



---

**"COOK HEALTHY" MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENYIAPKAN MENU SEIMBANG  
REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA MENCEGAH ANEMIA**

**Yuli Laraeni<sup>1</sup>, Ni Ketut Sulendri<sup>2</sup>, Retno Wahyuningsih<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Email: yulilaraeni70@gmail.com

**Genesis Naskah:**

*Diterima 10 Agustus 2023; Disetujui 1 Oktober 2023; Di Publikasi 10 November 2023*

**Abstrak**

Berdasarkan survei kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2005, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil 50,9%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-14 tahun 57,1%, wanita usia subur (WUS) usia 17-45 tahun sebesar 39,5% (Supriyono. 2010) Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar menderita anemia dibandingkan dengan remaja putera. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabmas ini Remaja putri di Dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi mengatasi anemia dengan pemanfaatan makanan tinggi protein dan Fe berbasis pangan lokal dengan pendampingan cara pengolahan makanan (*cook healthy*) adalah salah satu cara mengolah bahan makanan yang tinggi protein dan Fe dengan cara yang benar dan tidak menghilangkan zat gizi yang terdapat dalam bahan makanan sehingga makanan yang terolah bermanfaat untuk peningkatan protein dan Fe dalam tubuh, sebanyak 15 remaja putri. Metode yang diterapkan dalam pendampingan ini dengan melakukan praktek pengolahan bahan makanan tinggi protein hewani dan Fe untuk diterapkan di rumahnya selama sebulan seminggu 1 kali. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk melihat dampak pendampingan *cook healthy* terhadap remaja putri dalam mengolah makanan tinggi protein hewani dan Fe melalui lomba. Terjadi peningkatan pengetahuan melalui pendampingan *cook healthy* pada remaja putri.

**Keyword :Remaja Putri; Anemia; Cook Healthy**

## Abstract

The household health research (SKRT) 2005 reports that the anemia prevalence on pregnant women is at 50.9%, on postpartum mothers is at 45.1%, on female teenagers around 10-14 years old is 57,1%, on mature age women around 17-45 years old is 39,55% anemia was found (Supriyono. 2010). Female teenagers suffering anemia possibilities are ten times greater risk compared to male teenagers risk of suffering anemia. This phenomenon happens because female teenagers are in a growing progress as well as experiencing menstruation monthly. Thus monthly. Thus monthly. Thus, they require more iron intake to support the growth of their body. For the sake of fulfilling their "body goal", the female teenagers often restrict on consuming some foods and committed some eating "taboo". By seeing these phenomena, the research is aimed at preventing the anemia by means of high protein traditional based foods. The "cook healthy" is one of the high protein and Fe cooking technique without no decreasing on nutrition containing in particular foods. This cooking technique was believed to have significant effects on anemia suffering by 15 female teenagers. The cooking techniques were given once a week in one month along with home practices. by the end of the program, an evaluation was carried out to see the impact of "cook healthy" assistance on female teenagers' skills in processing high animal protein and Fe foods. The result shows that there was a significant effects of "cook healthy" on female teenagers skill processing high animal protein and Fe foods with  $p = 0,006$  ( $p < 0,05$ ).

**Keyword :Female Teenagers; Anemia; Cook Healthy**

## Pendahuluan

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan adanya kenaikan pada kasus anemia di remaja putri. Pada tahun 2013, sekitar 37,1 persen remaja putri mengalami anemia. Angka ini naik menjadi 48,9 persen pada tahun 2018. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa penderita anemia di Indonesia terbesar pada umur 15-24 tahun sebesar 84,6%. Berdasarkan kementerian RI, tahun 2019 prevalensi anemia di wilayah Nusa Tenggara Barat berada pada presentase 48% (Hidayati, Salfarina, and Ariyanti 2023).

Gejala Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization, prevalensi anemia dunia berkisar 40- 88%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan.(Kaimudin et al., 2017)

Konsumsi zat gizi yang buruk berkepanjangan sering menjadi penyebab dari anemia. Menurut WHO, anemia merupakan keadaan dimana jumlah dan ukuran sel darah merah dibawah nilai batas normal sehingga dapat mengganggu pengangkutan oksigen keseluruh tubuh. Hal tersebut sesuai dengan pembahasan Umi Khalsum (2016), yaitu anemia disebabkan karena kehilangan sel darah kronis, asupan zat besi yang tidak cukup, penyerapan tidak adekuat dan peningkatan

kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung di antaranya pada masa pubertas dan karena aktifitas yang meningkat, diet yang salah, pola makan yang tidak teratur, dan mengalami menstruasi dimana zat besi hilang bersama darah menstruasi. (Mustofiah et al., 2017)

Upaya untuk mencegah anemia dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku makan pada remaja puteri . Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk merubah perilaku pemberian makan pada remaja yaitu dengan pemberian edukasi melalui penyuluhan gizi dan pendampingan cara mengolah (cook healthy) dan memilih bahan makanan yang tinggi protein dan Fe yang baik dan benar. Penyuluhan bisa diberikan kepada kader Posyandu dan remaja putri pada posyandu keluarga guna meningkatkan pengetahuan sehingga akan berdampak pada perubahan perilaku sehari-hari dalam pencegahan masalah anemia pada remaja puteri.

## Metode

Kegiatan dilaksanakan dari bulan Maret sampai Mei 2023 di Dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat Pemilihan Lokasi ini berdasarkan Lokus stunting yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Labuapi Kecamatan Labuapi Lombok Barat. Remaja puteri merupakan salah satu sasaran untuk mencegah kejadian stunting sejak dini.

Sasaran : 5 orang kader dan 15 remaja putri yang mewakili remaja putri berdomisili di dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat.

### Tahap awal

#### a. Sosialisasi

Sebelum kegiatan ini perlu adanya sosialisasi untuk memberikan informasi kegiatan apa saja yang akan dilakukan dalam pengabmas. Kegiatan ini dihadiri oleh sasaran (kader, dan perwakilan remaja) dan petugas gizi puskesmas.



Gambar : 1. Sosialisasi Pengabmas

#### b. Identifikasi Sasaran

Adapun identifikasi dilakukan untuk mengetahui karakteristik sasaran meliputi :

Remaja Putri : umur, KEK, Anemia, IMT Remaja Putri, IMT/U Remaja, Tingkat Pengetahuan

### Tahap Pelaksanaan :

#### a. Pendampingan penyusunan menu dan pengolahan makanan sumber Protein dan Fe

Kegiatan pendampingan pelatihan ini bertujuan menambah keterampilan remaja putri agar mampu mengolah makanan sendiri dan untuk keluarga yang tinggi protein dan Fe berbasis pangan lokal. Dilakukan selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan. Hasil praktek pengolahan bahan sumberprotein dan Fe diuji cobakan pada remaja putri untuk bisa dterapkan dan dikonsumsi dalam keluarga masing-masing.



Gambar : 2. Pengolahan protein dan Fe bahan pangan local

#### b. Hasil pengolahan sumber protein Hewani dan Fe di rumah remaja putri

Remaja putri yang sudah mendapatkan pendampingan mempraktekan pengolahan sumber protein hewani dan Fe untuk dirinya sendiri dan keluarganya dilakukan selama 1 bulan dibantu oleh kader dan mahasiswa sebagai pengabdii



Gambar : 3. Hasil Praktek pendampingan makanan tinggi protein hewani dan Fe

### Tahap Akhir :

Untuk mengetahui dampak dari kegiatan pendampingan cook healthy maka dilakukan dengan kegiatan monitoring dan evaluasi

Evaluasi ; dilakukan dengan mengadakan lomba pengolahan makanan tinggi protein dan Fe pada remaja putri



Gambar : 4. Hasil evaluasi pendampingan makanan tinggi protein hewani dan Fe

Apakah ada dampak pendampingan pengolahan bahan makanan tinggi protein dan Fe pada remaja putri secara statistic dengan diuji Paired T-Test.

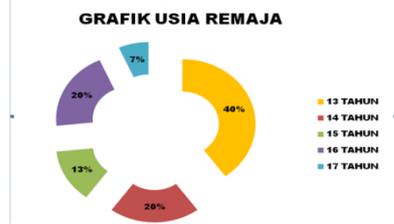
### Hasil dan Pembahasan

a. Sosialisasi hasil Penelitian yang di Terapkan pada Pengabmas

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 30 orang terdiri dari sasaran, kader, petugas gizi puskesmas, kepala dusun dan pengabd. Tujuan dari kegiatan ini adalah: agar sasaran dan pemangku kepentingan terkait memahami penting konsumsi makanan yang tinggi protein dan Fe berbasis pangan lokal bagi remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia, karena remaja putri merupakan calon seorang ibu yang nantinya melahirkan anak-anak yang sehat dan dapat mencegah kejadian stunting secara dini.

b. Identifikasi karakteristik Sasaran pengabmas

1. Usia Remaja Putri



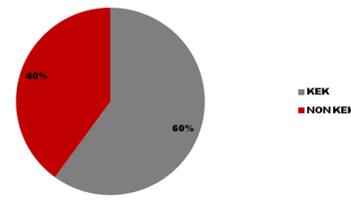
Gambar : 5. Karakteristik usia remaja putri

Dari gambar 5 nampak usia remaja putri yang paling banyak berusia 13 tahun sebanyak 40% dengan rentang umur 13 –

17 tahun dan remaja ini aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang membutuhkan asupan zat gizi yang bagus terutama protein hewani dan Fe, untuk mencegah anemia.

2. Status KEK

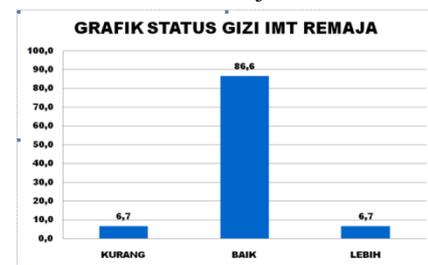
GRAFIK STATUS KEK REMAJA



Gambar : 6. Karakteristik KEK remaja putri

Pada gambar 6. terdapat kasus KEK (Kurang Energi Kronis) juga menjadi masalah di Dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi sebanyak 60% menderita KEK, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus, karena salah satu penyebab stunting pada balita adalah terjadinya KEK pada ibu hamil berdasarkan hasil pengukuran lengan atas (LILA = < 23,5 cm)

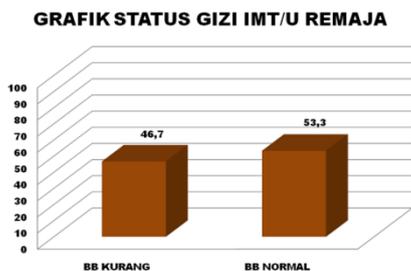
3. Status Gizi IMT Remaja Putri



Gambar : 7. Status Gizi IMT Remaja Putri

Bedasarkan gambar 7 Status Gizi remaja putri Berdasarkan TB/BB badan sudah menunjukkan Status Gizi baik sebanyak 86,6 %. Kondisi seperti harus ditingkatkan mengingat masalah gizi akan mempenaruhi kondisi remaja putri apabila supannya kurang terutama protein hewani dan Fe salah satu untuk mencegah anemia yang nantinya berdapkap pada stunting.

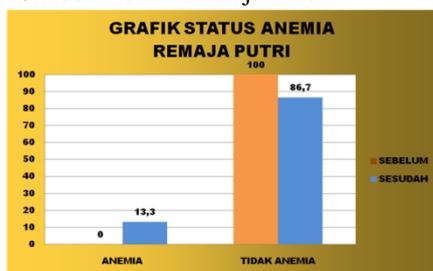
4. Status Gizi IMT/U Remaja Putri



Gambar : 8. Status Gizi IMT/U Remaja Putri

Berdasarkan gambar 8 berat badan remaja putri masih mengalami berat badan kurang kalau dilihat dari usianya sebanyak 46,7%, ini perlu ditingkatkan melalui mengkonsumsi makanan yang bergizi sehingga kekurangan berat badan yang dialami bisa diatas menjadi BB normal.

#### 5. Status Anemia Remaja Puteri



Gambar : 9. Status Anemia Remaja Putri

Pada gambar 9 status anemia pada saat penelitian semua remaja puteri sebanyak 15 orang (100%) menderita anemia sebelum diberikan pendampingan pembuatan makanan tinggi protein dan Fedan setelah diberikan pendampingan terjadi perubahan menjadi 86,7% terjadi peningkatan dari anemia menjadi tidak anemia sebesar 13,3 %. Ini membuktikan bahwa penyuluhan dan pendampingan cook healthy memberikan peningkatan terhadap kadar Hb pada remaja putri.

#### 6. Tingkat Pengetahuan Pengolahan makanan Tinggi Protein dan Fe



Gambar : 10. Tingkat Pengetahuan Pengolahan makanan Tinggi Protein dan Fe

Berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendampingan *cook healthy* untuk pengetahuan baik sebanyak 46,7 % setelah mendapat pendampingan menjadi 73,3 % terjadi perubahan 26,6 % sedangkan untuk pengetahuan yang kurang sebelumnya 13,3 % menjadi baik dan sedang setelah mendapat pendampingan, ini menunjukkan bahwa pendampingan memberikan pengetahuan yang lebih baik dari sebelumnya untuk mencegah kejadian anemia dan KEK pada remaja puteri.

#### Simpulan

Konsumsi Protein dan Fe sangat dibutuhkan oleh remaja putri untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari, sehingga angka kejadian anemia dan KEK bisa dicegah dengan terus memberikan pendampingan cara mengolah makanan yang tepat dan benar salah satunya dengan metode “*cook healthy*” memasak yang sehat dari segi jenis sumber protein, Fe dan jumlah yang tepat pada makanan yang dikonsumsi.

#### Daftar Pustaka

- Kaimudin, N., Lestari, H., & Afa, J. (2017). Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185793.
- Mustofiah, A., Sutrisno, S., & ... (2017). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MTs N PENAWANGAN.

- Dunia S-  
<http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep/article/view>
- Briawan, D. 2013. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Jakarta : EGC
- Mariyah,E. (2004) Hambatan Budaya Dalam Kesehatan Reproduksi. Penerbit: Denpasar: Universitas Udayana
- Abdul Basith. 2017 Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja puteri. Dunia Keperawatan Volume 5. Nomor 1. Maret 2017
- Sediaoetama, A.D. (2000). Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid I. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.
- Almatsier, S (2002) Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arisman,M.B. (2004) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: Buku Kedokteran, EGC
- Suhardjo (2009) Berbagai Cara pendidikan Gizi. Bogor: Bumi Aksara
- Muchtadi, D. (2009) Pengantar Ilmu Gizi, Bandung: Alfabeta
- Moehji, S. (2002) Ilmu Gizi, Jakarta: Penerbit: Bharatara
- Depkes RI. (2007) Gizi dan Kesehatan Masyarakat, FKM UI, Jakarta