



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Manfaat Gizi Seimbang untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri

Nasywa Aulia Rahmah^{1(□)}, Cahyo Hasanudin², Maria Ulfah³, Ari Tri Rahayu⁴
^{1,3,4}Program Studi D-III Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya,
Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro,
Indonesia

nasywaauliarahmah388@gmail.com, cahyo.hasanudin@ikippgribojonegoro.ac.id,
ulfah053@gmail.com, arirahayu25b@gmail.com

abstrak—Gizi seimbang merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menjaga kesehatan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat dari gizi seimbang dalam mencegah anemia terutama pada remaja putri. Metode dari penelitian ini adalah SLR dengan cara mengevaluasi, menyelidiki serta menafsirkan kemungkinan mengenai topik yang di sukai dan pertanyaan dari penelitian tertentu. Data penelitian dalam penelitian dalam bentuk data sekunder. Metode mengumpulkan data menerapkan simak dan catat. Cara validasi data dengan metode triangulasi data. Hasil penelitian menghasilkan bahwa manfaat gizi seimbang itu antaralain 1) meningkatkan kadar hemoglobin 2) menjaga energi dan konsentrasi 3) membantu perkembangan dan pertumbuhan

Kata kunci—gizi seimbang, anemia, remaja putri

Abstract— Balanced nutrition is important in life to maintain a healthy body. The purpose of this analysis is to decide the benefits of balanced nutrition in preventing anemia, especially in adolescent girls. The method of this research is SLR by evaluating, investigating and interpreting the possibilities regarding topics of interest and questions of specific research. The research data in the research is in the form of secondary data. The method of collecting data applies listening and recording. Data validation method using data triangulation method. The results showed that the benefits of balanced nutrition include 1) increasing hemoglobin levels 2) maintaining energy and concentration 3) helping development and growth.

Keywords— balanced nutrition, anemia, adolescent girls

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase pertumbuhan yang dipenuhi dengan eksplorasi, perubahan, dan pembentukan identitas. Masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak dan dewasa yang meliputi perubahan pada tubuh, pikiran (Djibu, 2023) serta perkembangan mulai dari fisik dan mental (Diananda, 2019). Selain itu pada masa remaja juga akan menghadapi perubahan perubahan pada diri remaja yaitu adanya tekanan emosional pada dirinya (Djama, 2017).

Masa remaja sebagai fase pencarian jati diri, dimana individu muda berusaha memahami dirinya dan perannya di kehidupan (Karlina, 2020). Ciri dari masa remaja yaitu remaja mudah dipengaruhi teman dibandingkan ketika kanak-kanak (Saputro, 2018). Selain itu ciri lainnya adalah pada masa remaja sering kali mengalami masalah yang sulit mereka atasi sendiri (Lestarina dkk., 2017). Jadi, ciri utama dari remaja adalah mereka cenderung mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan menghadapi berbagai masalah yang sulit mereka atasi sendiri. Masalah yang dapat dihadapi oleh remaja bisa dalam bentuk anemia.

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang berdampak pada kualitas hidup seseorang terutama remaja. Anemia merupakan masalah gizi saat ini yang dijumpai terkhususnya di negara berkembang (Khobibah dkk., 2021). Anemia didefinisikan sebagai keadaan saat hemoglobin pada darah kurang dari normal pada golongan usia serta jenis kelamin (Astuti, 2023). Pada keadaan anemia, jumlah pada sel darah merah dan hematokrit kurang dari normal yakni <12 g/dl untuk remaja (Maharani, 2020).

Anemia dapat disebabkan karena kehilangan darah, kurang asupan zat besi, kurangnya vitamin dan asam folat (Hafsah & Safitri, 2023). Pada remaja faktor utama anemia disebabkan karena makan makanan yang kurang baik serta kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (Julaecha, 2020). Sementara pada remaja putri, anemia sering disebabkan karena menstruasi dan diet yang kurang baik (Rahmawati, 2023). Oleh karena itu, gaya makan sehat serta asupan gizi seimbang penting untuk mencegah serta mengatasi anemia.

Gizi Seimbang adalah asupan makanan dengan nutrisi yang tepat. Gizi seimbang juga dapat diartikan sebagai pola makanan yang berisi zat gizi sebanding dengan keperluan tubuh (Pratami, Widajanti, & Aruben, 2016) dan sesuai jenis yang dibutuhkan tubuh (Fajriani dkk., dalam Tadale, Ramadhan & Nurfatimah 2021). Selain itu gizi seimbang juga dapat mencegah masalah gizi (Ariyanto, Fatmawati, & Efni, 2023).

Gizi seimbang memiliki manfaat untuk meningkatkan imun serta kekebalan tubuh (Tepriandy & Rochadi, 2021). Pada masa remaja gizi seimbang bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi, energi, kesehatan, serta mendukung pertumbuhan fisik serta kematangan reproduksi (Nurmala dkk., 2020). Gizi seimbang didapatkan dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin serta mineral. Oleh karena itu, pentingnya remaja guna menjaga gaya makan sehat serta bergizi demi mendukung tumbuh kembang yang optimal. Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini penting dilaksanakan guna menganalisis manfaat gizi seimbang untuk mencegah anemia pada remaja putri demi mendukung kualitas hidup dan perkembangan optimal remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Penelitian SLR adalah teknik yang digunakan guna mengevaluasi, menyelidiki serta menafsirkan kemungkinan mengenai topik yang di sukai dan pertanyaan dari penelitian tertentu (Triandini dkk., 2019 dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini berupa data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dapat berupa jurnal nasional, buku, skripsi dan dokumen berkesinambungan dengan riset yang dilakukan. Data sekunder yang diterapkan ini berbentuk kata, frasa, klausa, atau kalimat yang diperoleh dari buku dan artikel jurnal yang terbit secara nasional.

Cara pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik simak dan catat adalah cara untuk memperoleh data dengan menyimak bahasa lalu dilanjutkan dengan menulis bentuk yang berkaitan dari penerapan bahasa dalam bentuk tulisan (Irawan dkk., 2020). Metode simak penelitian ini dengan cara membaca buku dan jurnal berdasarkan sumber-sumber terpercaya secara bergantian. Teknik catat penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data dan ditulis secara sistematis.

Validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) adalah cara untuk mengembangkan kualitas, kredibilitas, dan akurasi dengan mengintegrasikan data dari berbagai sumber. Triangulasi penelitian ini dengan cara triangulasi teori. Penelitian ini teori dari pembahasan menjadikan pembuktian atas pernyataan yang telak di kemukakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat dari Gizi seimbang untuk mencegah anemia remaja putri dapat berbentuk.

1. Meningkatkan kadar hemoglobin

Asupan zat besi dari makanan contohnya daging merah, hati, bayam serta kacang-kacangan membantu menghasilkan sel darah merah dan menghambat terjadinya anemia. Hal ini diperkuat oleh Sugiarsih & Solihah (2022) bahwa zat besi diperlukan dalam pembentukan hemoglobin dan membuat pembentukan sel darah merah menjadi kecil serta kandungan hemoglobin lebih rendah.

2. Menjaga energi dan konsentrasi

Pola makan bergizi seimbang membantu remaja putri tetap berenergi, tidak mudah lelah, dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar serta aktivitas sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh Siahaan dkk. (2024) bahwa mengkonsumsi gizi seimbang pada remaja dapat meningkatkan energi serta stamina selain itu juga dapat menjaga berat badan tetap sehat.

3. Membantu perkembangan dan pertumbuhan

Remaja putri saat ini dalam masa pertumbuhan yang cepat, sehingga sangat memerlukan asupan gizi cukup untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Pola makan gizi seimbang membantu memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung tinggi badan, perkembangan otot, serta fungsi otak yang optimal. Hal ini diperkuat oleh Fatmasari dkk. (2024) bahwa gizi seimbang memastikan tubuh memperoleh nutrisi cukup untuk membantu tinggi badan, perkembangan otot dan fungsi otak secara optimal.

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat gizi seimbang untuk mencegah anemia pada remaja putri, yaitu 1) meningkatkan kadar hemoglobin, 2) menjaga energi dan konsentrasi serta 3) membantu pertumbuhan dan perkembangan.

REFERENSI

- Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2023). PKM gizi seimbang anak usia pra sekolah di TK Islam Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 12-17. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.369>.
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550-561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal istighna*, 1(1), 116-133. <https://core.ac.uk/download/pdf/229112678.pdf>.
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 14-18.. <https://doi.org/10.32763/q5yn5t37>.
- Djibu, R. (2023). *Psikologi perkembangan*. Solok: Mitra Cendekia Media.
- Dtakiyatuddaaimah, D., & Hidjanah, H. (2024). Implementasi pemberian makanan sehat bergizi seimbang dalam rangka meningkatkan status gizi peserta didik paud anak bumi cerdas kecamatan sukrajaya kota depok. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 13(2), 365-372. <https://doi.org/10.47492/jih.v13i2.3737>.
- Fatmasari, E. Y., Sariatmi, A., Wigati, P. A., Suryawati, C., & Suryoputro, A. (2024). Penerapan empat pilar gizi seimbang dalam mencegah masalah gizi pada remaja di lingkungan sekolah. *Journal of Public Health and Community Service*, 3(2), 41-48. <https://doi.org/10.14710/jphcs.2024.23638>.
- Hafsah & Safitri, M. E. (2023) *Faktor yang memengaruhi anemia pada remaja putri*. Malang: Penerbit NEM.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Irawan, S., Sudika, I. N., & Hidayat, R. (2020). Karakteristik bahasa gaul remaja sebagai kreativitas berbahasa Indonesia pada komentar status inside Lombok di instagram: Characteristics of Teenage Slang as Indonesian Language Creativity on Status Comments Inside Lombok on Instagram. *Jurnal Bastrindo*, 1(2), 201-213. <https://doi.org/10.29303/jb.v1i2.44>.

- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>.
- Karlina, L. (2020). Fenomena terjadinya kenakalan remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 147-158.. <https://core.ac.uk/download/pdf/553315072.pdf>.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia remaja dan kesehatan reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku konsumtif di kalangan remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2). <https://doi.org/10.29210/3003210000>.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang anemia pada remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1-3. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>.
- Nurmala, I., Muthmainnah, M., Rachmayanti, R. D., Devi, Y. P., Pratiwi, A. N. I., (2020). *Mewujudkan remaja sehat fisik mental dan sosial*. Surabaya. Airlangga University Press.
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 departemen ilmu gizi fakultas kesehatan masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 561-569. <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i4.14287>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Rahmawati, T. (2023). Penyuluhan kesehatan anemia pada remaja dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan mencegah kejadian anemia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 186-194. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.499>.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Siahaan, D. P., Suraya, R., & Siregar, N. H. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1364-1371. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.23496>.
- Sugiarsih, U & Solihah, E. (2022). *Meningkatkan kadar hemoglobin melalui es krim susu kedelai*. Bandung: Penerbit NEM.

- Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, N. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang balita untuk mencegah stunting melalui penyuluhan. *Community Empowerment*, 6(1), 48-53. <https://doi.org/10.31603/ce.4379>.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43-49. <https://talenta.usu.ac.id/trophico/article/download/6042/3755>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.