

Implementasi Menu Sehat Anti Anemia untuk Remaja Panti Asuhan Aisyiyah Kudus

Purbowati¹, Septiani², Fania Nurul Khoirunnisa³, Maya Eka Mutiara⁴, Sabila Rizqy Fauziah⁵,
Zhahira Haura Nasywa⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muhammadiyah Kudus

Email Korespondensi: purbowati@umkudus.ac.id

ABSTRAK

Remaja perempuan rentan mengalami anemia. Hal tersebut karena tubuh remaja mengalami pertumbuhan pesat, aktivitas fisik tinggi dan mulai terjadi menstruasi sehingga tubuh membutuhkan asupan zat gizi terutama protein dan zat besi yang tinggi. Jika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dapat menyebabkan anemia. Panti Asuhan Aisyiyah Kudus menampung 43 remaja putri yang berusia 10-19 tahun. Asupan makan sehari-hari disediakan oleh panti asuhan yang melakukan penyelenggaraan makanan secara swakelola, siklus menu 7 hari 3 kali waktu makan. Akan tetapi menu yang disediakan kurang seimbang terutama menu makan pagi yang tidak ada sayur dan kurang lauk hewani. Keterbatasan anggaran dan tenaga masak, serta selera makan anak tidak suka sayur menjadi faktor penyebab penyajian menu tersebut. Pelatihan penyusunan menu sehat untuk pengelola dan edukasi anemia remaja untuk anak panti asuhan dilakukan meningkatkan ketrampilan pengelola dalam menyusun menu sehat, praktis penyajiannya, dan sesuai dengan anggaran belanja, serta juga meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia dan cara mencegahnya, sehingga dapat mengkonsumsi menu makanan sehat yang disediakan panti asuhan. Metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari di Aula Panti Asuhan Aisyiyah Kudus. Setelah mengikuti kegiatan, tingkat pengetahuan peserta tentang anemia meningkat. Selain itu juga terjadi peningkatan ketrampilan pengelola dalam menyusun menu dan membuat olahan lauk hewani. Perlu dilakukan monitoring dan evaluasi penerapan menu baru yang telah disusun dan daya terima oleh remaja panti.

Kata Kunci: Anemia, Makanan, Panti Asuhan, Remaja Putri.

ABSTRACT

Adolescent girls are susceptible to anemia. This is because the body experiences rapid growth, high physical activity and menstruation begins so that the body requires a high intake of nutrients, especially protein and iron. If iron needs are not met it can cause anemia. The Aisyiyah Kudus Orphanage accommodates 43 teenage girls aged 10-19 years. Daily food intake is provided by the orphanage which organizes food on a self-managed basis, with a 7 day menu cycle with 3 meal times. However, the menu provided is less balanced, especially the breakfast menu which does not contain vegetables and lacks animal side dishes. Limited budget and cooking power, as well as children's appetites that don't like vegetables, are factors causing the presentation of this menu. Training on preparing healthy menus for managers and youth anemia education for children in orphanages is carried out to improve the skills of managers in preparing healthy menus, serving them practically, and in accordance with the budget, as well as increasing teenagers' understanding of anemia and how to prevent it, so that they can consume healthy food menus that orphanage provided. The methods used are lectures, discussions and demonstrations. Activities were carried out for two days in the Aisyiyah Kudus Orphanage Hall. After participating in the activity, the participants' level of knowledge about anemia increased. Apart from that, there has also been an increase in managers' skills in preparing menus and making processed animal side dishes. It is necessary to monitor and evaluate the implementation of the new menu that has been prepared and its acceptance by orphanage youth.

Keywords: Anemia, Adolescent girls, Food, Orphanage.

1. PENDAHULUAN

Panti asuhan aisyiyah merupakan suatu amal usaha di bawah naungan Muhammadiyah yang memberikan pelayanan kesejahteraan bagi anak terlantar yang berada di dalam panti atau di

lingkungan sekitar panti. Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) merupakan tempat bagi anak asuh untuk memenuhi kebutuhan primer bagi manusia yaitu sandang, pangan dan papan, kesehatan maupun pendidikan yang mungkin kurang didapatkan dari lingkungan asalnya (Permensos, 2020).

Anak asuh yang bermukim di Panti Asuhan Aisyiah Kudus berjumlah 43 anak perempuan yang sedang bersekolah jenjang pendidikan SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Anak yang tinggal di panti asuhan termasuk kelompok usia remaja, dimana usia tersebut sedang produktif dengan banyaknya kegiatan dan hobi yang ingin dijalani. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Dalam masa ini akan melewati tahapan perkembangan seperti kematangan fisik, seksual, kemandirian secara sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*), serta kemampuan bernegosiasi (World Health Organization, 2015). Pada masa remaja mengalami pertumbuhan cepat (*growth spurt*) sehingga kebutuhan gizinya pun meningkat, terutama pada remaja putri yang mengalami fase menstruasi (Arisman, 2016).

Remaja rentan mengalami anemia apabila asupan makanan tidak adekuat. Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik, sehingga menyebabkan organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen sehingga membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah (Sagoyo, 2011). Anemia juga menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan seperti penurunan imunitas, penurunan konsentrasi, mengalami penurunan prestasi dalam belajar, tidak bugar dan mengalami penurunan produktivitas. Selain itu pada remaja putri, anemia dapat memperbesar resiko kematian saat melahirkan, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi yang cenderung rendah (Marineci & Chiriță, 2019).

Kegiatan penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Aisyiah Kudus dilakukan secara swakelola yang mana semua kegiatan penyelenggaraan makan dikelola secara mandiri. Siklus menu yang diterapkan yaitu siklus menu 7 hari, dengan 3 kali waktu makan yaitu makan pagi, siang dan malam. Hari senin dan kamis terdapat menu tambahan berupa takjil untuk berbuka puasa para anak asuh. Pada pelaksanaannya, terkadang menu tidak sesuai dengan siklus menu. Hal ini dipengaruhi oleh harga dan ketersediaan bahan di pasaran, juga apabila ada bantuan bahan makanan atau makanan dari para donatur. Menu makanan dibuat dengan memperhatikan preferensi kebiasaan makan anak-anak. Pihak dapur memiliki daftar alergi makanan setiap anak, sehingga jika terdapat bahan makanan yang tidak bisa dikonsumsi anak, pihak dapur akan menyiapkan menu lain untuk anak tersebut (Kusumawati et al., 2021).

Menu makanan yang disediakan Panti Asuhan Aisyiah Kudus kurang seimbang. Buah hanya diberikan 2 kali/minggu. Setiap pagi disajikan teh manis dan menu makan pagi hanya berupa nasi dan lauk, tidak terdapat sayuran. Pedoman umum gizi seimbang (PUGS), anjuran konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi setara dengan 150 gram, dan konsumsi sayuran sebanyak 3-4 porsi setara dengan 250 gram per hari. Pada kelompok remaja, laki-laki maupun perempuan dianjurkan untuk konsumsi sebanyak 4 porsi buah dan 3 porsi sayur (3-4 porsi) per hari (Kementerian Kesehatan, 2014). Kekurangan asupan sayur dan buah bisa berdampak buruk bagi kesehatan remaja. Selain itu, bagi anak yang tidak puasa Hari Senin Kamis disediakan makan siang berupa mi instan, ini merupakan penerapan menu makan yang kurang tepat karena tidak sesuai dengan kebutuhan gizi sesuai dengan isi piringku.

2. PERMASALAHAN MITRA

Anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiah Kudus ialah remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun. Usia remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga rentan mengalami kondisi kurang gizi seperti anemia. Anemia memiliki dampak serius kesehatan, khususnya untuk remaja anemia dapat mempengaruhi prestasi belajar, untuk itu remaja harus mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan mencegah anemia. Penyelenggaraan makanan panti asuhan aisyiah kudus menerapkan siklus menu 7 hari dengan pembagian 3 kali waktu makan serta menu tambahan berupa takjil manis setiap hari senin dan kamis. Permasalahan yang muncul adalah susunan menu yang kurang lengkap dan tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, juga dalam pelaksanaannya sering kali tidak sesuai dengan siklus menu karena ada bantuan bahan makanan dan makanan dari para donatur. Pelatihan penyusunan menu makanan sehat dan beragam bagi pengelolaan panti asuhan perlu dilakukan guna memperbaiki menu yang sudah ada. Selain itu, anak-anak di panti asuhan juga diberikan edukasi tentang anemia. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja perlu ditanamkan agar program pencegahan anemia pada remaja mencapai target yang diharapkan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan selama dua hari bertempat di Aula Panti Asuhan Aisyiyah Kudus. Jadwal kegiatan tersebut merupakan kesepakatan antara tim PkM dengan pihak panti asuhan. Hari pertama Jumat tanggal 10 Mei 2024 siang hari sepulang remaja dari sekolah, tema kegiatan yaitu edukasi anemia remaja dengan sasaran remaja panti asuhan. Penanggungjawab dan pemateri oleh Dosen Prodi Gizi Purbowati, S.Gz., M.Gizi dan Dosen Prodi Kebidanan Bdn. Fania Nurul Khoirunnisa, M.Kes. Kegiatan diawali dengan pengukuran status gizi dan pemeriksaan kadar hemoglobin remaja, serta remaja juga diminta mengisi formulir *pre-test*. Materi inti yang disampaikan kepada remaja panti yaitu tentang pengertian, dampak, faktor risiko, cara mencegah dan mengatasi anemia pada remaja. Lama kegiatan berlangsung dua jam, dengan metode edukasi ceramah, diskusi tanya jawab, dan *prepost-test*. Akhir kegiatan ditutup dengan pengisian formulir *post-test* dan pembagian *doorprize*. Kegiatan ini berlangsung selama dua jam.

Kegiatan hari kedua Sabtu 11 Mei 2024 pagi hari yaitu sosialisasi menu baru yang telah dimodifikasi oleh tim PkM dan demo membuat "*mushroom chicken roll*". Sasaran peserta kegiatan ini adalah pengelola panti asuhan yang berwenang terkait kebijakan dan pelaksanaan penyelenggaraan makanan panti asuhan. Metode kegiatan yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik. Evaluasi kegiatan dengan cara tim memberikan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan kepada peserta. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan tepat akan mendapatkan hadiah. Durasi kegiatan hari kedua selama 2 jam 30 menit dengan pemateri Dosen Prodi Gizi Septiani, S.Pd., M.Gz.



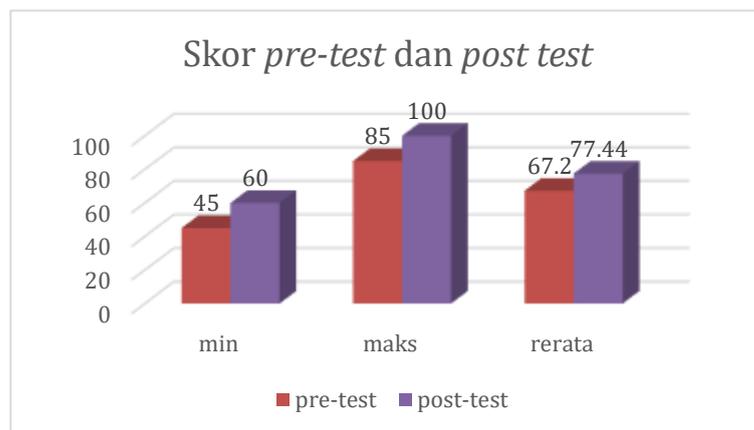
Gambar 1. Kegiatan hari ke-1



Gambar 2. Kegiatan hari ke-2

4. PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan implementasi menu sehat anti anemia remaja di Panti Asuhan Aisiyah ini dibagi menjadi 2 kegiatan inti dengan sasaran yang berbeda yaitu remaja yang tinggal di panti asuhan dan pengelola panti asuhan. Kegiatan hari pertama yaitu edukasi anemia kepada remaja panti. Sebelumnya, remaja diukur status gizinya berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Sebanyak 41 remaja putri yang tinggal di panti datang sebagai peserta. Hasilnya pengukuran status gizi terdapat 7% remaja mengalami gizi kurang, 83% gizi baik, dan 10% gizi lebih. Sedangkan hasil pemeriksaan Hb terdapat 44% mengalami anemia dan 56% tidak anemia.



Gambar 3. Grafik skor *pre-test* dan *post-test*

Materi edukasi yang disampaikan kepada remaja panti yaitu tentang pengertian, dampak, faktor risiko, cara mencegah dan mengatasi anemia pada remaja. Pelaksanaan edukasi tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia (Fathony

et al., 2022). Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang anemia dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah mendapatkan edukasi tentang anemia. Hal ini terlihat pada rerata skor *pre-test* 67,2 dan meningkat pada hasil *post-test* 77,44 (Gambar 3). Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia, peserta remaja mampu memperbaiki pola makannya agar tidak anemia, seperti mengurangi konsumsi teh, jajan sembarangan, dan mengkonsumsi makanan sehat yang disediakan panti.

Kegiatan kedua yaitu sosialisasi menu baru yang telah dimodifikasi dan pelatihan membuat *mushroom chicken roll*. Peserta yang hadir sejumlah 13 orang pengelola panti asuhan. Materi yang disampaikan adalah dampak, gejala, dan cara mencegah anemia, sumber zat besi, zat yang menghambat dan menunjang penyerapan zat besi, dan prinsip isi piringku. Selain itu tim PkM membuat modifikasi menu dari menu panti yang lama disesuaikan dengan prinsip gizi seimbang, anggaran, serta jumlah tenaga dan waktu memasaknya. Masalah utama pada menu lama yaitu pada menu makan pagi yang sederhana dan kurang seimbang karena tidak ada tenaga pemasaknya, hanya dibantu anak panti. contoh menu sarapan seperti nasi telur dadar, nasi ayam goreng, nasi pecel krupuk, dan setiap hari disajikan teh manis. Sumber protein hewani mengandung tinggi zat besi yang berperan dalam hemopoiesis sel darah merah. Sedangkan kadungan tanin dan kafein pada teh menghambat penyerapan zat besi pada usus halus. Beberapa penelitian telah menyimpulkan bahwa remaja putri yang asupan protein hewani kurang rentan mengalami anemia (Permatasari & Soviana, 2022), terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan gizi seimbang dengan anemia pada mahasiswa (Nurhayati & Sri Sularsih Endartiwi, 2021), dan juga terdapat penelitian terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada remaja (Royani et al., 2019). Sehingga pada menu baru ditambahkan sayuran atau protein hewani dan minuman jeruk peras. Menu makan pagi baru yang disusun seperti nasi fuyunghai, nasi *mushroom chicken roll*, pecel peyek teri.

Pada kegiatan ini didemonstrasikan pembuatan *mushroom chicken roll*. Olahan lauk tersebut berbahan dasar daging ayam, jamur tiram, wortel sebagai isian dan adonan telur tepung terigu untuk kulitnya. Pembuatan resep ini dapat dilakukan hari sebelumnya dalam jumlah yang banyak lalu disimpan di lemari pendingin (kulkas) atau *freezer* jika akan dikonsumsi untuk waktu yang lebih lama. Saat akan dikonsumsi tinggal memanaskan kembali atau digoreng. Seluruh peserta dapat memahami materi yang disampaikan, ditunjukkan dengan peserta mampu menjawab pertanyaan dengan tepat. Peserta juga antusias mengikuti praktik membuat *mushroom chicken roll* dan menyukai hasil yang sudah matang.



Gambar 3. *Mushroom chicken roll*

5. KESIMPULAN

Setelah mengikuti edukasi tentang anemia remaja putri, tingkat pengetahuan remaja panti asuhan meningkat. Begitu juga dengan kegiatan pelatihan penyusunan menu dan demo masak lauk hewani, dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pengelola tentang makanan sumber zat besi dan faktor penghambat penyerapan zat besi tersebut. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, di panti asuhan ini perlu dilakukan evaluasi penerapan menu baru yang telah disusun dan daya terimanya oleh remaja panti, serta pengenalan dan pelatihan inovasi menu olahan tinggi zat besi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan atas Hibah Riset Muhammadiyah Batch VII 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (Edisi Kedua). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kusumawati, D., Septiani, & Purbowati. (2021). SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN DI PANTI ASUHAN AISYIYAH KUDUS. *Jurnal Medika Indonesia*, 2(2), 29–36.
- Marineci, C. D., & Chiriță, C. (2019). Anemia – definition, symptoms and treatment. *Farmacist.Ro*, 1(186), 22. <https://doi.org/10.26416/FARM.186.1.2019.2254>
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia, Pub. L. No. 4, 4 (2020).
- Sagoyo, S. (2011). *Gizi Remaja Putri*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Univeristas Muhammadiyah.
- World Health Organization. (2015). *World Health Statistics 2015*. World Health Organization.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- Nurhayati, M., & Sri Sularsih Endartiwi. (2021). Gizi Seimbang Dengan Anemia Pada Mahasiswa Kesehatan Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 12(2). <https://doi.org/10.51888/phj.v12i2.84>
- Permatasari, D., & Soviana, E. (2022). Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 8(2), 8–13. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Royani, I., Irwan, A. A., & Arifin, A. (2019). Pengaruh Mengkonsumsi Teh Setelah Makan terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. *UMI Medical Journal*, 2(2), 20–25. <https://doi.org/10.33096/umj.v2i2.22>