



Konsumsi Pangan Kaya Besi Hem untuk Mencegah Anemi pada Balita Stunting

¹⁾Dian Sarasawati, ²⁾Lilik Hidayanti, ³⁾Nisatami Husnul

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Siliwangi, Tasikmalaya, Indonesia

*Correspondence: E-mail: diansaraswati@unsil.ac.id

ABSTRACT

The quality of human resources is an indicator for measuring the progress of a nation so Indonesia places human resource (HR) development as a major development issue, program, and strategy. Toddlers with anemia will become stunted, becoming part of human resources that are not in line with human resource development targets. Anemia can be prevented by prioritizing the intake of foods rich in heme iron obtained from animal protein. Tasikmalaya is one of the regions in West Java Province where people's eating habits tend to be dominated by plant-based foods. Based on this, we carry out community service activities under the Community Health Improvement Program (PbM-PPKM) scheme to promote the consumption of foods rich in essential iron to prevent anemia in stunted toddlers. The foods rich in heme iron promotion is an effort to prevent toddlers from suffering from anemia. PbM-PPKM activities partnered with two Integrated Service Posts (Posyandu) (Cempaka and Edelweis) at the Kahuripan Community Health Center, Tasikmalaya City. We conduct activities to prevent anemia in toddlers by sharing stories about heme iron intake in toddlers through triggering methods, promoting foods rich in heme iron, and demonstrations of preparing menus for foods rich in heme iron. The service has been carrying out a pre-test with an average score of 3.8 and 4.7 out of 5 for post-test..

Kualitas sumber daya manusia menjadi salah satu indikator untuk mengukur kemajuan suatu bangsa, sehingga Indonesia menempatkan pembangunan sumber daya manusia (SDM) sebagai isu, program dan strategi pembangunan yang utama. Balita dengan anemia akan menjadi stunting, menjadi bagian dari sumber daya manusia yang tidak sesuai dengan sasaran pembangunan SDM. Anemia dapat dicegah dengan memprioritaskan asupan dari pangan kaya besi hem yang diperoleh dari protein hewani. Tasikmalaya merupakan salah satu wilayah di Provinsi Jawa Barat dengan kebiasaan makan masyarakat cenderung didominasi oleh pangan nabati. Berdasarkan hal tersebut, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat skema Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) Promosi Konsumsi Pangan Kaya Besi Hem untuk Mencegah Anemia pada Balita Stunting. Promosi pangan kaya besi hem merupakan upaya untuk mencegah agar balita tidak menderita anemia. Pelaksanaan kegiatan PbM-PPKM bekerjasama dengan dua Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya yaitu Posyandu Cempaka dan Edelweis sebagai mitra. Upaya pencegahan terjadinya anemi pada balita yang dilakukan adalah berbagi cerita asupan besi hem pada balita melalui metode pemicuan,

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received: 14 Jan 2024

First Revised: 11 Feb 2024

Accepted: : 15 Maret 2024

First Available online : 31 Mei 2024

Publication Date : 31 Mei 2024

Keyword: Food sources of heme, anemia, stunting

Kata Kunci : Pangan kaya hem, anemia, stunting.

promosi makanan kaya besi hem, dan demonstrasi penyusunan menu makanan kaya besi hem. Pengabdian sudah dilaksanakan dengan dilakukan sebelumnya ada *pre-test* dengan hasil rata-rata skor 3,8 dan *post test* dengan nilai 4,7 dari 5.

© 2024 Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat (PDPM)

1. PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia menjadi salah satu indikator untuk mengukur kemajuan suatu bangsa, sehingga Indonesia menempatkan pembangunan sumber daya manusia sebagai isu, program dan strategi pembangunan yang utama. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyiapan sumber daya manusia berkualitas harus diawali sejak usia dini. Di Indonesia stunting yang ditandai dengan tinggi badan kurang merupakan masalah gizi terbesar pada balita. Balita malnutrisi dengan seperti stunting lebih banyak terjadi pada balita yang anemi dibandingkan yang normal (tidak anemi). Pada balita yang menderita anemia kronis yang parah dapat menyebabkan terjadinya keterlambatan pertumbuhan.

Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah yang berfungsi untuk membawa oksigen tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Pada balita kondisi anemia ditandai dengan kadar Hb di bawah 11g/dL. Anemia pada balita akan menyebabkan kelelahan, takikardia, dan sesak napas, dan apabila tidak dilakukan intervensi maka akan mengakibatkan terjadinya hipotensi, kebingungan mental, dan akhirnya gagal jantung. Penyebab paling umum anemia pada balita adalah kekurangan zat besi, yang dapat disebabkan karena praktek menyusui dan pemberian MP ASI yang tidak adekuat, bayi lahir prematur, adanya *growth spurt* (pertumbuhan cepat) pada masa balita, konsumsi energi yang tidak adekuat, serta konsumsi harian yang didominasi pangan nabati yang merupakan zat besi non hem.

Pangan nabati dapat menjadi sumber zat besi, namun karena zat besi berada bersamaan dengan asam fitat atau oksalat menyebabkan zat besi dalam pangan nabati sukar diserap oleh tubuh. Zat besi heme bersumber dari makanan hewani (meat based diet) yang memiliki tingkat penyerapan jauh lebih tinggi (hingga 35%) jika dibandingkan dengan zat besi non-heme yang bersumber pada pangan nabati (plant based diet) dengan penyerapan antara 2 hingga 10%.

Kebiasaan makan masyarakat suku Sunda di dominasi oleh pangan nabati. Suku sunda berada di Provinsi Jawa barat yang merupakan provinsi dengan penduduk terpadat di Indonesia dengan salah satu wilayahnya adalah Kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil temuan tersebut, maka kami melaksanakan kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat (PbM-PPKM): Promosi Konsumsi Pangan Kaya Besi Hem untuk Mencegah Anemi pada Balita Stunting. Pelaksanaan kegiatan PbM-PPKM bekerjasama dengan 2 (dua) Pos Pelayanan Terpadu

(Posyandu) di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya yaitu Posyandu Cempaka dan Edelweis sebagai mitra. Kegiatan bertujuan sebagai upaya pencegahan anemia pada balita.

2. METODE

Metode yang digunakan sebagai solusi pemecahan masalah antara lain:

- 1) Berbagi cerita asupan sumber besi melalui metode pemicuan,
- 2) Tindakan nyata untuk memberikan contoh kepada mitra.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2023 di Posyandu Edelweis dan 19 Agustus 2023 di Posyandu Cempaka. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari:

1. Sosialisasi program
2. Demonstrasi menu pangan kaya besi hem
3. Pembagian buku saku

Sosialisasi program melalui metode pemicuan mengenai urgensi dari pemberian asupan sumber besi bagi balita. Zat besi atau dengan simbol kimia Fe merupakan zat gizi mikro yang sangat diperlukan oleh manusia sebagai bahan baku pembentukan sel darah merah terutama hemoglobin (Hb). Fungsi hemoglobin bagi tubuh yaitu berkaitan dengan fungsi respirasi dan pemenuhan oksigen di dalam tubuh. Berbagai manfaat dari terpenuhinya zat besi dapat menghindarkan balita dari anemia defisiensi besi, yaitu jika kadar Hb pada balita usia 6-59 bulan sebesar <11 g/dL. Anemia pada anak tidak hanya menyebabkan terjadi 5L (lemah, lelah, lunglai, lemas, lesu) saja, namun juga menghambat pertumbuhan dan perkembangan hingga dapat menyebabkan terjadinya stunting.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi menu pangan kaya besi hem dan pembagian buku saku yang membahas mengenai aneka hidangan tinggi zat besi hem bagi balita. Harapan dari pembagian buku saku yaitu agar ibu balita dapat menyediakan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang berkualitas setelah sampai ke rumah.



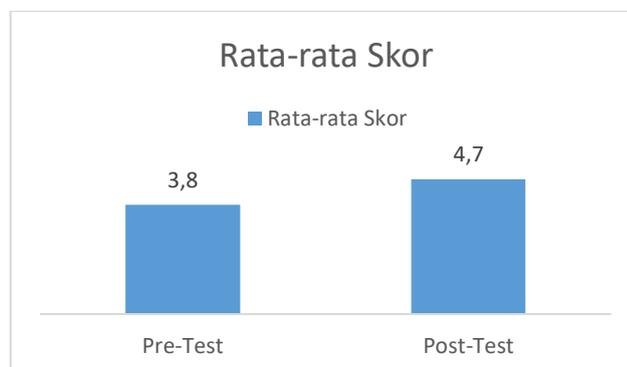
Gambar 1 Penyuluhan oleh tim pengabdian

Sebelum dilaksanakan penyuluhan tentang pangan kaya hem, dilakukan pretest kepada para peserta, dan setelah penyuluhan disampaikan demo tentang cara memilih sumber protein hewani kaya hem.



Gambar 2 Kegiatan Posyandu

Setelah seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan, peserta kembali mengisi post-test dengan hasil analisis didapatkan terdapat perubahan rata-rata skor pre-test dan post-test yang dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dengan skema Peningkatan Kesehatan Masyarakat ini dilakukan dengan penerapan metode pemicuan pada peningkatan konsumsi pangan kaya besi hem. Pengabdian bekerjasama dengan dua Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya yaitu Posyandu Cempaka dan Edelweis sebagai mitra. Hasil pertemuan dan diskusi dengan mitra disepakati upaya pemecahan yang dilakukan adalah: 1) Berbagi cerita asupan sumber besi balita melalui metode pemicuan, 2) Promosi makanan kaya besi hem, 3) Demonstrasi penyusunan menu makanan kaya besi hem. Pendekatan ini diharapkan dapat menimbulkan kesadaran pada pihak mitra untuk memperbaiki dan mempertahankan kebiasaan baik untuk memberikan pangan kaya besi hem bagi balita sebagai upaya pencegahan kejadian stunting. Informasi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan mitram

dengan tahapan penyampaian informasi yaitu: 1) Sosialisasi program, 2) Demonstrasi menu pangan kaya besi hem, 3) Pembagian buku saku.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Domenica Cappellini M, Motta I. Anemia in Clinical Practice-Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging? *Semin Hematol*. 2015;52(4):261–9.
- Gedfie S, Getawa S, Melku M. Prevalence and Associated Factors of Iron Deficiency and Iron Deficiency Anemia Among Under-5 Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Glob Pediatr Heal*. 2022;9.
- Kemendikbud. Petunjuk Teknis penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di Satuan PAUD 2015. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2015. 1–63 p.
- Kemenkes RI. Buletin Stunting. Menteri Kesehatan RI. 2018;301(5):1163–78.
- Siti Zulaekah, Purwanto S, Hidayati L. *Jurnal Kesehatan Masyarakat J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;4(1):43–7.
- Soliman A, De Sanctis V, Kalra S. Anemia and growth. *Indian J Endocrinol Metab*. 2014;18:S1–5.
- Tsui AKY, Marsden PA, David Mazer C, Sled JG, Lee KM, Henkelman RM, et al. Differential HIF and NOS responses to acute anemia: Defining organ-specific hemoglobin thresholds for tissue hypoxia. *Am J Physiol - Regul Integr Comp Physiol*. 2014;307(1):13–25.
- Rahfiludin MZ, Arso SP, Joko T, Asna AF, Murwani R, Hidayanti L. Plant-based Diet and Iron Deficiency Anemia in Sundanese Adolescent Girls at Islamic Boarding Schools in Indonesia. *J Nutr Metab*. 2021;2021.