

Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Nia Musniati, Fitria

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Email: niamusniati@uhamka.ac.id

Abstrak

Sampai saat ini prevalensi anemia pada remaja masih tinggi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Metode kegiatan terdiri dari tiga yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perencanaan diantaranya koordinasi dengan mitra, persiapan materi dan alat perlengkapan edukasi. Pelaksanaan dilakukan secara daring. Evaluasi menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Mitra kegiatan ini adalah remaja putri di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Kegiatan ini melaksanakan edukasi dengan berbagai metode yaitu ceramah, video dan leaflet. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 26 Desember 2021 secara daring. Remaja putri yang hadir sebanyak 55 orang. Hasil *post-test* menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi yaitu menjadi 70,9%. Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Edukasi berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Kegiatan ini mendapat dukungan dari pihak sekolah dan peserta sangat antusias dalam mengikuti pengabdian masyarakat ini.

Kata kunci: Anemia, edukasi, remaja putri

Abstract

Until now, the prevalence of anemia in adolescents is still high. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of young women in preventing anemia. The method of activity consists of three, namely planning, implementation and evaluation. Planning includes coordination with partners, preparation of materials and educational equipment. Implementation is done online. Evaluation uses a questionnaire to measure knowledge before and after education. The partners of this activity are young women at SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. This activity carries out education with various methods, namely lectures, videos and leaflets. The implementation will be held on December 26, 2021 online. There were 55 young women who attended. The results of the post-test showed that there was an increase in the knowledge of adolescent girls before and after education, which was 70.9%. In this anemia prevention education activity there was an increase in knowledge that could occur, one of which was the use of various media. Education runs smoothly and can increase the knowledge of young women in preventing anemia. This activity received support from the school and the participants were very enthusiastic in participating in this community service.

Keywords: Anemia, education, young women.

Pendahuluan

Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat besi. Peningkatan kebutuhan ini digunakan untuk penambahan volume darah dan kenaikan konsentrasi hemoglobin yang berhubungan dengan terjadinya kematangan seksual. Remaja putri (rematri) menggunakan tambahan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah ketika menstruasi. Apabila remaja mengalami kekurangan asupan zat besi dapat berdampak pada gangguan kebutuhan dan respon kekebalan (Soetardjo, 2017). Apabila kekurangan zat besi berlangsung terus menerus akan menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Anemia pada remaja putri juga dapat menyebabkan anemia pada saat hamil. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan terganggu. Selain itu, anemia pada saat hamil berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2018a).

Sampai saat ini prevalensi anemia pada remaja masih tinggi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 diperoleh proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% sedangkan proporsi anemia pada ibu hamil yang berusia 15-24 tahun sebesar 84,6% (Riskesdas, 2018). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri ditemukan sebanyak 63,4% responden mengalami anemia (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Sementara itu, persentase remaja putri umur 12-18 tahun yang mendapat tablet tambah darah (TTD) di DKI Jakarta sebanyak 10,3% dan angka ini masih lebih rendah dibandingkan di Indonesia yaitu 12,4% (Kemenkes RI, 2018b).

Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Lebih dari separuh responden (66,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori kurang (Kasumawati, Holidah, & Jasman, 2020). Penelitian lain yang juga dilakukan pada remaja menunjukkan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang (50%) dan sebanyak 87,2% responden memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah kurang (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi tentang anemia pada remaja khususnya remaja putri.

Tim pengusul sebelumnya juga telah melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 13, pada bulan Juli 2021 tentang perilaku gizi seimbang di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa masih banyak (45,7%) siswa yang memiliki perilaku gizi seimbang kurang baik. Perilaku gizi seimbang yang kurang baik akan menyebabkan siswa memiliki masalah gizi salah satunya anemia. Disamping itu, berdasarkan informasi yang disampaikan oleh pihak sekolah, di sekolah SMA Muhammadiyah 13 Jakarta belum

pernah dilakukan edukasi pencegahan anemia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia melalui edukasi.

Metode

Mitra kegiatan ini adalah SMA Muhammadiyah 13 Jakarta yang merupakan jenis mitra non produktif. Lokasi kegiatan PKM di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta Barat. Alamat SMA Muhammadiyah 13 Jl. Gelong Baru No. 23 A, Tomang Raya, RT.12/RW.3, Tomang, Kec. Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat.

Metode kegiatan PKM terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan kegiatan yang dilakukan meliputi :

1) Koordinasi dengan mitra

Tim pelaksana melakukan perizinan pelaksanaan kegiatan kepada pihak mitra (SMA Muhammadiyah 13 Jakarta) dan mendata siswi yang akan menjadi sasaran kegiatan.

2) Penyusunan materi Webinar, video, dan leaflet

Penyusunan kegiatan dan materi Webinar dilakukan oleh pelaksana dan narasumber. Materi penyuluhan berisi pencegahan anemia.

3) Persiapan perlengkapan

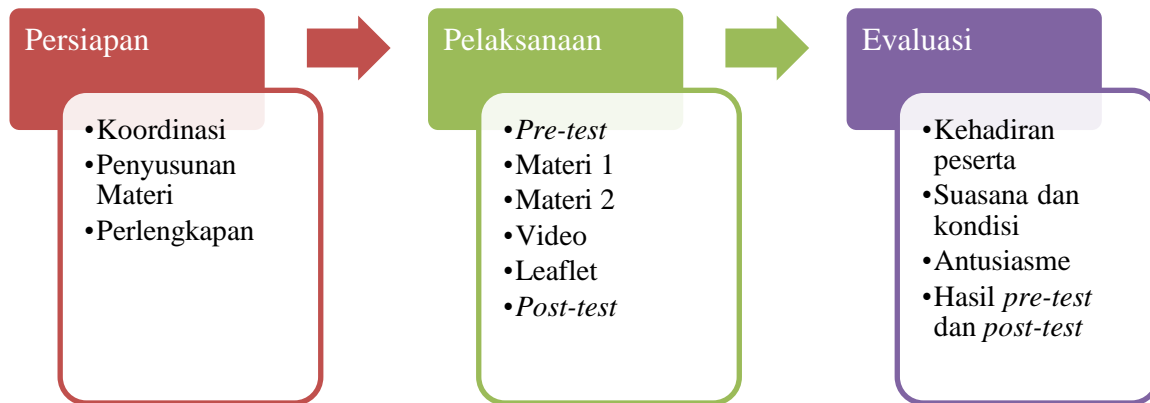
Sebelum kegiatan berlangsung, pelaksana mempersiapkan *link room zoom*, dan *g-form* untuk pengisian *pre-test* dan *post-test* yang akan dibagikan ke siswi.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dibagi dalam 3 tahap : tahap pembekalan materi, menyaksikan video animasi dan leaflet. Ketiga kegiatan tersebut sudah dilaksanakan pada hari Minggu, 26 Desember 2021 melalui *zoom*. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB dan selesai pukul 12.00 WIB. Adapun rangkaian kegiatan yaitu pembukaan, pembacaan ayat Al-Qur'an, pelaksanaan *pre-test*, pemaparan materi 1 selama 45 menit, pemaparan materi 2 selama 45 menit, pemutaran video animasi selama 15 menit, pemaparan *leaflet* selama 15 menit, diskusi selama 30 menit, pelaksanaan *post-test*, dan penutup.

3. Evaluasi

Evaluasi teknis pelaksanaan terdiri atas kehadiran peserta, suasana dan kondisi selama berlangsungnya kegiatan, antusiasme peserta terhadap kegiatan PKM dan peningkatan pengetahuan melalui pengisian *pre* dan *post-test*.



Gambar 1. Alur Kegiatan

Pengetahuan siswa diukur menggunakan kuesioner dengan bentuk soal pilihan ganda berjumlah 10 soal. Soal tersebut terdiri dari pertanyaan tentang pengertian anemia, faktor penyebab anemia, sumber makanan yang mengandung zat besi, kadar Hb, cara mengetahui anemia, makanan yang menghambat dan meningkatkan penyerapan zat besi, pencegahan anemia dan tablet tambah darah.

Hasil

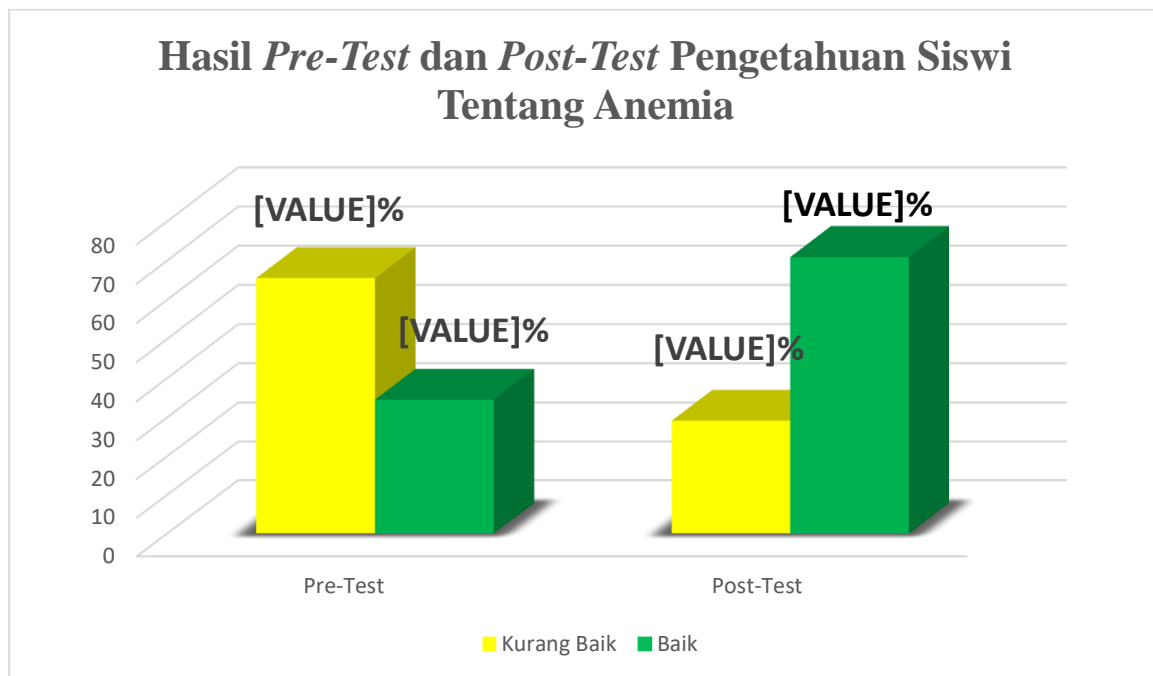
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 26 Desember 2021 secara *online*. Peserta yang hadir sebanyak 55 siswi. Peserta yang hadir melebihi target awal yaitu 30 peserta. Berikut karakteristik peserta pengabdian masyarakat:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Siswi (n = 55)

No.	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
1	Umur		
	14 tahun	1	1,8
	15 tahun	20	36,4
	16 tahun	21	38,2
	17 tahun	9	16,4
2	18 tahun	4	7,3
	Konsumsi TTD per minggu saat tidak menstruasi		
	Ya	16	29,1
3	Tidak	39	70,9
	Konsumsi TTD per hari selama menstruasi		
	Ya	3	5,5
	Tidak	52	94,5

Peserta PKM yang mengikuti kegiatan sebagian besar 16 tahun (38,2%). Sebagian besar remaja putri tidak mengonsumsi Tablet tambah darah (TTD) per minggu (70,9%) saat tidak menstruasi. Sebagian besar remaja putri juga memiliki kebiasaan tidak mengonsumsi TTD per hari selama menstruasi (94,5%) (Tabel 1).

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah, pemutaran video dan leaflet. Sebelum materi edukasi disampaikan dilakukan *pre-test* menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum edukasi. Setelah *pre-test*, dilakukan penyampaian materi. Materi yang disampaikan dengan metode ceramah ada dua yaitu, materi pertama tentang anemia pada remaja putri yang terdiri dari bahasan definisi anemia, besaran masalah, gejala anemia, penyebab anemia dan cara pencegahan anemia pada remaja putri. Materi kedua tentang cegah anemia dengan gizi seimbang yang terdiri dari bahasan empat pilar gizi seimbang, isi piringku, dan contoh menu sehat untuk mencegah anemia. Setelah pemaparan materi dengan metode ceramah dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan video dan *leaflet*. Kegiatan terakhir adalah evaluasi dan melakukan penilaian pengetahuan setelah edukasi (*post-test*). Hasil pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi

Hasil menunjukkan responden kategori baik pada *pre-test* sebesar 34,5% dan responden kategori baik pada *post-test* sebesar 70,9%. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan antara pengetahuan kategori baik sebelum dan sesudah edukasi. (Gambar 2).

Pembahasan

Hasil menunjukkan sebagian besar responden tidak mengonsumsi TTD per minggu saat tidak menstruasi dan tidak mengonsumsi TTD per hari selama menstruasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Rahayuningtyas, Indraswari, & Musthofa (2021) yang menunjukkan sebagian besar responden tidak mengonsumsi TTD (51,1%). Hasil penelitian Amir & Djokosujono (2019) menunjukkan banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi TTD pada remaja putri di Indonesia yaitu dukungan guru ($p=0,000$), sikap ($p=0,031$), budaya ($p=0,012$), dukungan keluarga ($p=0,029$), *perceived threat* ($p=0,02$), *perceived benefit* ($p=0,01$), *perceived barrier* ($p=0,02$), dan *self efficacy* ($p=0,00$). Program suplementasi TTD pada remaja putri merupakan program pemerintah Indonesia dalam upaya pencegahan anemia dan penanggulangan stunting. Program tersebut diantaranya minum TTD secara teratur, satu tablet setiap minggu saat tidak menstruasi, dan meminum TTD per hari selama menstruasi. Hal ini agar remaja tidak terkena anemia dan tetap sehat (Kemenkes RI, 2020).

Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi. Setelah diberikan edukasi, pengetahuan siswi dengan kategori baik meningkat menjadi 70,9%. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang anemia yang dilakukan pada 31 remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berhasil meningkatkan rata-rata skor pengetahuan (Triatmaja, 2019). Begitu pula dengan penelitian Syakir yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan gizi dengan nilai *p value* sebesar 0,0001 (Syakir, 2018).

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera manusia terhadap objek tertentu (Nurmala, 2018). Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media *power point*, video, dan *leaflet*. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan anemia diharapkan siswi dapat menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari seperti mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak satu tablet per minggu dan satu tablet setiap hari selama menstruasi.

Pada pengabdian masyarakat ini terjadinya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Musniati & Sari

(2021), Sari, Musniati, Zannah, & Zazhilla (2021), Adistie, Lumbantobing, & Maryam (2018), Alindariani, Indra, Dini, & Sefita (2021) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil kegiatan oleh Junita & Wulansari (2021) menunjukkan pengetahuan siswi meningkat setelah diberikan edukasi anemia yaitu menjadi > 80%. Pengetahuan yang ditanyakan yaitu pengertian anemia, suplemen cegah anemia, faktor resiko anemia, tanda dan gejala anemia, penyebab anemia, dampak anemia, penanggulangan anemia, sumber gizi besi, faktor resiko perempuan dan faktor resiko lain. Hasil ini juga sejalan dengan hasil Puspikawati, Sebayang, Made, & Kurnia (2021), dimana, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri sebesar 11,23. Hal ini juga ditemukan oleh Dewanti et al. (2021) yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebesar 22 poin setelah mengikuti edukasi bahaya anemia dan pencegahan anemia.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil ini sejalan dengan Putra, Supadi, & Wijaningsih (2019) menunjukkan edukasi dapat mempengaruhi pengetahuan remaja tentang anemia dengan $p = 0,000$. Kelompok siswi yang diberikan edukasi memiliki skor pengetahuan 37 poin lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang tidak mendapatkan edukasi gizi. Berdasarkan penelitian tersebut edukasi gizi tentang anemia merupakan pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia.

Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Lebih dari separuh responden (66,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori kurang (Kasumawati et al., 2020). Penelitian lain yang juga dilakukan pada remaja menunjukkan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang (50%) dan sebanyak 87,2% responden memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah kurang (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang anemia dapat diintervensi salah satunya dengan melakukan edukasi anemia pada remaja putri.

Simpulan

PKM sudah terlaksana pada tanggal 26 Desember 2021, setelah pelaksanaan terlihat siswi sangat antusias. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri sesudah dilakukan edukasi pencegahan anemia. Kegiatan PKM telah terlaksana dengan lancar dengan jumlah peserta yang melebihi target yaitu 55 peserta. Kegiatan ini mendapat dukungan dari pihak sekolah dan siswa.

Ucapan Terima kasih

Terima kasih kepada LPPM UHAMKA dan SMA Muhammadiyah 13 Jakarta yang sudah mendukung acara ini.

Daftar Pustaka

- Adistie, F., Lumbantobing, V. B. M., & Maryam, N. N. A. (2018). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Deteksi Dini Stunting dan Stimulasi Tumbuh Kembang pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 1(2), 173–184. <https://doi.org/10.24198/mkk.v1i2.18863>
- Alindariani, E. S., Indra, A., Dini, S., & Sefita, A. (2021). Peningkatan kapasitas kader tentang upaya deteksi dini stunting pada balita dengan pelatihan daring. *Media Karya Kesehatan*, 5(1), 1–14. Retrieved from <http://journal.unpad.ac.id/mkk/article/download/35261/17592>
- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Dewanti, L. P., Sitoayu, L., Melani, V., Rumana, N. A., Putri, V. H., & Ronitawati, P. (2021). Edukasi Gizi Dalam Jaringan (Daring) Mengenai Bahaya Anemia Dan Pencegahannya Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Hasil Pengabdian Masyarakat Tahun 2021*, 1(1), 85–90. Retrieved from <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASLPPM/article/view/90/96>
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>
- Kasumawati, F., Holidah, & Jasman, N. A. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri serta Paparan Media Informasi terhadap Perilaku Pencegahan Anemia di SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. *Edu Dharma Journal*, 4(1), 1–9.
- Kemenkes RI. (2018a). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018b). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. *Kementrian Kesehatan RI*, 22. Retrieved from <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
- Musniati, N., & Sari, M. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Anak Panti Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang. *ARDIMAS: Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 89–97.
- Nurmala, I. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Made, D., & Kurnia, S. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278–283.
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78.
- Rahayuningtyas, D., Indraswari, R., & Musthofa, S. B. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 310–318.
- Sari, M. P., Musniati, N., Zannah, R., & Zazhilla, A. (2021). Sosialisasi Pemilihan Sampah

- Rumah Tangga untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak-anak dalam Pengolahan Sampah di Yatim Piatu Muhammadiyah Tanah Abang. *Jurnal SOLMA*, 10(1), 202–209. <https://doi.org/10.22236/solma.v10i1.4949>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Soetardjo, S. (2017). *Gizi Usia Remaja*. In Sunita Almatsier (Ed.), *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Syakir, S. (2018). *Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media*. 3(1), 18–25.
- Triatmaja, N. T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Puteri Terkait Anemia Melalui Edukasi Gizi. *Journal of Community Engagement and Employment*, 1(2), 88–94.