

MANAJEMEN PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK YARSI MEDIKA

¹Suci Latifah, ²Anggraeni Pratama, ³Weny Wulandari,
⁴Dian Isti Cahyani, ⁵Najwa Khoiyrunnisa
¹Suci Latifah (Universitas yarsi pratama)
²Anggraeni Pratama (Universitas yarsinpratama)
³Weny Wulandari (Universitas yarsi pratama)
⁴Dian Isti Cahyani (Universitas yarsi pratama)
⁵Najwa Khoiyrunnisa (Universitas yarsi pratama)

sucilatifah@yarsipratama.ac.id

Submitted: dd-mm-yyyy, Revised: dd-mm-yyyy, Accepted: dd-mm-yyyy

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls is still a public health problem in Indonesia that needs special attention, especially in the school environment. This program research aims to provide balanced nutritional intake to prevent anemia. This article discusses the management of a free nutritious food program as a strategy to prevent anemia in adolescent girls at SMK YARSI MEDIKA. The method used is quantitative descriptive with a correlational statistical approach, data were collected from 5 female students selected by purposive sampling from a total of 543 female students. The results of the study showed that the free nutritious food program was successfully implemented which has the potential to prevent anemia in adolescent girls.

Keywords: program management; free nutritious meals; anemia;

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus, khususnya di lingkungan sekolah. Penelitian program ini bertujuan untuk memberikan asupan gizi seimbang guna mencegah terjadinya anemia. Artikel ini membahas tentang pengelolaan program makanan bergizi gratis sebagai strategi pencegahan anemia pada remaja putri di SMK YARSI MEDIKA. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan statistika korelasional, data dikumpulkan dari 5 siswi yang di pilih secara purposive sampling dari total siswi remaja putri sebanyak 543. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program makanan bergizi gratis berhasil dilaksanakan yang berpotensi untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: manajemen program ; makan bergizi gratis; anemia;

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di indonesia yang perlu mendapatkan perhatian khusus, kondisi ini dikenal dengan penurunan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah, sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh menjadi terganggu (WHO, 2015). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia karena berbagai faktor, termasuk pertumbuhan yang pesat, menstruasi, dan kebutuhan gizi yang tinggi (Fitria et al., 2021; Riyanti &

Legawati,2018). Salah satu penyebab utama anemia adalah kurangnya asupan gizi, terutama zat besi, dalam pola makan sehari-hari. Oleh karena itu, untuk mencegah dan mengatasi anemia, program makan bergizi gratis dan terorganisir di sekolah diperlukan. Setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak berusia 6-59 bulan di seluruh dunia diperkirakan terkena anemia pada tahun 2019. 30% dari 539 juta wanita tidak hamil dan 37% dari 32 juta wanita hamil berusia 15-49 tahun terkena anemia.

Yang menjadi masalah besar di masyarakat adalah kekurangan gizi atau pola makan tidak memadai hingga kurangnya kesadaran dan pengetahuan akan pentingnya mencegah dan mengatasi anemia, kami memilih penelitian ini karna pentingnya memberikan perhatian pada kesehatan remaja, terutama dalam pencegahan anemia. Melalui program makan bergizi gratis dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja di SMK Yarsi Medika, program ini juga memberikan edukasi gizi dan pentingnya pola makan sehat kepada para siswa, guru, dan orang tua. menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi peningkatan anemia pada remaja.

Pencegana anemia melalui program makanan bergizi gratis adalah langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Anemia dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan kinerja mereka dalam pendidikan dan aktivitas sehari-hari (Lestari et al.,2019;Sari et al., 2022). Dengan adanya program makan bergizi gratis ini di harapkan remaja putri dapat mengatasi risiko anemia, dan menerapkan pola makan yang lebih seimbang dan bergizi. Upaya ini akan membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mngetahui efektifitas program makan bergizi gratis dalam menurunkan risiko atau prevalensi anemia pada remaja putri.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi penyuluhan, sosialisasi, plaksanaan program makan bergizi gratis, serta pemantauan dan evaluasi. Kegiatan dilakukan di SMK Yarsi Medika yang memiliki jumlah remaja putri sebanyak 543 orang. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri yang berpotensi mengalami anemia, khususnya mereka yang berada pada rentan usia 15-18 tahun.

Kegiatan diawali dengan survei untuk mengidentifikasi prevalensi anemia melalui pemeriksaan hemoglobin (Hb) secara acak pada 5 siswi sebagai sampel representatif. Setelah data awal di kumpulkan dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang dan bahaya anemia oleh tenaga medis dan ahli gizi.

Program makan bergizi gratis diselenggarakan selama satu bulan, dengan pemberian makanan bergizi setiap hari di sekolah. Menu di susun berdasarkan pedoman angka kecukupan gizi (AKG) remaja putri dan mencakup sumber zat besi, protein, vitamin C, serta karbohidrat kompleks. Setiap hari, makanan dibagikan kepada seluruh peserta program sebelum jam pelajaran dimulai.

Sosialisasi program dilakukan kepada guru, orang tua, dan siswi melalui media cetak, digital, serta pertemuan langsung. Selama pelaksanaan, dilakukan pemantauan asupan makan dan kehadiran peserta. Evaluasi akhir dilakukan dengan pemeriksaan hb ulang pada sampel yang sama, serta penyebaran kuesioner untuk menilai perubahan pengetahuan dan kebiasaan maka.

Dan hasil monitoring dan evaluasi dianalisis secara kuantitatif deskriptif bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kadar hemoglobin (hb). (di ukur melalui kadar hemoglobin), menggunakan rumus uji korelasi pearson sebagai berikut:

Rumus korelasi pearson:

$$r = [n (\sum xy) - \sum x \sum y] / \sqrt{[n (\sum x^2) - (\sum x)^2]} \sqrt{[n (\sum y^2) - (\sum y)^2]}$$

No	X (skor pengetahuan gizi)	Y kadar Hb g/dL
1	75	12.1
2	68	11.5
3	60	12.2
4	70	10.1
5	60	11.5

Hitung nilai-nilai berikut:

X	Y	X ²	Y ²	XY
75	12.1	5625	146.41	907.5
68	11.5	4624	132.25	782.0
60	12.2	3600	148.84	732.0
70	10.1	4900	102.01	707.0
60	11.5	3600	132.25	690.0

Jumlahkan:

$$\sum X = 75 + 68 + 60 + 70 + 60 = 333$$

$$\sum Y = 12.1 + 11.5 + 12.2 + 10.1 + 11.5 = 57.4$$

$$\sum X^2 = 5625 + 4624 + 3600 + 4900 + 3600 = 22.350$$

$$\sum Y^2 = 146.41 + 132.25 + 148.84 + 102.01 + 132.25 = 661.76$$

$$\sum XY = 907.5 + 782.0 + 732.0 + 707.0 + 690.0 = 3818.5$$

Masukan ke rumus person :

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2]} \sqrt{[n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r = \frac{5(3818.5) - (333)(57.4)}{\sqrt{[5(22349) - 333^2]} \sqrt{[5(661.76) - 57.4^2]}}$$

Pembilang:

$$5 \times 3818.5 = 19092.5$$

$$333 \times 57.4 = 19126.2$$

$$19092.5 - 19126.2 = -33.7$$

Penyebut:

- $5 \times 22349 = 111745$
 $333^2 = 110889 \rightarrow 856$
- $5 \times 661.76 = 3308.8$
 $57.4^2 = 3295.76 \rightarrow 13.04$
- $\sqrt{856 \times 13.04} = \sqrt{11161.24} \sim 105.6$

Hasil akhir :

$$r = \frac{-33.7}{105.6} \sim -0.319$$

Nilai koefisien korelasi pearson $r = \sim -0.319$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif lemah antara skor pengetahuan gizi dan kadar hb tersebut .

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi data peneliti

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kadar hemoglobin (hb) pada siswi SMK Yarsi Medika. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 534 siswi remaja putri, dan di ambil 5 siswi remaja putri untuk sampel (hb).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistik korelasi pearson, hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.319$. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan negatif lemah antara pengetahuan gizi dan kadar hb terhadap siswi. Artinya, meskipun ada kecenderungan bahwa peningkatan pengetahuan gizi diikuti oleh perubahan kadar hb, hubungan tersebut tidak selalu searah.

2. Hasil perhitungan korelasi

Tabel di bawah ini menunjukkan hasil perhitungan:

NO	Sekor pengetahuan gizi (X)	Kadar Hb (Y)	X ²	Y ²	XY
1	75	12.1	5625	146.41	907.5
2	68	11.5	4624	132.25	782.0
3	60	12.2	3600	148.84	732.0
4	70	10.1	4900	102.01	707.0
5	60	11.5	3600	132.25	690.0

Total :

$$\Sigma X = 333$$

$$\Sigma Y = 57.4$$

$$\Sigma X^2 = 22.349$$

$$\Sigma Y^2 = 661.76$$

$$\Sigma XY = 3818.5$$

3. Interpretasi Hasil

Hasil ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi saja belum tentu cukup untuk memengaruhi kadar hb secara signifikan. Faktor lain seperti asupan zat besi, status gizi, kebiasaan makan, faktor ekonomi dan kondisi kesehatan juga sangat berperan dalam menentukan kadar hb seseorang. Hal ini sejalan dengan teori (WHO) yang menyatakan bahwa anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam pola makan sehari-hari serta pengaruh menstruasi.

4. Dokumentasi kegiatan



Gambar 1. Mobil pengantaran makanan bergizi nasional

Mobil pengantaran makanan bergizi nasional untuk siswa dan siswi SMK Yarsi Medika sudah sampai dan program ini sudah berjalan satu bulan dengan pemberian makanan bergizi setiap hari di sekolah.



Gambar 2. Kegiatan makan bergizi bersama remaja putri.....

Siswi remaja putri SMK Yarsi Medika sedang melakukan kegiatan makan bergizi bersama di jam istirahat, Menu di susun berdasarkan pedoman angka kecukupan gizi (AKG) remaja putri dan mencakup sumber zat besi, protein, vitamin C, serta karbohidrat kompleks. Setiap hari, makanan dibagikan kepada seluruh peserta program sebelum jam pelajaran dimulai.



Gambar 3. Kegiatan makan bergizi bersama remaja putra.....

Bukan hanya remaja putri saja yang menikmati hidangan bergizi dari instalasi gizi nasional, remaja putra pun ikut menikmatinya agar status gizinya tercukupi dan dapat mencegah terjadinya anemia. Menu di susun berdasarkan pedoman angka kecukupan gizi (AKG) remaja putri dan mencakup sumber zat besi, protein, vitamin C, serta karbohidrat

kompleks. Setiap hari, makanan dibagikan kepada seluruh peserta program sebelum jam pelajaran dimulai.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri serta menurunkan risiko anemia melalui edukasi dan pemeriksaan kadar hemoglobin (hb). Berdasarkan hasil kegiatan, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi tidak sepenuhnya berkorelasi kuat dengan kadar hb. Hasil uji korelasi pearson menunjukkan hubungan negatif lemah antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi pengetahuan gizi tidak selalu diikuti oleh peningkatan kadar hb secara signifikan.

Meskipun demikian, kegiatan program makan bergizi gratis berhasil meningkatkan pemahaman peserta remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat besi dan pola makan sehat. Kegiatan ini juga mendorong kesadaran peserta remaja putri akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi gizi dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat di kalangan remaja putri. Untuk hasil yang lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saran untuk SMK Yarsi Medika: Diharapkan pihak sekolah dapat terus mendukung program makan bergizi gratis dan pemeriksaan kesehatan berkala, khususnya bagi remaja putri, guna mencegah anemia dan meningkatkan kesehatan remaja secara menyeluruh.

Saran untuk siswi: diharapkan siswi dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih makanan bergizi seimbang, terutama yang mengandung zat besi, serta menjaga pola hidup sehat. **Kami ucapkan terimakasih kepada :**

- Kepada Kepala sekolah dan seluruh dewan guru yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan program makan bergizi gratis ini.
- Kepada para siswi yang telah bersedia menjadi responden dan mengikuti kegiatan dengan antusias.
- Dan kepada tim penelitian dan pihak-pihak lain yang turut membantu dalam pelaksanaan program makan bergizi gratis ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dan berkelanjutan bagi peningkatan kualitas kesehatan dan pengetahuan gizi di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Medis Siloam Hospital. 2004. Mengenal Kadar Normal Hemoglobin Dan Fungsinya Dalam Tubuh, <https://www.siloamhospitals.com>.

Fitria, A., Asiyah, S., Sari, J., & Sibero, T. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*.

Riyanti, & Legawati. 2018. Pendampingan konselor sebaya pencegahan anemia pada remaja putri, *PengabdianMu*, 3(1)<http://jurnal.umpalangkarya.ac.id/ejurnal/pgbmu>.

Sarah, F.El, Wahid, I. And Semiarti, R. 2017. 'Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri,<https://ejournal.panchabakti.ac.id>

Matrik Kesehatan Global. Anemia-Gangguan tingkat 1. Lancet. 2019. <https://www.healthdata.org>.

Nzaa053_035. 2020. Prevalensi Anemia Global Regional, Dan Nasional Serta Penyebab 204 Negara Dan Wilayah 1990-2019<https://www-sciencedirect-com>.

Dr. Kevin Adrian, Alodokter. 2025. Kenali Penyebab Anemia Pada Remaja Dan Cara Pencegahannya<https://www.alodokter.com>

Kemenkes. 2022. Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi,<https://ayosehat.kemkes.go.id>.