

**SOSIALISASI DAN EDUKASI MANFAAT TEMPE SEBAGAI
PANGAN FUNGSIONAL UNTUK MENCEGAH ANEMIA GIZI
PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 3 BANDA ACEH**

*Socialization and Education on The Benefits of Tempe as a
Functional Food to Prevent Nutritional Anemia in Adolescent
Women at SMK Negeri 3 Banda Aceh*

**Pardi¹, Herawati², Junaidi³, Muhammad Salman Alfarisi⁴, Lena Hati⁵,
Periskila Dina Kali Kulla⁶**

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh
Korespondensi Penulis: pardi@uui.ac.id, herawati@uui.ac.id

Abstrak

Anemia gizi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri di Indonesia terutama di usia sekolah. Anemia pada remaja putri dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, produktivitas, serta perkembangan kognitif dan fisik mereka. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah asupan zat besi yang tidak mencukupi dari pola makan sehari-hari. Tempe, sebagai salah satu pangan tradisional Indonesia, memiliki potensi besar sebagai makanan fungsional yang dapat membantu mencegah anemia. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan edukasi mengenai manfaat tempe sebagai pangan fungsional untuk mencegah anemia sangat penting untuk dilakukan. Program ini ditujukan kepada remaja putri di SMK Negeri 3 Banda Aceh, mengingat pentingnya meningkatkan kesadaran akan gizi pada kelompok usia ini. Adapun metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi. Hasil pelaksanaan sosialisasi di SMK Negeri 3 Banda Aceh ini menunjukkan (1) adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman remaja putri di SMK Negeri 3 Banda Aceh yang lebih baik tentang pentingnya asupan zat besi dan cara mencegah anemia gizi dengan konsumsi makanan bergizi terutama tempe; (2) adanya peningkatan konsumsi tempe di kalangan siswa dan menjadikan tempe sebagai bagian dari pola makan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah guna mencegah anemia; (3) adanya perubahan perilaku positif dan pola makan remaja yang lebih sadar pentingnya memilih makanan sehat dan bergizi; dan (4) terjadinya penurunan angka anemia dengan peningkatan asupan zat besi dan gizi dari tempe di kalangan remaja putri SMK Negeri 3 Banda Aceh.

Kata Kunci: *Sosialisasi, Anemia Gizi, Tempe Pangan Tradisional Indonesia, dan Remaja Putri.*

Abstract

Nutritional anemia is a health problem that commonly occurs in young women in Indonesia, especially at school age. Anemia in adolescent girls can have a negative impact on their health, productivity, and cognitive and physical development. One of the main causes of anemia in teenagers is insufficient iron intake from daily diet. Tempe, as one of Indonesia's traditional foods, has great potential as a functional food that can help prevent anemia. Therefore, community service in the form of outreach and education regarding the benefits of tempeh as a functional food to prevent anemia is very important to do. This program is aimed at young women at SMK Negeri 3 Banda Aceh, considering the importance of increasing awareness of nutrition in this age group. The method for implementing this socialization activity follows the technical implementation of the action which consists of 4 stages, consisting of: preparation or planning, implementation of socialization, evaluation and reflection. The results of the outreach at SMK Negeri 3 Banda Aceh show (1) an increase in awareness and better understanding of young women at SMK Negeri 3 Banda Aceh about the importance of iron intake and how to prevent nutritional anemia by consuming nutritious foods, especially tempeh; (2) there is an increase in tempeh consumption among students and making tempeh a part of their daily diet, both at home and at school to prevent anemia; (3) there is a change in positive behavior and eating patterns of teenagers who are more aware of the importance of choosing healthy and nutritious food; and (4) a decrease in anemia rates with increased intake of iron and nutrients from tempeh among young women at SMK Negeri 3 Banda Aceh.

Keywords: *Socialization, nutritional anemia, traditional Indonesian food tempe, and young women.*

PENDAHULUAN

Anemia gizi, terutama anemia defisiensi zat besi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai angka yang mengkhawatirkan, terutama di usia sekolah. Anemia pada remaja putri dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, produktivitas, serta perkembangan kognitif dan fisik mereka. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah asupan zat besi yang tidak mencukupi dari pola makan sehari-hari.

Tempe, sebagai salah satu pangan tradisional Indonesia, memiliki potensi besar sebagai makanan fungsional yang dapat membantu mencegah anemia. Tempe kaya akan protein nabati, vitamin B12, serta mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Selain itu, tempe juga

mengandung isoflavin dan antioksidan yang baik untuk kesehatan secara keseluruhan. Namun, banyak remaja yang masih kurang mengetahui manfaat tempe sebagai sumber gizi yang penting, terutama dalam pencegahan anemia.

Berdasarkan uraian di atas, maka pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi mengenai manfaat tempe sebagai pangan fungsional untuk mencegah anemia sangat penting untuk dilakukan. Program ini ditujukan kepada remaja putri di SMK Negeri 3 Banda Aceh, mengingat pentingnya meningkatkan kesadaran akan gizi pada kelompok usia ini.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi.

HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan pelaksanaan kegiatan sosialisasi antara lain: (a) Pemberitahuan pada sekolah mitra yang akan dijadikan lokasi pengabdian serta survey kebutuhan sekolah mitra dalam program PKM, (b) Sosialisasi Program Kegiatan Sosialisasi kepada sekolah mitra, dan (c) Penyusunan Teknis Pelaksanaan sosialisasi bersama seluruh panitia yang telah ditetapkan, termasuk pemetaan keahlian sesuai dengan materi yang akan disajikan dalam kegiatan di sekolah mitra.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Tindakan berupa sosialisasi dan edukasi manfaat tempe sebagai pangan sehat guna mencegah anemia ini dilakukan dengan tujuan untuk:

- a. Meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang pentingnya asupan zat besi dan peran tempe sebagai sumber zat besi yang baik.
- b. Mencegah anemia gizi dengan mengurangi risiko anemia gizi pada remaja putri melalui peningkatan konsumsi tempe sebagai salah satu cara mencegah defisiensi zat besi.
- c. Mengubah pola makan dengan mendorong perubahan pola makan sehat dengan memasukkan tempe dalam diet harian sebagai sumber pangan fungsional.
- d. Menanamkan kebiasaan sehat dengan membentuk kebiasaan memilih makanan bergizi sejak dini sehingga dapat berlanjut hingga masa dewasa.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap tiga aspek, yaitu: respon siswa untuk hidup sehat dengan cerdas memilih, mengolah dan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sehat setelah mengikuti kegiatan sosialisasi

dan upaya-upaya untuk menjaga pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Evaluasi dilakukan terkait dampak pelaksanaan sosialisasi terhadap kedua hal yang diobservasi, sedangkan hasil utama yang diharapkan dari pelaksanaan sosialisasi ini adalah seluruh siswa cerdas dalam memilih makanan sehat dan bergizi dan mensosialisasikannya kepada para siswa lainnya di lingkungan sekolah dengan konsisten dan berkesinambungan sehingga menjadi suatu habit diri.

Pelaksanaan evaluasi juga dilakukan terhadap kedua aspek yang diobservasi setelah pelaksanaan kegiatan PKM.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan guna mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam rangkaian PKM "*Sosialisasi dan Edukasi Manfaat Tempe sebagai Pangan Tradisional untuk Mencegah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Banda Aceh*". Hasil refleksi diperlukan sebagai suatu upaya untuk membantu mewujudkan generasi bangsa yang cerdas serta sehat, kuat dan cakap mengimplementasikan setiap wawasan dan pengetahuan yang diperolehnya dalam setiap aspek kehidupannya.

B. Pembahasan

Pemilihan judul: "*Sosialisasi dan Edukasi Manfaat Tempe sebagai Pangan Tradisional untuk Mencegah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Banda Aceh*" guna memberi pengetahuan gizi dan pola makan sehat bagi siswa agar kiranya menjadi generasi bangsa yang sehat, kuat dan memiliki ide-ide cemerlang dalam setiap peran hidupnya dikarenakan jiwanya yang turut terupgrade sehat oleh karena makanan sehat yang dikonsumsinya.

Kegiatan Sosialisasi yang dilakukan dengan topik "*Sosialisasi dan Edukasi Manfaat Tempe sebagai Pangan Tradisional untuk Mencegah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Banda*

Aceh” dilaksanakan oleh Pardi, S.T., M.T, Junaidi, S.ST., M.Kes, Herawati, S.Pd.I., S.Pd., MA, dan Periskila Dina Kali Kulla, S.Pd., M.Sc. Pelaksanaan sosialisasi ini melibatkan 2 orang mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan Universitas Ubudiyah Indonesia yang bertugas sebagai pembantu lapangan dan dokumentasi kegiatan.

Penyajian materi sosialisasi ini menggunakan laptop dan infokus serta speaker agar memperkuat pemahaman siswa terkait materi yang dipaparkan dengan baik. Pelaksanaan sosialisasi ini dibagi ke dalam tiga sesi, yaitu: sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi.

Ringkasan Kegiatan

Pembukaan sosialisasi dimulai pada Pukul 09.00 WIB dengan diawali kegiatan *ice breaker* guna memfokuskan siswa dalam penyajian materi. Kegiatan sosialisasi berlangsung selama 120 menit dengan penyajian materi, sebagai berikut:

- ✓ Materi 1, “Tempe Bergizi Ditentukan oleh Cara Pengolahan yang Sehat dan Berkualitas” disajikan oleh Pardi, S.T., M.T
- ✓ Materi 2, “Kandungan Gizi Tempe dalam Anemia” oleh Junaidi, S.ST., M.Kes.
- ✓ Materi 3; “Pengaruh Makanan Bergizi Terhadap Prestasi” oleh Herawati, S.Pd.I., S.Pd., MA

Para siswa menunjukkan perhatian dan sikap yang antusias untuk setiap materi yang disajikan oleh ketiga pemateri. Terlihat animo siswa yang luar biasa dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Hal ini mengindikasikan respon positif siswa terhadap kegiatan PKM yang dilakukan dengan banyaknya pertanyaan keingintahuan siswa tentang manfaat gizi tempe terhadap Kesehatan dan pencegahan anemia.

Selain para siswa, guru dan kepala sekolah sangat berharap adanya kegiatan-kegiatan lain yang sekiranya dapat meningkatkan pengetahuan dan skill siswa di bidang kesehatan; seperti: adanya praktik pembuatan/pengolahan tempe yang sehat dan sejenisnya.

Setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini sebagian besar siswa telah menunjukkan antusiasme untuk mengkonsumsi makanan sehat dalam aktifitas sehari-hari di sekolah sebagai hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dimana perilaku siswa sebelumnya masih ada yang tidak menyukai tempe dan senang jajan sembarang makanan tanpa memedulikan kandungan gizi di dalamnya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini memberi dampak yang signifikan terhadap kecakapan siswa dalam memilih dan memilih makanan sehat yang akan dikonsumsi serta memberi imunitas positif terhadap cara mengolah makanan yang sehat tanpa mengurangi kadar gizi di dalamnya.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan sosialisasi menunjukkan adanya:

1. Peningkatan kesadaran dan pemahaman remaja putri di SMK Negeri 3 Banda Aceh yang lebih baik tentang pentingnya asupan zat besi dan cara mencegah anemia gizi dengan konsumsi makanan bergizi terutama tempe;
2. Peningkatan konsumsi tempe di kalangan siswa dan menjadikan tempe sebagai bagian dari pola makan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah guna mencegah anemia;
3. Perubahan perilaku positif dan pola makan remaja yang lebih sadar akan pentingnya memilih makanan sehat dan bergizi; dan
4. Penurunan angka anemia dengan peningkatan asupan zat besi dan gizi dari tempe di kalangan remaja putri SMK Negeri 3 Banda Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

Ladyamanu Pinasti, dkk. *Potensi Tempe Sebagai Pangan Fungsional Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Penderita Anemia*, Jurnal Aceh Nutrition Vol. 5 No.1 Mei 2020.

Lidya Diah Wulandari Sidharta 7 JC Susanto, *Suplementasi Tempe Meningkatkan Status Besi dan Perkembangan Anak*, Jurnal Sari Pediantri Nol. 18 No.3 Oktober 2016.

Novita Agustina, *Tempe Makanan Sederhana yang Bergizi*, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1755/tempe-makanan-sederhana-yang-bergizi

Promosi Kesehatan Tim Hukum dan Humas RSST, *Manfaat Tempe bagi Kesehatan*, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3182/manfaat-tempe-bagi-kesehatan

Super Admin, *Manfaat Mengonsumsi Tempe bagi Kesehatan Remaja*, <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/ragam-informasi/article/manfaat-mengonsumsi-tempe-bagi-kesehatan-remaja>

Zizi Harisatunnasyitoh, dkk. *Potensi Tempe dalam Menanggulangi Anemia pada Remaja*, Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.

DOKUMENTASI KEGIATAN



