

NUGET HATI AYAM SEBAGAI MAKANAN SUMBER ZAT BESI UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA ANAK*(Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kabupaten Musi Rawas)*R.Flora^{1*}, M. Zulkarnain², N.A.Fajar¹, Ikhsan³, Nurlaili³, S. Slamet³, Aguscik⁴¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang²Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang³Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Bengkulu, Bengkulu⁴Jurusan Keperawatani Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang*Corresponding author: rostikaflora@gmail.com*

ABSTRAK: Anak usia sekolah yang berada di daerah pedesaan sangat rentan mengalami anemia defisiensi zat besi. Kondisi pedesaan berpengaruh terhadap suatu masalah gizi melalui mekanisme yang berhubungan dengan terbatasnya ketersediaan fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam mencegah anemia defisiensi besi pada anak dan meningkatkan motivasi ibu dalam memodifikasi sumber makanan tinggi zat besi untuk meningkatkan asupan zat besi pada anak. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar yang berada di wilayah kerja Puskesmas Air Beliti, Kabupaten Musi Rawas. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pemeriksaan kadar Hemoglobin anak, untuk mengetahui apakah anak mengalami anemia, pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penanggulangan anemia defisiensi zat besi pada anak serta demonstrasi pembuatan nugget hati ayam yang merupakan makanan tinggi zat besi. Berdasarkan pemeriksaan kadar Hb didapatkan bahwa, 23,35% anak mempunyai kadar Hb yang rendah. Hasil pengukuran aspek kognitif ibu menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan dan penanggulangan anemia defisiensi zat besi pada anak. Peragaan pembuatan model makanan nugget hati ayam meningkatkan motivasi ibu untuk mengelola sumber makanan tinggi zat besi dalam rangka pencegahan terjadinya anemia defisiensi zat besi pada anak sekolah dasar.

Kata Kunci: anak sekolah dasar, anemia defisiensi besi, makanan sumber zat besi

ABSTRACT: School-aged children who live in rural areas are very susceptible to iron deficiency anemia. Rural conditions could affect nutritional problem through a mechanisms that related to the limited availability of health facilities and food. This community service activity aims to increase parent's knowledge in preventing iron deficiency anemia in children and to increase mother's motivation to modify food sources that is high in iron to increase iron intake in children. This activity was attended by 25 mothers who have elementary school aged children whose in the working area of Puskesmas Air Beliti, Kabupaten Musi Rawas. The activities were checking children's hemoglobin levels to find out whether the child had anemia, providing health education about the prevention and treatment of iron deficiency anemia in children and demonstrations of making chicken liver nuggets which is high in iron. Based on the examination of Hb levels, it was found that 23% of children had low Hb levels. The results of the measurement of parent's cognitive aspects show an increase in knowledge in preventing and overcoming iron deficiency anemia in children. Demonstration of making chicken liver nugget food models increases mother's motivation in managing high-iron food sources in order to prevent iron deficiency anemia in elementary school children.

Keywords: elementary school children, iron deficiency anemia, iron food sources

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat diseluruh dunia, prevalensi anemia pada anak usia kurang dari 4 tahun diperkirakan terdapat 43% (Ezzati *et al*, 2002). Survei Nasional di Indonesia (1992) mendapatkan bahwa 56% anak di bawah umur 5 tahun menderita anemia, pada survey tahun 1995 ditemukan 41% anak di bawah 5 tahun dan 24 - 35% dari anak sekolah menderita anemia (Sari *et al*, 2001).

Gejala yang samar pada anemia ringan hingga sedang menyulitkan deteksi sehingga sering terlambat ditanggulangi. Keadaan ini berkaitan erat dengan meningkatnya risiko kematian pada anak (Khusun *et al*, 1999). Anemia defisiensi besi (ADB) adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin (Raspati *et al*, 2005). Menurut Dallman (1996) anemia defisiensi adalah anemia akibat kekurangan zat besi sehingga konsentrasi hemoglobin menurun di bawah 95% dari nilai hemoglobin rata-rata dari umur dan jenis kelamin yang sama.

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Sebesar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin (*British Nutrition Foundation*, 1995). Konsumsi zat besi yang tidak cukup, absorpsi zat besi yang rendah serta pola makan yang sebagian besar terdiri dari nasi dan menu yang kurang beraneka ragam menjadi penyebab utama anemia defisiensi besi pada anak. Kondisi ini lebih sering terjadi di daerah pedesaan. Menurut Hu *et al* (2014) wilayah perkotaan dan pedesaan berpengaruh terhadap suatu masalah gizi melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan.

Kabupaten Musi Rawas merupakan salah satu Kabupaten di Propinsi Sumatera Selatan. Pada tahun 2016 ditemukan 42 anak dengan gizi buruk, 2.55% bayi BBLR, 70 kasus kematian bayi dan 11 kasus kematian balita, angka cakupan D/S yang rendah (62.04%) dan hanya 31.3% rumah tangga yang berperilaku hidup bersih dan sehat (Dinas Kesehatan Prop. Sumsel, 2017).. Kondisi ini tentunya akan sangat berpengaruh terhadap status kesehatan anak, terutama status nutrisi anak dan berdampak terhadap tingginya anemia defisiensi besi pada anak. Pendidikan kesehatan tentang pengembangan model makanan sumber zat besi sangat diperlukan agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam mencegah anemia defisiensi besi pada anak dan meningkatkan motivasi ibu dalam memodifikasi sumber makanan tinggi zat besi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Air Beliti, Desa Lubuk Rumbai Kabupaten Musi Rawas. Kegiatan dihadiri dan diikuti oleh 25 orang ibu yang mempunyai anak usia sekolah dasar. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa:

- Pemeriksaan kadar haemoglobin untuk mendeteksi anemia pada anak.
- Pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan dan penanggulangan kejadian anemia defisiensi besi pada anak.
- Demonstrasi cara pembuatan makanan tinggi zat besi, yaitu Nugget Hati Ayam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kadar Haemoglobin Anak

Hasil pengukuran kadar Haemoglobin pada anak didapatkan bahwa 23,35% dari 197 anak mempunyai kadar haemoglobin yang rendah.

Tabel 1. Kadar Haemoglobin Pada Anak

Kadar Haemoglobin	n	%
a. Normal	151	76,65
b. Rendah	46	23,35
Jumlah:	197	100



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar Haemoglobin

2. Pendidikan Kesehatan Tentang Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Kejadian Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Anak

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif ibu terhadap upaya pencegahan dan penanggulangan kejadian anemia pada anak. Peningkatan aspek kognitif ibu berupa:

- Ibu mengetahui tujuan dilakukannya

pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan dan penanggulangan kejadian anemia

- Ibu mengetahui manfaat dilakukannya pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan dan penanggulangan kejadian anemia
- Ibu mengetahui upaya pencegahan dan penanggulangan kejadian anemia

Adanya peningkatan aspek kognitif diketahui dari hasil pre test dan post test yang dilakukan. Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa terjadi peningkatan aspek kognitif sebesar 91,3%. Hal ini menunjukkan bahwa ibu memahami cara pencegahan dan penanggulangan anemia defisiensi besi pada anak. Pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan aspek kognitif ibu.

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test Penilaian Aspek Kognitif Ibu Tentang Anemia Defisiensi Besi

Pengetahuan	Rerata	% Kenaikan
a. Pre Test	46	91,3
b. Post Test	88	



Gambar 2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

3. Demonstrasi Cara Pembuatan Nuget Hati Ayam

Dilakukan demonstrasi pembuatan makanan tinggi zat besi, yaitu Nuget Hati Ayam. Hati ayam memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi yaitu 100 gram hati ayam mengandung 10 mg zat besi. Selain sumber zat besi hati ayam juga mempunyai kandungan protein yang tinggi,

serta kaya akan vitamin B12 dan vitamin A. Pada kegiatan ini, selain digunakan hati ayam juga ditambahkan sumber makanan tinggi zat besi lainnya, yaitu telur ayam dan bayam.

Adapun resepnya, sebagai berikut:

Bahan:

- Hati ayam 10 buah
- Wortel 3 buah
- Daun Bayam 100 gram
- Merica secukupnya
- Bawang putih 5 siung
- Telur ayam 3 butir
- Tepung terigu 8 sdm
- Tepung tapioka 4 sdm
- Susu bubuk 3 sdm
- Tepung Roti
- Serai
- Daun salam
- Garam dan gula secukupnya

Cara membuat :

- Rebus hati ayam bersama daun serai dan daun salam hingga mendidih
- Wortel diparut
- Daun bayam diiris kecil-kecil
- Haluskan merica dan bawang putih
- Lumatkan hati ayam yang sudah di rebus, campurkan parutan wortel, daun bayam, bumbu, tambahkan garam, gula, telur ayam, tepung terigu, tepung tapioka. Aduk hingga tercampur semua
- Masukkan adonan ke dalam loyang yang sudah dilapisi mentega dan kukus hingga 20 menit
- Setelah 20 menit, dinginkan sebentar dan keluarkan dari loyang.
- Potong-potong berbentuk segi empat, celup ke kuning telur yang sudah dikocok dan tepung roti. Setelah itu goreng menggunakan api kecil



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Nuget Hati Ayam

Pada kegiatan demonstrasi ini, ibu terlihat begitu antusias memperhatikan cara pembuatan nugget hati

ayam. Informasi tentang cara membuat hati ayam meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengolah makanan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan asupan zat besi pada anak.

KESIMPULAN

- a. Proporsi kejadian anemia pada anak sebanyak 46 orang (23,35%) dari 197 orang anak usia sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Air Beliti, desa Lubuk Rumbai, Kabupaten Musi Rawas.
- b. Terjadi peningkatan aspek kognitif sebesar 91,3% pada anak setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang cara pencegahan anemia defisiensi besi pada anak.
- c. Ibu mampu memahami dan termotivasi untuk membuat dan mengolah makanan sumber zat besi untuk memenuhi kebutuhan asupan zat besi pada anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didanai dari Hibah Pengabdian Masyarakat Universitas Sriwijaya Tahun 2020. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.



DAFTAR PUSTAKA

- British nutrition foundation. Iron Nutritional and phsycological. (1995). Significance: Chapman and hall.
- Dallman PR. Nutritional anemia. Dalam: Rudolph AM, Hoffman JIE, Rudolph CD, (2018). penyunting. Rudolphs pediatrics. Edisi ke-20. Connecticut: Appleton and Lange; hal.1176-80.

Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Selatan. Profil Kesehatan Propinsi Sumatera Selatan. (2017). Palembang.

Ezzati M, Lopez AD, Rodgers A., Vander Hoorn S, Murray CJ, (2002). the Comparative Risk Assessment Collaborating Group. Selected major risk factors and global and regional burden of disease. Lancet. 360(1):1347-60.

Hu, Y.; Chen, J.; Wang, R.; Li, M.; Yun, C.; Li, W.; Yang, Y.; Piao, J.; Yang, X.; Yang, L. (2017). Vitamin D nutritional status and its related factors for Chinese children and adolescents in 2010-2012. Nutrients 2017, 9, 1024

Khusun H, Yip R, Schultink W,D illon DHS. (1999) World health organization hemoglobin cut-off points for the detection of anemia are valid for an indonesian population. J Nutr.129(1):1669-74.

Raspati H, Reniarti L, Susanah S. (2015). Anemia defisiensi besi. Dalam: Permono HB, Sutaryo, Ugrasena IDG, Windiastuti E, Abdul salam M, penyunting. Buku ajar hematologi Onkologi Anak. Jakarta:BPIDAI;2005.hal.30-43.

Sari M, de Pee S, Martini E, Herman S, Sugiati, Bloem MW, etal. (2001). Estimating the prevalence of anaemia: a comparison of three methods .Bulletin of the World Health Organization. 79(1):506-11.