal penting dalam pengaturan pola asupan gizi pada sosialisasi yang dilakukan antara lain (1) sebaiknya konsumsi suplemen zat besi pada saat perut kosong, setidaknya 1 jam sebelum atau 2 jam setelah makan. Hal ini dikarenakan makanan dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh, (2) hindari mengonsumsi suplemen zat besi bersamaan dengan susu atau produk susu karena kalsium yang terkandung dalam susu dapat menghambat penyerapan zat besi, (3) hindari teh dan kopi pada saat ingin mengonsumsi suplemen zat besi. Hal ini dikarenakan senyawa dalam teh dan kopi juga dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh, (4) jangan minum antasida bersamaan dengan suplemen zat besi karena antasida dapat menghambat penyerapan zat besi, dan (5) hindari minum antibiotik bersama dengan suplemen zat besi karena beberapa jenis antibiotik juga dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (Putri et al., 2024).

Selain 5 hal penting di atas, dalam sosialisasi juga disampaikan terkait hal yang harus dilakukan untuk memaksimalkan manfaat suplementasi zat besi dan menjaga asupan gizi untuk mencegah anemia antara lain konsumsi sayur dan daging, makan lauk yang berbeda, kurangi konsumsi mie instan, konsumsi buah-buahan dan tidak melewatkan sarapan pagi (Putri et al., 2024; Utami & Farida, 2022). Hal ini diperkuat oleh Wulandari, dkk bahwa sayuran hijau seperti bayam, brokoli, sawi atau pakcoy semuanya mengandung zat besi yang sangat baik untuk tubuh. Selain itu, sayuran ini juga mengandung vitamin C yang dapat memaksimalkan penyerapan zat besi. Daging merah dan unggas merupakan sumber zat besi hewani yang direkomendasikan sebagai makanan penambah darah. Dalam 100 gram daging merah, sapi, dan domba terdapat sekitar 2 mg zat besi. Jumlah tersebut setidaknya dapat memenuhi 15% kebutuhan zat besi harian. Sedangkan mengonsumsi 100 gram daging unggas seperti ayam atau bebek dapat memenuhi sekitar 10% kebutuhan zat besi harian. Semua daging mengandung zat besi heme. Buah-buahan seperti jeruk, kurma, dan apel juga mengandung zat besi yang sangat baik untuk tubuh. Jeruk kaya akan vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi. Kurma juga mengandung zat besi yang bermanfaat untuk pembentukan sel darah merah. Apel mengandung zat besi non-heme yang dapat membantu mencegah anemia (Wulandari, 2022).



Gambar 2. Pemaparan materi EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI DENGAN PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI (1)



Gambar 3. Pemaparan materi EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI DENGAN PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI (2)



Gambar 4. Pemaparan materi EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI DENGAN PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI (3)

Kesimpulan

Hasil survei menunjukkan bahwa pengetahuan siswa SMA Negeri 7 Balikpapan tentang pengaturan pola asupan gizi guna meningkatkan efektivitas suplementasi zat besi sudah baik. Namun, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih kurang. Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan sosialisasi terkait efektivitas suplementasi zat besi dengan pengaturan pola asupan gizi di SMA Negeri 7 Balikpapan. Tujuannya adalah agar informasi ini dapat diterapkan secara lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dalam sosialisasi, disampaikan beberapa hal yang harus dilakukan untuk memaksimalkan manfaat suplementasi zat besi dan menjaga asupan gizi guna mencegah anemia.

Daftar Pustaka

- Abby, S. O., Arini, F. A., Sufyan, D. L., & Ilmi, I. M. B. (2023). Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD, Asupan Zat Gizi, dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri Di SMPN 1 Gunungsari. *Amerta Nutrition*, 7(2SP). <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2sp.2023.213-223>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*.
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi: Literature Review. *Media Gizi Kesmas*, 10(2). <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.298-306>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4). <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>
- Pertiwi, T. L. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN KEBIASAAN KONSUMSI SUPLEMEN PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.56108>
- Putri, W. C. C., Sari, M., Detaviani, A., Kuba, I. K., & Hasanah, N. (2024). EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI SERTA PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI. 8(1). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i1.25838>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Tim Risesdas 2018. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018 (Laporan Provinsi Kalimantan Timur)*.
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3). <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.53428>
- Wulandari, G. N. (2022, July 29). *Makanan Untuk Anemia*. Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.