

PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KABUPATEN MUARA ENIM TAHUN 2019

Rosdiana¹⁾, Setiawati¹⁾, Miskiyah¹⁾, Surti Anggraeni¹⁾, Sari Wahyuni¹⁾

¹⁾Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Corresponding author : Rosdiana
E-mail : rosiana.160568@gmail.com

Diterima 10 April 2023, Direvisi 10 Mei 2023, Disetujui 14 Mei 2023

ABSTRAK

Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak yaitu anemia defisiensi gizi serta kelebihan dan kekurangan berat badan, kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, remaja membutuhkan lebih banyak untuk menggantikan zat besi yang hilang bersamaan dengan darah haid. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih untuk tinggi, menurut WHO prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. mayoritas murid SMA Negeri 1 Muara Enim adalah remaja putri yang rentan menderita anemia, maka perlu dilakukan penyuluhan anemia pada remaja putri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Metode pemberdayaan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode Ceramah Tanya jawab. Penyuluhan dilakukan pada remaja putri kelas 10 IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim pada Juli 2019 yang diikuti oleh 30 orang remaja putri. Kegiatan diawali dengan persiapan, memasang *ex-banner*, penjelasan materi dengan metode ceramah tanya jawab dan evaluasi. Sebelum dilaksanakan penyuluhan dilakukan pre-test kemudian setelah penyuluhan dilakukan post-test. Implikasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Diharapkan setelah dilakukannya kegiatan ini, para remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia pada masa remaja dengan meningkatkan pola konsumsi pangan menjadi beragam, bergizi, berimbang dan aman.

Kata Kunci : anemia; pengetahuan; remaja putri

ABSTRACT

Adolescent nutritional problems are a continuation of nutritional problems at a young age, namely nutritional deficiency anemia, and excess and underweight, iron deficiency can cause anemia, and adolescents need more to replace iron lost along with menstrual blood. Until now, anemia in young women is still high, according to WHO the world prevalence of anemia ranges from 40-88%. the majority of students at SMA Negeri 1 Muara Enim are young girls who are prone to anemia, so it is necessary to carry out counseling on anemia for young women. The purpose of this community service is to increase young women's knowledge about anemia. The empowerment method in community service activities uses the question-and-answer lecture method. Counseling was carried out for young girls in class 10 IPA A at SMA Negeri 1 Muara Enim in July 2019 which was attended by 30 young women. The activity begins with preparation, putting up *ex-banners*, and explaining the material using the question and answer and evaluation lecture method. Before the counseling was carried out, a pre-test was carried out, then after the counseling, a post-test was carried out. The implication of this community service activity is an increase in the knowledge of young women about anemia. It is hoped that after carrying out this activity, young women can prevent the occurrence of anemia in adolescence by increasing food consumption patterns to be diverse, nutritious, balanced, and safe.

Keywords : anemia; knowledge; teenage girl

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria, yang sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya,

bahkan ketika tahu pun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele (Yusuf, 2011). Remaja membutuhkan lebih banyak besi dan wanita membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti besi yang hilang bersamaan dengan darah haid. Anemia pada remaja putri adalah suatu keadaan dimana

kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal dimana nilai Hb normal pada remaja putri menurut WHO adalah 12g% (Arisman, 2010).

Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2,20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia secara global sekitar 51% (Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, 2017). Data World Health Organization (WHO) dalam Worldwide Prevalence of Anemia menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8% dan pria 12,7% (WHO, 2008).

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut WHO prevalensi anemia dunia berkisar 40-88% sedangkan angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remajaputri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan (WHO, 2010). Data Kemenkes tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia gizi pada kelompok usia remaja (≥ 15 tahun) adalah 22.2%. Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia (Permatasari Tyas, Dodik Briawan, 2018). Prevalensi anemia pada perempuan relative lebih tinggi (23,90%) dibanding laki-laki (18,40%) (Kemenkes RI, n.d.)

Status anemia remaja juga berhubungan dengan tingkat pengetahuan, pola konsumsi inhibitor Fe seperti teh dan kopi, lama haid >6 hari, kebiasaan makan pagi, serta jumlah zat besi dan protein yang dikonsumsi (Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, 2017). Hasil penelitian menyebutkan status gizi menjadi faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri (El Shara, F., Wahid, I., & Semiarti, 2014); Murtiyarini, 2018).

Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Astiandani, 2015).

Program pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah

Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi (Permatasari Tyas, Dodik Briawan, 2018)

Edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, secara umum edukasi gizi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supariasa, 2011). Pendidikan gizi dapat membuat perilaku remaja menjadi lebih baik dalam menyesuaikan asupan zat besi dengan kebutuhannya melalui peningkatan pengetahuan terhadap anemia (Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, 2016).

Kabupaten Muara Enim merupakan kabupaten yang sedang berkembang di Provinsi Sumatera Selatan, dimana untuk mendukung perkembangan tersebut diperlukan generasi yang sehat dan cerdas. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan "Penyuluhan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Muara Enim".

Adapun manfaat dari program ini adalah remaja putri mengetahui apa itu anemia dan bagaimana cara mencegah terjadinya anemia, dengan begitu para remaja putri dapat meningkatkan pola konsumsi pangan menjadi beragam, bergizi, berimbang dan aman. Hal ini dilakukan sebagai tindakan pencegahan masalah anemia pada remaja putri di Kabupaten Muara Enim.

METODE

a. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai di SMA Negeri 1 Muara Enim. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan pada beberapa SMA yang ada di Kabupaten Muara Enim.

Metode pemberdayaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Ceramah Tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri di SMA Negeri 1 Muara Enim tentang anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang, dimana pada persiapan semua dosen yang terlibat membuat leaflet dan *ex-banner* sebagai media yang akan digunakan dalam memberikan penyuluhan dan menyiapkan

semua bahan dan alat yang akan digunakan pada saat kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan direncanakan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muara Enim provinsi Sumatera Selatan.

Setelah tim menentukan tempat yang akan menjadi tempat kegiatan pengabdian masyarakat, lalu tim mengajukan surat permohonan ijin kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada Direktur Poltekkes Kemenkes lalu Dinas Pendidikan Kabupaten Muara Enim. Setelah mendapatkan izin kemudian pengabdian menghubungi SMA Negeri 1 Muara Enim untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim untuk melakukan pengaturan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada siswi kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muara Enim provinsi Sumatera Selatan, difokuskan pada siswi kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim yang berjumlah 30 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada Juli 2019. Pada awal pemberian materi dimulai, setiap peserta diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat kemudian melakukan pre test terhadap peserta mengenai anemia.

Pre-test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswa mengenai anemia sebelum diberikan materi. Kemudian penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dengan memberikan leaflet kepada semua peserta dan memasang *ex-banner* lalu tim pelaksana menjelaskan materi mengenai anemia.

c. Evaluasi

Pada tahap kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan evaluasi dengan dilakukan post-test melalui tanya jawab dengan siswi kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim terhadap edukasi yang telah diberikan dan dijelaskan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat. Pemberian post-test tentang anemia untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi tentang anemia. Luaran dalam kegiatan ini adalah peningkatan

pengetahuan siswi kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada siswi kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim yang berjumlah 30 orang. Kegiatan ini telah melalui berbagai tahapan sehingga dapat terlaksana sesuai dengan tanggal yang telah disepakati yakni pada tanggal 22 Juli 2019 pukul 13.00 – 14.30 WIB di ruang kelas X IPA A SMAN 1 Muara Enim.

Pada saat melakukan kegiatan penyuluhan ini dibantu oleh 3 (tiga) orang mahasiswa Program Studi diploma Tiga Kebidanan dan 2 (dua) orang wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan bidang sarana prasarana SMAN 1 Muara Enim yang memfasilitasi kegiatan ini.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat bersama Pihak Sekolah SMA N 1 Muara Enim di ruang kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim pada Juli 2019

Sebelum melaksanakan penyuluhan ruangan kelas sudah ditata senyaman mungkin, spanduk sudah terpasang, LCD, laptop sudah disiapkan. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pretest dengan cara memberikan pertanyaan tentang anemia kepada siswa yang menjadi objek penyuluhan berjumlah 30 orang.



Gambar 2. Kegiatan Pre-Test di ruang kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim pada Juli 2019

Setelah siswa selesai mengerjakan pre-test dilanjutkan dengan pelaksanaan

penyuluhan yang berlangsung selama kurang lebih satu jam dilanjutkan dengan tanya jawab.

Metode ceramah digunakan dalam kegiatan ini dikarenakan metode ini dianggap sebagai cara terbaik bagi fasilitator dalam melakukan interaksi belajar mengajar dan untuk lebih menarik perhatian siswa dalam menerima materi dibantu dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar-gambar menarik yang berhubungan dengan materi dan ditayangkan menggunakan *infocus*. Selama melakukan penyuluhan terjadi interaksi yang sangat baik antara peserta penyuluhan dan fasilitator, hal ini terlihat pada saat diadakan sesi tanya jawab, banyak siswa yang mengajukan pertanyaan baik dari materi yang telah diberikan maupun dari pengalaman pribadi mereka. Hal ini menandakan bahwa adanya rasa keingintahuan yang tinggi terhadap anemia.

Setelah selesai penyuluhan dilakukan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa tentang anemia pada remaja.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan evaluasi, pengetahuan siswi kelas X IPA A Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Muara Enim mengenai anemia meningkat. Hal ini terlihat dari hasil tanya jawab yang dilaksanakan pada saat sesi diskusi dan tanya jawab, sebagian besar siswi dapat menjawab pertanyaan seputar anemia yang diajukan oleh tim pelaksana, siswi kelas X IPA A Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Muara Enim mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya anemia, bagaimana cara mengatasi apabila sudah terjadi anemia, apa saja dampak yang terjadi apabila remaja putri mengalami anemia, apa saja nutrisi yang dapat dikonsumsi untuk mencegah anemia dan mengatasi anemia.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian leaflet (Suwarno, S; Shaluhiyah, Z; Prabamurti, 2017).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ... yang menunjukkan hasil pada kelompok leaflet menunjukkan ada perbedaan pengetahuan secara signifikan sebelum dan setelah media leaflet diberikan (Hannanti, H., Ilmi, I.M.B. and Syah, 2021).

(Barik, AL; Purwaningtyas, RA; Astuti, 2019) mengungkapkan bahwa leaflet sebagai salah satu media promosi kesehatan tradisional dapat digunakan pada populasi skala besar. Media ini dapat digunakan untuk menyebarkan pesan kesehatan, sehingga leaflet menjadi media yang berperan penting

dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan untuk mengubah kebiasaan masyarakat ke arah yang lebih baik.

Menurut ilmu psikologi sosial, sikap sangat berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan seseorang. Sikap seseorang terhadap suatu objek menunjukkan pengetahuan orang tersebut terhadap objek yang bersangkutan. Berdasarkan teori adaptasi, tingkat pengetahuan baik dapat mendorong seseorang untuk mempunyai sikap dan perilaku yang baik pula (Silalahi, C., Lampus, B., Akili, R., Sam, U., Manado, 2013)

Selama melakukan proses kegiatan tidak ditemui kendala yang mempersulit jalannya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 3. Pemberian Materi Penyuluhan di ruang kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim pada Juli 2019

Adapun luaran dari kegiatan ini berupa *ex-banner* yang diletakkan di depan ruang kelas X IPA A Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Muara Enim, dimana desain *ex-banner* dibuat semenarik mungkin disertai gambar-gambar tentang anemia pada remaja putri sehingga apa yang tim inginkan bisa tersampaikan.

Selama ini siswa SMAN 1 Muara Enim sudah banyak mendengar dan mengetahui tentang anemia, tetapi hanya sebatas anemia pada ibu hamil dan ibu bersalin, karena poster-poster, standing banner yang dipasang selama ini sebagian besar tentang anemia pada ibu hamil dan bersalin. Dengan adanya *ex-banner* anemia pada remaja putri ini, maka pengetahuan siswa tentang anemia menjadi lebih luas lagi.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim tentang anemia meningkat, siswi dapat menjelaskan kembali mengenai anemia dengan benar. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini siswi dapat mencegah terjadinya anemia, dengan begitu para remaja

putri dapat meningkatkan pola konsumsi pangan menjadi beragam, bergizi, berimbang dan aman. Hal ini dilakukan sebagai tindakan pencegahan masalah anemia pada remaja putri di Kabupaten Muara Enim.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melakukan modifikasi dalam metode pemberdayaan yang digunakan seperti melakukan modifikasi metode ceramah dan team game tournament agar kegiatan pengabdian dapat lebih menarik, begitupun dengan media yang digunakan dapat dimodifikasi dengan menambahkan media komik, video ataupun media lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang yang telah memberidukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar serta terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Muara Enim dan guru kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim yang telah memberikan izin untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian ini di kelas X IPA A SMA Negeri 1 Muara Enim.

DAFTAR RUJUKAN

- Arisman, M. (2010). Gizi Dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi II. In *ECG*.
- Astiandani, A. (2015). *Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas 11 di SMAN 1 Sedayu*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Barik, AL; Purwaningtyas, RA; Astuti, D. (2019). The effectiveness of traditional media (leaflet and poster) to promote health in a community setting in the digital era: a systematic review. *Jurnal Ners*, 14(3), 76–80.
- El Shara, F., Wahid, I., & Semiarti, R. (2014). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 202–207.
- Hannanti, H., Ilmi, I.M.B. and Syah, M. N. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi melalui Komik dan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan terkait Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 40–53.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358–368.
- Kemendes RI. (n.d.). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013*. Kementerian Kesehatan RI.

- Permatasari Tyas, Dodik Briawan, S. M. (2018). Efektifitas Program Suplementasi zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor. *Jurnal MKMI*, 14(1).
- Pratiwi, V. R. (2010). *Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja*. Nobel Edu Media.
- Silalahi, C., Lampus, B., Akili, R., Sam, U., Manado, R. (2013). Hubungan antara pengetahuan dan sikap perawat tentang HIV / AIDS dengan tindakan perawat terhadap penderita HIV / AIDS di Rumah Sakit Pancaran Kasih Manado. *Media Kesehatan FKM UNSRAT*, 46, 1–5.
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295–301.
- Supariasa, I. (2011). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Suwarno, S; Shaluhiah, Z; Prabamurti, P. N. (2017). Effective media for genital organ health education junior high school student. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 192–199.
- WHO. (2008). *Worldwide Prevalence of Anemia 1993-2005*.
- WHO. (2010). *WORLD Prevalence Of Anemia 1993-2005*. WHO Global Database On Anemia.
- Yusuf, S. dkk. (2011). *Perkembangan Peserta didik*. Gravindo Persada Hemocue_klasik pdf.