

MENARA PENGABMAS

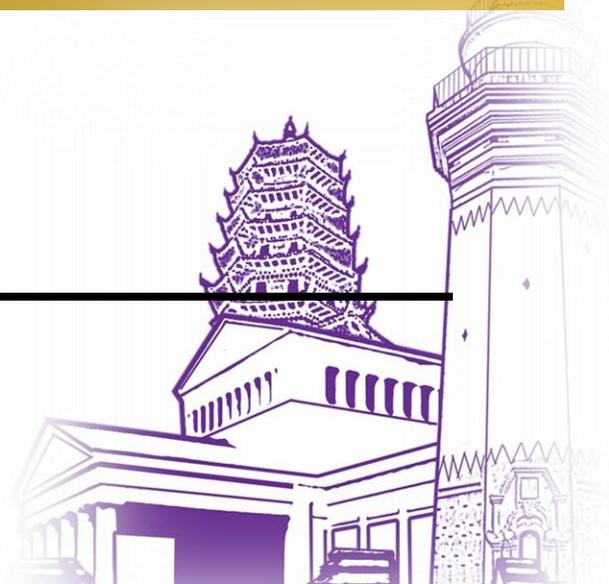
VOLUME 2, EDISI 1, JUNI 2022

- PEMBERDAYAAN SISWI DALAM MENGENAL GIZI REMAJA MELALUI PELATIHAN GIZI REMAJA PUTRI PADA SISWI KELAS VIII SMPN2 DS. TAMBAK BAYA KECAMATAN CIBADAK KABUPATEN LEBAK TAHUN 2018. (SUHARTINI, AHMAD)
- EVALUASI MAKANAN SEHAT PENUH NUTRISI BAGI IBU HAMIL MELALUI KEGIATAN CERDAS CERMAT DI POSYANDU DESA BOJONGLELES KECAMATAN CIBADAK KABUPATEN LEBAK TAHUN 2021. (NINIK WAHYUNI, KADAR KUSWANDI, NANI YUNINGSIH)
- PENINGKATAN KEMAMPUAN *HYPNOPARENTING* ORANGTUA DENGAN ANAK USIA DINI DI TK. NURUL IMAN KOTA TANGERANG. (EMA HIKMAH, MARLIN BRIGITA L.)
- PEMBERDAYAAN ANAK DALAM PENERAPAN PHBS MELALUI KEBIASAAN MAKAN BUAH-BUAHAN DI PANTI DI PANTI ASUHAN ASSOMADIYAH KEC. SEPATAN TANGERANG. (HAMTINI, IRA NURAENI)
- PEMBERDAYAAN SISWA DALAM MENGENAL DAN MEMILIH ZAT PEWARNA PADA MAKANAN DI SMP ERA PEMBANGUNAN III (SYARAH ANLIZA, NURMEILY RACHMAWATI, M. RIDWANULLOH)
- PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PENYULUHAN TEKANAN DARAH DAN KOLESTEROL PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KP. KALUWUNG. (VENNY PATRICIA, AHMAD YANI, SALWA SLSABILA)
- PENDAMPINGAN PEMBUATAN *COOKIES* DAUN KELORDI MTs. MIFTAHUL HAYAT KABUPATEN SERANG (DEWI INDAH SARI, AFNI YULIANTI)
- PENGABDIAN MASYARAKAT LITERASI TANGGAP BENCANA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DALAM KESIAPSIAGAAN BENCANA GEMPA BUMI DI KECAMATAN NEGLASARI KOTA TANGERANG TAHUN 2021. (BANGUN WIJANARKO, KUSNIAWATI, SITI WASLIYAH)
- PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI PENYULUHAN ANEMIA, SKRINING HEMOGLOBIN (HB) DAN VAKSIN COVID-19 PADA REMAJA PUTRI. (HANNY SITI NURAENI, RANTI DWI ASTRIANI, SHIFIYANI)



POLTEKKES KEMENKES BANTEN

Alamat: Jl Syekh Nawawi Albantani No.12,
Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten
Email: menarapengabmas@gmail.com



MENARA PENGABMAS

Sebuah jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banten yang menerbitkan artikel-artikel penelitian sebagai hasil pengabdian kepada masyarakat dengan focus dan scope pada bidang Kesehatan.

PENGELOLA JURNAL “MENARA PENGABMAS”

Penanggungjawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Banten

Redaktur / Chief Editor : Marlin Brigita L., S.Kep, Ns, M.Kep

Penyunting / Editor board : Dwi Aprilina Andriani, S.Kep, M.Kep

Hani Sutianingsih, M.Keb

M.Arief Fadillah, M.Kes

Ahmad Yani, M.Sc.

Sekretariat : Nurul Aeni, S.Tr Keb, Bid

Desain Grafis : Azhar Yulis Priyatna, A.Md

Mitra Bestari : Prof. Dr. Khayan, SKM, M.Kes

Purbianto, S.Kp, M.Kep, Sp.KMB

Dr. Omo Sutomo, S.Pd, SKM, M.Kes

Suhartini, SKM, MKM

Ahmad, SKM, M.Kes

POLTEKKES KEMENKES BANTEN

JL. SYEH NAWAWI ALBANTANI NO.12, CIPOCOK

JAYA, SERANG, BANTEN.

Email: menarapengabmas@gmail.com

ALAMAT REDAKSI



DAFTAR ISI

	HAL
PEMBERDAYAAN SISWI DALAM MENGENAL GIZI REMAJA MELALUI PELATIHAN GIZI REMAJA PUTRI PADA SISWI KELAS VIII SMPN2 DS. TAMBAK BAYA KECAMATAN CIBADAK KABUPATEN LEBAK TAHUN 2018. (SUHARTINI, AHMAD)	1-6
EVALUASI MAKANAN SEHAT PENUH NUTRISI BAGI IBU HAMIL MELALUI KEGIATAN CERDAS CERMAT DI POSYANDU DESA BOJONGLELES KECAMATAN CIBADAK KABUPATEN LEBAK TAHUN 2021. (NINIK WAHYUNI, KADAR KUSWANDI, NANI YUNINGSIH)	7-10
PENINGKATAN KEMAMPUAN <i>HYPNOPARENTING</i> ORANGTUA DENGAN ANAK USIA DINI DI TK. NURUL IMAN KOTA TANGERANG. (EMA HIKMAH, MARLIN BRIGITA L.)	11-15
PEMBERDAYAAN ANAK DALAM PENERAPAN PHBS MELALUI KEBIASAAN MAKAN BUAH-BUAHAN DI PANTI DI PANTI ASUHAN ASSOMADIYAH KEC. SEPATAN TANGERANG. (HAMTINI, IRA NURAENI)	16-18
PEMBERDAYAAN SISWA DALAM MENGENAL DAN MEMILIH ZAT PEWARNA PADA MAKANAN DI SMP ERA PEMBANGUNAN III (SYARAH ANLIZA, NURMEILY RACHMAWATI, M. RIDWANULLOH)	19-23
PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PENYULUHAN TEKANAN DARAH DAN KOLESTEROL PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KP. KALUWUNG. (VENNY PATRICIA, AHMAD YANI, SALWA SLSABILA)	24-29
PENDAMPINGAN PEMBUATAN <i>COOKIES</i> DAUN KELORDI MTs. MIFTAHUL HAYAT KABUPATEN SERANG (DEWI INDAH SARI, AFNI YULIANTI)	30-33
PENGABDIAN MASYARAKAT LITERASI TANGGAP BENCANA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DALAM KESIAPSIAGAAN BENCANA GEMPA BUMI DI KECAMATAN NEGLASARI KOTA TANGERANG TAHUN 2021. (BANGUN WIJANARKO, KUSNIAWATI, SITI WASLIYAH)	34-37
PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI PENYULUHAN ANEMIA, SKRINING HEMOGLOBIN (HB) DAN VAKSIN COVID-19 PADA REMAJA PUTRI. (HANNY SITI NURAENI, RANTI DWI ASTRIANI, SHIFIYANI)	38-40

**PEMBERDAYAAN SISWI DALAM MENGENAL GIZI REMAJA MELALUI
PELATIHAN GIZI REMAJA PUTRI PADA SISWI KELAS VIII SMPN2 DS. TAMBAK
BAYA KECAMATAN CIBADAK KABUPATEN LEBAK TAHUN 2018**

***STUDY EMPOWERMENT IN RECOGNIZING ADOLESCENT NUTRITION THROUGH
YOUNG WOMEN NUTRITION TRAINING GRADE VIII STUDENT OF SMP NEGERI
VILLAGE TAMBAK BAYA CIBADAK DISTRICT LEBAK REGENCY IN 2018***

Suhartini^{1*}

Ahmad²

¹Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan Kebidanan,
Rangkasbitung, Banten, Indonesia

²Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan TLM, Tangerang, Banten,
Indonesia

Email korespondensi
author:*Tiensahmad1@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan civitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat serta mencerdaskan kehidupan bangsa (UU Pendidikan Tinggi No. 12 Tahun 2012). Untuk mewujudkan masyarakat sehat perlu dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Berdasarkan Hasil penelitian *Suhartini* tentang analisis faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri pada siswi SMPN2 kelas VII berdasarkan pengukuran IMT/U Masih ditemukan status gizi remaja putri < normal sebesar (29,3%). Untuk mengukur hasil pelatihan dilakukan penelitian dengan desain crosssectional, analisis lanjut menggunakan uji T Dependen. Hasil pre tes sebelum pemberian materi dan post tes setelah pemberian materi menunjukkan bahwa Secara umum terjadi peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah pelatihan gizi remaja dimana Rata-Rata Pengetahuan sebelum adalah 36 dengan standar deviasi 12,583. Pada pengukuran setelah didapat rata-rata pengetahuan tentang gizi remaja sebesar 68.40 dengan standar deviasi 16.505 Terlihat Nilai Means Perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua sebesar 32.400 dengan standar deviasi 16,145. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0.000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Kepada SMPN2 Desa Tambak Baya disarankan dapat menyisipkan materi tentang gizi remaja pada mata ajaran terkait di sekolah misal Mata ajaran Biologi dan lainnya dan Kepada Puskesmas Mandala untuk dapat melanjutkan kegiatan yang sama melalui pelatihan Gizi remaja untuk kelas lainnya, dan mengaplikasikan pada SMP sederajat di wilayah kerjanya.

Kata Kunci:

Pelatihan, Gizi Remaja, SMPN

Keywords:

*Training, Youth Nutrition, Junior
High School*

Abstract

Community service is an activity of the academic community that utilizes science and technology to advance people's welfare and educate the nation's life (Law on Higher Education No. 12 of 2012). To create a healthy society, Community Service activities need to be carried out. Based on results research *Suhartini* about the analysis of factors related to the nutritional status of young women on class VII SMPN2 students based on BMI / U measurements Still in nutritional status teenage daughter < normal (29.3%). To measure the results of the training carried out with the crosssectional design, further analysis using the Dependent T-test. Results of tests before giving the material pre and post-test after giving the material showed that In general happen enhancement knowledge student before and after Adolescent nutrition training where Knowledge Average before is 36 with a standard deviation of 12,583. On measurement after obtained average knowledge about nutrition teenagers amounting to 68.40 with standard 16,505 deviations, visible Difference Means Value between measurement first and second amounting to 32,400 with a standard deviation of 16.145. Results test the static obtained value of 0,000, then it could be concluded there is a difference in meaningful knowledge before and after given training. To the Tambak Baya Village Public Schools, it is suggested to be able to insert material on adolescent nutrition in related subjects in the school such as Biology and other subjects and to the Mandala Community Health Center to continue the same activities through youth nutrition training for other classes and apply to the same junior high school in the region it works.

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan civitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat serta mencerdaskan kehidupan bangsa (UU Pendidikan Tinggi No. 12 Tahun 2012). Pengabdian kepada masyarakat di Politeknik Kesehatan Kemenkes adalah kegiatan civitas akademika dengan cara memanfaatkan potensi yang ada di Politeknik Kesehatan Kemenkes sebagai bentuk kontribusi dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan berkeadilan.

Program pengabdian kepada masyarakat adalah program yang berorientasi kepada penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat dalam bidang kesehatan. Permasalahan kesehatan yang tidak kalah pentingnya saat ini adalah terkait status Gizi. Undang- Undang kesehatan no 36 tahun 2009 pasal 136 ayat 1,2 menyebutkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan remaja harus ditujukan untuk mempersiapkan menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif baik secara sosial maupun ekonomi.

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa propinsi Banten merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi remaja sangat pendek dan *prevalensi* remaja usia 13-15 tahun sangat kurus (IMT/U) diatas *prevalensi* Nasional. Data ini juga didukung dengan beberapa hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Indah dkk (tahun 2014) di kecamatan Rajeg Tangerang diketahui bahwa; berdasarkan hasil pengukuran (IMT/U) sebanyak 11,3% anak sekolah dasar tergolong sangat kurus dan kurus sebesar (6,5%). Hasil penelitian *Suhartini* tentang analisis faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri pada siswi SMPN2 kelas VII berdasarkan pengukuran IMT/U Masih ditemukan status gizi remaja putri < normal sebesar (29,3%). Hasil analisis lanjut menunjukkan ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan status gizi remaja putri pada nilai OR (Odds Ratio) yaitu 1,5 yang artinya siswi dengan pengetahuan kurang tentang gizi remaja berisiko 1,5 kali untuk mengalami status gizi kurang dari Normal. Berdasarkan hasil Penelitian tersebut, penulis menindaklanjuti melalui kegiatan pemberdayaan sisiwi dalam mengenal Gizi remaja melalui Pelatihan Gizi Remaja Putri pada siswi kelas VIII SMPN2 Ds. Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak tahun 2018

MASALAH

Hasil Penelitian tahun 2017 didapatkan masih ditemukan 29,3% siswi di SMPN2 Desa Tambak Baya

mengalami Gizi kurang dari normal. Siswi berpengetahuan kurang tentang gizi remaja putri ditemukan sebanyak 83%, dan ditemukan ada hubungan antara pengetahuan dan status gizi. Berdasarkan masalah ini, maka intervensi peningkatan pengetahuan siswi melalui pelatihan tentang gizi remaja putri perlu diberikan.

METODE

1. Metode

Metode Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat dalam hal ini adalah masyarakat sekolah yaitu siswi kelas VIII SMPN2 desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Rangkasbitung kabupaten Lebak

Kegiatan yang dilakukan dimulai dari persiapan kegiatan dan proses perizinan kegiatan beberapa bulan sebelumnya melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan penentuan waktu kegiatan. H-1 dilakukan koordinasi untuk pelaksanaan kegiatan. Pada Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi kegiatan tentang gerakan masyarakat hidup sehat kepada semua siswa/i atas permintaan pihak sekolah karena bertepatan dengan kegiatan Milad di sekolah, dilanjutkan dengan kegiatan senam bersama para guru dan murid. Kegiatan pelatihan gizi dilakukan di ruang kelas yang diawali dengan kegiatan pre tes untuk mengukur pengetahuan siswi tentang gizi remaja dan ditindaklanjuti dengan pemberian materi pelatihan selama dua jam pelajaran (2x45 menit). Siswi diberikan makalah yang dapat dipelajari untuk dibawa pulang. Monitoring dan Evaluasi dilakukan melalui kegiatan pemberian post tes 4 hari setelah kegiatan. Kegiatan selanjutnya menganalisis nilai pre dan post tes. Guna mendorong minat baca siswi, maka siswi dengan nilai post tes tertinggi di beri reward.

2. Waktu dan Lokasi Kegiatan

Agar lebih jelas tentang kegiatan lokasi, sasaran dan waktu kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut

No	Kegiatan	Lokasi	Jumlah Peserta/sasaran	Waktu
1	Persiapan meliputi; Penjajagan lokasi dan proses perizinan Kegiatan	SMPN2 Ds. Tambak Baya	4 Orang (Dosen, Kepala Sekolah dan Guru UKS)	Sabtu 25 Agustus 2018

2	Koordinasi Penyampaian surat dan Jadwal kegiatan di Sekolah	SMPN2 Ds.Tambak Baya	5 Orang (Dosen, Kepala Sekolah dan Guru UKS)	Sabtu 22 September 2018
2	<p>a. Pelaksanaan Kegiatan Senam Bersama pada kegiatan Milad SMPN2 Ds.Tambak Baya diisi penyampaian informasi tentang Gerakan Masyarakat Sehat</p> <p>b. Kegiatan senam dipandu oleh Instruktur mahasiswa jurusan Kebidanan Rangkasbitung</p>	Halaman Depan SMPN2 Ds.Tambak Baya	Seluruh Guru dan Siswa/i bersama Tim dari Poltekkes Kemenkes dan Mahasiswa Jurusan Kebidanan Peserta ± 300 orang	Sabtu 27 Oktober Jam 07.00-08.00
3	<ul style="list-style-type: none"> • Pelaksanaan kegiatan pelatihan Gizi Remaja Diawali dengan kegiatan pre tes • Pemberian Snack makanan lokal 	Aula SMP2	Siswa/i SMPN2 Ds.Tambak Baya sebanyak 25 Orang	Sabtu 27 Oktober Jam 10.00-12.00
4	Pelaksanaan kegiatan Evaluasi melalui Post tes	Ruang Kelas	Siswa/i SMPN2 Ds.Tambak Baya sebanyak 25 Orang	Rabu 3 November Jam 11.00-12.00
5. Penyusunan Laporan Kegiatan				

3. Analisis data dengan menggunakan SPSS 20 dengan melihat selisih nilai min-max dan uji.t.tes

HASIL

1. Kegiatan Pelatihan diikuti oleh 25 orang siswi kls VIII SMPN2 desa Tambak Baya. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan Toa dan Mix serta menggunakan Laptop dan LCD (Foto Kegiatan terlampir) Print out Materi sebagai bahan bacaan diberikan ke semua peserta pelatihan Kegiatan Pelatihan diawali dengan kegiatan pre tes dan data diolah secara univariat dengan menggunakan SPSS 20 . Olahan data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Nilai pre tes siswi kls 8 SMPN2 Desa Tambak Baya

No	Nilai	Jumlah	Persentase
1	10	1	4
2	20	2	8
3	30	12	48
4	40	3	12
5	50	5	20
6	60	2	8
Total		25	100

Pada tabel 4.1 terlihat bahwa nilai pre tes terbanyak dengan nilai 30 sebanyak 48%. Nilai terendah 10 (4%) dan Nilai tertinggi 60 (8%)

2. Pelaksanaan Kegiatan Evaluasi melalui Post Tes
Kegiatan Evaluasi dilaksanakan setelah empat hari kegiatan pelatihan. Hal ini dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada siswi untuk mempelajari materi lebih lanjut. Hasil post tes diolah menggunakan SPSS 20 . Hasil Post tes dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Nilai pos tes siswi kls 8 SMPN2 Desa Tambak Baya

No	Nilai	Jumlah	Persentase
1	30	3	12
2	60	3	12
3	70	10	40
4	80	7	28
5	90	2	8

Total	25	100
-------	----	-----

Pada tabel 4.2 terlihat bahwa dari hasil nilai post tes masih ditemukan nilai terendah 30 (12%) dan nilai tertinggi 90 (8%). Presentase nilai tertinggi yaitu nilai 70 (40%)

3. Nilai Rata-rata Pre dan Post Test

Adapun nilai rata-rata pre dan pos tes dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Nilai rata-rata, Maksimum dan Minimum

No	Nilai	Sebelum	Sesudah	% Kenaikan
1	Mean	36.00	68.40	38.40
2	Median	30.00	70.00	40
3	Minimum	10	30	20
4	Maksimum	60	90	30
Total		25	100	

Pada Tabel 4.3 terlihat bahwa nilai rata-rata meningkat 38,40%, nilai Median meningkat 40%, nilai minimum meningkat 20 % dan nilai maksimum meningkat 30% Secara keseluruhan Nilai meningkat dari sebelum dan sesudah di berikanpelatihan

Analisis dengan menggunakan T.Tes diperoleh hasil pada tabel 4.4

Tabel 4.4

Distribusi rata-rata pengetahuan gizi remaja sebelum dan sesudah pelatihan

Variabel	Mean	SD	SE	P.Value	N
Pengetahuan				0,000	25
Sebelum	36.00	12,583	2,517		
Sesudah	68.40	16,503	3,301		

Pada tabel 4.4 terlihat bahwa Rata-Rata Pengetahuan sebelum adalah 36 dengan standar deviasi 12,583. Pada pengukuran setelah didapat rata-rata pengetahuan tentang gizi remaja sebesar 68.40 dengan standar deviasi 16.505 Terlihat Nilai Means Perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua sebesar 32.400 dengan standar deviasi 16,145. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0.000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan

Adapun Foto-foto Kegiatan dapat dilihat berikut ini



Koordinasi Lintas Sektoral , dengan Kepala sekolah ,Mahasiswa

Sosialisasi Gerakan Hidup sehat mengawali kegiatan



Kegiatan pelatihan Gizi emaja putri

Kegiatan pelatihan Gizi emaja putri

PEMBAHASAN

Pada dasarnya tumbuh kembang seseorang merupakan daur kehidupan berlangsung secara berkesinambungan setiap tahap sangat ditentukan oleh tahap sebelumnya dan akan menentukan tahap selanjutnya nanti.

Kegiatan pelatihan tentang gizi remaja ini dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi bagi remaja terutama remaja SLTP. Gizi pada remaja ini sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh menuju masa remaja akhir. Dari hasil pelatihan menunjukkan antusias siswa terhadap pengetahuan tentang gizi, hal ini ditunjukkan dengan hasil pre tes dan post tes yang menunjukkan peningkatan pengetahuan siswi tentang gizi remaja. Nilai sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan peningkatan sebesar 38,40%. nilai Median meningkat 40%, nilai minimum meningkat 20 % dan nilai maksimum meningkat 30%. Secara keseluruhan Nilai meningkat dari sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis lebih lanjut dengan menggunakan Uji T.Tes diperoleh hasil Rata-Rata Pengetahuan sebelum adalah 36 dengan standar deviasi

12,583. Pada pengukuran setelah didapat rata-rata pengetahuan tentang gizi remaja sebesar 68.40 dengan standar deviasi 16.505 Terlihat Nilai Means Perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua sebesar 32.400 dengan standar deviasi 16,145. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0.000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan

Pelatihan gizi remaja ini menjadi penting karena tingginya kebutuhan energi dan nutrien pada remaja dikarenakan perubahan dan penambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan dan tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuh remaja. Oleh karena itu remaja perlu diberikan tambahan pengetahuan tentang gizi remaja Pola makan remaja yang terkadang tidak sesuai merupakan risiko untuk terjadinya masalah nutrisi. Masalah ekonomi dan ketahanan pangan merupakan masalah dalam asupan gizi, disamping itu faktor psikososial terkadang merupakan penentu dalam memilih makanan. Gambaran khas pada remaja adalah pencarian identitas, upaya untuk tidak tergantungan diterima di lingkungannya, kepedulian akan penampilan, rentan terhadap masalah komersial dan tekanan dari teman kelompok (peer Group) serta kurang peduli akan masalah kesehatan cenderung mendorong remaja pada pola makan yang keliru. Kebiasaan makan yang sering terlihat seperti ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama makan pagi, waktu makan yang tidak teratur, sering makan siap saji, jarang mengkonsumsi buah dan sayuran ataupun produk peternakan. Hal tersebut dapat meningkatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan gizi seimbang dengan akibat gizi kurang atau malahan sebaliknya asupan makanan yang berlebihan dapat menyebabkan gizi lebih.

Pengetahuan gizi seimbang diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi seseorang. Oleh karena itu pemberian pengetahuan tentang Gizi pada remaja sangat diperlukan

KESIMPULAN

Telah dilaksanakan kegiatan peningkatan pengetahuan gizi remaja melalui pelatihan bagi siswi SMPN2 desa Tambak Baya sebanyak 25 orang siswi. Kegiatan diawali dengan pre tes sebelum pelatihan dengan hasil nilai pre tes terbanyak dengan nilai 30 sebanyak 48%. Nilai terendah 10 (4%) dan Nilai tertinggi 60 (8%), kegiatan post tes untuk mengukur pemahaman siswi

tentang gizi remaja diperoleh nilai nilai terendah 30 (12%) dan nilai tertinggi 90 (8%). Presentase nilai tertinggi yaitu nilai 70 (40%) Secara umum terjadi peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah pelatihan rata-rata meningkat 38,40%, nilai Median meningkat 40%, nilai minimum meningkat 20 % dan nilai maksimum meningkat 30% Hasil analisis lanjut didapatkan nilai 0.000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Kepada petugas kesehatan agar dapat memberikan pelatihan gizi kepada remaja, sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana, Pengantar Gizi Masyarakat, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012
- Agustian ipa, Media Gizi Pangan Poltekkes Makasar volume IX edisi 1, Status Gizi remaja, Pola makan dan aktivitas Olah raga di SLTP Majauleng Kabupaten Wajo Makasar
- Alimul Hayat A. Aziz, Metode Penelitian Kebidanan dan tehnik analisa data, Salemba medika, Jakarta, 2011
- Dahro Ahmad, Psikologi Kebidanan, Analisis Perilaku wanita untuk kesehatan, Salemba Medika, tahun 2011
- Danim Darwis Sudarwan. SKP, Metode Penelitian Kebidanan, prosedur, kebijakan dan etik, ECG, Jakarta 2003
- Depkes RI, Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis, Ditjen. Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat tahun 2005
- Deni Yuliansyah, Skripsi, Program Studi S1-Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada Jakarta, 2007
- Francin, Erna, Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi, EGC, Jakarta, 2004
- Hasdianah, Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas, Nuha Medika, Yogyakarta, 2014
- Imron, Moch , Munif, Amrul, Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Sagung Seto, Jakarta, 2010
- Indah Suci dkk, Indonesian Journal of Human Nutrition, Desember 2014, Vol 1 no 2: 135-148
- Irwan Dwi Febrianto, Skripsi tentang Hubungan tingkat penghasilan, pendidikan dan tingkat pengetahuan orang tua tentang makanan bergizi dengan status gizi siswa TK Islam Zahrotul Ulum karang Ampel indramayu, Program Studi Keolahragaan Fakultas Ilmu

keolahragaan Universitas Negri Yogyakarta
2012
Notoatmodjo Soekidjo, Metodologi Penelitian
kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta, 2010
Sutanto Priyo Hastono, Analisis data Kesehatan,
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Indonesia 2007
Riset Kesehatan Dasar (**Riskesdas**) , Badan Penelitian
dan Pengembangan Kesehatan Kementerian
Kesehatan RI tahun 2013

www.hukum.online.com Undang-undang Republik
Indonesia, No 36 tahun 2009 tentang kesehatan
Riset Kesehatan Dasar (**Riskesdas**) , Badan Penelitian
dan Pengembangan Kesehatan Kementerian
Kesehatan RI tahun 2013
www.hukum.online.com Undang-undang Republik
Indonesia, No 36 tahun 2009 tentang kesehatan
Suhartini. Analisis Faktor yang berhubungan dengan
status gizi remaja putri pada siswi kelas VII
SMPN2 Desa Tambak Baya Kecamatan
Cibadak Kabupaten Lebak tahun 2017

EVALUASI MAKANAN SEHAT PENUH NUTRISI BAGI IBU HAMIL MELALUI KEGIATAN CERDAS CERMAT di POSYANDU DESA BOJONGLELES KECAMATAN CIBADAK KABUPATEN LEBAK TAHUN 2021

EVALUATION OF HEALTHY FOOD FULL OF NUTRITION FOR PREGNANT WOMEN THROUGH INTELLIGENT ACTIVITIES IN POSYANDU, BOJONGLELES VILLAGE, CIBADAK DISTRICT, LEBAK REGENCY IN 2021

Ninik Wahyuni^{1*}

Kadar Kuswandi²

Nani Yuningsih³

*1,2,3 Poltekkes Kemenkes
Banten Jurusan Kebidanan,
Rangkasbitung, Banten,
Indonesia

Email korespondensi
author:*ninkasih@gmail.com

Abstrak

Ibu hamil dituntut selalu memperhatikan kesehatan tubuhnya dengan mengonsumsi makanan sehat untuk ibu hamil. Ruang lingkup kegiatan pengabdian masyarakat ini, mencakup upaya promotif dan preventif pada upaya deteksi resiko pada ibu hamil terhadap pengetahuan pada bayi yang akan dilahirkan di Posyandu. Kegiatan diawali dengan pendataan wilayah agar menemukan keluarga yang menjadi sasaran, Sosialisasi di Desa untuk mendapatkan dukungan kegiatan, melakukan pembinaan kepada ibu hamil, melalui kegiatan cerdas cermat pada ibu hamil mengenai pengetahuan ibu mengenai makanan bergizi bagi ibu hamil. Pencegahan resiko Kekurangan Energi Kronis pada ibu hamil, bisa dilakukan sebelum kehamilan dengan status gizi yang baik. Melalui upaya Evaluasi makanan sehat penuh nutrisi bagi ibu hamil Melalui kegiatan Cerdas Cermat. Hasil Luarnya adalah diharapkan adanya buku yang ber ISBN agar dapat digunakan seluruh ibu hamil dengan mengetahui dan melakukan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk kesehatan ibu dan janinnya. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini merupakan kegiatan untuk mengukur dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang makanan sehat (seimbang) untuk ibu hamil, melalui kegiatan cerdas cermat yang materinya berkaitan dengan kebutuhan makanan sehat bagi ibu hamil; sehingga sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan cerdas cermat ini dibagi menjadi 2 hari masing masing perhari dibagi 2 kelompok sehingga menjadi 4 kelompok. masing masing kelompok diambil nilai tertinggi untuk masuk ke babak penyisihan. Hari ke tiga telah didapatkan para peserta penyisihan didapat 4 orang dengan nilai tertinggi masuk ke babak final dan didapat 4 orang ibu hamil sebagai juara 1,2,3 dan 4. Dengan diadakan lomba cerdas cermat diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil khususnya dalam bidang kebutuhan gizi ibu hamil.

Kata Kunci:

Cerdas cermat, Makanan bergizi

Keywords: Intelligent, Nutritious food

Abstract

Pregnant women are required to always pay attention to their health by eating healthy foods for pregnant women. The scope of this community service activity includes promotive and preventive efforts in efforts to detect risks in pregnant women on knowledge of babies to be born at Posyandu. The activity begins with regional data collection in order to find targeted families, outreach in the village to get support for activities, providing guidance to pregnant women, through smart activities for pregnant women regarding mother's knowledge about nutritious food for pregnant women. Prevention of the risk of Chronic Energy Deficiency in pregnant women, can be done before pregnancy with good nutritional status. Through an effort to evaluate healthy food full of nutrients for pregnant women through Smart Care activities. The output is that it is hoped that there will be books with ISBNs that can be used by all pregnant women by knowing and consuming nutritious food for the health of the mother and fetus. This community service activity is an activity to measure and increase knowledge of pregnant women about healthy (balanced) food for pregnant women, through smart activities whose material is related to the need for healthy food for pregnant women; so that the target in community service activities. This quiz activity is divided into 2 days each day divided into 2 groups so that it becomes 4 groups. Each group is taken the highest score to enter the preliminary round. On the third day, the elimination participants got 4 people with The highest score entered the final round and got 4 pregnant women as champions 1,2,3 and 4. By holding a quiz competition, it is hoped that there will be an increase in knowledge of pregnant women, especially in the field of nutritional needs of pregnant women.

PENDAHULUAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat adalah program yang berorientasi kepada penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat dalam bidang kesehatan. Program Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengabdian kepada Masyarakat khususnya yang dikembangkan pada Bidang Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banten, membawa Misi khusus dan spesifik. Keluar, ditujukan untuk mempercepat penyebaran IPTEK ke Masyarakat, sedangkan ke dalam memberi kesempatan seluas-luasnya kepada civitas akademika terutama Dosen untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat. Sejalan dengan Program Pengabdian Masyarakat Poltekkes Banten maka bentuk Pengabdian Masyarakat Jurusan Kebidanan Poltekkes Banten juga merujuk pada Panduan dari Direktorat Poltekkes Banten. Selanjutnya dalam rangka mendukung visi Program Studi yaitu menghasilkan Mahasiswa yang Unggul dalam bidang kegawatdaruratan Maternal, dan Neonatal.

Hamil merupakan salah satu momen paling dinantikan oleh sebagian besar perempuan setelah menikah. Kehamilan adalah momen membahagiakan karena seorang ibu sedang menantikan lahirnya buah hati. Namun, ibu hamil harus memperhatikan betul kesehatan dan asupan gizi yang dikonsumsi. Ibu hamil dituntut selalu memperhatikan kesehatan tubuhnya dengan mengonsumsi makanan sehat untuk ibu hamil. Tidak hanya bermanfaat untuk dirinya, tetapi juga bayi dalam kandungan. Oleh sebab itu, penting bagi sekali seorang calon ibu harus mengetahui makanan sehat untuk ibu hamil. Ibu hamil selayaknya harus makan makanan yang sehat dan seimbang untuk memastikan memenuhi nutrisi yang tepat. Makanan yang dimakan menjadi sumber utama bayi. Nutrisi yang tepat dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pedoman nutrisi yang tepat dapat menuju kehamilan dan kelahiran yang sehat.

Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama hamil. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain (Marmi, 2013). Berdasarkan realita di lapangan kegiatan Cerdas Cermat kebanyakan disukai sama semua orang tanpa terkecuali ibu hamil. Bercanda ria sambil belajar akan mempermudah

daya ingatnya. Peluang ini dapat digunakan dalam rangka mengevaluasi makanan sehat penuh nutrisi bagi ibu hamil dan suaminya melalui kegiatan Cerdas Cermat dapat menjadikan peningkatan kapasitas pengetahuan ibu hamil di masyarakat.

METODOLOGI PELAKSANAAN

A. Bentuk Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini merupakan kegiatan untuk mengukur dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang makanan sehat (seimbang) untuk ibu hamil, melalui kegiatan cerdas cermat yang materinya berkaitan dengan kebutuhan makanan sehat bagi ibu hamil. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan dukungan biaya dana DIPA Poltekkes kemenkes Banten tahun 2021.

B. Jenis Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini dikoordinasikan dengan kegiatan yang ada dalam lingkup kerja bidan desa atau bidan koordinator di desa Bojong leles, sehingga kegiatan dapat bersinergi dengan kegiatan yang telah ada di Puskesmas Mandala

C. Skema Pengabdian Masyarakat

Skema Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM).

D. Lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat

Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas mandala, di Desa Bojong leles. (balai desa) jarak tempuh dari Poltekkes Kemenkes Banten Jurusan Kebidanan Rangkasbitung $\pm 2,1$ Km

E. Waktu Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Januari – November 2021

F. Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil yang berada dalam binaan bidan di wilayah desa Bojong leles, yang berjumlah 50 (lima puluh) orang ibu hamil.

G. Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan diawali dengan pendataan wilayah agar menemukan keluarga yang menjadi sasaran, Sosialisasi di Desa untuk mendapatkan dukungan kegiatan, melakukan pembinaan kepada ibu hamil, melalui kegiatan cerdas cermat pada ibu hamil mengenai pengetahuan ibu mengenai makanan bergizi bagi ibu hamil juga didukung adanya pemaparan makanan menggunakan food model. Evaluasi kegiatan

dilakukan beberapa sesi cerdas cermat selama 3 hari yang dibagi ke dalam 6 kelompok. kemudian ditentukan 4 orang dengan nilai tertinggi.



Gambar 1 Pemberian materi kepada ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada karakteristik sasaran didapat bahwa ibu hamil sebagian besar berada pada kelompok tidak berisiko, dalam artian berada dalam usia reproduksi sehat yaitu usia antara 20 sampai dengan 35 tahun yang memungkinkan untuk dapat menjalani kehamilannya secara sehat. Hal ini sesuai dengan teori menurut (BKKBN, 2008) Untuk mencapai kondisi sehat sebagaimana yang telah dikemukakan dalam pengertian/batasan tersebut, perlu juga dipahami tentang kurun reproduksi sehat adalah kurun waktu yang sehat bagi seorang ibu untuk hamil dan melahirkan yaitu antara usia 20 sampai dengan 35 tahun (BKKBN, 2008). 4 T, adalah terlalu, terlalu muda usai melahirkan di bawah 21 tahun, terlalu rapat jarak kelahiran yakni kurang dari 5 (lima) tahun, Terlalu tua usia untuk melahirkan yakni di atas 35 tahun, dan terlalu sering melahirkan. Menurut (Sumaila, 2011) Usia 20-35 Tahun (Usia Reproduksi Sehat) Periode ini merupakan usia ideal untuk hamil dan melahirkan, namun pada periode ini diharapkan wanita dapat menjarangkan kehamilan dengan jarak dua kehamilan antara empat sampai lima tahun.

Untuk Gravidita kurang dari 4 yang didapat hampir seluruhnya sebanyak 49 orang (98 %) Berdasarkan jumlah paritas tidak termasuk ke dalam kriteria 4 T (4 terlalu) ini tidak masuk kedalam kelompok berisiko. Kehamilan berisiko jika memasuki ke dalam kriteria 4T kehamilan yaitu 4 terlalu adalah Hamil terlalu muda (primi muda) usia ibu < 20 tahun, hamil/ bersalin terlalu tua (grande multi) usia ibu > 35 tahun, terlalu dekat

jarak kehamilan atau persalinannya < dari 2 tahun, dan terlalu banyak anak (anak lebih dari 4). (Profil Kesehatan Indonesia, 2019).

Umur kehamilan pada kasus dikelompok ini yang terbanyak adalah usia kehamilan yang trimester 2. Jadi secara teknis, trimester pertama adalah 1-13 minggu. Trimester kedua dimulai pada minggu ke-14 dan berakhir di usia kandungan 27 minggu. Sedangkan, trimester ketiga dimulai pada 28 minggu sampai kehamilan minggu ke-41 atau waktu melahirkan. (Kemenkes RI, 2012). Pada awal trimester kedua, berat bayi sudah mencapai 1,5 ons. Jika dibandingkan dengan trimester pertama, ibu hamil akan memiliki lebih banyak energi di trimester kedua ini. Gejala kehamilan yang tidak nyaman pun juga mulai berkurang, sehingga trimester kedua dianggap sebagai periode kehamilan yang paling nyaman. Memasuki usia kehamilan 5 bulan, janin akan semakin aktif bergerak, terutama di malam hari, sehingga pergerakan janin akan semakin sering Bumil rasakan. Pada akhir bulan ke-5, Bumil mungkin akan mulai hafal dan terbiasa dengan aktivitas serta pola tidur janin. (Rizki Tamin allodokter keluarga, 2021). pada kasus ini yang terbanyak adalah pada kasus multigravida sebanyak 47 orang (94 %) seorang ibu yang hamil lebih dari satu kali. Kehamilan seorang wanita dapat dibedakan menjadi kehamilan Primigravida dan Multigravida. Primigravida adalah seorang ibu yang hamil untuk pertama kali, sedangkan multigravida adalah seorang ibu yang hamil lebih dari satu kali. Pengertian Primigravida (Winkjosastro, 2015) Primigravida adalah seorang wanita yang pertama kali hamil. Pengertian Multigravida (Winjosastro, 2015) Multigravida adalah seorang wanita yang sudah pernah hamil..

Kegiatan cerdas cermat dibagi menjadi 2 kelompok dalam 2 hari. Hari pertama akan dilakukan cerdas cermat terhadap 25 (dua puluh lima) ibu hamil karena sedang masa pandemi maka di buat kembali 2 kelompok, kelompok pertama sebanyak 15 orang ibu hamil kemudian 3 orang dengan nilai tertinggi, dan kelompok kedua 10 orang ibu hamil juga akan diambil nilai tertinggi sebanyak 2 orang sehingga dari hari pertama telah didapat 5 (lima) ibu hamil yang memiliki nilai tertinggi. Hari kedua juga dilakukan cerdas cermat terhadap 25 (dua puluh lima) ibu hamil karena sedang masa pandemi maka di buat kembali 2 kelompok, kelompok pertama sebanyak 15 orang ibu hamil kemudian 3 orang dengan nilai tertinggi, dan

kelompok kedua 10 orang ibu hamil juga akan diambil nilai tertinggi sebanyak 2 orang sehingga dari hari pertama telah didapat 5 (lima) ibu hamil yang memiliki nilai tertinggi. juga akan diambil 5 (lima) ibu hamil yang memiliki nilai tertinggi. Terpendai dalam sesuatu hal (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2019)



Gambar 2 Pelaksanaan cerdas cermat

Distribusi Nilai Hasil Cerdas Cermat Babak Final

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan minat baca pada buku Kesehatan Ibu dan Anak pada ibu hamil terhadap pengetahuan ibu hamil mengenai evaluasi makanan sehat penuh nutrisi bagi ibu hamil. Terjadinya penerapan teori dan keilmuan yang dimiliki dosen

untuk mengatasi masalah kesehatan di masyarakat, khususnya yang terkait pada ibu hamil terhadap pengetahuan ibu hamil mengenai evaluasi makanan sehat penuh nutrisi bagi ibu hamil. Terjadinya tindakan nyata kegiatan pengabdian masyarakat secara langsung melalui kegiatan cerdas cermat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan RI 2021, Buku Kesehatan Ibu dan Anak, cetakan 2020/2021, Jakarta
- Fatima, 2014, Teori dan Penerapan Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi Gizi, Erlangga.
- Kamus besar bahasa Indonesia, 2019
- <http://www.merdeka.com> 9 menu makanan ibu hamil sehat dan bergizi, baik untuk pertumbuhan janin., 3 juni 2020
- [http:// Gizi.FK.Ub.ac.id](http://Gizi.FK.Ub.ac.id), Gizi seimbang ibu hamil
- <http://www.allodokter.com> Daftar makanan bergizi untuk ibu hamil dan manfaatnya
- <https://www.prenagen.com> menu seimbang pada masa kehamilan
- <https://Infon.com.Cerdas> cerdas cermat ibu hamil
- Sharon Rady, 2008, *Understanding Normal And Clinical Nutrition*, Jupiterimage Corporation

PENINGKATAN KEMAMPUAN *HYPNOPARENTING* ORANGTUA DENGAN ANAK USIA DINI DI TK. NURUL IMAN KOTA TANGERANG

IMPROVING PARENTS' HYPNOPARENTING ABILITY WITH EARLY CHILDHOOD IN KINDERGARTEN NURUL IMAN TANGERANG CITY

Ema Hikmah^{1*}

Marlin Brigita L.²

^{*1,2}Poltekkes Kemenkes Banten Jurusan
Keperawatan, Tangerang, Banten,
Indonesia

Email korespondensi
author:*Emahikmah17@gmail.com

Abstrak

Orangtua memiliki peran yang amat sangat penting dalam pembentukan karakter serta kesuksesan anak. Kepribadian terbentuk dari kebiasaan yang anak dapat melalui indra penglihatan, pendengaran dan perasaan. Orangtua dan lingkungan harus dapat menstimulasi pengaruh-pengaruh yang baik selama periode pertumbuhan dan perkembangan anak. Stimulasi yang diberikan oleh orangtua sebaiknya dilakukan dengan penuh kegembiraan sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan. Cara yang dilakukan oleh orangtua ini akan sangat berdampak positif sehingga hal baik yang diinginkan oleh orangtua dapat masuk ke dalam hati dan fikiran anak yang tercermin dalam perilaku mereka. Hasil pengmas menunjukkan TK Al-Iman dengan orangtua anak yang terbanyak usia kurang sama dengan 35 tahun sebanyak 18 orang (82%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (82%). Terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan orangtua. Sebelum diberikan materi dan pendampingan, skor rata-rata pengetahuan adalah 4,05 sedangkan setelah diberikan materi dan pendampingan, skor pengetahuan orangtua meningkat menjadi 6,30. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,25. **Saran** Orangtua harus dapat meluangkan waktu di saat anak beraktifitas, yaitu saat belajar, bermain dan istirahat dan stimulasi kata-kata positif harus dilakukan secara rutin agar dapat membentuk karakter anak yang baik sedini mungkin.

Kata Kunci:

Peningkatan kemampuan, orangtua,
Hypnoparenting

Keywords:

Ability improvement, parents,
Hypnoparenting

Abstract

Parents have a very, very important role in shaping the character and success of children. Personality is formed from habits that children get through the senses of sight, hearing and feeling. Parents and the environment must be able to stimulate good influences during the period of growth and development of children. Stimulation given by parents should be done with joy so as to create a pleasant atmosphere. The way parents do this will have a very positive impact so that the good things that parents want can enter the hearts and minds of children which are reflected in their behavior. The results of the community service show that Al-Iman Kindergarten with the most parents of children aged less than 35 years is 18 people (82%), having female gender as many as 18 people (82%). There is an increase in the average score of parental knowledge. Before being given material and mentoring, the average score of knowledge was 4.05, while after being given material and mentoring, the score of parental knowledge increased to 6.30. This shows an increase in the average knowledge score of 2.25. Suggestions Parents should be able to spend time when their children are active, namely when studying, playing and resting and stimulation of positive words should be done regularly in order to form a good child's character as early as possible.

PENDAHULUAN

Anak merupakan investasi berharga dunia dan akhirat. Anak yang berkarakter akan disukai oleh lingkungan sehingga dapat berdampak pada kesuksesannya di masa depan. Pembentukan karakter pada anak tidak dapat dilakukan secara instan. Harus dilakukan sedini mungkin, Periode emas masa tumbuh kembang anak ada di 5 tahun pertama kehidupan. Pada masa ini anak berada di lingkungan keluarga, dan sangat erat hubungannya dengan orangtua. Keluarga adalah tempat pertama pembangunan keberhasilan dalam kehidupan (Sutiyono, 2014)

Metoda yang dapat digunakan untuk pembentukan karakter harus dimulai oleh orangtua, karena sekolah pertama dalam kehidupan anak adalah orangtua terutama ibu. Sebagai orangtua, memiliki peran yang amat sangat penting dalam pembentukan karakter serta kesuksesan anak. Kepribadian terbentuk dari kebiasaan yang anak dapat melalui indra penglihatan, pendengaran dan perasaan. Orangtua dan lingkungan harus dapat menstimulasi pengaruh-pengaruh yang baik selama periode pertumbuhan dan perkembangan anak.

Stimulasi yang diberikan oleh orangtua sebaiknya dilakukan dengan penuh kegembiraan sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan. Cara yang dilakukan oleh orangtua ini akan sangat berdampak positif sehingga hal baik yang diinginkan oleh orangtua dapat masuk ke dalam hati dan pikiran anak yang tercermin dalam perilaku mereka.

Pada saat anak mulai sekolah pertama yaitu di sekolah pendidikan usia dini maka orangtua dan guru dapat bekerjasama dalam pembentukan karakter anak. Pada usia pra sekolah, anak mengalami perkembangan psikis dari balita yang lebih mandiri, autonomy, dapat berinteraksi dengan lingkungannya serta dapat lebih mengekspresikan emosinya, kadang disertai perilaku tantrum yang kadang menyulitkan orangtua. Pengendalian emosi pada anak usia ini harus dilakukan dengan penuh kesabaran dan kehati-hatian sehingga orangtua tidak memperlakukan anak melewati batas yang akan membuat anak menjadi trauma.

Perkembangan emosi pada anak usia dini akan mempengaruhi sosialisasi dengan lingkungan. Pada saat anak mulai bersekolah, anak harus memahami diluar dirinya ada lingkungan yang perlu diperhatikan yaitu teman-teman sebaya dan gurunya. Pada saat proses interaksi ini anak bias berkembang lebih baik dan mandiri sehingga menunjang pada proses pendidikan dan pembelajaran di masa datang.

Mengingat pendidikan bukan hanya mencetak lulusan yang memiliki kemampuan akademik saja melainkan juga akhlak, moral dan spiritualitasnya. Padahal orang tua adalah penanggung jawab utama pendidikan anak, sehingga tidak boleh sepenuhnya menyerahkan pendidikan anak pada pihak sekolah, apalagi dengan banyaknya kasus yang terjadi yang memperlihatkan adanya pergeseran makna pendidikan menjadi pengajaran semata.

Namun sepertinya memang tidak ada sekolah untuk menjadi orang tua, sehingga orang tua harus belajar sendiri menghadapi tingkah laku anaknya mulai dari yang biasa saja sampai yang luar biasa. Oleh karena itu, saat ini orang tua harus membekali diri dan keluarganya dengan pengetahuan dan sarana yang menunjang keberhasilan pendidikan anak. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh orangtua supaya menjadi orangtua yang baik. Ilmu pengetahuan yang berkembang saat ini memungkinkan orangtua dapat belajar lebih baik menjadi orangtua yang ideal yang dapat memberikan pola asuh yang baik sehingga dapat mengembangkan nilai-nilai karakter sehingga mengantarkan anaknya menjadi anak-anak yang sukses.

Penelitian psikologi anak menyebutkan bahwa lebih dari 90% permasalahan anak disebabkan oleh kesalahan atau ketidaktahuan orangtua akan cara komunikasi dan penyampaian nilai yang baik. Dalam hal ini hypnoparenting hadir untuk menjembatani atau mengatasi masalah komunikasi antara orangtua dan anak yang seringkali terjadi, dengan memperhatikan pengaruh sugesti positif yang ditanamkan orangtua pada alam bawah sadar anak. (Jaya, 2014).

METODE

Kegiatan pengabdian ini terkait dengan peningkatan kemampuan orangtua memberikan stimulasi pada anak dengan *hypnoparenting*. Kegiatan ini berkontribusi meningkatkan pengetahuan dan wawasan orangtua mengenai pola asuh yang baik melalui *hypnoparenting*.

Tahapan pelaksanaan dari Pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

- 1) Identifikasi Masalah
- 2) Penyusunan Proposal
- 3) Perijinan
- 4) Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat
- 5) Pendampingan peserta
- 6) Evaluasi kegiatan
- 7) Penyusunan laporan

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PAUD AL- IMAN Komplek Purnabakti Kota Tangerang. TK/PAUD AL_Iman merupakan TK/PAUD yang berada di kelurahan Karangsari, Kecamatan Neglasari Kota Tangerang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan orangtua terhadap kemampuan *hypnoparenting* untuk meningkatkan karakter anak usia dini.

Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah orangtua terutama orangtua dengan anak usia dini yang sekolah di TK/PAUD AL-Iman dengan harapan agar orangtua dan memahami mengenai *hypnoparenting* dan dapat menerapkannya dalam pengasuhan sehari-hari. Pihak sekolah TK/PAUD AL-Iman yaitu kepala sekolah dan guru sangat senang dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di sekolah.

Pada saat orangtua diberikan materi terkait *hypnoparenting* tim melakukan pre tes dengan mengisi kuesioner yang diberikan. Selanjutnya pemberian materi dengan metode ceramah untuk menjelaskan dan berdiskusi tentang pentingnya *hypnoparenting*. Pada kesempatan yang sama pula orangtua diminta untuk dapat mendemonstrasikan kalimat positif yang diberikan pada saat melakukan *hypnoparenting*.

Materi yang dijelaskan kepada orangtua sasaran, dituangkan pula dengan menggunakan LCD, Leaflet dan buku saku dengan disertai warna dan gambar-gambar menarik yang mendukung materi yang disampaikan. Leaflet dan buku saku tersebut kemudian diberikan kepada orangtua dengan harapan dapat dipergunakan sebagai panduan dalam melaksanakan *hypnoparenting* di rumah.

Untuk melakukan evaluasi, tim bekerja sama dengan kepala sekolah dan guru untuk melakukan pretest karakter anak sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan *hypnoparenting* pada orangtuanya. Sedangkan pengetahuan dan keterampilan orangtua dievaluasi langsung oleh tim pada saat setelah dilakukan pemberian pengetahuan dan pelatihan. Berikut adalah skor pengetahuan dan keterampilan orangtua sebelum dan setelah dilakukan materi *hypnoparenting*.

Tabel.1
Distribusi frekuensi orangtua dengan anak usia dini di TK Nurul Iman (n=22)

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Usia (tahun)		
≥35	18	82
<35	4	18
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	82
Laki-laki	4	18

Tabel.1 TK Al-Iman dengan orangtua anak yang terbanyak usia kurang sama dengan 35 tahun sebanyak 18 orang (82%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (82%).

Tabel.2
Hasil skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendampingan (n = 22)

	Rata-rata	Minimal	Maksimum
Pre	4,05	3	6
Post	6,30	5	9

Tabel. 2. Hasil evaluasi dari kegiatan ini didapatkan skor rata-rata pengetahuan orangtua meningkat. Sebelum diberikan materi dan pendampingan, skor

rata-rata pengetahuan adalah 4,05 sedangkan setelah diberikan materi dan pendampingan, skor pengetahuan orangtua meningkat menjadi 6,30 Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,25.

PEMBAHASAN

Saat ini banyak orangtua yang mengeluh terkait perilaku anaknya. Perilaku yang menjadi keluhan orangtua adalah terkait kepedulian dan kedisiplinan. Pembentukan karakter pada anak banyak factor yang mempengaruhi. Menurut *teori developmental psychologist*, setiap manusia memiliki potensi bawaan yang akan termanifestasi setelah dia dilahirkan, termasuk potensi yang terkait dengan karakter atau nilai-nilai kebajikan. Dalam hal ini, seorang filsuf menyatakan bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi mencintai kebajikan, namun bila potensi ini tidak diikuti dengan pendidikan dan sosialisasi setelah manusia dilahirkan, maka manusia dapat berubah menjadi binatang, bahkan lebih buruk lagi (Megawangi, 2003). Oleh karena itu, sosialisasi dan pendidikan anak yang berkaitan dengan nilai-nilai kebajikan baik di keluarga, sekolah, maupun lingkungan yang lebih luas – sangat penting dalam pembentukan karakter seorang anak.

Anak usia dini merupakan kelompok anak yang berusia antara 4 sampai 6 tahun. Ciri khas perilaku yang dimiliki anak ini adalah masih individual, sangat tergantung pada orangtua, memiliki keingintahuan yang sangat besar. Dengan ciri khas seperti ini maka peran orangtua sangat besar dalam pembentukan karakter anak. Orangtua harus memberikan penanaman mendasar yang benar dan baik. Orangtua sebagai role model bagi anak-anaknya. Segala bentuk perilaku baik verbal maupun nonverbal akan di contoh oleh anak. Orangtua harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik sehingga dapat menghasilkan generasi yang berkualitas baik secara fisik, mental maupun kemampuan adaptasi social.

Metoda yang dapat digunakan untuk pembentukan karakter harus dimulai oleh orangtua, karena sekolah pertama dalam kehidupan anak adalah

orangtua terutama ibu. Sebagai orangtua, memiliki peran yang amat sangat penting dalam pembentukan karakter serta kesuksesan anak. Kepribadian terbentuk dari kebiasaan yang anak dapat melalui indra penglihatan, pendengaran dan perasaan. Orangtua dan lingkungan harus dapat menstimulasi pengaruh-pengaruh yang baik selama periode pertumbuhan dan perkembangan anak.

Penelitian psikologi anak menyebutkan bahwa lebih dari 90% permasalahan anak disebabkan oleh kesalahan atau ketidaktahuan orangtua akan cara komunikasi dan penyampaian nilai yang baik. Dalam hal ini hypnoparenting hadir untuk menjembatani atau mengatasi masalah komunikasi antar orangtua dan anak yang seringkali terjadi, dengan memperhatikan pengaruh sugesti positif yang ditanamkan orangtua pada alam bawah sadar anak. (Jaya, 2014).

Hypnoparenting terdiri dari dua kata yaitu hipnosis yang berarti proses pemasukan informasi ke dalam pikiran manusia, dan Parenting yang berarti segala sesuatu yang berurusan dengan tugas-tugas orang tua dalam mendidik dan membesarkan anak. Jadi Hypnoparenting adalah cara kita mempetakan dan membuat sistemasi atas segala hal yang berhubungan dengan tugas kita sebagai orangtua ditinjau dari sudut pandang cara kerja pikiran dan pengaruhnya terhadap masa depan seorang anak. (Sutiyono, 2014)

Stimulasi yang diberikan oleh orangtua sebaiknya dilakukan dengan penuh kegembiraan sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan. Cara yang dilakukan oleh orangtua ini akan sangat berdampak positif sehingga hal baik yang diinginkan oleh orangtua dapat masuk ke dalam hati dan fikiran anak yang tercermin dalam perilaku mereka. Namun sepertinya memang tidak ada sekolah untuk menjadi orang tua, sehingga orang tua harus belajar sendiri menghadapi tingkah laku anaknya mulai dari yang biasa saja sampai yang luar biasa. Oleh karena itu, saat ini orang tua harus membekali diri dan keluarganya dengan pengetahuan dan sarana yang menunjang keberhasilan pendidikan anak. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh orangtua supaya menjadi orangtua yang baik. Ilmu pengetahuan yang

berkembang saat ini memungkinkan orangtua dapat belajar lebih baik menjadi orangtua yang ideal yang dapat memberikan pola asuh yang baik sehingga dapat mengembangkan nilai-nilai karakter sehingga mengantarkan anaknya menjadi anak-anak yang sukses.

SIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa peningkatan kemampuan orangtua dalam melakukan hypnoparenting pada anak usia dini di TK. Nurul Iman Kota Tangerang TK Al-Iman dengan orangtua anak yang terbanyak usia kurang sama dengan 35 tahun sebanyak 18 orang (82%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (82%). Terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan orangtua. Sebelum diberikan materi dan pendampingan, skor rata-rata pengetahuan adalah 4,05 sedangkan setelah diberikan materi dan pendampingan, skor pengetahuan orangtua meningkat menjadi 6,30. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,25.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. 2016. *Hypnoparenting effect towards fatigue as an impact of chemotherapy among pediatric patients acute lymphoblastic leukemia.* <https://www.neliti.com/id/publications/272605/hypnoparenting-effects-towards-fatigue-as-an-impact-of-chemotherapy-among-pediat>. Diunduh 5 maret 2019
- Astuti, HP. 2012 *The role of Hypnoparenting in the treatment of early childhood tempertantrum.* <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijec> es. Diunduh 27 Maret 2019
- Erina, Bunda. 2013. Ayah bundaku terapisku. Jakarta: Penebar Swadaya Group
- Jafri, Y. 2014. Pengaruh hypnoparenting terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah yang sulit makan di Surau Pinang.
- Nurmayani S, Rizka.MA, Maskun. 2016. Pengaruh pelatihan hypnoparenting terhadap peningkatan pemahaman orangtua dalam

mendidik anak usia dini di desa Aikmul Kabupaten Lombok Tengah . <https://ojs.ikipmataram.ac.id> . diunduh 5 maret 2019

- PAUD JATENG, 2015. Mengenal 18 karakter anak usia dini. <https://www.paud.id/2015/08/18-nilai-pendidikan-karakter-di-sekolah.html> diunduh 5 maret 2019
- Somah. Aas.2015. Permasalahn anak usia dini dan penanganannya. <https://www.academia.edu>
- Silawati, Yanti Afrida.2015. Pemanfaatan Hypnoparenting dalam menanamkan karakter anak di lembaga konseling dan konsultasi Pekanbaru. <https://docplayer.info> diunduh 5 maret 2019
- Sutiyono, Agus. 2012. Dahsyatnya Hypnoparenting, Jakarta: Penebar Plus

PEMBERDAYAAN ANAK DALAM PENERAPAN PHBS MELALUI KEBIASAAN MAKAN BUAH-BUAHAN DI PANTI DI PANTI ASUHAN ASSOMADIYYAH KEC. SEPATAN TANGERANG

EMPOWERMENT OF CHILDREN IN THE IMPLEMENTATION OF PHBS THROUGH THE HABIT OF EATING FRUITS IN ORIGINAL ORIGINAL ASSOMADIYYAH KEC. SEPATAN TANGERANG

Hamtini*

Ira Nuraeni²

^{*1,2}Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan TLM, Tangerang, Banten,
Indonesia

Email korespondensi
author:*hamtini@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberdayaan anak dalam penerapan PHBS melalui kebiasaan makan buah-buahan di Panti Asuhan Assomadiyyah Kec. Sepatan Tangerang telah dilakukan dengan mendapatkan apresiasi yang baik dari pihak panti dan anak-anak panti asuhan yang mengikuti kegiatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak akan pentingnya pengetahuan dalam pola hidup bersih dan sehat dalam kebiasaan makan buah-buahan yang juga merupakan bagian dari PHBS. Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dari pembangunan sumber daya manusia. Diharapkan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan ini adalah, timbulnya kesadaran sejak dini mengenai perilaku hidup bersih dan sehat tentang kebiasaan makan buahbuahan, serta di harapkan dapat menambah wawasan -wawasan dan pengetahuan baru bagi anak-anak panti asuhan.

Kata Kunci:

Pola Hidup Bersih dan Sehat.
Panti Asuhan, Kesadaran sejak dini

Keywords:

*Clean and Healthy Lifestyle.
Orphanage, Early Awareness*

Abstract

Community service activities regarding child empowerment in implementing PHBS through the habit of eating fruit at the Assomadiyyah Orphanage, Kec. Sepatan Tangerang has been carried out by getting a good appreciation from the orphanage and the orphanage children who participated in the activity. The purpose of this community service activity is to increase children's knowledge of the importance of knowledge in a clean and healthy lifestyle in eating fruit habits which are also part of PHBS. Health development is an integral part that cannot be separated from human resource development. It is hoped that the benefits of this community service activity are the emergence of awareness from an early age regarding clean and healthy living behavior about the habit of eating fruits, and it is hoped that it can add new insights and knowledge for orphanage children.

PENDAHULUAN

Kesadaran sejak dini tentang perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlukan untuk membentuk pribadi yang peduli dan peka terhadap kesehatan khususnya pada usia anak-anak, karna kebiasaan yang baik paling mudah untuk di bentuk dari usia anak-anak. Panti asuhan menjadi salah satu tempat yang paling banyak anak -anak, sehingga menjadi latar belakang untuk memulai pemberdayaan tentang Pola hidup bersih dan Sehat.

Peranan panti asuhan sebagai pendidikan nonformal pemberian pelayanan kepada anak-anak yatim piatu dan terlantar. Peranan panti asuhan berupa pemberian bekal hidup yang berupa bimbingan antara lain: a. bimbingan kemandirian; b. memberikan bekal hidup

berupa pembinaan keterampilan; c. memberikan pelayanan sosial kepada anak-anak asuh panti; d. memberikan bimbingan fisik dan mental (Triastuti *et al.* 2012).

Kesadaran sejak dini tentang perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlukan untuk membentuk pribadi yang peduli dan peka terhadap kesehatan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dari pembangunan sumber daya manusia. Sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia dapat ditempuh melalui salah satu pelatihan keterampilan, melalui pemberian keterampilan pada anak yatim piatu dan terlantar diharapkan mampu mandiri untuk bekal mereka di masa depan atau pun dengan adanya pemberian keterampilan melalui pendidikan

nonformal mereka dapat belajar untuk berwirausaha (Triastuti *et al.* 2012). Banyak penyakit yang bisa dicegah, antara lain munculnya penyakit akibat kuman dan juga penyakit-penyakit seperti diare, penyakit jantung dan paru, hipertensi dan obesitas, serta penyakit infeksi menular lainnya. Penyakit-penyakit ini dapat dicegah dengan menerapkan PHBS yang dimulai dari dalam tatanan rumah tangga (Layya *et al.* 2016).

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Gani *et al.* 2015). Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat (Anggraeni, 2018). Terdapat 10 perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga salah satu diantaranya adalah makan buah dan sayur setiap hari, seperti kita ketahui bahwa buah dan sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang dapat berfungsi mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan bagi tubuh, selain itu juga memiliki serat yang tinggi. Serat ini merupakan komponen jaringan yang pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan. Artinya tidak ada enzim pencernaan yang mampu mengurai serat menjadi komponen yang mudah diserap (Hamidah 2015).

Oleh karena itu, Jurusan Analis Kesehatan, sub unit penelitian dan pengabdian masyarakat akan melaksanakan kegiatan pemberdayaan kepada masyarakat sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan dan membantu menumbuhkan kesadaran dan berperilaku sehat. Pentingnya penanaman kesadaran sejak dini pada usia anak-anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat seperti salah satunya adalah makan buah-buahan. Panti asuhan menjadi sangat strategis untuk pembentukan karakter yang sadar akan perilaku hidup bersih dan sehat karena terdapat anak-anak yang di asuh di dalamnya. Atas dasar itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai Pemberdayaan anak dalam Penerapan PHBS Melalui Kebiasaan Makan Buah-Buahan di Panti Asuhan Assomadiyyah kec. Sepatan Tangerang. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan akan

pentingnya kesadaran sejak dini mengenai perilaku hidup bersih dan sehat salah satunya tentang makan buah-buahan, serta di harapkan dapat menambah wawasan-wawasan dan pengetahuan baru bagi anak-anak di Panti Asuhan Assomadiyyah kec. Sepatan Tangerang.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat menggunakan observasional terhadap variabel yang di kaji, kemudian dilakukan analisis data lapangan dan melakukan intervensi permasalahan. Waktu dan kegiatan yaitu pada Bulan Oktober 2019 dengan rincian sebagai berikut: Tahap I: Pendataan masalah di Panti Asuhan Assomadiyah Kec. Sepatan Kab. Tangerang. Tahap II: Keigatan penyuluhan kepada anak-anak di Panti Asuhan Assomadiyah Kec. Sepatan Kab. Tangerang.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema tentang makan buah-buahan karna kebiasaan yang baik paling mudah untuk di bentuk dari usia anak-anak, hal ini di pilih karena pentingnya menerapkkan kesadaran sejak dini. Untuk sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat yang akan di lakukan adalah anak-anak di Panti Asuhan Assomadiyyah Kec. Sepatan Kab. Tangerang

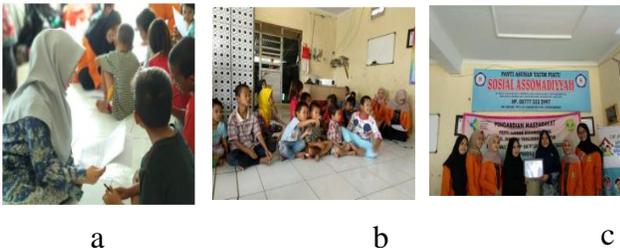
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemberdayaan anak dalam penerapan PHBS melalui kebiasaan makan buah-buahan telah di Panti Asuhan Assomadiyyah Kec. Sepatan Tangerang telah dilakukan dengan mendapatkan apresiasi dari para anak-anak panti asuhan yang mengikuti kegiatan, acara di mulai dengan mengumpulkan anak-anak di suatu ruangan untuk selanjutnya di absen, selanjutnya pembukaan acara, dan perkenalan dengan para panitia pengabdian masyarakat.

Acara selanjutnya adalah panitia menjelaskan ke anak-anak tentang tujuan kedatangan dan panitia memberikan pre tes kepada anak-anak, kemudian penjelasan tentang makan buah-buahan setiap hari yang kemudian dilanjutkan pemutaran video tentang pola hidup bersih dan sehat. Setelah penjelasan mengenai ayo makan sayur dan buah di lanjutkan dengan pemutaran video, anak-anak di mempraktekkan kebiasaan makan buah-buahan, dimana oleh panitia menyediakan buah-buahan untuk di makan secara bersama-sama. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak akan pentingnya pengetahuan dalam pola hidup bersih dan sehat dalam kebiasaan

makan buah-buahan, sehingga dapat menanamkan kesadaran dari sejak dini, serta mengetahui akibat-akibat yang dapat di timbulkan jika kurang makan buah-buahan dan sayur-sayuran, karena dapat menimbulkan berbagai macam penyakit di antaranya mudah sakit, susah buang air besar, dan luka sulit sembuh.

Kegiatan di lanjutkan dengan istirahat dan makan buah-buahan bersama-sama dalam kegiatan itu juga di selipkan kepada para siswa -siswi yang menjadi peserta agar selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta menjaga lingkungan menjadi indah dan lebih bersih, hal ini mendapat apresiasi dari para peserta. Kesadaran sejak dini tentang perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlukan untuk membentuk pribadi yang peduli dan peka terhadap kesehatan. Kegiatan di tutup dengan pemberian kenang-kenangan kepada pihak panti asuhan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dari pembangunan sumber daya manusia. Oleh karena itu, Jurusan Analis Kesehatan, sub unit penelitian dan pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan pemberdayaan kepada masyarakat sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan dan membantu menumbuhkan kesadaran dan berperilaku sehat.



Gambar. (a), Penyampaian Materi PHBS kelas A (b) Penyampaian Materi PBHS kelas B, (c) Foto Bersama

Diharapkan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan ini adalah, timbulnya kesadaran sejak dini mengenai perilaku hidup bersih dan sehat tentang kebiasaan pola hidup bersih dan sehat salah satunya yaitu makan buah-buahan dan sayur-sayuran sehingga dapat menjadikan kita lebih sehat dan kuat, serta di harapkan dapat menambah wawasan-wawasan dan pengetahuan baru bagi anak-anak panti asuhan. Sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia dapat ditempuh melalui salah satu pelatihan keterampilan, melalui pemberian keterampilan pada anak yatim piatu dan terlantar diharapkan mampu mandiri untuk

bekal mereka di masa depan atau pun dengan adanya pemberian keterampilan melalui pendidikan nonformal mereka dapat belajar untuk berwirausaha (Triastuti *et al.* 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat di buat kesimpulan bahwa dalam kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan anak dalam penerapan PHBS melalui kebiasaan makan buah-buahan di Panti Asuhan Assomadiyyah Kec. Sepatan Tangerang sudah baik di mana anak-anak sudah dapat mengerti akan pentingnya PHBS, salah satunya adalah makan buah-buahan setiap hari. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dibuat dapat disarankan bahwa kegiatan pemberdayaan seperti ini harus sering dilakukan dengan penambahan materi, kegiatan pengabdian secara berkala, pemberian brosur agar selalu mengingatkan bahwa dengan pentingnya menerapkan Pola hidup bersih dan sehat salah satunya dengan makan buah-buahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni NA, Sudiarti T. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. Indonesian Journal of Human Nutrition. DOI: <http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Hamidah S. 2015. Sayuran dan Buah serta manfaatnya bagi kesehatan (disampaikan dalam pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta)
- Gani HA, Istiaji E, Pratiwi PE. 2015. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat usia 10-15 tahun di Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). Jurnal IKESMA Volume 11 Nomor 1
- Layya, Imran, Nasaruddin. 2016. Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam tatanan rumah Tangga berbasis kerusakan akibat tsunami di wilayah kota Banda aceh. Jurnal Ilmu Kebencanaan (JIKA). Volume 3, No. 1.
- Triastuti S, Mulyadi, Fauziah P. 2012. Peranan panti asuhan dalam pemberdayaan anak melalui keterampilan sablon. Diklus Edisi XVII Nomor 2.
- Yogiesti V, Hariyani S, Sutikno FR. 2010. Pengelolaan Sampah terpadu berbasis masyarakat Kota Kediri. Jurnal Tata Kota dan Daerah. 2(2)

PEMBERDAYAAN SISWA DALAM MENGENAL DAN MEMILIH ZAT PEWARNA PADA MAKANAN DI SMP ERA PEMBANGUNAN III

EMPOWERMENT OF STUDENTS IN RECOGNIZING AND SELECTING DYES IN FOOD IN SMP ERA PEMBANGUNAN III

Syarah Anliza^{1*}

Nurmeily Rachmawati²

M.Ridwannulloh³

*1,2,3 Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan TLM, Tangerang,
Banten, Indonesia

Email korespondensi
author: *syarahanliza@gmail.com

Abstrak

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk kelangsungan hidupnya. Sekarang ini, terjadi perubahan yang sangat luar biasa dalam pengolahan makanan karena didukung oleh semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Banyaknya bahan - bahan yang ditambahkan ke dalam makanan dan minuman, sebagai contoh rhodamin B yang banyak digunakan untuk pewarna minuman dan hal ini dilakukan untuk berbagai tujuan. Akhir-akhir ini sering ditemukan makanan yang dikonsumsi anak-anak tidak memenuhi persyaratan dan mengandung bahan berbahaya bagi kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah memberdayakan masyarakat, khususnya siswa SMP Era Pembangunan III dalam mengenal dan memilih makanan yang mengandung zat pewarna (BTP). Hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan gambaran adanya peningkatan pengetahuan terhadap siswa SMP tentang zat pewarna makanan. Peningkatan pengetahuan juga dilakukan dengan pemberian video sebagai media elektronik pembelajaran dan praktikum identifikasi pewarna makanan.

Kata Kunci:

Makanan, Siswa SMP, Zat warna

Keywords: Food, Junior high school students, Dyes

Abstract

Every living thing needs food to survive. Nowadays, there is a very extraordinary change in food processing because it is supported by the development of science and technology. Many ingredients are added to food and beverages, for example, rhodamine B is widely used as a colorant for beverages and it is used for various purposes. Lately, it is often found that the food consumed by children does not meet the requirements and contains ingredients that are dangerous to health. The purpose of this activity is to empower the community, especially Middle School students in Pembangunan Era III in recognizing and choosing foods that contain dyes (BTP). The results of the implementation of the activity showed that there was an increase in knowledge of junior high school students about food coloring substances. Knowledge improvement is also done by providing video as an electronic medium for learning and practicum identification of food coloring.

PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk kelangsungan hidupnya. Makanan berasal dari pati, seperti biji-bijian, serelia, beras, umbi-umbian, daging, ikan, sayuran, buah-buahan dan lain-lain. Jenis-jenis makanan ini terdiri dari senyawa-senyawa kimia, yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air (H₂O). Menurut Undang-Undang RI No. 7 Tahun 1996 Tentang Pangan mendefinisikan pangan (makanan) adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah

maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan dan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, dan atau pembuatan makanan atau minuman.

Sekarang ini, terjadi perubahan yang sangat luar biasa dalam pengolahan makanan karena didukung oleh semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Banyaknya bahan - bahan yang ditambahkan ke dalam makanan dan minuman, sebagai contoh rhodamin B yang banyak digunakan untuk pewarna minuman dan

hal ini dilakukan untuk berbagai tujuan (Octaviana, 2011).

Makanan jajanan kaki lima menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29% dan zat besi 52% (Judarwanto, 2008). Meskipun makanan jajanan memiliki keunggulan dalam menyumbang kecukupan gizi remaja setiap harinya, namun makanan jajanan di sekolah ternyata sangat berisiko terhadap kesehatan (Mudjajanto, 2005). Salah satunya kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi. Nafsu makan akan berkurang akibat mengkonsumsi makanan jajanan, jika berlangsung lama akan berpengaruh pada status gizi. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan dan sikap pemilihan makanan juga merupakan hasil perubahan pada seseorang dalam menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan tingkat budaya (Octaviana, 2011).

Penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) dalam proses produksi pangan perlu diwaspadai bersama baik oleh produsen maupun oleh konsumen. Dampak penggunaannya dapat berakibat positif maupun negatif bagi masyarakat (Cahyadi, 2008). Belakangan juga terungkap bahwa dampak negatif pada BTP yang terlarang dapat mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, hiperaktif dan memperberat gejala pada penderita autisme (Judarwanto, 2008).

Akhir-akhir ini sering ditemukan makanan yang dikonsumsi anak-anak tidak memenuhi persyaratan dan mengandung bahan berbahaya bagi kesehatan. Data dari BPOM tahun 2003 menunjuk bahwa, bahan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) dari 478 sampel Sekolah Dasar (SD) di 26 provinsi terdeteksi 49,43% tidak memenuhi persyaratan (TMS). Hasil penelitian selama ini menemukan bahwa zat pewarna rhodamin B dan *metanil yellow* banyak digunakan pada produk makanan industri rumah tangga. Rhodamin B adalah bahan kimia yang digunakan untuk pewarna merah pada industri tekstil dan plastik. Pada makanan, rhodamin B dan *metanil yellow* sering dipakai mewarnai kerupuk, makanan ringan, terasi, kembang gula, sirup, biskuit, sosis, makaroni goreng, minuman ringan, cendol, manisan, dan ikan asap. Makanan yang diberi zat pewarna tersebut biasanya berwarna

lebih terang dan memiliki rasa yang agak pahit (Mudjajanto 2005).

Anak sekolah merupakan kelompok yang sangat peka untuk menerima perubahan atau pembaharuan, karena kelompok anak sekolah sedang berada dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan. Siswa sekolah selalu ingin mencoba jajanan yang diujakan namun mereka tidak pernah memperhatikan kandungan jajanan yang mereka makan. Salah satunya siswa-siswi SMP Era Pembangunan III yang terletak di sekitaran lingkungan yang penuh makanan jajanan. Hal ini harus menjadi perhatian banyak pihak antara lain sekolah dan orang tua. Kurangnya perhatian dan pengawasan dapat mengakibatkan terjadinya penurunan dan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, kami akan melaksanakan kegiatan pemberdayaan siswa dalam pemeriksaan zat pewarna pada makanan di SMP Era Pembangunan III.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami menganggap bahwa perlu memberdayakan siswa, khususnya dalam mengenal dan memilih makanan yang mengandung bahan tambahan pangan (zat pewarna) di SMP Era Pembangunan III.

METODA

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pengabdian yaitu pendidikan masyarakat. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan informative kepada siswa SMP. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 5 bulan dan lokasi dilaksanakan di SMP Era Pembangunan III.

Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan dengan metode preventif dan promotif. Kegiatan ini terbagi menjadi 3 tahap. Pertama melakukan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan tentang bahan tambahan pangan, kedua melakukan pemeriksaan zat pewarna pada jajanan makanan di SMP Era Pembangunan III dan penyuluhan dalam pemilihan jajanan makanan yang sehat dan ketiga melakukan *post test* untuk mengetahui peningkatan

pengetahuan siswa terhadap bahan tambahan pangan serta metode praktikum untuk membantu peningkatan pengetahuan secara aspekatif dan psikomotorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan kepada siswa tingkat 1 yang berada di SMP Era Pembangunan III. Kegiatan ini diikuti oleh 38 orang peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan acara tatap muka. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah, pemberian kuisioner, dan film sebagai media pembelajaran.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan yang terdiri diantaranya koordinasi dengan pihak sekolah terkait kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Penentuan tanggal dan waktu yang tepat untuk kegiatan. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari kegiatan awal/uji pendahuluan pre-tes dan kegiatan akhir post-test tentang pemahaman siswa tentang memilih dan membedakan zat pewarna makanan melalui penyebaran angket kuesioner.

Pada awal kegiatan sebelum pemberian materi siswa diberikan kuisioner yang berisi 10 pernyataan sebagai pre tes. Pre test ini digunakan sebagai tolak ukur pengetahuan siswa tentang zat perwarna pada makanan. Kuisioner ini pun akan diberikan kembali setelah kegiatan pemberian materi, menonton film, dan melakukan praktikum cara membedakan zat pewarna. Berikut Tabel 2 yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan.

Tabel 2. Peningkatan pengetahuan siswa tingkat 1 SMP Era Pembangunan III

Siswa - siswi	Rata-rata <i>pre test</i>	Rata-rata <i>post test</i>
Tingkat 1	59,47%	83,35%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa tingkat 1 SMP Era Pembangunan III mengenai zat pewarna makanan. Peningkatan pengetahuan dapat terlihat dari rata-rata *pre test* sebesar 59,47% menjadi 83,35% (rata-rata *post test*). Peningkatan

pengetahuan dari cukup menjadi baik sekitar 23,88%.

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama dua hari. Kegiatan hari pertama sambutan dan pemberian kuisioner sebagai *pre test*. Kegiatan hari pertama berjalan rencana sesuai acara, selanjutnya hari kedua pemberian materi selama 15 menit, dimulai dengan menginformasikan tujuan, kemudian menyampaikan inti materi, dan dilanjutkan menonton film sebagai media elektronik pembelajaran selama 20 menit. Selanjutnya dilakukan praktikum perbedaan zat pewarna pada makanan selama 25 menit dan setelah itu dilanjutkan pemberian kuisioner sebagai tolak ukur keberhasilan pemaparan materi.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan gambaran adanya peningkatan pengetahuan terhadap siswa - siswi SMP tentang zat pewarna makanan, setelah pemberian materi. Peningkatan pengetahuan dapat terlihat dari hasil kuisioner *pre test* dan *post test* (Tabel 2), yang mana dari kategori cukup menjadi kategori baik. Tingkat pengetahuan responden dikategorikan berdasarkan nilai, yaitu berpengetahuan baik apabila nilai pengetahuan 76-100%, kategori cukup apabila nilai 56-75%, dan kategori kurang apabila nilai <56% (Laras dan Sumarmi, 2017).

Hasil menunjukkan sebelum intervensi, siswa - siswi yang berpengetahuan kurang mengenai dampak zat pewarna dan perbedaan zat pewarna terdapat 23 orang (61%) dan setelah diberikan paparan materi, siswa - siswi yang berpengetahuan baik meningkat menjadi (74%). Hasil peningkatan pengetahuan terlihat pada beberapa pernyataan yang terdapat pada pre test dan post test setelah pemberian materi. Pernyataan tersebut seperti perbedaan zat pewarna alami dan sintesis, dampak bagi kesehatan, dan larangan penggunaan zat pewarna makanan. Menurut Rena (2012) menyatakan bahwa penyuluhan berpengaruh peningkatan pengetahuan remaja siswa - siswi SMP.

Peningkatan pengetahuan juga dilakukan dengan pemberian video sebagai media elektronik pembelajaran. Media video merupakan rangkaian gambaran elektronis yang disertai unsur suara serta unsur gambar yang diputar dengan suatu alat (Anderson, 1994). Pemberian

media video dapat membuat siswa - siswi antusias dengan materi yang diberikan.



Gambar 1. Pemaparan materi dengan pemberian video

Kegiatan ini juga melakukan praktikum. Praktikum sebagai salah satu bentuk kegiatan pembelajaran juga termasuk bagian dari rangkaian suatu proses pembelajaran yang dapat meningkatkan pengetahuan. Metode praktikum pada umumnya dirancang secara khusus agar siswa - siswi dapat mengembangkan aktivitas belajar, memperoleh fakta dari konsep yang dipelajarinya, meningkatkan pemahaman mengenai materi yang diberikan, dan mengembangkan ketrampilan dasar (Murti, 2014). Hasil observasi dosen dan mahasiswa, ketika diberikan praktikum setiap kelompok siswa SMP Era Pembangunan III dapat merespon dengan sangat baik pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dan sangat antusias melakukan praktikum. Dengan cara demikian hasil kegiatan ini akan bersifat permanen atau tidak mudah dilupakan.



Gambar 2. Praktikum identifikasi zat warna makanan

KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa dalam kegiatan ini telah mengalami peningkatan mengenai pemilihan zat pewarna pada makanan dari hasil pre test dan post test. Peningkatan pengetahuan dapat terlihat dari rata-rata *pre test* sebesar 59,47% menjadi 83,35% (rata-rata *post test*). Peningkatan pengetahuan dari cukup menjadi baik sekitar 23,88%.

DAFTAR PUSTAKA

- Irianto, Pekik Djoko, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga. Penerbit Andi, Yogyakarta.
- Judarwanto, Widodo. 2008 . *Perilaku Makanan Anak Sekolah*. <http://ludruk.com>
- Laras, Fitri A dan Sumarmi, Sri. 2017. Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. [*Jurnal*]. Media Gizi Indonesia, Vol 12 No 2: hlm. 107-115
- Maulana, Heri DJ. 2009. Promosi Kesehatan. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Mudjajanto. 2005. *Situational Analysis of Nutrition Problems in Indonesia*. Available at <http://www.idpas.org/> (Verified 28 Juli 2017)
- Murti, Siska, Muhibbuddin, & Nurmala, Cut. 2014. Penerapan Pembelajaran Berbasis Praktikum untuk Peningkatkan Kemampuan Kognitif dan Psikomotorik pada Perkuliahan Anatomi Tumbuhan. *Jurnal Biologi Edukasi* Edisi 12, Volume 6 Nomor 1; hal 1-8
- Notoatmodjo S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Octaviana, Anna. 2011. Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Terhadap Penggunaan BTP pada Makanan Jajanan. [*Skripsi*]. IPB Bogor
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.722/MENKES/PER/ IX/1988 Tentang Bahan Tambahan Makanan.

- Pranadji DK. 1989. Diktat Pendidikan Gizi (Proses Belajar Mengajar). Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor
- Saparinto, Cahyo; Hidayati, Diana. 2006. Bahan Tambahan Pangan. Kanikus. Yogyakarta
- Soekanto S. 2002. Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tranggono dkk. 1990. *Bahan Tambahan Pangan (Food Additive)*. Yogyakarta: Pusat Antar Universitas-Pangan dan Gizi.
- Winarno, FG. 1997. *Pangan dan Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Yuliarti, Nurheti. 2007. *Awas Bahaya Dibalik Lezatnya Makanan*. Andi. Yogyakarta

PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PENYULUHAN TEKANAN DARAH DAN KOLESTEROL PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KP. KALUWUNG

HEALTH EXAMINATION AND BLOOD PRESSURE AND CHOLESTEROL EXPLANATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN KP. KALUWUNG

Venny Patricia^{1*}

Ahmad Yani²

Salwa Salsabila³

*1,2,3Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan TLM, Tangerang, Banten,
Indonesia

Email korespondensi
author:*venny.tlmpolkesten@gmail.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 membuat seluruh masyarakat takut untuk mengontrol kondisi kesehatannya di fasilitas kesehatan. Kondisi ini mengkhawatirkan karena status kesehatan yang tidak terkontrol dapat memperparah penyakit antara lain seperti hipertensi yang bisa berdampak kearah penyakit stroke apabila tidak dikontrol. Pemeriksaan Kesehatan ini dilakukan di Kampung Kaluwung pada masa pandemi COVID 19. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilaksanakannya pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan agar kondisi kesehatan mereka tetap terkontrol dengan baik dan penyuluhan melalui video dan brosur tentang cara cek tekanan darah dan cek kadar kolesterol secara mandiri di rumah. Hasil pemeriksaan kesehatan dari 30 sampel yang diperiksa didapatkan bahwa tekanan darah normal sebanyak 12(40%) orang, sedangkan total yang termasuk tekanan darah tidak normal ada sebesar 18(60%) dengan kategori sebagai berikut: tekanan darah tinggi (prehipertensi) 11 (36,7%) orang, hipertensi fase 1 sebanyak 3(10%) orang, hipertensi fase 2 1(3,3%) orang, dan hipertensi kritis 3(10%) orang. Dari hasil tersebut, 13(72,2%) orang yang mengalami peningkatan tekanan darah adalah perempuan. Sedangkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol di Kampung Kaluwung menunjukkan bahwa 20(66,7%) orang memiliki kadar kolesterol tinggi yang didominasi oleh perempuan. Berdasarkan variabel umur kadar kolesterol tinggi didominasi oleh umur >50 tahun sebesar 12(40%) orang. Hal ini membuktikan bahwa wanita lebih berisiko memiliki kadar kolesterol tinggi dibandingkan pria.

Kata Kunci:

Tekanan darah, Kolesterol, Pandemi COVID-19, Penyuluhan

Keywords:

Blood pressure, Cholesterol, COVID-19 pandemic, Counseling

Abstract

The COVID-19 pandemic has made all people afraid to control their health conditions in health facilities. This condition is worrying because uncontrolled health status can exacerbate diseases such as hypertension which can lead to stroke if not controlled. This Health Check was carried out in Kaluwung Village during the COVID 19 pandemic. The purpose of this community service was to carry out health checks and counseling so that their health conditions were well controlled and counseling through videos and brochures on how to check blood pressure and check cholesterol levels independently at home. The results of the health examination of the 30 samples examined found that normal blood pressure was 12 (40%) people, while the total which included abnormal blood pressure was 18(60%) with the following categories: high blood pressure (prehypertension) 11(36,7%) people, 3(10%) phase 1 hypertension, 1(3,3%) phase 2 hypertension, and 3(10%) critical hypertension. From these results, 13 (72.2%) people who experienced an increase in blood pressure were women. While the results of the examination of cholesterol levels in Kaluwung Village showed that 20 (66.7%) people had high cholesterol levels, which was dominated by women. Based on the age variable, high cholesterol levels were dominated by age > 50 years by 12 (40%) people. This proves that women are more at risk of having high cholesterol levels than men.

PENDAHULUAN

WHO (World Health Organization) mengumumkan COVID-19 pada 12 Maret 2020 sebagai pandemi. Jumlah kasus di Indonesia terus meningkat dengan pesat, hingga Juni 2020 sebanyak 31.186 kasus terkonfirmasi dan 1851 kasus meninggal (Kemenkes, 2020). Menurut KBBI, pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas. World Health Organization memberi nama virus ini *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dengan nama penyakitnya yaitu Coronavi World Health Organization memberi nama virus ini Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) dengan nama penyakitnya yakni Coronavirus disease 2019 (Covid-19) (WHO, 2020).

Kasus yang berlangsung mengalami peningkatan yang cukup berat bahkan menyebar ke berbagai negara dalam waktu singkat. Indonesia melaporkan kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020. Kasus COVID-19 di Indonesia pun terus meningkat dan menyebar luas di seluruh wilayah Indonesia. Hingga Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan pada tanggal 9 Juli 2020 di Indonesia sudah ada 70.736 kasus terkonfirmasi COVID-19 dan 3.417 orang meninggal dunia akibat COVID-19.

Melihat situasi penyebaran COVID-19 yang terus meningkat dan sudah hampir menjangkau seluruh wilayah Indonesia dan berdampak buruk dalam banyak aspek, seperti aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat Indonesia. Dengan ini Pemerintahan Indonesia langsung menetapkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat (KKM). Hasil penelitian CDC China menunjukkan bahwa kasus paling banyak terjadi pada pria (51,4%) rentang usia 30-79 tahun. CDC Italia melaporkan CFR pada pasien dengan usia ≥ 80 tahun adalah 20,2% dan sisanya hanya 7,2% (Onder G, Rezza G, Brusaferro S, 2020). Sebanyak 81% kasus merupakan kasus ringan, kasus parah 14% dan 5% kritis (Wu Z dan McGoogan JM, 2020). Umumnya gejala COVID-19 itu ringan atau sedang seperti demam, flu dan

batuk yang biasanya sembuh dalam beberapa minggu. Namun, ada juga sebagian orang yang beresiko tinggi seperti kelompok lanjut usia dan orang yang memiliki penyakit komorbid atau masalah kesehatan menahun seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes ataupun lainnya.

Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Menurut WHO Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Menurut laporan kesehatan dunia, pada tahun 2002, sekitar 600 juta orang diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi di perkirakan menyebabkan 7,1 juta kematian setiap tahunnya (13%) dari total kematian.

Kadar total kolesterol serum meningkat sesuai dengan peningkatan tekanan darah. Kadar kolesterol total yang tinggi berhubungan dengan tingginya tekanan darah sistolik ataupun diastolik. Semakin tinggi kadar kolesterol total maka akan semakin tinggi kemungkinan terjadinya hipertensi (Fujikawa, *et.al.*, 2015).

Dengan adanya pandemi COVID-19 membuat sebagian orang khawatir untuk cek kesehatan di klinik atau rumah sakit, hal ini karena takut tertular virus Corona dari salah satu pasien atau tenaga kesehatan yang ada di fasilitas kesehatan tersebut. Pasien tidak berani melakukan pemeriksaan ke rumah sakit, sehingga jika ada keluhan yang tidak begitu berat mereka akan membeli obat di apotek tanpa mengetahui tekanan darahnya (Suprayitno & Wahid, 2019). Hal ini menyebabkan kolesterol dan tekanan darah tidak terkontrol sehingga bisa menimbulkan komplikasi lainnya seperti stroke, sakit jantung atau lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul **“Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan Tekanan Darah dan Kolesterol pada Masa Pandemi COVID-19 di Kp.Kaluwung”**

METODE

Pengabdian masyarakat di masa pandemi dilaksanakan secara *door to door* untuk menghindari adanya kerumunan. Kegiatan yang

dilaksanakan berupa pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol, lalu di lanjutkan dengan penyuluhan melalui brosur cara pengukuran tekanan darah dan kolesterol mandiri yang dapat dilakukan di rumah. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021, lokasi pengabdian masyarakat dilakukan di Kp. Kaluwung, Ds.Cisereh Kec. Tigaraksa Kab. Tangerang, Banten. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah penduduk Kp. Kaluwung Desa Cisereh Kec.Tigaraksa Kab.Tangerang-Banten. Target sebanyak 30 sampel darah kapiler dan tekanan darah. Data yang diperoleh akan di tampilkan di tabel hasil. Adapun tahap-tahap kegiatan pengabdian masyarakat meliputi:

1. Tahap Persiapan
 - a. Tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dan meminta izin dengan ketua RT Kampung Kawulung setempat
 - b. Melakukan persiapan alat pemeriksaan, media penyuluhan berupa brosur dan video
 - c. Tim Pengabdian masyarakat melakukan rapat penentuan pelaksanaan terjun ke lapangan
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Tim pengabdian masyarakat dan kader mengunjungi rumah warga.
 - b. Mencuci tangan bersama dengan hand sanitizer dan mengenakan masker.
 - c. Melakukan pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol serta mendokumentasikan hasil pengukuran.
 - d. Melakukan edukasi kepada anggota keluarga dan pemberian leaflet.
3. Tahap Pasca Pelaksanaan
 - a. Pengumpulan hasil pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol.
 - b. Evaluasi kegiatan bersama tim panitia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pengabdian masyarakat ini, Kami menggunakan leaflet dan video sebagai bahan penyuluhan terhadap masyarakat yang mencakup cara pemeriksaan, hasil dan juga cara pencegahan

hipertensi dan kolesterol tinggi agar mudah di pahami oleh masyarakat.



Gambar 1. Tampak depan dan belakang brosur penyuluhan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol di Rumah

Link video edukasi :

https://drive.google.com/file/d/1WnfxWXQ_3RuMJGRQU4j7Vike5syctC8q/view



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah dan kolesterol

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit yang di sebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS-CoV-2)*. SARS-CoV-2 adalah coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Orang dengan usia lanjut atau yang memiliki penyakit bawaan diketahui lebih berisiko untuk mengalami penyakit yang lebih parah. Usia lanjut diduga berhubungan dengan tingkat kematian (Onder G, Rezza G, Brusaferro S, 2020). Hipertensi di perkirakan menyebabkan 7,1 juta kematian setiap tahunnya

(13%) dari total kematian. Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan. diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan meningkat menjadi 1,56 milyar orang atau 60% dari jumlah penduduk dewasa dunia (Kemkes, 2019). Kolesterol merupakan faktor resiko yang dapat dirubah dari hipertensi, jadi semakin tinggi kadar kolesterol total maka akan semakin tinggi kemungkinan terjadinya hipertensi (Fujikawa, Iguchi, Noguchi, & Sasaki, 2015).

Pada Tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa 18 dari 30 warga Kp. Kaluwung mempunyai tekanan darah diatas nilai normal. Hasil dinyatakan normal jika nilai tekanan darah dibawah 120/80, dinyatakan tinggi ketika hasil menunjukkan sistol 120-129 dan diastol <80, jika sistol antara 130-139 dengan diastol 80-89 dapat di nyatakan hipertensi fase 1, jika tekanan darah $\geq 140/90$ hipertensi fase 2 dan hasil $\geq 180/120$ di nyatakan hipertensi kritis.

Hipertensi/tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu jenis kelamin dan umur. Hal ini di buktikan juga oleh penelitian (Widiaharti dkk, 2020) faktor yang berhubungan dengan tekanan darah yaitu jenis kelamin. Dari data pemeriksaan Kesehatan ini, 13 dari 18 orang (72,2%) perempuan lebih banyak mengalami tekanan darah yang tidak normal. Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian (Supriyono, 2019) bahwa wanita lebih beresiko mengalami peningkatan tekanan darah. Prevalensi ini lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan dengan pria, hal ini dikaitkan oleh penurunan estrogen saat menopause yang terjadi pada sekitar umur 50 tahun pada wanita Indonesia yang menyebabkan disfungsi endotel pembuluh darah dan peningkatan risiko terjadinya aterosklerosis (Riyadina W, 2019)

Pada tabel 3, dapat disimpulkan 40% umur >50 tahun lebih beresiko mengalami peningkatan tekanan darah. Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Novitaningtyas, 2014). Umur berkaitan dengan terjadinya tekanan darah tinggi,

semakin tua seseorang, maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Riamah, 2019). Selain faktor usia dan jenis kelamin, tekanan darah juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti faktor genetik dan pola hidup. Hasil pemeriksaan menunjukkan 66,7% kolesterol tinggi berdasarkan jenis kelamin dan umur. Ada banyak faktor terjadinya kolesterol tinggi.

Pada tabel 3, sebanyak 46,7% perempuan lebih beresiko terkena kolesterol tinggi karena wanita lebih tinggi dari laki-laki disebabkan faktor hormonal, wanita lebih tinggi mengonsumsi makanan mengandung lemak lebih terjangkau dan lebih enak (Kusuma, I.M, 2015). Salah satu yang menjadi faktor penyebab tingginya kolesterol adalah umur. Seiring dengan peningkatan usia 55 – 60 tahun lebih tinggi kadar kolesterol dan cenderung penyakit jantung koroner dan stroke (Sulistyoningsih, dewi kholifah, 2020). Selain itu pola makan juga sangat mempengaruhi kadar kolesterol, sering mengonsumsi lemak yang mengandung lemak hewani seperti jeroan juga mempengaruhi kadar kolesterol. Untuk itu menjaga pola hidup dan pola makan yang baik merupakan hal bagus untuk tetap menjaga kadar kolesterol dan tekanan darah. Contoh pola hidup yang baik salah satu nya yaitu dengan teratur mengontrol tekanan darah dan kadar kolesterol di rumah, masyarakat tidak perlu khawatir dengan adanya COVID-19 tetapi kesehatan tetap terkontrol. Hubungan antara kadar kolesterol total dengan tekanan darah juga tergambar pada penelitian Margarita Y, dkk, 2013 yang menyatakan menjaga kolesterol total dalam batas normal merupakan salah satu upaya untuk mencegah hipertensi. Hasil penelitian lain menyatakan ada hubungan signifikan antara Kadar Kolesterol dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung (Maryati, H, 2017). Menurut Musfirah, 2021 menyatakan terdapat hubungan obesitas, aktivitas fisik, riwayat keluarga dan kolesterol terhadap kejadian hipertensi.

Pengabdian masyarakat di Kp. Kawulung dilaksanakan secara *door to door* ke rumah-rumah masyarakat sebagai upaya pencegahan timbulnya kerumunan. Pelaksanaan kegiatan tetap dilaksanakan secara personal dirumah masing-

masing dengan mematuhi protocol Kesehatan yaitu mencuci tangan, menggunakan masker bagi tim pengabdian masyarakat yang menjalankan kegiatan ini. Strategi pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan pemeriksaan Kesehatan tekanan darah dan kadar kolesterol, penyuluhan tentang pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat otomatis dan pemeriksaan kadar kolesterol sederhana yang masih dapat dilakukan sendiri dengan bantuan anggota keluarga lainnya. Setelah dilakukan pemeriksaan Kesehatan dan penyuluhan edukasi, masyarakat yang berisiko atau sudah memiliki penyakit hipertensi dan kolesterol tinggi diarahkan untuk selalu melakukan pemeriksaan dan kontrol Kesehatan di fasilitas pelayanan terdekat.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dilakukan terhadap 30 orang masyarakat pada Kp.Kawulung, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hasil pemeriksaan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin, 13(72,2%) orang menunjukkan hasil bahwa perempuan lebih berisiko terkena hipertensi
2. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol berdasarkan jenis kelamin, 20(66,7%) orang menunjukkan hasil bahwa perempuan lebih berisiko terkena kolesterol tinggi
3. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol berdasarkan umur, 12(40%) orang menunjukkan hasil bahwa diatas 50 tahun lebih berisiko terkena kolesterol tinggi

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga Kp. Kaluwung kesehatan tekanan darah dan kadar kolesterol nya kurang terkontrol, untuk itu menjaga pola makan dan pola hidup yang baik sangatlah dianjurkan dan juga tak lupa untuk terus mengontrol kesehatan secara berkala. Diharapkan masyarakat tidak khawatir untuk rutin memeriksa tekanan darah dan kolesterolnya di rumah atau di fasilitas kesehatan terdekat dengan mengikuti protokol kesehatan yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Fujikawa, S., Iguchi, R., Noguchi, T., & Sasaki, M.2015. Cholesterol crystal embolization following urinary diversion: a case report. *Hinyokika Kyo. Acta Urologica Japonica*, 61(3), 99-102.
- Kemkes RI. 2020. Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 5 Mei 2020. Retrieved May 6, 2020, from Public Health Emergency Operating Center (PHEOC) Indonesia website: <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-5-mei> 2020/#.XrIpPqgzZjU
- Kemkes, P2ptm.2019. Hari Hipertensi Dunia 2019:”Know your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Diakses pada: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik> pada tanggal 2 Juni 2021.
- Kusuma, I. M., Haffidudin, M., Prabowo, A., No, J. T. B. S., & Tegalsari, R. T. 2015. *Hubungan pola makan dengan peningkatan Kadar kolesterol pada lansia di Jebres Surakarta*. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Margarita, Y., Princen, P., Andi, A., Rumawas, M.E., Kidarsa, V.B. and Sutrisna, B., 2013. Kadar kolesterol total dan tekanan darah orang dewasa indonesia. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 8(2), pp.79-84.
- Maryati, H. 2017. Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang the Correlation of Cholesterol Levels with Blood Pressure Hypertension Patients in Sidomulyo Rejoagung Village Distric. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), pp.127-137.
- Musfirah, M. and Hartati, A.N. 2021. Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Polong Bangkeng Utara

- Kecamatan Polong Bangkeng Utara Kabupaten Takalar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), pp.56-67.
- Novitangingtyas, T. 2014. Hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan makamhaji kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Onder G, Rezza G, Brusafferro S. 2020. Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. *JAMA - J Am Med Assoc*.
- Riamah. 2019. Faktor-faktor Penyebab terjadinya Hipertensi pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Jurnal Menara Ilmu*. LPPM UMSB. Vol.XIII, No.5.
- Riyadina, Woro. 2019. Buku Hipertensi pada Wanita Menopause. Lipi Press. Jakarta
- Sulistyoningasih, dewi kholifah. 2020. Hubungan Indeks masa tubuh (IMT) dan lingkar Perut dengan kadar kolesterol total pada pra lansia di kelurahan patihan kecamatan mangunharjo kota madiun. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia.
- Supriyono. 2019. Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan Tekanan Darah Sistole pada Peserta Pelatihan Manajemen Puskesmas. *Jurnal Inspirasi*, 10(1), 32-48. doi: 10.35880/inspirasi.v10i1.62
- WHO. 2020. Coronavirus disease (COVID-19): situation Report -106. In *World Situational Report COVID-19* (Vol. 106). <https://doi.org/10.1001/jama.2020.2633>
- Widiharti, W., & Fitriyanur, W. L. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 61-67.
- Wu Z, McGoogan JM. 2020. *Characteristics of and Important Lessons from the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72314 Cases from the Chinese Center for*

Disease Control and Prevention.
JAMA - J Am Med Assoc;323(13):1239–42.

PENDAMPINGAN PEMBUATAN *COOKIES* DAUN KELOR DI MTs. MIFTAHUL HAYAT KABUPATEN SERANG

ASSISTANCE FOR MORNING LEAF COOKIES IN MTs. MIFTAHUL HAYAT SERANG DISTRICT

Dewi Indah Sari^{1*}

Afni Yulianti²

*¹Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan Keperawatan, Tangerang,
Banten, Indonesia

Email korespondensi
author:*dewiindahsari@gmail.com

Abstrak

Dalam bidang pangan, pengolahan makanan semakin berkembang sehingga menghasilkan beragam produk olahan yang beredar di pasar yang kadang tanpa memperhatikan kandungan gizi pada makanan tersebut. Beberapa penelitian menemukan prevalensi anemia tinggi pada remaja yang salah satu faktor penyebabnya adalah konsumsi makanan. Berdasarkan hasil screening kadar Hb siswa MTs. Miftahul Hayat ditemukan 43 siswa mengalami anemia dari 60 siswa yang diperiksa Hb dan berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar siswa pada sekolah tersebut mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan nilai gizi. Secara umum pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu penanggulangan masalah anemia dengan memanfaatkan sumberdaya yang ada di sekitar yaitu dengan membuat cookies daun kelor. Kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan pengumpulan data primer yang diperoleh dari hasil pengukuran Hb pada penelitian sebelumnya, selanjutnya mengidentifikasi masalah, menyusun proposal, melakukan perijinan, sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat, pendampingan peserta, evaluasi kegiatan, penyusunan laporan. Hasil evaluasi kegiatan pendampingan pembuatan cookies daun kelor adalah seluruh peserta mengetahui tentang anemia dan manfaat daun kelor serta dapat membuat cookies daun kelor sendiri. Faktor keseriusan dan semangat dari peserta dan pendamping menjadikan pengabdian masyarakat ini berjalan sesuai rencana. Diharapkan setelah kegiatan ini, cookies tersebut dapat menjadi salah satu produk yang dapat bernilai ekonomi yang dapat meningkatkan pendapatan sekolah.

Kata Kunci:

Pendampingan, Cookies daun kelor, anemia

Keywords:

Mentoring, Moringa leaf cookies, anemia

Abstract

In the food sector, food processing is growing so as to produce a variety of processed products on the market, sometimes without paying attention to the nutritional content of the food. This is one of the factors that influence people's consumption patterns, especially teenagers and children who tend to choose food that is practical, economical and quickly available for consumption. Several studies have found a high prevalence of anemia in adolescents, one of which is food consumption. Based on the results of the screening of MTs students' Hb levels. Miftahul Hayat found 43 students had anemia from 60 students who were checked for Hb and based on the results of interviews, most of the students at the school consumed food without considering the nutritional value. In general, this community service aims to help overcome the problem of anemia by utilizing existing resources around, namely by making Moringa leaf cookies. Cookies are one of the snacks that are usually favored by teenagers. Service activities begin with collecting primary data obtained from the results of Hb measurements in previous studies, then identifying problems, compiling proposals, conducting permits, socializing community service activities, mentoring participants, evaluating activities, compiling reports. This activity involved students, the head of the health center, the midwife of the health center, the principal, teachers, students and school staff. The results of the evaluation of the mentoring activity for making Moringa leaf cookies are that all participants know about anemia and the benefits of Moringa leaves and can make their own Moringa leaf cookies. The seriousness and enthusiasm of the participants and companions made this community service run according to plan. It is hoped that after this activity, these cookies can become one of the products that can have economic value that can increase school income.

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan yang dapat berdampak pada kreativitas dan produktivitas serta dapat meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sangat pesat membutuhkan asupan makanan bergizi seimbang, termasuk yang kaya akan zat besi. Kekurangan zat besi akan menyebabkan remaja rentan terkena anemia.

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Secara umum tingginya prevalensi anemia gizi besi antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Arisman, 2004). Sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, minum minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin, umur dan wilayah. Remaja laki-laki maupun perempuan dalam masa pertumbuhan membutuhkan energi, protein dan zat-zat gizi lainnya yang lebih banyak dibanding dengan kelompok umur lain. Pematangan seksual pada remaja menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat. Kebutuhan zat besi remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi.

Asupan gizi menjadi faktor yang memiliki dampak besar menyumbang terjadinya anemia yang tentu saja dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Saat ini perkembangan industri makanan semakin berkembang baik dengan jenis makanan ringan atau snack, fast food dan lainnya dengan sasaran konsumen remaja dan anak-anak yang akhirnya menjadi trend bahkan gaya hidup dengan mengesampingkan kandungan gizi. Hal ini tentu saja menjadi penyumbang permasalahan gizi pada remaja.

Di lingkungan sekolah terdapat tanaman kelor yang tumbuh subur yang tidak pernah dimanfaatkan

untuk konsumsi tetapi lebih banyak digunakan untuk menangkal gangguan roh-roh jahat yang diyakini membawa keburukan pada masyarakat sekolah. Hal ini karena kurangnya pengetahuan masyarakat sekolah mengenai kegunaan tanaman kelor tersebut, sehingga tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan pendampingan membuat cookies daun kelor yang dapat menjadi salahsatu solusi untuk mencegah anemia pada remaja dengan memanfaatkan sumberdaya yang ada pada lingkungan sekolah dimana cookies merupakan salah satu makanan ringan yang masih digemari remaja.

Kelor merupakan tumbuhan yang memiliki nama latin *Moringa oleifera* ini merupakan tanaman tropis yang sejak lama telah dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional. Tanaman ini dapat dikenali dari bentuk daunnya yang berukuran kecil. Pohon kelor juga mudah tumbuh dan bisa hidup di tanah yang tidak terlalu subur. Daun kelor bagian tanaman yang sering dimanfaatkan oleh masyarakat. Bagian ini dapat diolah menjadi jamu, teh herbal, hingga suplemen. Tak sedikit pula orang yang menggunakan daun kelor sebagai bahan masakan karena memiliki kandungan penting lainnya seperti kalsium, kalium, zat besi, magnesium, fosfor, seng, serta rendah kalori dimana senyawa tersebut sangat diperlukan bagi kesehatan tubuh. Di dalam sekitar 2 gram daun kelor, terkandung 14 kalori dan beragam nutrisi berikut ini:

- 2 gram protein
- 1,8–2 gram karbohidrat
- 0,8 miligram zat besi
- 8,8 miligram magnesium
- 70 miligram kalium
- 38–40 miligram kalsium
- 11 miligram vitamin C
- 600 IU vitamin A
- 8,5 mikrogram folat

Selain beragam nutrisi di atas, daun kelor juga mengandung vitamin B, serat, fosfor, selenium, zinc, dan tembaga juga mengandung banyak antioksidan, seperti polifenol (Adrian, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan pengaruh daun kelor berdampak positif terhadap kesehatan. Penelitian yang dilakukan pada MTs Miftahul Hayat, diperoleh hasil bahwa pemberian cookies daun kelor efektif dapat meningkatkan kadar Hb dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,5 gr/dl dengan pemberian cookies selama 14 hari (Sari, Afni dan Ninik, 2018). Penelitian lainnya yang dilakukan Nua Emanuela Natalia, dkk tahun 2021 adanya perbedaan kadar Hb pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan biskuit

kelor dan dengan kenaikan kadar Hb sekitar 00,8-1,4 gr/dl.

METODE

Kegiatan pengabdian ini akan terkait dengan program kesehatan peduli remaja (PKPR) dan gizi puskesmas maupun dinas kesehatan wilayah kerja setempat. Kegiatan ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan gizi (Hb) pada remaja dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Tahapan pelaksanaan dari Pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

- 1) Identifikasi Masalah
- 2) Penyusunan Proposal
- 3) Perijinan
- 4) Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat
- 5) Pendampingan peserta
- 6) Evaluasi kegiatan
- 7) Penyusunan laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data primer yang diperoleh dari hasil pengukuran Hb, sehingga diperoleh penguatan data untuk menanggulangi dan mencegah terjadinya anemia pada siswi MTs Miftahul Hayat, dilakukan sebagai langkah awal pada tahap identifikasi masalah. Berdasarkan hasil screening kadar Hb siswa MTS Miftahul Hayat ditemukan 43 siswa mengalami anemia dari 60 siswa yang diperiksa Hb. Remaja yang anemia yang ditemukan pada responden lebih dari 50%, dari hasil observasi dan wawancara seluruh remaja yang anemia tidak memperhatikan asupan gizi saat mengkonsumsi makanan. Konsumsi tablet Fe hanya dilakukan saat ada program dari pemerintah.

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah koordinasi dengan pihak-pihak terkait dalam hal ini adalah Pihak Puskesmas dan sekolah. Perizinan juga dilakukan agar kegiatan secara legal dan sesuai dengan aturan. Dilanjutkn dengan kegiatan sosialisasi mengenai kpengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan dan peserta diberikan kuesioner untuk mengenai pengetahuan peserta mengenai anemia, pemanfaatan daun kelor, pembuatan dan kewirausahaan. Pada tahapan pendampingan pelaksanaan, dilakukan demonstrasi dan pendampingan secara langsung pembuatan Cookies daun kelor dalam rangka memberi edukasi penanggulangan anemia dengan cara mengajarkan membuat cookies daun kelor yang diikuti oleh 50 orang peserta. Kegiatan pendampingan dilakukan yaitu lapangan sekolah MTS Miftahul Hayat Waringin kurung. Alat – alat yang digunakan saat pembuatan

cookies daun kelor yaitu Mixer, mangkuk, Waskom, sarung tangan plastik, sendok, garpu, oven, spatula, kuas kue, dan bahan – bahan pembuat cookies daun kelor dengan bahan utama tepung daun kelor. Setelah pembuatan cookies, peserta diberikan kuesioner kembali untuk diisi. Evaluasi merupakan kegiatan setelah pelaksanaan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan

Dari hasil pengisian kuesioner diperoleh:

Tabel 1
Distribusi Jawaban Responden Sebelum Pendampingan

No	Kategori pertanyaan	Sebelum Pendampingan		Jumlah (%)
		Baik (%)	Kurang (%)	
1	Anemia	28 (56%)	22 (44%)	50 (100%)
2	Manfaat daun kelor	10 (20%)	40 (80%)	50 (100%)
3	Cookies daun kelor	0 (0%)	50 (100%)	50 (100%)
4	Kewirausahaan siswa	10 (20%)	40 (80%)	50 (100%)

No	Kategori pertanyaan	Setelah pendampingan		Jumlah (%)
		Baik (%)	Kurang (%)	
1	Anemia	48 (96%)	2 (4%)	50 (100%)
2	Manfaat daun kelor	45 (90%)	5 (10%)	50 (100%)
3	Cookies daun kelor	42 (84%)	8 (16%)	50 (100%)
4	Kewirausahaan siswa	40 (80%)	10 (20%)	50 (100%)

Dari hasil kuesioner diperoleh informasi bahwa ada perubahan tingkat pengetahuan responden mengenai anemia, manfaat daun kelor, pembuatan cookies daun kelor dan juga kegiatan kewirausahaan siswa.

Faktor keseriusan dan semangat saat pendampingan pembuatan cookies baik peserta maupun pendamping ditunjukkan dengan hasil tersebut. Kegiatan evaluasi dilakukan juga 14 hari setelah kegiatan pendampingan dimana hasil yang diperoleh yaitu siswa dan staf sekolah yang telah diberikan penmappingan dapat membuat cookies daun kelor dan produk yang dihasilkan menjadi makanan ringan bagi para siswa di sekolah tersebut.

SIMPULAN

Adapun hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dicapai berupa : guru, siswa dan tata

usaha MTS Miftahul Hayat yang mengikuti pendampingan pembuatan cookies telah mampu membuat sendiri cookies dan mau untuk mengkonsumsinya sebagai pengganti jajanan tidak sehat di sekolah selain itu masyarakat sekolah juga memahami jika daun kelor merupakan tanaman yang memiliki beragam vitamin mineral, dapat dikonsumsi dengan beragam cara baik sebagai lauk makan juga untuk makanan ringan atau cemilan yang sehat. Dengan kegiatan ini diharapkan mampu mensosialisasikan kembali pada keluarga masing-masing serta untuk menjadi awal kegiatan wirausaha bagi sekolah dengan adanya produk yang dihasilkan agar dapat bernilai ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2021, Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>, diunduh tanggal 23 Oktober 2021

Arisman, (2004). Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Adrian, Kevin. 2020. Kandungan dan Manfaat Daun Kelor bagi Kesehatan. Alodokter. <https://www.alodokter.com/kandungan-dan-manfaat-daun-kelor-bagi-kesehatan>

Sari, Dewi Indah dan Afni Yulianti, Ninik Wahyuni, 2018, Effectiveness Of Cookies Produced From Moringa Oleifera Leaves On Haemoglobin Level In Students At Islamic Junior High School Miftahul Hayat, Serang, Banten, <https://doi.org/10.26911/the7thicph.05.28>, diunduh tanggal 28 Oktober 2021

Nua, Emanuela Natalia, Regina Ona Adesta, Rosania E.B. Conterius, 2021, Efektifitas Pemberian Biskuit Kelor (Bi-Kelor) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. JNC - Volume 4 Issue 2 June 2021 hal 154.

PENGABDIAN MASYARAKAT LITERASI TANGGAP BENCANA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DALAM KESIAPSIAGAAN BENCANA GEMPA BUMI DI KECAMATAN NEGLASARI KOTA TANGERANG TAHUN 2021

COMMUNITY SERVICE DISASTER RESPONSE LITERATURE TO IMPROVE COMMUNITY KNOWLEDGE IN EARTHQUAKE DISASTER PREPAREDNESS IN THE SUB-DISTRICT OF NEGLASARI KOTA TANGERANG IN 2021

Bangun Wijonarko^{1*}

Kusniawati²

Siti Wasliyah³

*1,2,3 Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan Keperawatan, Tangerang,
Banten, Indonesia

Email korespondensi
author:*bangunwjonarko@gmail.com

Abstrak

Bencana alam merupakan fenomena alam yang tidak dapat dihindari di kawasan Indonesia. Secara geografis, wilayah Kepulauan Indonesia terletak pada zona perbatasan tiga lempeng besar, yaitu: Lempeng Eurasia, Lempeng Indo-Australia, dan Lempeng Pasifik. Batas lempeng dan patahan-patahan aktif inilah yang menjadi sumber timbulnya gempa bumi tektonik. Kegiatan penanggulangan bencana gempa bumi sangat penting dilakukan di kawasan Indonesia. Hal tersebut berguna untuk mengurangi dampak risiko yang dapat ditimbulkan apabila sewaktu-waktu gempa bumi datang. Salah satu upaya untuk mengurangi resiko korban bencana dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang kesiapsiagaan bencana gempa bumi. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesiapsiagaan bencana gempa bumi. Metode dengan memberikan pendidikan kesehatan yang di ukur dengan pre tes sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan post test setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Peserta berjumlah 30 responden teridiri dari masyarakat umum di RW 09 dan kader berjumlah 10 orang, sehingga total 40 responden. Hasil dari analisa bivariat menggunakan wilcoxon didapatkan $p = 0.001$ yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan setelah di berikan pendidikan kesehatan tentang kesiapsiagaan bencana gempa bumi

Kata Kunci:

Literasi, Tanggap Bencana,
Pengetahuan

Keywords:

Literacy, Disaster Response,
Knowledge

Abstract

Natural disasters are natural phenomena that cannot be avoided in Indonesia. Geographically, the Indonesian Archipelago is located in the border zone of three major plates, namely: the Eurasian Plate, the Indo-Australian Plate, and the Pacific Plate. Plate boundaries and active faults are the source of tectonic earthquakes. Earthquake disaster management activities are very important in Indonesia. This is useful for reducing the impact of risks that can be caused if at any time an earthquake comes. One of the efforts to reduce the risk of disaster victims is to provide health education to the public about earthquake disaster preparedness. The purpose of this service is to increase public knowledge about earthquake disaster preparedness. The method by providing health education is measured by pre-test before being given health education and post-test after health education. Participants consisted of 30 respondents consisting of the general public in RW 09 and 10 cadres, bringing a total of 40 respondents. The results of the bivariate analysis using Wilcoxon obtained $p = 0.001$ which shows that there is a significant effect on increasing knowledge after being given health education about earthquake preparedness.

PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan fenomena alam yang tidak dapat dihindari di kawasan Indonesia. Secara geografis, wilayah Kepulauan Indonesia terletak pada zona perbatasan tiga lempeng besar, yaitu: Lempeng Eurasia, Lempeng Indo-Australia, dan Lempeng Pasifik. Selain deformasi pada batas lempeng, pergerakan tektonik lempeng

bumi ini menyebabkan pembentukan banyak patahan-patahan aktif baik di wilayah daratan maupun di dasar laut. Batas lempeng dan patahan-patahan aktif inilah yang menjadi sumber timbulnya gempa bumi tektonik. (BNPB,2012)

Ring of fire atau cincin api merupakan kawasan pertemuan lempeng tektonik yang aktif yaitu Eurasia, Pasifik, dan Indo Australia. Lebih dari

18.000 kepulauan Indonesia berada di sepanjang cincin api Pasifik yang memiliki banyak gunung berapi aktif dan patahan tektonik. Aktivitas lempeng tektonik dapat mengakibatkan bencana alam, salah satunya adalah gempa bumi.

Gempa bumi merupakan bencana yang menimbulkan korban luka-luka dan kematian tertinggi dibandingkan dengan bencana lainnya (CRED, 2015). Diantara korban jiwa tersebut, paling banyak adalah orang tua dan anak-anak. Salah satu daerah yang sering terjadi gempa adalah provinsi Banten.

Berdasarkan catatan BMKG Stasiun Geofisika Klas I Tangerang, selama bulan November 2020, tercatat ada 68 gempa bumi di Banten, gempabumi berkekuatan M 3-5 dominan terjadi, yaitu 52 persen atau 35 kejadian. Diikuti gempa bumi berkekuatan kurang dari M 3 sebesar 41 persen atau 28 kejadian, dan kekuatan lebih dari M5 sebesar 7 persen atau 5 kejadian."

Provinsi Banten secara geografis terletak di bagian barat pulau Jawa. Secara umum daerah Banten berada pada daerah penujaman lempeng Eurasia yang memiliki aktivitas seismik yang sangat signifikan. Dimana daerah tersebut dipengaruhi zona tektonik yang sangat aktif seperti zona sumber gempa subduksi dan zona patahan pada kerak dangkal (shallow crustal fault) yang berpotensi terjadinya bencana gempa. Provinsi Banten merupakan daerah metropolitan seperti halnya daerah DKI Jakarta tidak hanya memiliki kepadatan penduduk yang tinggi dengan jumlah 12.203.148 jiwa dan luas daerah sebesar 9.663 km².

Dengan banyaknya kejadian gempa bumi yang sering terjadi di provinsi Banten, maka banyak resiko yang terjadi antara lain timbulnya korban jiwa, kerugian harta maupun berdampak pada kondisi psikologi korban. Beberapa faktor penyebab utama timbulnya banyak korban akibat bencana gempa adalah karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bencana dan kurangnya kesiapsiagaan masyarakat dalam mengantisipasi bencana tersebut. Kesadaran akan pentingnya kesiapsiagaan bencana dapat meningkatkan tindakan individu dalam melindungi dan menyelamatkan diri dari bahaya bencana (Devi & Sharma, 2015). Kesiapsiagaan mempunyai empat komponen yang dijadikan parameter dalam mengevaluasi kesiapsiagaan bencana gempa bumi, komponen tersebut yaitu: pengetahuan dan sikap tentang resiko bencana gempa bumi, rencana tanggap darurat, sistem peringatan

bencana, dan mobilisasi sumber daya (Rahmawati, 2016).

Kegiatan penanggulangan bencana gempa bumi sangat penting dilakukan di kawasan Indonesia. Hal tersebut berguna untuk mengurangi dampak risiko yang dapat ditimbulkan apabila sewaktu-waktu gempa bumi datang. Tindakan atau penanganan bencana ada tiga skenario menurut UNDRRO (*United Nations Disaster Relief Organization*) yaitu pencegahan, persiapan, dan pertolongan. Siklus Manajemen Penanggulangan Bencana merupakan upaya sistematis yang kegiatannya membentuk suatu siklus. Kegiatan tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga tahapan, yaitu (1) Tahap saat kejadian bencana, yang mencakup kegiatan tanggap darurat (*response*), dan pertolongan (*relief*), (2) Tahap pasca bencana, yang mencakup kegiatan rehabilitasi atau pemulihan (*recovery*), dan rekonstruksi atau pembangunan (*development*), (3). Tahap prabencana, yang mencakup kegiatan pencegahan (*prevention*), dan penjinakan (*mitigation*).

Pariपुरno dalam Simandalahi, Ahsan, & Prasetyadjadi (2015) menyatakan bahwa prinsip dalam kegiatan Pengurangan Risiko Bencana Berbasis Komunitas adalah masyarakat berisiko dan terkena bencana merupakan pelaku aktif dalam upaya pengurangan risiko bencana. Anak termasuk dalam kelompok paling rentan dalam situasi bencana (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012). Mereka memiliki kemampuan dan sumber daya terbatas untuk mengontrol atau mempersiapkan diri ketika merasa takut sehingga sangat bergantung pada pihak-pihak diluar dirinya supaya dapat pulih kembali dari bencana (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012). Gempa bumi juga dapat berdampak pada psikologis yang dapat menyebabkan trauma pada korban maupun sukarelawan yang mengalami bencana tersebut. Dampak dan kerugian yang ditimbulkan oleh gempa bumi disebabkan karena kurangnya kesiapan masyarakat atau komunitas sekitar dalam mengantisipasi masalah tersebut (Daud, Sari, Milfayetty, & Diehamsyah, 2014).

Upaya kegiatan siklus manajemen penanggulangan bencana yang dapat dilakukan di lokasi tersebut adalah mencakup kegiatan pencegahan (*prevention*) melalui pendidikan mitigasi bencana kepada masyarakat untuk meningkatkan kemampuan dalam menghadapi bencana dan untuk mengurangi resiko korban jiwa.

Perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat disamping melaksanakan pendidikan

sebagaimana diamanahkan oleh Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sejalan dengan kewajiban tersebut, Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi Pasal 47 menegaskan (1) bahwa Pengabdian kepada Masyarakat merupakan kegiatan Sivitas Akademika dalam mengamalkan dan membudayakan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi untuk memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa; (2) Pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dalam berbagai bentuk kegiatan sesuai dengan budaya akademik, keahlian, dan/atau otonomi keilmuan Sivitas Akademika serta kondisi sosial budaya masyarakat; (3) Hasil Pengabdian kepada Masyarakat digunakan sebagai proses pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi,

Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan civitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat serta mencerdaskan kehidupan bangsa (UU Pendidikan Tinggi No. 12 Tahun 2012).

Pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi yang memberikan pelayanan bagi masyarakat sebagai aplikasi atau penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang keperawatan gawat darurat dan manajemen bencana

Sesuai data diatas maka sebagai bentuk kewajiban dosen untuk melaksanakan Tri darma perguruan tinggi sehingga kegiatan yang diambil adalah pengabdian masyarakat dengan Literasi Tanggap Bencana Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi Di Kecamatan Neglasari Kota Tangerang Tahun 2021. Tujuannya adalah meningkatnya pengetahuan dan sikap kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi terjadinya bencana yang disebabkan gempa bumi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilaksanakan adalah dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang kesiapsiagaan bencana dan dilanjutkan dengan simulasi pertolongan pertama pada kecelakaan. Dalam pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa dosen dengan uraian sebagai berikut; Dosen dengan latar belakang pendidikan keperawatan kegawataduarutan dan manajemen bencana terkonsentrasi untuk kegiatan simulasi kesiapsiagaan bencana. Rancangan Evaluasi kegiatan melalui

monitoring terhadap input, proses dan output kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pelaksanaan terdiri dari 3 kegiatan yaitu Tahap pre test, pelaksanaan dan postes. Pada tahap pretes, responden di berikan lembaran kuesioner untuk menilai pengetahuan responden sebelum di berikan intervensi menilai pengetahuan responden sebelum di berikan intervensi. Pada tahap intervensi responden diberikan pendidikan kesehatan tentang kesiapsiagaan bencana gempa bumi dalam bentuk ceramah dan tanya jawab serta pemutaran video dan diakhiri dengan simulasi pertolongan pertama pada kecelakaan. Tahap evaluasi responden diberikan kuesioner sama dengan soal pretest.

Hasil data yang telah didapatkan dilakukan analisis dengan SPSS yaitu:

Analisis Univariat

1) Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	Persen
1	Pria	8	20
2	Wanita	32	80
Jumlah		40	100

Dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden, jenis kelamin yang paling besar adalah wanita dengan jumlah 32 (80%). Sedangkan jenis kelamin pria sebanyak 8 (20%)

2) Pekerjaan

Tabel 4.3 Pekerjaan

No	Pendidikan	Jumlah	Persen
1	SD	4	11
2	SMP	14	35
3	SMA	18	43
4	PT	4	11
Jumlah		40	100

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden, pendidikan SMA paling

besar yaitu 18 (43%) sedangkan SD dan PT masing masing berjumlah 4 (11%)

Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan

No	Pendi dikan	mean	min	max	P value
1	Pretest	14.88	9	19	0.001
2	Post test	16.00	11	19	

pada tabel diatas menunjukkan pretes mempunyai rata rata 14.88 dengan nilai minimum 9 dan maksimum 19. Sedangkan nilai postes rata rata 16.00 dengan nilai minimum 11 dan maksimum 19. Apabila kita lihat nilai rata rata selisih antara pre dan post menunjukkan $p = 0.001$ yang menunjukkan ada pengaruh penggunaan yang signifikan antara pendidikan kesehatan kesiapsiagaan bencana dan pengetahuan masyarakat Karang Sari Neglasari Kota Tangerang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan terjadi kenaikan nilai rata rata pre test 14.88 menjadi 16.00 pada post tes. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat setelah di berikan pendidikan kesehatan tentang kesiapsiagaan bencana gempa bumi dan simulasi. Sehingga untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mengurangi resiko korban jiwa akibat bencana gempa bumi sangat di perlukan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang kesiapsiagaan bencana gempa bumi

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), 2012, *Peta Indeks Ancaman Bencana Gempabumi di Indonesia*, PMB ITB-PSB IPB-World Bank
- CRED. (2015). *The United Nations Office of Disaster Risk Reduction*. Diakses dari <http://www.preventionweb.net/countries/idn/data>
- Devi, A., & Sharma, D. (2015). Awareness on earthquake preparedness : A key to safe life. *International Journal of Nursing Research and Practice*, 2(2). Retrieved from

<http://www.uphtr.com/IJNRP/home%0Ainternational>

- Herdwiyanti, F., & Sudaryono, S. (2012). Perbedaan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Ditinjau dari Tingkat SelfEfficacy pada Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Dampak Bencana Gunung Kelud. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 1(03)
- Gempa bumi juga dapat berdampak pada psikologis yang dapat menyebabkan trauma pada korban maupun sukarelawan yang mengalami bencana tersebut. Dampak dan kerugian yang ditimbulkan oleh gempa bumi disebabkan karena kurangnya kesiapan masyarakat atau komunitas sekitar dalam mengantisipasi masalah tersebut (Daud, Sari, Milfayetty, & Diehamsyah, 2014).
- Rahmawati, N. F. (2016). Kesiapan Bencana Gempa Bumi Pada Siswa SMP Siaga Bencana Di Kabupaten Bantul (SMP Negeri 2 Imogiri). Universitas Negeri Yogyakarta.

PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI PENYULUHAN ANEMIA, SKRINING HEMOGLOBIN (Hb) DAN VAKSIN COVID-19 PADA REMAJA PUTRI

INCREASING KNOWLEDGE THROUGH ANEMIA EDUCATION, HEMOGLOBIN (Hb) SCREENING AND COVID-19 VACCINE IN ADOLESCENT WOMEN

Hanny Siti Nuraeni^{1*}

Ranti Dwi Astriani²

Shufiyani³

*1,2,3 Poltekkes Kemenkes Banten
Jurusan TLM, Tangerang, Banten,
Indonesia

Email korespondensi
author:*hannysiti@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kurangnya pemahaman tentang anemia pada remaja putri di Perumahan Global Mansion Kelurahan Periuk kota Tangerang. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pemahaman tentang pencegahan anemia dan vaksin COVID-19 untuk mengurangi penyebaran virus COVID-19. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara luring dengan mengadakan penyuluhan berupa presentasi, brosur, tanya jawab, *pre*-dan *post-test* dengan peserta remaja putri dan orangtua. Selama kegiatan, peserta dapat mengikuti dengan baik, mudah memahami dan terlibat diskusi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pemahaman tentang anemia dan vaksin COVID-19 pada remaja putri secara signifikan (30%) dibandingkan sebelumnya.

Kata Kunci:

anemia, vaksin COVID-19, remaja putri

Keywords:

anemia, vaccine COVID-19, teenager

Abstract

The problem in this community service activity is the lack of understanding about anemia in young women in Periuk, Tangerang City. The purpose of this community service is to provide an understanding of anemia prevention and the COVID-19 vaccine to reduce the spread of the COVID-19 virus. Community service activities are carried out offline by holding counseling in the form of presentations, brochures, question-and-answer, pre- and post-test with young female participants and parents. During the activity, participants can follow well, easily understand and engage in discussions. The conclusion of this activity is that there is a significant increase in understanding about anemia and COVID-19 vaccines in young women (30%) compared than before.

PENDAHULUAN

Menurut data di portal Kota Tangerang, capaian vaksinasi COVID-19 di kelurahan Periukitu masih rendah (<40%). Hal ini tentunya harus menjadi perhatian bersama, karena vaksinasi tengah digencarkan pemerintah untuk mencegah dan mengurangi resiko penyebaran virus COVID-19. Oleh karena itu sosialisasi tentang vaksin ini sangat diperlukan dengan tujuan memberi pemahaman tentang pentingnya vaksin dalam memutus mata rantai penularan Covid-19 dan menyadarkan masyarakat agar dating dengan sukarela untuk vaksin, mengajarkan kepada masyarakat hal-hal yang harus dilakukan apabila mereka mempunyai penyakit penyerta, dan mengajak para masyarakat agar bisa memotivasi anggota keluarganya untuk ikut vaksin.

Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kapasitas membawa oksigen tidak

cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak ditemukan di berbagai negara maju maupun negara berkembang. Berdasarkan WHO 2010 Prevalensi angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Menurut Riskesdas 2018, anemia pada remaja putri usia 13-18 tahun di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 22,7%.

Para remaja mendekati usia dewasa jadi perlu mempersiapkan kebutuhan zat besi untuk mempersiapkan dirinya saat hamil setelah menikah. Anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar, lemas, letih, lesu, menurunkan daya tahan tubuh dan dapat mengganggu pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak. Anemia pada remaja putri juga dapat menjadikan calon ibu mengalami kondisi anemia di masa kehamilan nanti. Ibu hamil yang menderita anemia

akan mempertinggi risiko untuk mengalami keguguran, perdarahan waktu melahirkan, melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), komplikasi kehamilan, bahkan sampai kematian.

Data kesehatan *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa remaja sebagai generasi penerus merupakan kelompok yang sangat perlu mendapat perhatian. Remaja putri secara fisiologis akan mengalami kehilangan darah melalui menstruasi setiap bulan. Bersamaan dengan terjadinya menstruasi sejumlah zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin akan berkurang. Di lain pihak remaja putri cenderung untuk membatasi asupan makanan karena mereka ingin tampak langsing. Masalah anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja akibat kurangnya penyampaian informasi, kurang kepedulian orang tua, masyarakat dan pemerintah terhadap kesehatan remaja serta belum optimalnya pelayanan kesehatan remaja. Kesibukan remaja pada saat ini juga dapat menjadi faktor penyebab anemia pada remaja karena aktifitas yang terlalu berat dan kelelahan.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja putri mengenai anemia dan zat gizi termasuk kurang, hal ini yang menyebabkan mereka kurang tepat dalam memilih makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Selain itu, informasi terkait penyebab, gejala serta upaya pencegahan anemia belum didapat secara optimal oleh sasaran sehingga membuat mereka tidak dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah dan juga apa yang dilakukan ketika sudah muncul tanda-tanda atau gejala yang mengarah kepada penyakit anemia. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan kesehatan mengenai anemia.

Berdasarkan data internal, banyak remaja dan orangtua yang belum melakukan vaksin COVID-19 dikarenakan masih belum memahami kemananan, efektivitas, efek samping, dan tujuan dari vaksin itu sendiri. Oleh karena itu, selain memberikan pemahaman mengenai anemia, diberikan juga pemahaman mengenai vaksin COVID-19.

Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Perumahan Global Manison Kota Tangerang. Alasan pemilihan lokasi ini adalah banyak orangtua yang memiliki remaja sehingga penting orangtua menyampaikan pada putra-putrinya terkait pencegahan anemia. Dengan segala keterbatasan dana, maka prioritas pertama adalah penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan yang kedua adalah pemeriksaan hemoglobin agar mendapatkan data akurat mengenai

kadar hemoglobin pada masyarakat di Perum. Global Mansion.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini kami memberikan penyuluhan tentang anemia dan skrining Hemoglobin (Hb).

METODE

Metode pelaksanaan dilakukan dengan *pre-test*, penyuluhan kesehatan, diskusi, tanya jawab, dan *post-test*. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan presentasi melalui media *visual power point* menggunakan LCD, dan pemberian leaflet. Pelaksanaan pengabdian ini juga dibantu oleh mahasiswa prodi D-III Teknologi Laboratorium Medis.

Sebelumnya, tingkat pengetahuan masing-masing sasaran diukur melalui pemberian kuesioner/*pre-test*. Evaluasi akhir yang dilakukan yaitu dengan cara memberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan masing-masing sasaran paska sosialisasi untuk melihat peningkatan pengetahuan tentang anemia dan vaksin COVID-19.

Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan masyarakat melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung pada hari Sabtu, 18 September 2021 jam 15.00 WIB di Perumahan Global Mansion dengan dihadiri 30 orang peserta remaja dan orangtua.

Teknik pengumpulan data untuk mengetahui pemahaman atau tingkat pengetahuan protokol kesehatan adalah sebelum dan setelah penyuluhan dengan diberikan *pre-test* dan *post-test* kemudian di analisis menggunakan uji paired t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

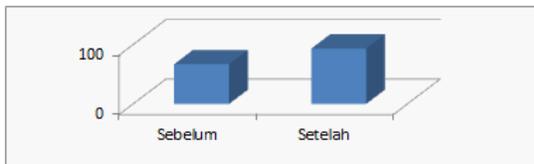
Kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan mencakup kegiatan penyuluhan mengenai anemia (pengertian, jenis, penyebab, pencegahan). Selain itu, dilakukan juga sosialisasi vaksin COVID-19 melalui kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan tentang anemia dan kesadaran masyarakat untuk melaksanakan pola makan yang baik dan hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan sejak dini sehingga mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Selain itu, masyarakat turut aktif berperan dalam pemutusan rantai infeksi COVID-19.

Jumlah peserta adalah 30 orang dan sosialisasi dilaksanakan secara luring melalui presentasi. Pemberian *pre-test* dan *post-test* dilakukan menggunakan *google form*. Kegiatan penyuluhan diberikan pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan (sumber: dokumentasi pribadi)

Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta sebanyak 30 orang pada penyuluhan anemia dan vaksin COVID-19 di Perumahan Global Mansion RW-14 Kecamatan Periuk Kota Tangerang diberikan pada gambar 1. Rerata nilai *pre-test* masyarakat yaitu 64 kemudian setelah dilakukan penyuluhan/sosialisasi maka rerata nilai *post-test* meningkat menjadi 98. Kenaikan tersebut mencapai 31% yang dinyatakan bermakna secara statistik (Wilcoxon, $p=0.000$) (gambar 2). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan angka pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang anemia dan vaksin COVID-19.



Gambar 2. Hasil *pre-test* dan *post-test*

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat bertemakan pencegahan anemia pada remaja putri pada remaja putrid an orangtua telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk luring terdiri dari *pre-test*, penyampaian materi pencegahan anemia dan vaksin COVID-19, sesi tanya jawab, dan *post-test*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Bapak RW 014, para RT dan kader, seluruh panitia dan para peserta yang sudah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anaemia prevalence over time in Indonesia: Estimates from the 1997, 2000, and 2008 Indonesia Family Life Surveys. www.BloodJournal.org. 2016.
- Beutler E, Waalen J. The definition of anemia: what is the lower limit of normal of the blood hemoglobin concentration. *The American Society of Hematology*. 2006;107(5):1747–50.
- Domenica Cappellini M, Motta I. Anemia in Clinical Practice-Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging. *Semin Hematol*. 2015;52(4):261–9.
- Iwasaki, A., & Omer, S. B. (2020). Why and How Vaccines Work. *Cell*, 183(2), 290–295.
- Kaur, S. P., & Gupta, V. (2020). COVID-19 Vaccine: A comprehensive status report. *Virus research*, 288, 198114.
- National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. CDC COVID-19 Science Briefs [Internet]. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2020-. Science Brief: COVID-19 Vaccines and Vaccination. [Updated 2021 Sep 15]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK570435/>
- Pedoman dan pencegahan penanggulangan anemia. pada remaja putri dan usia subur. *Direjen Gizi Kementerian Kesehatan RI*.2016
- Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*
- Rochmah S, Mahkota R. Faktor-faktor yang Berpengaruh Pada Status Anemia Putri di SMAN 13 Kota Tangerang Provinsi Banten tahun 2013. 2013;1–19.
- Profil Kesehatan Kota Tangerang 2015. 2017. 2016;20(2):232.
- Who, Chan M. Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva, Switz World Heal Organ [Internet]. 2011;1