

Periode : Semester Genap
Tahun : 2020-2021
Kode Renstra: 2. HDNM

LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
PENDIDIKAN PENCEGAHAN ANEMIA MENGGUNAKAN APLIKASI ‘PAGI CERIA’
(PANDUAN GIZI CEGAH RESIKO ANEMIA) PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 19 BEKASI



Oleh:
Nadiyah (0314128303)
Vitria Melani (0323058603)
Rizkita Windhiyaningrum (20180302140)
Rofifa Khairi (20180302121)
Anggrita Salsabila Ramadhia (201532078)
Khayatul Afiyah (20160302009)
Risa Martiana (201532198)

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN PROGRAM STUDI ILMU GIZI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2021

**Halaman Pengesahan Laporan
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Pendidikan Pencegahan Anemia Menggunakan Aplikasi 'PAGI CERIA' (Panduan Gizi Cegah Risiko Anemia) pada Remaja Putri di SMPN 19 Bekasi
2. Nama mitra sasaran (1) : SMPN 19 Bekasi
3. Ketua tim :
 - a. Nama : Nadiyah. S.Gz, M.Si, CSRS
 - b. NIDN : 0314128303
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor
 - d. Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan /Ilmu Gizi
 - e. Bidang keahlian : Gizi
 - f. Handphone : 081389964514
 - g. Email : nadiyah@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 5 orang
6. Lokasi kegiatan mitra (1) :

Alamat : Jalan Arjuna Utara No.9 RT.01/RW.2 Duri Kupa Kecamatan Kebon Jeruk

Kabupaten/Kota : Jakarta Barat

Propinsi : Daerah Khusus Ibukota Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : Tiga bulan
8. Luaran yang dihasilkan : Pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memilih bahan makanan yang meningkatkan kualitas kehamilan dan publikasi jurna abdimas
9. Realisasi Anggaran : Rp. 1.500.000,00
 - a. Dana Internal UEU : Rp. 1.500.000,00
 - b. Sumber dana lain : -

Jakarta, 25 Juli 2021

Menyetujui
Dekan Fakultas



Pengusul
Ketua Tim Pelaksana

(Nadiyah, SGz, MSi)
NIDN 0314128303

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc

Daftar Isi

Halaman Pengesahan Laporan	2
Daftar Tim Pelaksana dan Tugas	4
Ringkasan Laporan	5
BAB I	6
Pendahuluan	6
1. Analisis Situasi	6
2. Permasalahan Mitra	7
BAB II	7
Solusi dan Target Luaran	7
BAB III	7
Metode Pelaksanaan	7
1. Metode Pelaksanaan	7
2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer	9
Bab IV	11
Kegiatan dan Anggaran	11
1. Bentuk Kegiatan Abdimas	11
2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan	11
3. Hasil dan Luaran yang Dicapai	11
4. Penyerapan Anggaran	15
Bab V	15
Kesimpulan dan Saran	16
Referensi	16
LAMPIRAN	18

**Daftar Tim Pelaksana dan Tugas
Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Ketua Pelaksana :

Nama : Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS
NIDN : 0314128303
Jabatan Fungsional : Lektor
Fakultas / Prodi : FIKES/Ilmu Gizi
Tugas : 1. Mengurus perizinan abdimas
2. Menyusun strategi dan rencana abdimas
3. Menyusun pesan-pesan KIE
4. Membentuk tim
5. Memimpin jalannya program pengabdian masyarakat (*day-to-day*)
6. Mengawasi proses pengumpulan *baseline* data
7. Membuat laporan dan jurnal abdimas

2. Anggota 1:

Nama : Vitria Melani, M.Si
NIDN : 0304038801
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas / Prodi : FIKES/Kesehatan Masyarakat
Tugas : 1. Menyusun pesan-pesan KIE
2. Memimpin jalannya program pengabdian masyarakat (*day-to-day*)
3. Mengawasi proses pengumpulan *baseline* data
4. Membantu membuat laporan

2. Mahasiswa 1 :

Nama : Rizkita Windhiyaningrum
NIM : 20180302140
Fakultas / Prodi : FIKES/ Ilmu Gizi
Tugas : 1. Mengurus peminjaman alat
2. Menyusun lembar registrasi dan dokumen keperluan pengumpulan *baseline* data
3. Melakukan pengukuran antropometri
4. Mendistribusikan dan mendampingi remaja mengisi kuesioner *food frequency*
5. Mendokumentasikan kegiatan abdimas

1. Mahasiswa 2, 3, 4 dan 5:

Nama (NIM) : Risa Martiana (201532127)
Khayatul Afiyah (20180302114)
Rofifa Khairi (20180302121)
Anggrita Salsabila Ramadhia (201532078)
Fakultas / Prodi : FIKES/Ilmu Gizi
Tugas : Mendistribusikan dan mendampingi siswa mengisi kuesioner *food frequency, pre dan post-test.*

Ringkasan Laporan

Menurut Balitbangkes RI, 2013, proporsi kejadian anemia di Indonesia lebih besar pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Presentase pada perempuan 23,9% dan laki-laki 18,4%. Sedangkan tahun 2018, proporsi anemia pada perempuan 27,2% dan laki-laki 20,3% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pendidikan pencegahan anemia menggunakan sebuah aplikasi bernama PAGI CERIA kepada remaja putri di SMPN 19 Bekasi. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul dengan melibatkan 5 mahasiswa dan 1 dosen gizi bidang media gizi dalam pelaksanaan kegiatan. Luaran yang ingin dicapai adalah teridentifikasinya konsep pesan pola makan yang spesifik yang bisa disosialisasikan dengan lebih mudah melalui media KIE terkait dengan pemenuhan gizi untuk normalisasi dan pemeliharaan kadar hemoglobin remaja putri. Sebagai kriterianya adalah adanya perbaikan pemahaman dan sikap remaja putri terkait pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk normalisasi kadar hemoglobin setelah kegiatan abdimas, dibuktikan dengan hasil uji statistik yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. Disamping itu, terpublikasinya kegiatan abdimas dalam jurnal abdimas Universitas Esa Unggul. Secara konsep, kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan analisis situasi dan masalah. Kegiatan dimulai dari tahap *planning* lalu *organizing* kemudian *actuating*, diakhiri dengan *evaluating*. Penyuluhan mengenalkan konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk normalisasi kadar hemoglobin bagi remaja putri, dan memberdayakan remaja agar mampu secara mandiri mempertahankan kadar hemoglobin normal.

Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahapan *planning* berupa analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi penyuluhan kemudian pengurusan perizinan lokasi penyuluhan. Pada tahap selanjutnya adalah *organizing* meliputi kerja sama dengan pihak sekolah, kerja sama dengan pihak program studi/universitas terkait persiapan media KIE, pelibatan mahasiswa dalam rangkaian kegiatan dan pelibatan remaja putri sebagai subjek dalam kegiatan. Tahap ketiga adalah *actuating*/pelaksanaan kegiatan abdimas. Diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri mengenai kaitan kebiasaan konsumsi makanan/minuman dengan kadar hemoglobin, pengertian dan akibat anemia sebelum diberikan kegiatan abdimas. Setelah analisis masalah dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan yang telah disiapkan dan cara penyampaiannya disesuaikan dengan tingkat pengetahuan awal remaja berdasarkan hasil *pre-test*. *Actuating* diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri setelah diberikan kegiatan abdimas. Tahap keempat adalah *evaluating*, berupa evaluasi hasil kegiatan dengan cara membandingkan tingkat pengetahuan remaja sebelum (*pre-test*) dengan setelah kegiatan abdimas (*post-test*) untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan. Tahap kelima adalah *reporting*, berupa pembuatan laporan kegiatan penyuluhan sebagai narasi/deskripsi kegiatan dan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan penyuluhan. Untuk menghindari pelanggaran protokol kesehatan masa pandemi Covid, kegiatan secara keseluruhan diadakan secara daring melalui platform whatsapp group, google doc, aplikasi PAGI ceria dan zoom sejak tanggal Mei hingga Juli 2021 dan diikuti oleh sebanyak 25 siswi dari SMPN 19 Bekasi. Sebagai bagian dari tahapan evaluasi, hasil *post-test* peserta kegiatan abdimas menunjukkan, skor rata-rata *post-test* meningkat dibandingkan dengan rata-rata nilai *pre-test*, dapat dikatakan bahwa secara umum materi abdimas dapat diterima dengan cukup baik oleh peserta.

BAB I

Pendahuluan

1. Analisis Situasi

Menurut Balitbangkes RI, 2013, proporsi kejadian anemia di Indonesia terjadi lebih banyak pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Persentase pada perempuan 23,9% dan laki-laki 18,4%. Sedangkan tahun 2018, proporsi anemia pada perempuan 27,2% dan laki-laki 20,3% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% (Balitbangkes RI, 2018).

Salah satu anemia yang paling sering terjadi adalah anemia gizi besi dimana anemia defisiensi besi dapat timbul karena persediaan zat besi untuk eritropoiesis berkurang sehingga menghambat pembentukan hemoglobin (Bakta et al., 2015). Hal ini dibuktikan oleh WHO tahun 2008, 50% dari total kasus anemia disebabkan kurangnya asupan zat besi, sedangkan pada tahun 2011 sekitar 50-80% anemia di dunia disebabkan kekurangan zat besi (Milman, 2011). Anemia dapat menimbulkan risiko pada remaja putri baik jangka panjang maupun dalam jangka pendek. Dalam jangka pendek anemia dapat menimbulkan keterlambatan pertumbuhan fisik, dan maturitas seksual tertunda. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sedayu, tentang hubungan kejadian anemia dengan prestasi pada remaja putri didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kejadian anemia terhadap prestasi belajar. Hal ini menunjukkan dampak remaja yang mengalami anemia adalah kurangnya konsentrasi sehingga akan memengaruhi prestasi belajar remaja tersebut di kelasnya. Dampak jangka panjang remaja putri yang mengalami anemia adalah sebagai calon ibu yang nantinya hamil, maka remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian *maternal*, angka prematuritas, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan angka kematian perinatal (Astiandani, 2015; Listiana, 2016)

Studi pendahuluan dilakukan oleh penulis melalui kuesioner gejala anemia yang dilakukan secara online untuk mengetahui prevalensi responden yang memiliki indikasi penyakit anemia. Responden berasal dari SMPN 19 Bekasi sebanyak 129 remaja putri dengan usia 13 tahun (37 responden), 14 tahun (48 responden) dan 15 tahun (44 responden). Responden diberikan kuesioner berisi 6 pertanyaan yang terbagi menjadi 2 pilihan, yaitu Ya/Tidak dan Sering/Kadang/Tidak pernah. Nilai maksimum yang bisa didapatkan adalah 18 poin, nilai minimum adalah 6 poin dan nilai tengah adalah 10 poin. Syarat responden dikatakan terindikasi anemia bila hasil kuesionernya bernilai 10 sampai 18 poin. Hasilnya adalah dari 129 responden yang mengisi kuesioner, sebanyak 59 responden (45.7%) terindikasi anemia, dimana prevalensi usia 13 tahun (45.9%), 14 tahun (41.7%) dan 15 tahun (52.3%).

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pendidikan pencegahan anemia menggunakan Aplikasi PAGI CERIA pada remaja putri di SMPN 19 Bekasi.

2. Permasalahan Mitra

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMPN 19 Bekasi. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu:

1. Sebesar 45.7% terindikasi anemia, terdiri dari usia 13 tahun sebanyak 45.9% dan 14 tahun sebanyak 41.7% serta 15 tahun sebanyak 52.3%.
2. Sebelumnya SMPN 19 Bekasi belum pernah memperoleh kegiatan abdimas sejenis ini.

BAB II

Solusi dan Target Luaran

Solusi dan Target Luaran

Solusi yang ingin dicapai adalah teridentifikasinya konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk pemeliharaan kadar hemoglobin normal yang spesifik yang dapat disosialisasikan dengan lebih mudah untuk remaja putri melalui Aplikasi PAGI CERIA sehingga memberdayakan siswi agar mampu memenuhi kebutuhan zat gizi baik makro maupun zat gizi mikro sesuai dengan kebutuhan gizi remaja yang meningkat. Sebagai kriterianya adalah adanya perbaikan pemahaman dan sikap remaja putri setelah kegiatan abdimas dibuktikan dengan hasil uji statistik yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*.

Luaran yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah perbaikan pengetahuan, pemahaman dan sikap remaja putri dalam memahami konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk pemeliharaan kadar hemoglobin normal sehingga dengan mudah dapat diaplikasikan. Disamping itu terpublikasinya kegiatan dalam jurnal abdimas Universitas Esa Unggul.

BAB III

Metode Pelaksanaan

1. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan melalui berbagai platform via internet khususnya menggunakan Aplikasi PAGI CERIA yang diadakan secara daring sejak tanggal Mei hingga Juli 2021 . Kegiatan ini dilakukan bersama dengan dosen gizi di bidang pengembangan

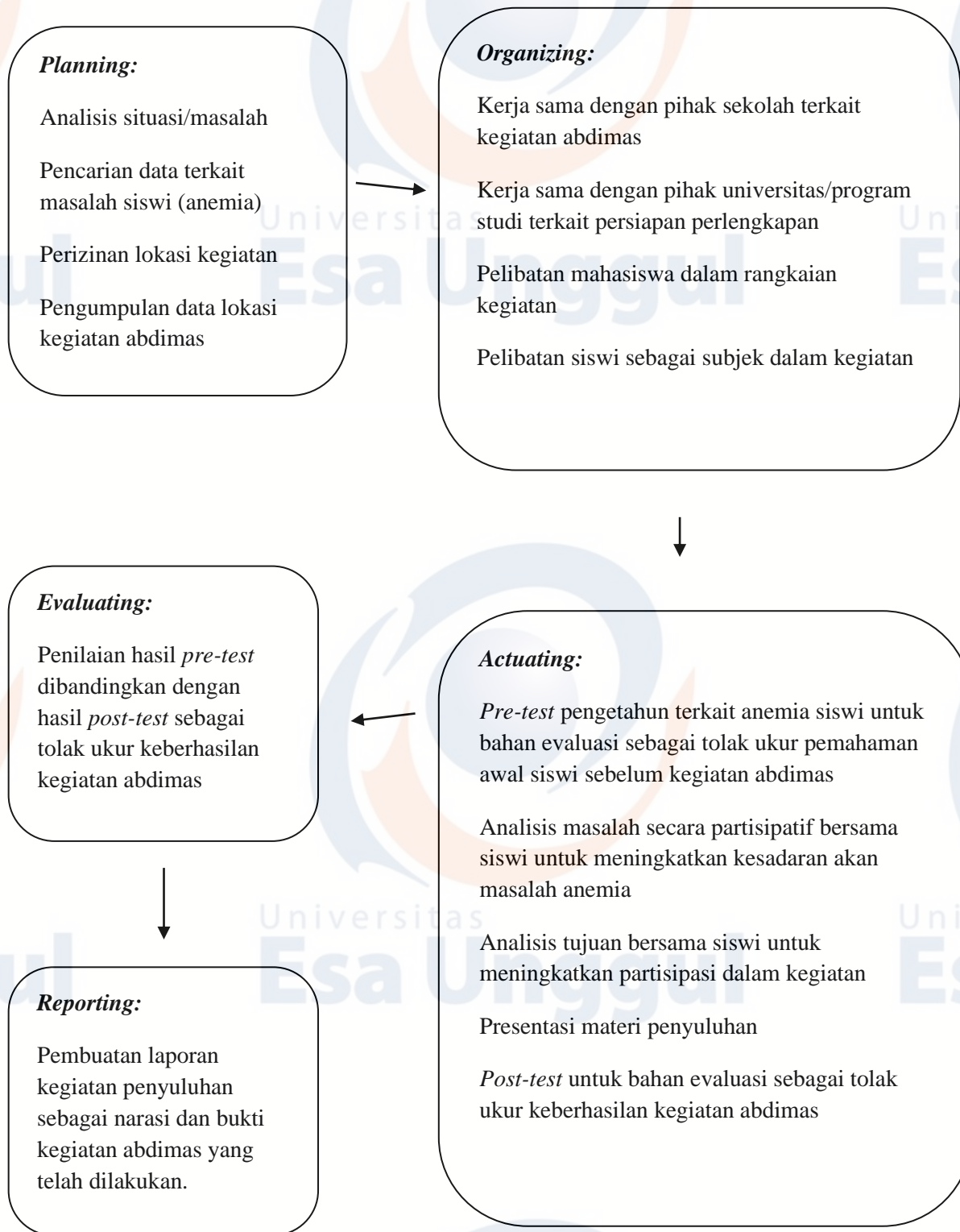
media Pendidikan gizi untuk pengembangan aplikasi yang digunakan. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang, terdiri dari siswi SMPN 19 Bekasi.

Alur kegiatan

Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahap *planning* berupa analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi kegiatan abdimas dan pengurusan perizinan lokasi kegiatan. Pada tahap selanjutnya adalah *organizing* meliputi kerja sama dengan pihak sekolah.

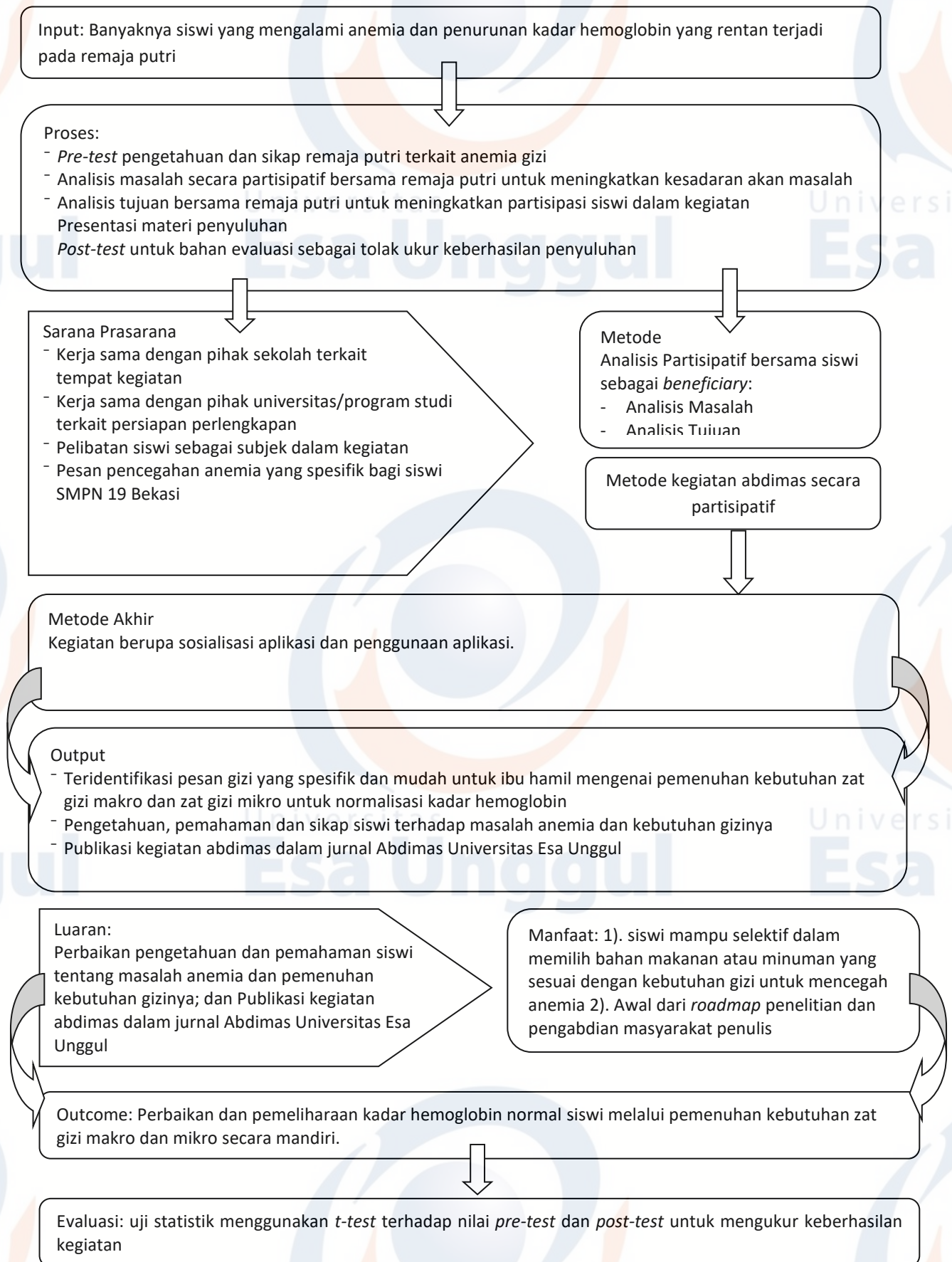
Tahap ketiga adalah *actuating*/pelaksanaan kegiatan abdimas. Diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap siswi mengenai anemia dan asuhan gizinya. Dilanjutkan dengan analisis masalah secara partisipatif bersama siswi untuk meningkatkan kesadaran akan masalah anemia. Setelah analisis masalah, dilakukan analisis tujuan bersama siswi agar memahami maksud dan urgensi dari kegiatan abdimas sehingga mendorong partisipasi siswi dalam kegiatan abdimas. Lalu dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan yang telah disiapkan dan cara penyampaian yang disesuaikan dengan tingkat pengetahuan awal siswi berdasarkan hasil *pre-test*. *Actuating* diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap siswi setelah kegiatan abdimas (Sugiyono, 2010).

Tahap keempat adalah *evaluating*, berupa evaluasi hasil kegiatan abdimas dengan cara membandingkan tingkat pengetahuan siswi sebelum (*pre-test*) dengan tingkat pengetahuan remaja setelah kegiatan (*post-test*) untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan abdimas. Tahap kelima adalah *reporting*, berupa pembuatan laporan kegiatan penyuluhan sebagai narasi/deskripsi kegiatan dan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan penyuluhan, isi materi penyuluhan dan berbagai surat yang diperlukan. Alur kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur Kegiatan

2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



Gambar 3. Gambaran IPTEKS yang ditransfer ke mitra

Bab IV

Kegiatan dan Anggaran

1. Bentuk Kegiatan Abdimas

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk gabungan dari beberapa bentuk kegiatan menggunakan platform via internet seperti whatsapp group dan zoom, khususnya juga menggunakan aplikasi PAGI CERIA.

2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul dengan melibatkan 5 mahasiswa dalam persiapan kegiatan dan melibatkan 1 dosen Gizi bidang Media dalam pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 25 peserta dari SMPN 19 Bekasi.

Tabel 2. *Timeline* kegiatan Abdimas

No	Jenis Kegiatan	Tahun Ke-1 (Minggu)											
		Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Analisis situasi			x									
2	Perizinan				x								
3	Pengorganisasian tim pelaksana					x							
4	Persiapan bahan dan perlengkapan abdimas						x						
5	<i>Training</i> mahasiswa							x					
7	Pre-test									x			
8	Analisis masalah dan tujuan secara partisipatif berdasarkan hasil analisis data									x			
9	Kegiatan abdimas									x			
10	<i>Post-test</i>									x			
11	Analisis hasil evaluasi										x		
12	Penyusunan laporan dan jurnal										x	x	x

3. Hasil dan Luaran yang Dicapai

Berdasarkan analisis situasi melalui kuesioner gejala anemia yang dilakukan secara online untuk mengetahui prevalensi siswi yang memiliki indikasi penyakit anemia. Siswi dari SMPN 19 Bekasi sebanyak 129 remaja putri dengan usia 13 tahun (37 responden), 14 tahun (48 responden) dan 15 tahun (44 responden). Responden diberikan kuesioner berisi 6 pertanyaan yang terbagi menjadi 2 pilihan, yaitu Ya/Tidak dan Sering/Kadang/Tidak pernah. Nilai

maksimum yang bisa didapatkan adalah 18 poin, nilai minimum adalah 6 poin dan nilai tengah adalah 10 poin. Syarat responden dikatakan terindikasi anemia bila hasil kesionernya bernilai 10 sampai 18 poin. Hasilnya adalah dari 129 responden yang mengisi kuesioner, sebanyak 59 responden (45.7%) terindikasi anemia, dimana prevalensi usia 13 tahun (45.9%), 14 tahun (41.7%) dan 15 tahun (52.3%).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan lima mahasiswa tingkat akhir dalam penyelenggaraannya sejak analisis situasi. Pelibatan ini sekaligus memperkaya *skill* dan pengalaman mahasiswa. Bersama coordinator BK dari pihak sekolah, kegiatan pengabdian masyarakat ini secara partisipatif direncanakan sehingga memberikan efek rasa memiliki.

Dari kegiatan *actuating*, di awal diperoleh hasil *pre-test* untuk menggambarkan pengetahuan siswi mengenai anemia sebelum diberikan edukasi.

Tabel 2. Soal *pre-test*

Pre-Test Pengetahuan	
<p>1. Apakah yang dimaksud dengan anemia? *</p> <p>1 poin</p> <p><input type="radio"/> a. Suatu keadaan dimana kadar hemoglobin kurang dari normal (<12 g/dl)</p> <p><input type="radio"/> b. Tekanan darah rendah dalam tubuh</p> <p><input type="radio"/> c. Suatu keadaan dimana kadar hemoglobin meningkat</p>	
<p>2. Dibawah ini merupakan gejala anemia, yaitu.. *</p> <p>1 poin</p> <p><input type="radio"/> a. Nyeri pada dada</p> <p><input type="radio"/> b. Mudah berkeringat</p> <p><input type="radio"/> c. Mudah lemah dan letih</p>	
<p>3. Berikut adalah faktor penyebab anemia. KECUALI.. *</p> <p>1 poin</p> <p><input type="radio"/> a. Pendarahan (Menstruasi)</p> <p><input type="radio"/> b. Insomnia</p> <p><input type="radio"/> c. Kekurangan zat gizi</p>	
	<p>4. Dampak anemia pada remaja putri adalah.. *</p> <p>1 poin</p> <p><input type="radio"/> a. Bola mata berwarna kekuningan</p> <p><input type="radio"/> b. Konsentrasi belajar menurun</p> <p><input type="radio"/> c. Bibir pecah-pecah</p>
	<p>5. Anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan mengonsumsi? *</p> <p>1 poin</p> <p><input type="radio"/> a. Makanan sumber serat</p> <p><input type="radio"/> b. Makanan sumber kalsium</p> <p><input type="radio"/> c. Makanan sumber zat besi</p>
	<p>6. Dibawah ini manakah yang BUKAN merupakan sumber zat besi yang bagus? *</p> <p>1 poin</p> <p><input type="radio"/> a. Kuning Telur</p> <p><input type="radio"/> b. Daging merah</p> <p><input type="radio"/> c. Hati</p>

7. Dibawah ini manakah makanan dengan sumber zat besi tinggi yang berasal dari nabati? * 1 poin

a. Timun, kiwi dan markisa

b. Anggur, selada air dan manggis

c. Bayam dan daun singkong

8. Makanan sumber zat besi yang lebih mudah diserap tubuh adalah? * 1 poin

a. Bayam, sawi dan kangkung

b. Hati, daging dan ikan

c. Tahu, tempe dan kacang-kacangan

9. Manakah zat gizi dibawah yang mampu mengoptimalkan penyerapan zat besi?? * 1 poin

a. Kalsium

b. Serat

c. Vitamin C

10. Dibawah ini, manakah pangan dengan kandungan vitamin C tinggi? * 1 poin

a. Kiwi

b. Pepaya

c. Anggur

11. Dibawah ini, manakah pangan yang dapat menghambat penyerapan zat besi jika dikonsumsi bersamaan saat waktu makan? * 1 poin

a. Buah Jeruk

b. Teh dan Kopi

c. Air gula

12. Dibawah ini, manakah pangan yang dapat mengoptimalkan penyerapan zat besi? * 1 poin

a. Buah Jeruk

b. Teh dan Kopi

c. Air gula

13. Untuk meningkatkan kadar Hb, penderita anemia sebaiknya mengonsumsi... * 1 poin

a. Suplemen kalsium

b. Obat cacing

c. Tablet tambah darah

14. Nyeri di ulu hati dan merasa mual, setelah mengonsumsi tablet tambah darah dapat dicegah dengan cara... * 1 poin

a. Minum dengan soda

b. Diminum sebelum makan

c. Diminum setelah makan

15. Saat tidak menstruasi, tablet tambah darah disarankan untuk dikonsumsi setiap... * 1 poin

a. 1 minggu sekali

b. 1 bulan sekali

c. 3 bulan sekali

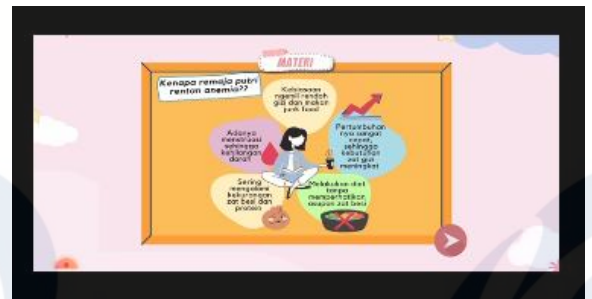
Kembali Kirim

Setelah siswi selesai mengisi lembar jawaban *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan sesi berikutnya kegiatan edukasi yang dimulai dengan pembahasan hasil analisis masalah dan tujuan secara partisipatif bersama siswi disesuaikan dengan kemampuan dasar siswi untuk meningkatkan pelibatan siswi, disampaikan oleh Ketua kegiatan abdimas. Rincian pesan dalam Aplikasi PAGI CERIA secara garis besar dan berurutan sebagai berikut:

1. Penyampaian hasil analisis masalah gizi anemia pada siswi
Yang disampaikan dalam sesi ini adalah:

- a. Definisi anemia
 - b. Tingkat masalah anemia
 - c. Penyebab anemia
 - d. Kondisi aktual konsumsi makanan dan minuman remaja putri
2. Analisis tujuan
- Yang disampaikan dalam sesi ini adalah:
- a. Dampak anemia pada remaja putri terhadap kesehatan, kecerdasan, tingkat produktivitas dan kesehatan masa mendatang
 - b. Klasifikasi anemia
3. Materi inti penyuluhan
- Yang disampaikan dalam sesi ini adalah:
- a. Konsep anemia
 - b. Nilai zat besi, folat dan vitamin B12 pada makanan-makanan yang penting untuk anemia
 - c. Kebutuhan zat besi, folat dan vitamin B12 pada siswi
 - d. Demonstrasi gambaran ukuran porsi dalam ilmu gizi dengan menggunakan tangan
 - e. Menu, jenis dan jumlah makanan/minuman untuk kebutuhan zat besi, folat dan vitamin B12 serta vitamin C.
 - f. Tiga hal terkait asupan yang mendorong ataupun menghambat penyerapan zat besi dalam saluran pencernaan.

Berikut adalah beberapa contoh pesan edukasi yang disampaikan dalam aplikasi PEGI CERIA kepada remaja putri :





Gambar 4. Contoh beberapa isi pesan edukasi yang disampaikan

Setelah penyuluhan selesai, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* dengan pertanyaan yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap remaja terkait topik setelah diberikan edukasi Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* masing-masing dirata-ratakan dan dilakukan uji statistik. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* berbeda. Masing-masing sebesar 7,5 dan 12,0. Nilai *post-test* meningkat secara signifikan ($p=0,02$).

4. Penyerapan Anggaran

Komponen Biaya	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Total (Rp.)
1. Pembelian Barang Habis Pakai			
Komunikasi dan browsing	3 bulan	334.064	1.060.304
Suvenir peserta	25 orang		189.000
		Sub Total	1.249.304
2. Transportasi untuk rapat dan penyuluhan			
Ketua			205.000
Anggota 1 orang			
Mahasiswa 5 orang			
		Sub total	205.000
3. Printing			
Print laporan, materi penyuluhan dan penggandaan			46.000
Total			1.500.304

Bab VI

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Sebesar 45.7% siswi di SMPN 19 Bekasi terindikasi anemia, terdiri dari usia 13 tahun sebanyak 45.9%, 14 tahun sebanyak 41.7% serta 15 tahun sebanyak 52.3%. Kegiatan abdimas ini mampu meningkatkan pengetahuan gizi siswi mengenai pencegahan anemia. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai post-test dibandingkan dengan pre-test, dapat dikatakan bahwa secara umum materi abdimas dapat diterima dengan cukup baik oleh siswi.

Saran

Perlu dikembangkan media pendidikan khusus persiapan dan pola makan pencegahan anemia pada remaja putri yang dapat dipahami dengan mudah dan aplikatif sehingga mudah diterapkan di rumah masing-masing.

Referensi

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pusaka.
- Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Astiandani, A. (2015). *Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas II Di Sman 1 Sedayu*.
- Badan Litbang Kesehatan. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas Indonesia Tahun 2013*.
- Badriah, D. (2011). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Refika Aditama: Bandung.
- Bakta, I. M., Khastrifah, & Purba, D. L. (2015). *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Balitbangkes RI. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*.

- Jakarta: Balitbangkes, 2013.
- Balitbangkes RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Balitbangkes, 2018.
- Barasi, M. (2009). *Nutrition at a Glance Penerjemah: Hermin*. Jakarta: Erlangga.
- Budianto, A., & Fadhilah, N. (2016). ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DIPENGARUHI OLEH TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA. 5(9).
- Citrakesumasari. (2012). *Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Kalika.
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi (Handbook of Patofisiology)*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2017). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017. *www.Diskes.Jabarprov.Go.Id*, 52. <http://diskes.jabarprov.go.id/dmdocuments/01b3018430a412a520e2b4a4b9d9864f.pdf>
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veretamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gandy, J. W., Madden, A., & Holdsworth, M. (2016). *Gizi dan Dietetika Edisi 2*. Jakarta: Buku Kedokteran, EGC.
- Kemendes RI. (2013). *Prevalensi anemia di indonesia*.
- Kemendes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*.
- Soetjiningsih. (2017). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Marcellus, Simadibrata, & Setiati, S. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid V*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. alfabeta.
- WHO. (2008). *Worldwide Prevalence of Anemia 1993– 2005*. WHO Global Database on Anemia.
- WHO. (2014). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. *Geneva, Switzerland: World Health Organization*, 1–6. <https://doi.org/2011>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas pimpinan/Dekan Fakultas



SURAT TUGAS
No: 16/DKN/FIKES/UEU/III/2021

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof.Dr.apr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.
NIP/ NIDN : 215020572 / 0318046802
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Memberi Tugas kepada:

Nama : Nadiyah, S.Gz., M.Si
NIDN : 0314128303
Program Studi : Ilmu Gizi

Untuk melakukan kegiatan Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Penunjang Tri Darma Perguruan Tinggi Pada Semester Genap TA 2020/2021.

Demikianlah surat Tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagai mana mestinya

Jakarta, 23 Maret 2021



Prof.Dr.apr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.
DEKAN

Lampiran 2. Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Ka. LPPM



Lampiran 3. Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Mitra

Surat Keterangan

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kami yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bahwa telah dilaksanakan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat :

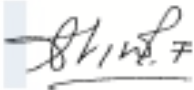
Judul : Pendidikan Pencegahan Anemia Menggunakan Aplikasi
PAGI CERIA pada Remaja Putri di SMPN 19 Bekasi
Lokasi pelaksanaan : SMPN 19 Bekasi
Nama ketua tim : Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS
NIDN : 0314128303
Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul

Dengan pihak mitra yang diwakili oleh :

Nama : Lastri Fajarwati, M.Pd
NIP : NIP. 19880612 200604 2 035
Instansi/badan/komunitas : SMPN 19 Bekasi
Alamat : Perumahan Harapan Indah Jalan Flamboyan Blok HI 1,
RT.003/RW.019, Pejuang, Kecamatan Medan Satria, Bekasi,
Jawa Barat 17134

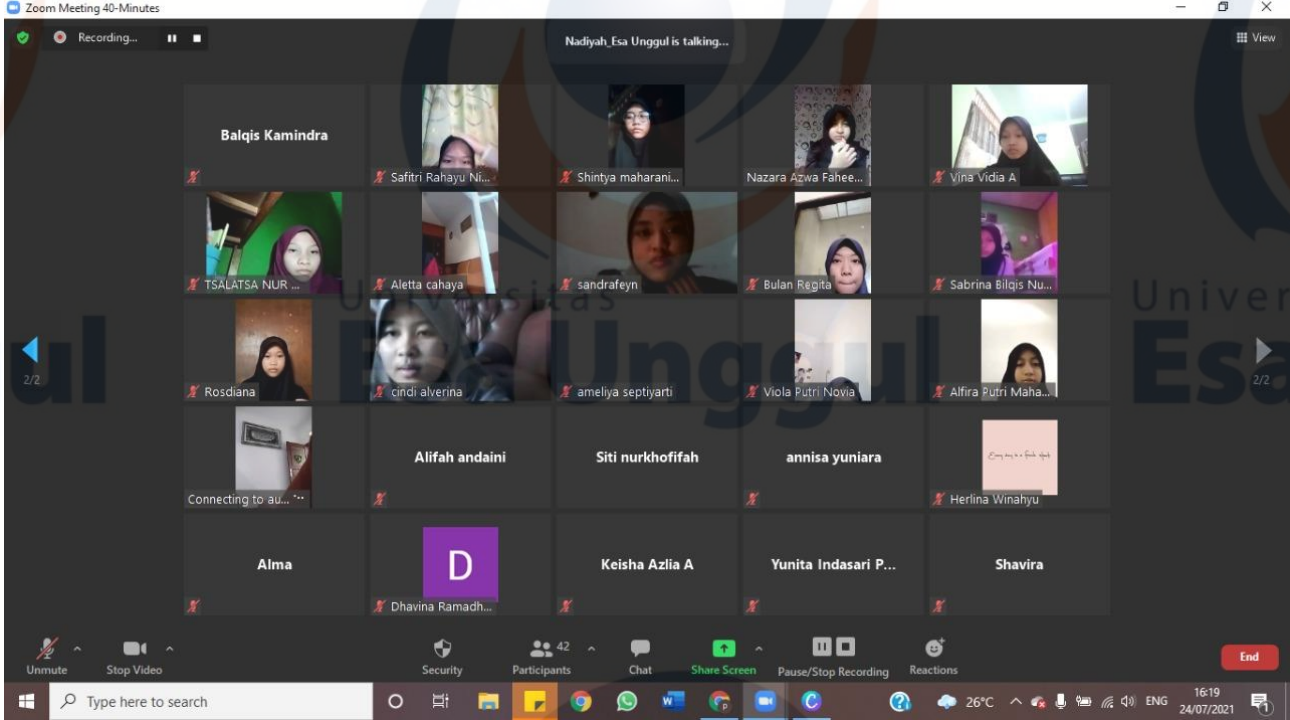
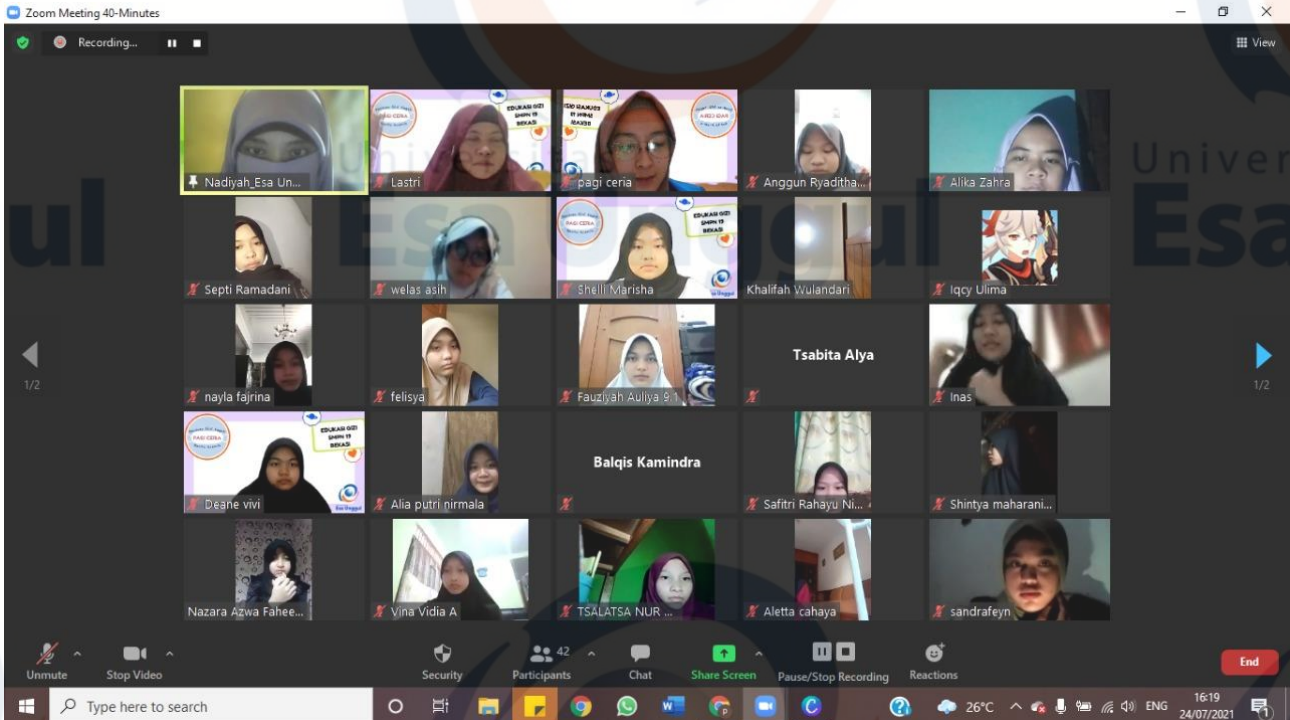
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 /Juli /2021

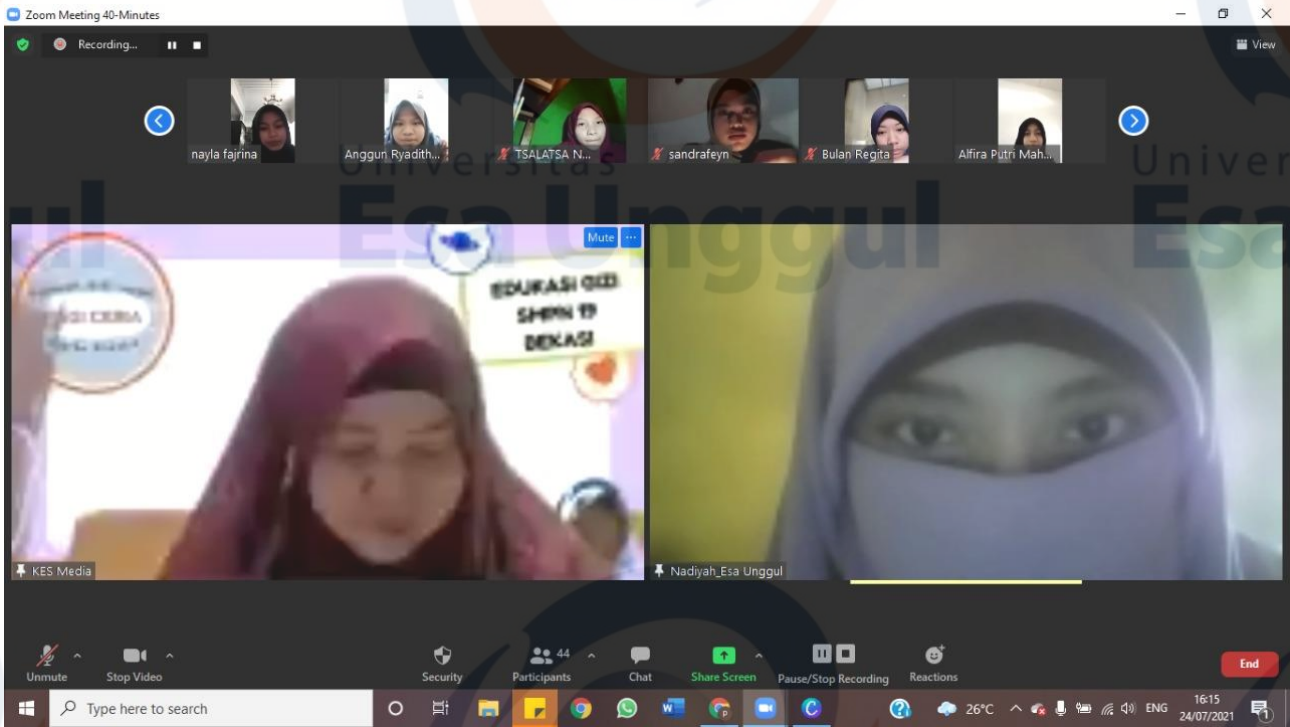


(Lastri Fajarwati, M.Pd)

Lampiran 4. Daftar Hadir peserta



Lampiran 5. Dokumentasi foto kegiatan pengabdian masyarakat



Recording...

The image shows a Zoom meeting interface with a grid of 20 participants. The participants are arranged in a 4x5 grid. The names of the participants are: Nadiyah_Esa Un..., Lastri, pagi ceria, Anggun Ryaditha..., Alika Zahra, Septi Ramadani, welas asih, Shell Marisha, Khalifah Wulandari, Iqcy Ulma, nayla fajrina, felisyia, Fauziah Auliyah 9..., Tsabita Alya, Inas, Deane vivi, Alia putri nirmala, Balqis Kamindra, Safitri Rahayu Ni..., Shintya maharani..., Nazara Azwa Fahee..., Vina Vidia A, TSALATSA NUR ..., Aletta cahaya, sandrafeyn.

Unmute Stop Video Security Participants Chat Share Screen Pause/Stop Recording Reactions End

Type here to search 26°C 16:19 24/07/2021

Lampiran 6. Sertifikat tim pelaksana kegiatan Abdimas

