

Cegah Anemia, Mbak Cicha dan Mbak Dewi Berikan Edukasi Gizi kepada Remaja Putri

Prijo Atmodjo - [KEDIRI.INDONESIASATU.ID](https://www.kediri.indonesiasatu.id)

Aug 14, 2024 - 17:12



Kediri - Bunda Generasi Berencana (Genre) Kabupaten Kediri Eriani Annisa Hanindhito menyebut anemia pada remaja putri menjadi persoalan yang harus mendapatkan perhatian.

Mbak Cicha, sapaan akrabnya mengungkapkan, data Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2023-2024 dari 16.611 remaja putri yang discreening ada 3.343 atau sekitar 20,13 persen remaja putri mengalami anemia.

Pada remaja, anemia dapat menyebabkan resiko seperti gangguan pertumbuhan, gangguan konsentrasi dan mereka yang masih mengenyam pendidikan anemia termasuk dapat mengganggu prestasi belajar.

Anemia atau yang biasa dikenal kurang darah ini menjadi persoalan salah satunya disebabkan kurang pengetahuan mengenai pentingnya kebutuhan gizi seimbang, seperti asupan zat besi dalam makanan.

"Saat ini banyak remaja asupan makannya berantakan, asupan gizi tidak lengkap, misal proteinnya kurang juga tidak begitu suka makan sayur. Kebanyakan (makan)semaunya dan suka jajanan," kata Mbak Cicha, Rabu (14/8/2024).

Berkaca pada hal itu, Pemerintah Kabupaten Kediri melalui Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak(DP2KB-P3A) menggencarkan acara edukasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja putri.

Dalam acara yang digelar di SMA Negeri 1 Wates, Mbak Cicha menyarankan remaja untuk memenuhi asupan gizi seimbang dan mengandung asupan zat besi. Diantaranya dengan mengkonsunsi sayuran hijau termasuk buah.

"Makanan yang dikonsumsi harus yang real food, benar-benar dimasak dari bahan mentah menjadi makanan sehat," ungkapnya.

Acara edukasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wates itu, selain dihadiri Mbak Cicha, juga Wakil Bupati Kediri Dewi Mariya Ulfa. Dalam acara itu, juga diberikan paket gizi kepada remaja putri.

Mbak Dewi sapaan akrab Dewi Mariya Ulfa mengatakan, dari 1,6 juta penduduk Kabupaten Kediri, sebanyak 30 persen merupakan Gen Z (kelahiran antara tahun 1997 sampai 2012).

Salah satu perhatian pemerintah Kabupaten Kediri bagaimana menyiapkan Generasi Z ini menjadi SDM berkualitas untuk menuju Indonesia emas, tahun 2045. Selain kesehatan, pemerintah daerah juga memperhatikan sektor pendidikan dengan program beasiswa.

"Tantangan ke depan akan lebih besar," tambahnya.

Mbak Dewi menekankan, untuk menyiapkan generasi berkualitas ini pentingnya asupan makanan bergizi. Disisi lain, pihaknya mengingatkan para remaja untuk menjaga pergaulan dan pendidikan yang baik sebagai bekal untuk menggapai masa depan yang lebih baik. (adv/PKP)