

## Nuteen: Langkah Awal Mendukung Program 8000 Hari Pertama Kehidupan

*Nuteen: Initial Step to Support the First 8000 Days of Life Program*

Inayah

Metty

Novi Indrayani

Adams Bagus Pratama

Eta Hosana Eka Rizti Boru

Simanjourang

Department of Nutrition,  
Universitas Respati Yogyakarta,  
Yogyakarta, Indonesia

email: [inayah@respati.ac.id](mailto:inayah@respati.ac.id)

### Kata Kunci

Nutten

Remaja

Anemia

### Keywords:

Nuteen

Adolescent

Anemia

Received: December 2023

Accepted: February 2024

Published: April 2024

### Abstrak

Status gizi remaja memegang peran penting dalam 8000 HPK (Hari Pertama kehidupan) dan masa depan generasi berikutnya. Berdasarkan studi sebelumnya di RT 007 Dusun Demangan, Ponogaran, Banguntapan, Bantul, belum ada posyandu remaja hanya terdapat Paguyuban Muda Mudi. Paguyuban ini dibentuk untuk dilibatkan dalam kegiatan sosial kemasyarakatan. Pembentukan Nuteen merupakan salah satu cara untuk membentuk suatu peer education atau pendidik sebaya yang diharapkan akan dapat mempercepat perubahan perilaku hidup sehat pada remaja yang bebas anemia untuk persiapan 8000 HPK. Kegiatan dilakukan pada setiap hari sabtu sore. Kegiatan dilaksanakan bulan Juni-Desember 2023. Pemberian edukasi tentang anemia dan pentingnya menjaga asupan makan dan praktek pemantauan gizi pada remaja untuk persiapan 8000 HPK dan diskusi secara kalsikal dan outdoor mandiri. Pengenalan bahan makan lokal yang sehat, murah dan bergizi dengan demonstrasi dan diakhir dengan lomba masak makanan selingan untuk mencegah anemia oleh remaja. Pemberian pre dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja terhadap anemia. Kegiatan berjalan dengan baik, terdapat 2 remaja yang anemia dengan Hb dibawah 12 mg/dL. Gejala fisik anemia dirasakan oleh sebagian besar remaja. Pengaplikasian penggunaan bahan makan lokal dapat terlihat pada pembuatan menu makanan selingan saat lomba. Perlu adanya kegiatan yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan untuk meningkatkan status gizi dan status anemia pada remaja. Pengenalan bahan makan lokal mempunyai dampak pada referensi makanan selingan sehat bagi remaja.

### Abstract

Adolescents are an age group from children to adults who need good nutrition to create quality humans. The nutritional status of adolescents plays an essential role in the 8000 HPK and the future of the next generation. Based on previous studies in RT 007 Dusun Demangan, Ponogaran, Banguntapan, Bantul, there is no youth posyandu, only Paguyuban Muda Mudi. This association was formed to be involved in social activities. The formation of Nuteen is one way to form peer education or peer educators, which is expected to accelerate changes in healthy living behavior in anemia-free teenagers in preparation for 8000 HPK. Activities are carried out every Saturday afternoon. Activities will be carried out during June-December 2023. Providing education about anemia and the importance of maintaining food intake and nutritional monitoring practices for adolescents in preparation for 8000 HPK and independent calcal and outdoor discussions. Introduction of healthy, cheap, and nutritious local food with a demonstration and snack cooking competition to prevent anemia by teenagers. Giving pre and posttests to measure the level of knowledge of adolescents regarding anemia. The activity went well; 2 teenagers were anemic. Physical symptoms of anemia are felt by most teenagers. Local food ingredients can be applied in creating snack menus during competitions. Activities must be carried out routinely and continuously to improve adolescents' nutritional status and anemia status. The introduction of local food ingredients impacts references for healthy snacks for teenagers.



© 2024 Inayah, Metty, Novi Indrayani, Adams Bagus Pratama, Eta Hosana Eka Rizti Boru Simanjourang  
Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](http://www.institutrispati.ac.id). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.6364>

**How to cite:** Inayah., Metty., Indriyani, N., Pratama, A. B., & Simanjourang, E. H, E, R, B. (2024). Nuteen: Langkah Awal Mendukung Program 8000 Hari Pertama Kehidupan. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(4), 656-664. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.6364>

## PENDAHULUAN

Prevalensi anemia secara nasional sebesar 48,9% dengan proporsi anemia pada perempuan 27,2% dan 20,3% pada laki-laki. Prevalensi anemia di Yogyakarta tertinggi berdasarkan kabupaten terletak di Kulon Progo dengan persentase sebesar 73,8%, Bantul 54,8%, Yogyakarta 35,2%, Sleman 18,1%, dan Gunung kidul 18,4%, anemia di kabupaten Bantul menduduki peringkat kedua setelah Kulon Progo (Kemenkes, 2018) dan menurut WHO, Bantul masuk dalam kategori tinggi karena prevalensinya diatas atau sama dengan 40% (Shekar *et al.*, 2017).

Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Kemenkes, 2018). Keadaan ini dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain adalah asupan gizi yang belum optimal terutama protein hewani, aktivitas olahraga yang tidak teratur. Asupan gizi yang kurang akan berpengaruh pada status gizi pada remaja. Kurangnya asupan pada remaja tidak hanya zat gizi makro, namun juga zat gizi mikro. Zat besi (Fe merupakan salah satu zat gizi mikro yang dapat menyebabkan terjadinya resiko anemia pada remaja. Anemia yang terjadi pada remaja terutama pada remaja putri akan berdampak besar pada 8000 hari pertama kehidupan.

Ibu hamil yang menderita anemia sejak remaja akan mempunyai resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan stunting. Asupan makanan sumber zat besi yang kurang menyebabkan terjadinya anemia gizi besi yang merupakan salah satu penyebab utama anemia (Kemenkes RI, 2018). Resiko terjadi anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi (Pratiwi & Sofiana, 2019).

Kejadian anemia pada remaja putri juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Remaja putri yang tingkat pengetahuannya tinggi lebih mempunyai kepedulian pada kesehatan dan dampak yang terjadi dimasa yang akan datang (Kusnadi, 2021). Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja adalah body image, dan lingkungan sosial pergaulan. Faktor tersebut mempengaruhi pemilihan makanan dan asupan remaja pada umumnya. Pola makan yang kurang baik dan kurang mengandung zat besi akan menyebabkan terjadinya anemia pada remaja (Arisman *et al.*, 2022). Kebiasaan konsumsi makanan minuman yang mengandung kafein, tanin, fitat dan oksalat juga merupakan faktor penyebab anemia karena akan menghambat penyerapan zat besi yang dikonsumsi (Budiarti *et al.*, 2021). Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia adalah adanya infeksi kecacingan (Pratiwi & Sofiana 2019).

Untuk mendukung program pemerintah 8000 HPK, maka skrining anemia pada remaja penting dilakukan baik secara fisik dengan gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah dan lalai), dilakukan pula deteksi secara kuantitatif memeriksakan kadar hemoglobin (Hb) dengan Packed Cell Volume (PCV). Pemeriksaan hemoglobin bertujuan untuk mencegah adanya perkembangan penyakit dan komplikasi (Amalia, & Tjiptaningrum, 2016).

Hasil skrining pada anggota Paguyuban Muda Mudi RT 007 Dusun Demangan, gejala fisik anemia yang dirasakan adalah : sering pusing, kuku dan konjungtiva tampak pucat, sering mengantuk dan kesulitan konsentrasi saat sekolah serta merasa melayang apabila berubah posisi dari duduk kemudian berdiri. Para remaja mengatakan belum pernah melakukan pemeriksaan secara kuantitatif berapa kadar Hb.

Asupan makan dan pola makan remaja dari hasil wawancara diketahui bahwa mereka sudah mengonsumsi makanan yang mengandung Fe seperti protein hewani 60% mengonsumsi telur, daging ayam dan ikan air tawar. Konsumsi sayur dan buah lebih banyak mengonsumsi bayam, kembang kol, wortel, pisang dan pepaya. Jajanan yang biasa dikonsumsi adalah jajanan kekinian yang cenderung tinggi gula, lemak, natrium, karbohidrat serta kafein/tanin seperti cireng, es coklat dan fast food lainnya.

Kelompok teman sebaya (*peer group*) merupakan suatu kelompok dari orang-orang yang seusia dan memiliki status yang sama, dengan siapa seseorang umumnya berhubungan atau bergaul (Dwitika, 2012). Melalui peer/teman sebaya, remaja belajar untuk membentuk dan menemukan opininya, menghargai sudut pandang peernya, bernegosiasi mencari solusi ketika terjadi ketidaksepakatan, dan mengembangkan standar tingkah laku yang diterima secara umum. Peer grup/teman sebaya mempunyai peran sebagai teman yang bersedia untuk bergabung bersama meakukan kegiatan bersama, sebagai pendorong dengan memberikan informasi yang menarik, pendukung ego yang dalam hal ini memberikan harapan atau dukungan untuk mempertahankan citra diri yang baik dan kompeten, sebagai perbandingan sosial dengan

cara memberikan informasi bagaimana cara untuk berinteraksi dengan orang lain serta memberikan keakraban dan perhatian yang memberikan hubungan yang erat dengan saling percaya (Santrock, John W, 2007).

## METODE

Kegiatan dilaksanakan selama dari bulan Mei sampai November 2023. Kegiatan dilaksanakan pada setiap hari Sabtu dan Minggu, pukul 16.00 WIB, sesuai dengan jadwal kegiatan. Lokasi kegiatan di serambi Masjid Nurul Iman dan di rumah salah satu warga. Responden dalam kegiatan ini adalah remaja usia 14- 21 tahun yang merupakan anggota Paguyuban Muda Mudi Rt 08 Dusun Demangan, Jambidan, Bantul Yogyakarta dengan jumlah 8 orang remaja putri dan 9 orang remaja putra.

1. Pembentukan kelompok ahli gizi remaja yang diberi nama *Nuteen* yang terdiri remaja dengan kriteria tertentu dan seleksi. Pelaksanaan kegiatan secara bertahap, mulai dari pembentukan *Nuteen* yang bertujuan sebagai agen perubahan pada remaja di lingkungan dusun Demangan. *Nuteen* diharapkan dapat menjadi contoh baik bagi remaja sekitar.
2. Penyuluhan dengan tema gizi seimbang dan anemia kepada *Nuteen*, dilakukan melalui : Membuat materi mengenai gizi seimbang yang disusun menjadi sebuah media edukasi seperti buku saku dilakukan oleh ketua dan anggota program dibantu mahasiswa. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara bergantian pada minggu ke 3 dan ke 4. Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang gizi seimbang bagi remaja dan dampak anemia pada remaja terutama pada 8000 hari pertama kehidupan. Selain penyuluhan, juga dilakukan pemeriksaan Hb pada remaja dengan menggunakan alat pemeriksaan hemoglobin cepat. Pemeriksaan Hb ini dimaksudkan untuk memastikan dan menunjukkan kepada remaja keadaan klinis. Hasil ini untuk memastikan dan membandingkan dengan hasil skrining fisik yang dilaksanakan saat awal pemeriksaan.
3. Pemeriksaan Hb pada remaja baik secara fisik maupun secara klinis biokimia. Pemeriksaan ini dilakukan dengan menggunakan alat Hb meter dengan merk *Easytouch*. Pemeriksaan dilakukan menggunakan *inform concent* yang ditanda tangai oleh anggota *Nuteen* bahwa tidak ada paksaan, telah diberi informasi bahwa akan ada efek rasa nyeri dilokasi pengambilan darah. Pemeriksaan ini dilaksanakan untuk mengetahui secara kuantitatif kadar Hb seseorang.
4. Lomba mengolah makanan selingan. Kegiatan terakhir adalah lomba pengolah makanan selingan berbasis pangan lokal oleh remaja dengan tujuan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah mereka dapatkan pada saat penyuluhan tentang gizi seimbang dan anemia. Lomba ini juga sebagai media edukasi bagi *Nuteen* dan masyarakat pada umumnya, bahwa pangan lokal dapat diubah menjadi makanan selingan yang enak dan mempunyai gizi yang lengkap. Lomba ini dilaksanakan bertepatan dengan perayaan hari kemerdekaan Republik Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembentukan *Nuteen* sebagai agen perubahan di lingkungan remaja, akan dapat membantu percepatan penyebaran informasi dan pengetahuan untuk mencegah terjadinya stunting.



Gambar 1. Pembentukan Nute



Gambar 2. Edukasi Gizi Seimbang Seimbang

Penyuluhan merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan pada kelompok masyarakat yang sering digunakan. Edukasi dilaksanakan setiap minggu sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Materi yang diberikan adalah Gizi seimbang dan Anemia pada remaja yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada remaja pentingnya 8000 hari pertama kehidupan. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dari remaja mengenai materi dilakukan pre dan post tes. Hasil dari pemberian edukasi dapat dilihat pada tabel 1 dibawah.

Tabel I. Hasil Pre dan posttest Materi Gizi Seimbang Data

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	4	23,5	1	6
Cukup	9	53	5	30
Baik	4	23,5	11	64

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja pada materi gizi seimbang yang diberikan. Gizi Seimbang adalah salah satu materi edukasi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan remaja anggota *Nuteen*. Materi ini berisikan tentang bagaimana pengaturan makan, bahan makanan yang mengandung zat besi dan zat *inhibitor* serta isi piringku bagi remaja. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa 53% remaja mempunyai pengetahuan cukup baik tentang gizi seimbang. Materi yang belum banyak diketahui oleh remaja adalah bagaimana pembagian isi piringku untuk remaja dan pemilihan jenis jajanan yang sehat. Remaja banyak yang belum memenuhi isi piringku dan memilih jajanan yang kurang sehat serta mengandung bahan yang menghambat penyerapan zat besi. Materi lain yang belum banyak diketahui oleh remaja adalah bahwa terdapat banyak bahan makanan lokal yang mempunyai zat gizi lengkap yang dapat digunakan untuk menu makanan baik jajanan atau makan utama. Setelah dilakukan edukasi, hasil *posttest* mengalami peningkatan sebesar 40,5%.

Edukasi diberikan secara klasikal dengan menggunakan bahasa dan istilah yang bisa dimengerti oleh remaja dan memberikan contoh riil yang ada di masyarakat. Pendekatan yang digunakan adalah saling *sharing* dan diskusi santai menggunakan alat bantu *Power point template*.

Tabel II. Hasil Pre dan post test Materi Pencegahan Anemia pada Remaja

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	7	42,2	2	12
Cukup	5	29,4	8	47
Baik	5	29,4	7	41

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada materi Anemi pada remaja. Pada materi yang sebanyak kedua remaja masih banyak yang belum mengetahui dan memahami tentang akibat anemia pada remaja dan tanda gejala fisik yang terjadi apabila terjadi anemia. Setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi dengan menggunakan contoh dan keadaan riil yang terjadi, remaja memahami apa yang disampaikan. Terlihat dengan adanya kenaikan 11,16%.

Peningkatan pengetahuan ini dipengaruhi oleh media yang digunakan, pendidikan remaja yang rata-rata adalah sekolah menengah atas dan metode yang dipakai lebih pada diskusi dua arah. Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan Indrayani (2023) bahwa alat bantu dan metode edukasi yang menarik dapat meningkatkan mempercepat remaja mengerti dan memahami isi materi yang diberikan.

Kegiatan pemeriksaan anemia pada remaja secara biokimia dilaksanakan untuk memberikan gambaran keadaan kadar *hemoglobin* secara langsung. Sebelum dilakukan pemeriksaan secara biokimia, para remaja diminta untuk mengisi kuesioner gejala dan tanda anemia secara fisik. Hasil pemeriksaan biokimia untuk memastikan apakah memang kadar hemoglobin benar benar rendah atau tidak. Hasil pemeriksaan *hemoglobin* secara biokimia pada remaja didapatkan bahwa hanya ada 3 dari anggota *Nuteen* yang Hb nya kurang dari 12 mg/dL Remaja yang mempunyai Hb kurang dari 12 mg/dl adalah remaja putri. Hasil penggalan data dan wawancara pada remaja tersebut diketahui bahwa remaja tersebut mempunyai pola makan yang belum seimbang. Selain pola makan yang belum seimbang, remaja tersebut mempunyai anggapan bahwa makan banyak akan menyebabkan gemuk, sehingga dengan sengaja mengurangi makanan. Rendahnya kadar Hb pada remaja putri dipengaruhi pula dengan terjadinya menstruasi (Nugrahani,2013) dan asupan kafein (Jacob *et al*, 2013)



**Gambar 3.** Pemeriksaan Hb secara Biokimia

Kegiatan terakhir dari pengabdian masyarakat ini adalah lomba mengolah makanan selingan oleh remaja sebagai bagian dari penilaian pemahaman remaja pada materi yang diberikan. Lomba masak makanan selingan berbasis pangan lokal ini bertujuan juga untuk meningkatkan kesadaran pada remaja bahwa makanan selingan dari bahan pangan lokal mampu memberikan dampak positif pada kesehatan. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh remaja dengan bahan pangan lokal yang digunakan antara lain singkong, labu kuning, daun kelor, daun singkong, ubi ungu, tempe, ikan gabus ikan tuna dan kelapa. Kegiatan ini memberi merupakan salah satu cara kampanye untuk membiasakan dan mengenalkan pangan lokal pada remaja.

Kegiatan bertujuan untuk mengaplikasikan materi yang diberikan secara nyata. Remaja diharapkan melakukan kegiatan perencanaan, pemilahan dan pengolahan bahan yang dapat digunakan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Kegiatan ini juga sebagai media edukasi pada masyarakat yang melihat dan mengunjungi lokasi lomba bahwa bahan makanan lokal mempunyai gizi yang baik dan dapat diolah menjadi makanan kekinian dengan harga yang terjangkau serta mempunyai rasa yang enak.



Gambar 4. Contoh menu lomba mengolah makanan selingan mencegah anemia

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Demangan, Jambidan, bantu ini berjalan dengan baik dan lancar. Terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja untuk materi gizi seimbang dan anemia pada remaja. Skrining anemia secara biokimia didapatkan hasil masih ada remaja putri yang anemia dengan Hb kurang dari 12 mg/dl. Anemia pada remaja merupakan keadaan yang harus diperbaiki untuk mencegah terjadinya stunting. Edukasi dan kegiatan yang melibatkan remaja secara aktif untuk 8000 hari pertama kehidupan adalah kegiatan yang harus terus dilaksanakan. Nuteen sebagai peer grup diharapkan dapat menjadi agen perubahan untuk mensukseskan program pemerintah dalam pencegahan stunting.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada universitas Respati Yogyakarta yang memberikan dana hibah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

## REFERENSI

- Amalia, A., & Tjiptaningrum, A. (2016). Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi Diagnosis and Management of Iron Deficiency Anemia. *Majority*, *5*, 166–169 <https://doi.org/10.23887/gm.v2i1.47015>
- Arisman, M. (2010). *Gizi Daur Kehidupan*. Penerbit EGC.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, *6* (1). v <http://dx.doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Dwitika, 2012. Tinjauan Tentang Sosialisasi Anak Dengan Teman Sebaya Dalam Perkembangan Sosialnya di Taman Kanak-Kanak Pertiwi 1 Kantor Gubernur Padang, Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, *1*(5), <https://doi.org/10.24036/1696>
- Jacob, S., Tambawel, J., Trooshi, F.M., Alkhoury, Y. 2013. Consumption Pattern of Nutritional Health Drinks and Energy Drinks Among University in Ajman. *UAE.Gulf Medical Journal*. 1(2)
- Nugrahani, I. 2013. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Menstruasi pada Mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Repository Universitas Muhammadiyah. Surakarta
- Pratiwi EE, & Sofiana L. (2019). Kecacingan sebagai faktor risiko kejadian anemia pada anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(2) <https://doi.org/10.26714/jkmi.14.2.2019.1-6>

Kemenkes, 2018. Laporan Utama RISKESDAS

Shekar, M., Kakietek, J., Eberwin, J. D. & Walters, D. 2017. An Investment Framework for Nutrition. Reaching The Global Targets for Stunting, Santrock, John W. 2007. Perkembangan Anak. Jakarta: Penerbit Erlangga

Anemia, Breastfeeding, and Wasting.