

Optimalisasi Media Sosial dalam Edukasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Anemia pada Remaja di Kota Pangkalpinang

Optimizing Social Media in Educating Balanced Nutrition and Preventing Anemia in Adolescents in Pangkalpinang City

Endah Mayang Sari, S.Gz, M.P.H^{1*}, Emilia, S.ST, M.Kes^{*2}, Emmy Kardinajari, S.Si, M.Sc³, Eri Virmando, S.Gz, M.Gz⁴

1 Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang – Prodi Gizi , email: endahmayangsari.gizi@gmail.com

2 Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang – Prodi Gizi , email: emiliagizi73@gmail.com

3 Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang – Prodi Gizi , email: emmy.kardinajari@gmail.com

4 Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang – Prodi Gizi , email: virmandoeri26@gmail.com

Abstrak

Angka prevalensi anemia di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebesar 16%. Penelitian Emilia (2019) menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri di Kota Pangkalpinang sebesar 63,8% dengan asupan zat besi kurang sebanyak 84,5%. Dampak dari kejadian anemia yaitu dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas. Akibat jangka panjang dapat meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, dan kematian perinatal. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merupakan pedoman yang berisikan tentang pedoman makan, aktifitas fisik, hidup bersih dan cara mempertahankan berat badan normal. Kegiatan ini bertujuan untuk memanfaatkan media sosial sebagai media komunikasi, informasi dan edukasi pedoman gizi seimbang dan anemia remaja pada siswa sma di kota pangkalpinang. Salah satu media yang dapat digunakan dan sangat diminati masyarakat saat ini adalah media sosial. Mitra pada kegiatan ini adalah 5 siswa/i terpilih dari 5 SMA Negeri di Kota Pangkalpinang berjumlah 25 orang yang dilaksanakan pada Bulan Juli - Oktober 2021 di Wilayah SMA/ SMK Negeri Kota Pangkalpinang. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan diskusi untuk mengedukasi mitra, *Role play* untuk melatih mitra dalam komunikasi, informasi dan edukasi melalui media social, *Social marketing*/pemasaran sosial seperti penyuluhan, pencaangan, penyebar luasan informasi melalui media sosial dan unjuk bakat untuk evaluasi akhir. Peserta sangat antusias dengan rangkaian kegiatan ini, dibuktikan dengan peningkatan hasil posttest, serta karya dan unjuk bakat yang ditampilkan untuk kampanye Pedoman Gizi Seimbang. Terdapat peningkatan pengetahuan mitra mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia. Mitra terlatih dan mampu melakukan komunikasi, memberikan informasi dan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia melalui media sosial.

Kata Kunci : Anemia, Edukasi, Media sosial, Pedoman Gizi Seimbang

Abstract

The prevalence of anemia in the Bangka Belitung Islands Province is 16%. Emilia's (2019) study reported that 63.8% of adolescent girls in Pangkalpinang City were anemic, with 84.5% having inadequate iron intake. Anemia can impair concentration and academic performance, as well as reduce productivity. In the long term, it increases the risk of maternal mortality, prematurity, Low Birth Weight (LBW), and perinatal death. The Balanced Nutrition Guidelines provide recommendations on healthy eating, physical activity, hygiene practices, and maintaining a normal body weight. This program aims to utilize social media as a platform for communication, information dissemination, and education on balanced nutrition and adolescent anemia among high school students in Pangkalpinang City. Social media is one of the most widely used and highly favored communication tools today. The partners involved in this program were 25 selected students representing five public senior high schools in Pangkalpinang City. Activities were

conducted from July to October 2021 across public senior high schools and vocational schools in the city. The methods used included lectures and discussions to improve participants' understanding, role-playing to enhance their communication and educational skills via social media, and social marketing efforts such as counseling, campaigns, and information dissemination through social media. A talent showcase was also conducted as part of the final evaluation. Participants showed great enthusiasm throughout the program, demonstrated by improvements in post-test scores and the quality of creative works and performances presented during the Balanced Nutrition Guidelines campaign. The program successfully improved participants' knowledge of balanced nutrition and anemia. The partners also became trained and capable of communicating, sharing information, and providing education on balanced nutrition and anemia through social media.

Keywords: *Anemia, Education, Social Media, Balanced Nutrition Guidelines*

PENDAHULUAN

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin darah rendah, telah terbukti sebagai masalah kesehatan masyarakat yang mempengaruhi negara berpenghasilan rendah, menengah dan tinggi dan memiliki konsekuensi kesehatan yang merugikan, serta dampak buruk pada pembangunan sosial dan ekonomi. Sebagian besar anemia (50%) disebabkan karena kekurangan asupan zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Prevalensi anemia cukup besar pada remaja putri karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) dan kebutuhan zat besi juga akan meningkat sehubungan dengan terjadinya menstruasi.

Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 21,7% dengan prevalensi anemia pada wanita sebesar 23,9% dan prevalensi anemia pada usia remaja (15-24 tahun) sebesar 18,4% (1). Dari hasil data Riskesdas pada tahun 2007, angka prevalensi anemia di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebesar 16% (2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri di Kota Pangkalpinang sebesar 63,8% dengan asupan zat besi kurang sebanyak 84,5% (3).

Dampak dari kejadian anemia pada remaja adalah dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja. Akibat dari jangka panjang penderita anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan pada janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, dan kematian perinatal. Melihat dampak yang terjadi di kalangan remaja akibat kejadian anemia sangat merugikan pada masa yang akan datang, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan (4).

Asupan gizi besi yang kurang pada remaja dapat disebabkan pengetahuan remaja yang kurang tentang pangan sumber zat besi dan peran zat besi bagi remaja. Berdasarkan hal ini maka peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat memperbaiki perilaku remaja untuk mengonsumsi pangan sumber zat besi sesuai dengan kebutuhannya (5).

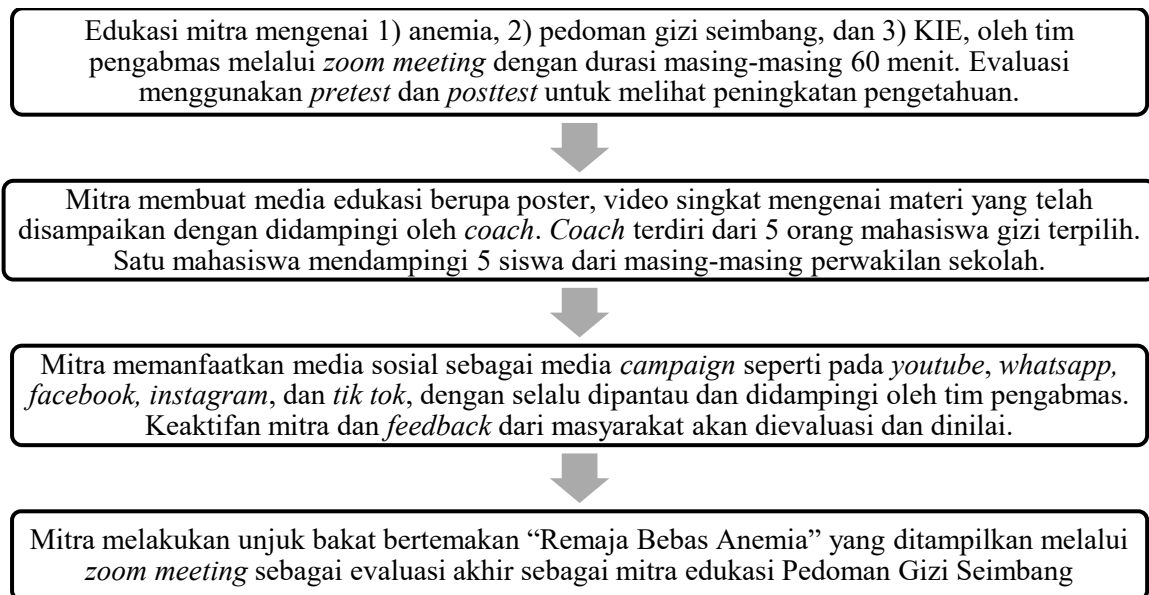
Pendidikan gizi dapat dilaksanakan dua jalur yaitu secara langsung maupun tidak langsung. Pendidikan gizi yang bersifat langsung dapat dilaksanakan melalui penyuluhan sedangkan pendidikan gizi tidak langsung dapat melalui media massa, buku, media elektronik, *leaflet* dan sebagainya. Keberhasilan dari pendidikan gizi secara langsung tergantung dari cara penyampaian, penyampai pesan, penerima pesan dan tempat berlangsungnya konseling (6).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merupakan pedoman yang berisikan tentang pedoman makan, aktifitas fisik, hidup bersih dan cara mempertahankan berat badan normal. Untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi dan

edukasi (KIE) yang tepat dan berbasis masyarakat agar penyampaian pesan dapat terlaksana dengan berhasil guna dan berdaya guna (efisien dan efektif). Salah satu media yang dapat digunakan dan sangat diminati masyarakat saat ini adalah media sosial. Dari beberapa media sosial, yang paling sering digunakan adalah youtube, whatsapp, dan Instagram. Penelitian Reid (2013) menunjukkan bahwa media sosial telah berhasil digunakan dalam intervensi gizi, termasuk manajemen berat badan, gizi dan perubahan pola makan, aktivitas fisik, serta kepatuhan terhadap rencana pengobatan. Kegiatan ini bertujuan untuk memanfaatkan media sosial sebagai media komunikasi, informasi dan edukasi pedoman gizi seimbang dan anemia remaja pada siswa SMA di Kota Pangkal Pinang.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Juli - Oktober 2021 secara *hybrid* yaitu melalui *zoom meeting* dan secara tatap muka di semua SMA Negeri di Kota Pangkal Pinang dan satu perwakilan SMK Negeri, yaitu SMA Negeri 1 Pangkalpinang, SMA Negeri 2 Pangkalpinang, SMA Negeri 3 Pangkalpinang, SMA Negeri 4 Pangkalpinang, dan SMK Negeri 1 Pangkalpinang. Mitra pada kegiatan ini adalah 5 siswa/i terpilih dari masing-masing sekolah sehingga mitra berjumlah 25 orang. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja terutama siswa sekolah SMA/ SMK di Kota Pangkalpinang. Metode yang digunakan adalah, ceramah dan diskusi untuk mengedukasi mitra; *Role play* untuk melatih mitra dalam komunikasi, informasi dan edukasi melalui media sosial; *Social marketing* melalui media sosial; dan unjuk bakat. Kegiatan yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap, yaitu:



Gambar 1. Diagram alir kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Edukasi kepada Mitra

Salah satu tahap kegiatan yang dilakukan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu kegiatan Edukasi “Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Anemia Remaja pada Siswa SMA di Kota

Pangkalpinang“ yang telah dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 17 Juli 2021 secara *online* melalui *Zoom Meeting*. Kegiatan terlaksana tepat waktu yaitu jam 09.00 s/d 12.00 wib dengan peserta sebanyak 25 siswa, 5 orang mahasiswa sebagai *coach*/ pendamping, dan narasumber sebanyak 3 orang dosen/ tim pengabmas. Metode edukasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi dan tanya jawab secara interaktif melalui *powerpoint* dan video singkat. Adapun materi yang disampaikan mengenai Anemia, Pedoman Gizi Seimbang, dan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi.

Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan, dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Sebelum dilakukan edukasi, peserta diberikan pertanyaan berupa *pretest* dengan 20 butir soal pilihan ganda. Pertanyaan *pretest* yang diberikan untuk mengetahui pengetahuan awal para peserta mengenai materi yang akan disampaikan. Setelah diberikan edukasi, para peserta diberikan *posttest* yang sama dengan pertanyaan pada *pretest*. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hasil tingkat pengetahuan peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai *pretest* dan *posttest* peserta

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
Nilai minimal	15	45	-
Nilai maksimum	75	90	-
Rata-rata	52,0	74,2	22,2
Standar Dev	14,2	13,4	10,9

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa nilai minimal pada *pretest* adalah 15 sedangkan pada *posttest* adalah 45. Nilai maksimum pada *pretest* adalah 75 sedangkan pada *posttest* adalah 90. Selisih rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* adalah 22,2 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian lain bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui *WhatsApp Group*. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial telah berhasil digunakan dalam intervensi gizi, termasuk manajemen berat badan, gizi dan perubahan pola makan, aktivitas fisik, serta kepatuhan terhadap rencana pengobatan (7). Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat perbedaan media edukasi melalui media sosial LINE dibandingkan media *flyer* (Selebaran) dalam peningkatan pengetahuan (8).

B. *Campaign* “Remaja Bebas Anemia” di Media Sosial oleh Mitra

Setelah peserta mendapatkan edukasi mengenai anemia, pedoman gizi seimbang dan KIE, peserta diberikan waktu selama 2 minggu untuk membuat sebuah media dan seruan mengenai “Remaja Bebas Anemia” yang akan *diposting* di media sosial. Kegiatan ini merupakan tugas berkelompok sesuai dengan asal sekolah masing-masing. Peserta diberikan kebebasan untuk berkampanye dengan didampingi oleh *coach* (mahasiswa gizi). Adapun keaktifan peserta dalam *campaign* dilihat dari beberapa aspek, yaitu:

1. Mitra dari SMA N 1 Pangkalpinang: membuat 3 media (poster) mengenai anemia, pencegahan anemia, dan pedoman gizi seimbang menggunakan beberapa akun instagram.
2. Mitra dari SMA N 2 Pangkalpinang: membuat 1 media (poster) mengenai remaja bebas anemia, menggunakan lima akun Instagram berbeda.

- Mitra dari SMA N 3 Pangkalpinang: membuat 2 media (poster) mengenai anemia pada remaja, menggunakan lima akun Instagram berbeda.
- Mitra dari SMA N 4 Pangkalpinang: membuat 1 media (poster) mengenai anemia pada remaja, menggunakan satu akun Instagram.
- Mitra dari SMK N 1 Pangkalpinang: membuat 7 media (poster & video singkat mengenai anemia, pencegahan anemia, pedoman gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang, gizi seimbang dan aktifitas fisik, dan video KIE menggunakan beberapa akun instagram.



Gambar 1. Campaign oleh mitra SMA N 1 Pangkalpinang (anemia)



Gambar 2. Campaign oleh mitra SMA N 1 Pangkalpinang (Pencegahan anemia)



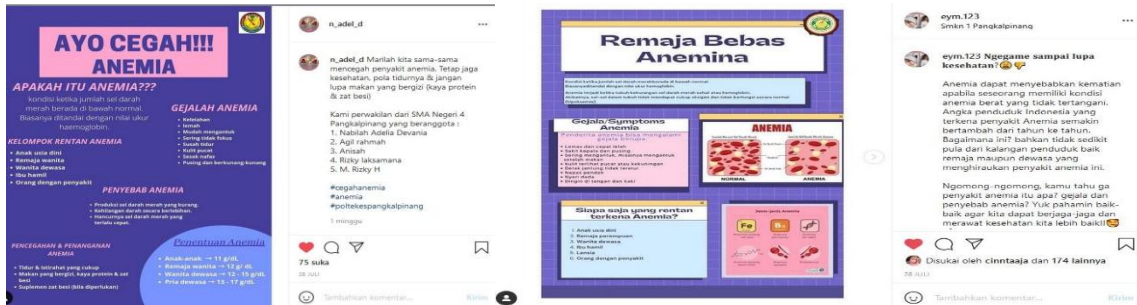
Gambar 3. Campaign oleh mitra SMA N 1 Pangkalpinang (Pedoman Gizi Seimbang)



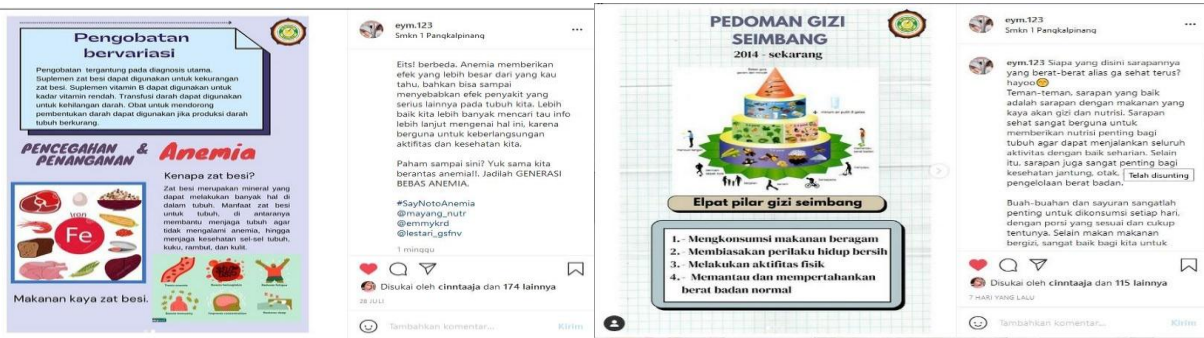
Gambar 4. Campaign oleh mitra SMA N 2 Pangkalpinang



Gambar 5. Campaign oleh mitra SMA N 3 Pangkalpinang (anemia)



Gambar 6. Campaign oleh mitra SMA N 4 Pangkalpinang



Gambar 7. Campaign oleh mitra SMK N 1 Pangkalpinang (pencegahan anemia dan pedoman gizi seimbang)



Gambar 8. Campaign oleh mitra SMK N 1 Pangkalpinang (10 Pesan Gizi Seimbang dan gizi seimbang & aktifitas fisik)



Gambar 9. Campaign oleh mitra SMK N 1 Pangkalpinang (Komunikasi, informasi, dan edukasi)

C. Unjuk Bakat

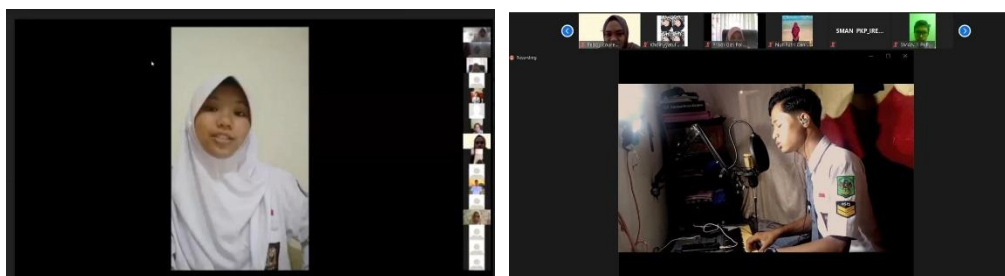
Kegiatan unjuk bakat dilaksanakan 2 minggu setelah edukasi diberikan melalui zoom meeting yaitu pada tanggal 7 Agustus 2021 jam 10.00 s/d 12.00 wib. Kegiatan terlaksana tepat waktu dan berjalan dengan lancar. Peserta kegiatan unjuk bakat sebanyak 25 siswa, coach/ pendamping sebanyak 5 orang mahasiswa, dan narasumber sebanyak 3 orang dosen.

Adapun unjuk bakat yang ditampilkan adalah:

1. Menyanyikan lagu singkat mengenai “Remaja Bebas Anemia” oleh peserta dari SMA N 1 Pangkalpinang.
2. Menciptakan & menyanyikan lagu “Remaja Bebas Anemia”, membacakan puisi “Remaja Bebas Anemia”, tari “Bebas Anemia” oleh peserta dari SMA N 2 Pangkalpinang.
3. Membuat video edukasi “Remaja Bebas Anemia” oleh peserta dari SMA N 3 Pangkalpinang.
4. Membacakan puisi oleh peserta dari SMA N 4 Pangkalpinang.
5. Menyanyi akustik oleh peserta dari SMK N 1 Pangkalpinang.

Peserta dari SMA N 1 Pangkalpinang menampilkan unjuk bakat berupa menyanyi singkat durasi 01 menit 28 detik dengan nada lagu “Welcome to Indonesia” yang sedang viral di media sosial. Adapun lirik dari lagu yang dinyanyikan adalah:

*Welcome to Indonesia Negara tercinta, Negara yang banyak kasus anemianya
Dia menyerang kebanyakan perempuan, Tapi masih banyak yang ga sadar
Welcome to remaja bebas anemia, Makan-makanan bergizi dan istirahat kuncinya, Minum suplemen zat besi salah satu caranya, Agar sehat dan bebas anemia
Welcome to remaja bebas anemia, Ayo kita bahas gejala-gejala umumnya
Denyut jantung cepat, mual, sakit kepala, Rambut rontok, letih, pucat di kelopak mata
Welcome to Indonesia negaranya indah, Liat kiri obesitas di kanannya kanker
Banyak orang suka makannya fastfood, Tapi disuruh olahraga pada males
Welcome to Indonesia negaranya lucu, Cita-cita sehat tapi tidur malah kurang, Berat badan ga ideal dia ga peduli, Disuruh makan sayur bilang ga suka
Welcome to Indonesia negaranya keren, Remajanya bisa edukasi sana sini, Harapannya biar remaja Indonesia berubah, Ayo sama-sama buat Indonesia sehat*



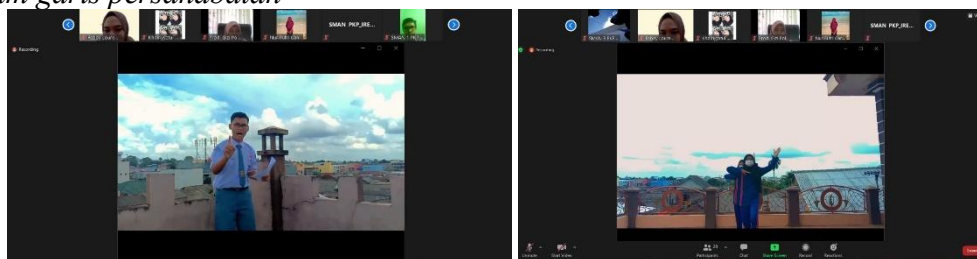
Gambar 14. Unjuk bakat peserta SMA N 1 Pangkalpinang – Menyanyi

Peserta dari SMA N 2 Pangkalpinang menampilkan unjuk bakat berupa menyanyi, baca puisi, dan tari dengan total durasi 06 menit 10 detik. Lagu yang dinyanyikan bertema “Remaja Bebas Anemia”. Adapun lirik dari lagu yang dinyanyikan adalah:

*Saatku lelah tak bersemangat, Badanku pucat pasi bagaikan mayat
Disanalah aku tersadar bahwa aku mengidap anemia, ooo...
Kekurangan zat besi dalam tubuh ini, Membuatku lemah, membuatku lesu, Serasa tak berdaya, melangkahpun terasa enggan, Apa yang harus ku lakukan agar ku terhindar dari... anemia*

Unjuk bakat selanjutnya membaca puisi tentang “Anemia”. Adapun puisi yang dibacakan adalah:

*Anemia persahabatan, Sesaat aku mempercayaimu kurasa suka dan terharu
Seakan sahabat sejati tanpa kejahatan bakteri, Perjalanan indah berlalu
sesaat satu hal bergemuruh, Menjadikan semua berubah
Bersama luka yang susah, Anemia.. anemia.. anemia..
Kurangku akan darah setiap, Perluku atas rasa setia kawan
Dalam garis persahabatan*



Gambar 15. Unjuk bakat peserta SMA N 2 Pangkalpinang – Membaca puisi dan Tari

Unjuk bakat selanjutnya berupa menari yang diiringi dengan lagu “Anemia”. Adapun lirik lagu yang menjadi pengiring tari adalah:

*Kalau kamu cepat lelah, cepat lelah...
Letih, lesu, pikiran lemah, Itu tanda kurang daah
Ayo lah cepat dicegah, Wahai remaja putri Selalu jaga diri
Anemia dihindari Agar kau berprestasi
Lesu, lelah cepat hilangkanlah minum tablet tambah darah
Santap makanan bergizi sayuran serta buah-buahan
Jangan kau tunda sering olahraga, Basmi segera anemia
Jika kau lelah nyawa terancam, Cepat mencari obatnya
Awat anemia, waspadalah, obatilah
Segera.. segera... segera..
Minum tablet tambah darah*

Peserta dari SMA N 3 Pangkalpinang menampilkan unjuk bakat berupa video edukasi dengan durasi 01 menit 58 detik. Adapun materi dari edukasi singkat oleh peserta meliputi besar masalah anemia, factor-faktor penyebab anemia, definisi anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia, cara mencegah anemia, dan pentingnya mencegah anemia. Peserta dari SMK N 1 Pangkalpinang menampilkan unjuk bakat berupa menyanyi akustik dengan durasi 02 menit 46 detik.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan mitra mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia. Mitra terlatih dan mampu melakukan komunikasi, memberikan informasi dan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dan anemia melalui media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang yang telah mendanai kegiatan ini dan terimakasih kepada SMA Negeri 1 Pangkalpinang, SMA Negeri 2 Pangkalpinang, SMA Negeri 3 Pangkalpinang, SMA Negeri 4 Pangkalpinang, dan SMK Negeri 1 Pangkalpinang yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. (2013). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
2. Devriany, Wardani, Marwan (2018). Asupan Zat Besi (Fe) dan Vitamin C dengan Status Anemia Gizi Besi Pada Ibu Hamil di Kelurahan Tuatunu Pangkalpinang. *Jurnal Kesehatan Manarang*. Volume 4, Nomor 1, Juli 2018, pp. 58 – 63.
3. Emilia (2019). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Santri Putridi Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*. Vol. 7, No.2, Desember 2019.
4. Silalahio, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* .
5. Nejad, M. R. 2005. *Nutrition Education and Behavior Change*. Tehran: XYZ Publications.
6. Choi, H., Yoo, K., Baek, T.H., Reid, L.N., Macias, W. (2013). Presence and effects of health and nutrition-related (HNR) claims with benefit-seeking and risk-avoidance appeals in female-orientated magazine food advertisements. *International Journal of Advertising*. Volume 32 (4).
7. Imansari, E (2015). Perbedaan Edukasi Gizi melalui Media Sosial dan Flyer (Selebaran) terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi pada Remaja Obesitas di SMAN 1 dan SMAN 3 Kota Pontianak. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Pontianak.