

Gerakan Remaja Putri Tanpa Anemia, Beri Tablet Fe, Evaluasi Kepatuhan Minum Obat dengan E-Book Anemia untuk Mencegah Anemia di SMK Bina Karya 1 Karanganyar

Adolescent Girls Movement Without Anemia, Give Fe Tablets, Evaluate Compliance with Medication with Anemia E-Book to Prevent Anemia at SMK Bina Karya 1 Karanganyar

Adinda Putri Sari Dewi¹, Wulan Rahmadhani², Umi Laelatul Qomar³

^{1,2}Prodi Kebidanan Program sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong

³Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program profesi, Universitas Muhammadiyah Gombong

*Corresponding author: adinda@unimugo.ac.id

ABSTRAK

Kata Kunci:

anemia, pelatihan, edukasi, e-book, remaja

Latar Belakang: Remaja merupakan generasi penerus bangsa terutama pada remaja putri. Keadaan gizi pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap kehamilannya kelak, juga terhadap bayi yang akan dilahirkannya. Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap masalah gizi dewasa. SMK Bina Karya 1 Karanganyar salah satu sekolah yang belum dilakukan sosialisasi tentang anemia sehingga banyak remaja putri yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia. Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia dan peningkatan keterampilan deteksi dini anemia di SMK Bina Karya 1 Karanganyar Metode: Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluh sebaya dan pemanfaatan e book anemia yang dilakukan melalui pelatihan, edukasi, pemanfaatan e book dan Lomba Menu sehat cegah anemia. Sasaran pengabdian masyarakat yaitu remaja putri di kelas XI jurusan kuliner. Hasil: Hasil yang dicapai yaitu pertama terbentuknya penyuluh anemia sejumlah 10 siswa, terdapat peningkatan pengetahuan pada kategori baik 11 siswa (55%), kategori cukup 9 siswa (45%), dan kategori kurang 0 siswa (0%), ketiga terbentuknya e book anemia sebagai panduan dalam mengedukasi teman sebayanya. Simpulan: pengabdian masyarakat tentang Gerakan Remaja Putri Tanpa Anemia, Beri Tablet Fe, Evaluasi Kepatuhan Minum Obat dengan E-Book Anemia mampu mendukung upaya pemerintah dalam mengurangi angka prevalensi anemia.

ABSTRACT

Keywords:

anemia, training, education, e book, teenagers

Background: Adolescents are the nation's next generation, especially young women. The nutritional status of young women can affect their future pregnancies, as well as the babies they will give birth to. One of the nutritional problems most often encountered in teenagers is anemia. Adolescent nutritional problems need special attention because they influence adult nutritional problems. Bina Karya 1 Vocational School Karanganyar is one of the schools that has not carried out outreach about anemia so that many young women do not yet have awareness of the importance of preventing anemia. Objective: This community service activity aims to encourage young women to be aware and know about the prevention and early detection of anemia. Method: This community service uses the peer education method and the use of anemia e-books which is carried out through training, education, use of e-books and a healthy menu competition to prevent anemia. The target of community service is young women in class XI majoring in culinary arts Results: The results achieved were firstly the formation of anemia instructors totaling 10 students, there was an increase in knowledge in the good category of 11 students (55%), the sufficient

category of 9 students (45%), and the poor category of 0 students (0%), thirdly the formation of an e book anemia as a guide in educating peers. Conclusion: community service regarding the Movement for Young Women Without Anemia, Giving Fe Tablets, Evaluating Compliance with Taking Medication with the Anemia E-Book is able to support government efforts to reduce the prevalence of anemia.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan sehingga periode ini mempunyai resiko kesehatan yang tinggi. Salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja adalah anemia (Wasiah, 2020). Anemia merupakan keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantar keseluruh tubuh (Amir & Djokusujono, 2019)

Anemia pada remaja sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40% sampai 88%. Prevalensi nasional anemia pada usia 5-15 tahun di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 yaitu sebanyak 26,8% (Kemenkes RI, 2018). Proporsi kejadian anemia di Indonesia menurut karakteristik jenis kelamin perempuan lebih mendominasi jika dibandingkan dengan laki-laki, presentasi pada perempuan 23,9% dan laki-laki 18,4%. Sementara itu untuk prevalensi anemia di wilayah Provinsi Jawa Tengah tahun 2022 berada pada persentase 48.9% dengan ambang batas masalah anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat >20% (Dinkes Jawa Tengah, 2022)

Anemia pada remaja jika tidak diatasi akan berpengaruh pada kehidupannya. Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak, pada masa hamil remaja

yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya saat hamil karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditanganinya maka akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya (Dewi, 2022)(Utami et al., 2022) (Budiarti, 2022).

Berbagai program dan cara sudah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah tersebut dan belum mendapatkan hasil yang signifikan untuk menurunkan kasus anemia pada remaja. Hal ini dikarenakan kesadaran, pengetahuan dan upaya pencegahan anemia pada remaja masih kurang serta tidak teraturnya remaja putri minum tablet tambah darah (Nurlaela Sari et al., 2023).

Upaya pencegahan anemia gizi besi pada remaja melalui pendekatan kelompok sebaya diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal, karena melalui kelompok sebaya berkembang kegiatan diskusi, sharing, dan edukasi, serta terjadi proses yang dinamis dalam kelompok. Sejalan dengan Astuti dan Aryani (2020) bahwa Kelompok sebaya lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat khususnya remaja dalam pencegahan anemia gizi besi. Hal ini dikarenakan kelompok sebaya sebagai salah satu media atau sarana untuk saling berdiskusi, bertukar pikiran, penyuluhan atau edukasi kesehatan terkait masalah yang dihadapi, sehingga melalui kelompok dapat dicapai keberhasilan, kepuasan dan sekaligus kehidupan yang lebih efektif.

SMK Bina Karya 1 Karanganyar berlokasi di kecamatan Karanganyar, kabupaten Kebumen. SMK Bina Karya 1 Karanganyar merupakan salah satu sekolah swasta yang memiliki jumlah siswa sebanyak 715 dengan jumlah 30 kelas. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, SMK Bina Karya 1 Karanganyar belum

pernah mendapat sosialisasi tentang anemia pada remaja putri dari puskesmas atau pihak lain. Meningkatnya pengetahuan siswa dengan diberikannya sosialisasi dan peningkatan keterampilan deteksi dini anemia yang lebih baik dapat mencegah anemia pada remaja putri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024 di SMK Bina Karya 1 Karanganyar. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan rangkaian kegiatan yang terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap Persiapan

1. Tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi awal dengan mitra terkait dengan pelibatan mitra dalam pelaksanaan, perizinan dan sarana prasarana yang di butuhkan.
2. Rapat internal bersama tim dan mahasiswa terkait dengan pembagian tugas (PJ Kegiatan) dan persiapan sarana prasarana kegiatan
3. Koordinasi dengan mitra terkait dengan jadwal yang sudah di sepakati, setelah koordinasi dengan lintas sektor dan narasumber.
4. Pembuatan peralatan untuk mendukung kegiatan

Tahap Pelaksanaan

1. Pelatihan Deteksi Dini Anemia pada Remaja dan Penyuluh Pada Petugas PMR
Pelatihan Deteksi Dini Anemia dilaksanakan di aula sekolah dengan 10 penyuluh yang terbentuk. Pelatihan dilakukan dengan sebanyak 2 sesi dalam satu hari, sesi 1 terkait anemia dan pencegahannya sedangkan sesi kedua tentang materi deteksi dini anemia dan cara menjadi penyuluh. Indikator keberhasilan tahap ini yaitu peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan penyuluh. Sehingga diharapkan penyuluh yang sudah dilatih dapat memberikan

edukasi kepada teman sebayanya terkait pencegahan anemia pada remaja.

2. Pemberian edukasi tentang anemia dan gizi pada remaja putri oleh penyuluh siswa

Tahap edukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman secara teori tentang pencegahan anemia remaja yang dilakukan oleh penyuluh kepada dua puluh teman sebaya. Pada tahap ini akan dilakukan pemberian edukasi pada remaja putri tentang anemia dan gizi pada remaja. Sebelumnya, siswi akan diberikan pre test sebelum edukasi dan post test diakhir edukasi. Pemberian materi berupa power point dan video tentang anemia dan gizi pada remaja penyuluh terpilih kepada 20 siswa. Indikator keberhasilan tahap ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan pada hasil jawaban kuesioner pre test (sebelum edukasi) dan post test (sesudah edukasi).

3. Pemberian tablet tambah darah dan pemanfaatan e book anemia

Pada tahap ini akan diberikan obat tablet tambah darah bagi siswa yang mengalami anemia. Adapun jumlah obat yang diberikan sejumlah 14 tablet yang diminum sehari sekali pada malam hari selama 14 hari. Sebagai bukti evaluasi kepatuhan minum obat, menggunakan e book dimana dalam ebook ini akan ada informasi lengkap tentang anemia, dan halaman pemantauan kepatuhan minum tablet Fe pada siswa yang berisi tanda tangan siswa yang sudah mengkonsumsi tablet Fe.

4. Lomba Menu Sehat

Kegiatan lomba Menu sehat diperuntukan kepada 20 peserta yang berkompetisi secara kelompok. Pelaksanakan kegiatan ini menggunakan pendekatan lomba memasak menu sehat kaya zat besi sehat bagi remaja putri. Tema kegiatan yang dilakukan adalah Makanan Sehat Cegah Anemia. Tujuan kegiatan lomba memasak menu sehat ini

dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat bagi remaja.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan setelah kegiatan implementasi program selesai. Kegiatan evaluasi ini dilaksanakan dengan koordinasi antar anggota TIM PKM Pengabdian Masyarakat untuk mengetahui kekurangan baik dari internal TIM maupun dari mitra selama kegiatan serta memberi solusi pada permasalahan yang ada. Indikator keberhasilan pada tahap ini adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia dengan metode pre dan post test menggunakan kuesioner serta terdapat peningkatan keterampilan deteksi dini anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah identifikasi ketercapaian ditinjau dari luaran program:

Pelatihan dan Edukasi tentang anemia dan gizi pada remaja putri

Pada kegiatan ini langkah pertama yang dilakukan adalah penjurangan petugas PMR untuk dijadikan penyuluh. Pada tahap ini telah terbentuk 10 penyuluh anemia. Selanjutnya, dilakukan Pelatihan Deteksi Dini Anemia pada Remaja dan Penyuluh yang dilaksanakan pada minggu pertama bulan Mei 2023 (Gambar 1). Dalam pelatihan ini penyuluh dibekali leaflet dan materi sebagai panduan untuk mengedukasi teman sebayanya dan memudahkan dalam menyampaikan informasi terkait pencegahan anemia. Selanjutnya penyuluh melakukan praktik dengan metode simulasi untuk melakukan deteksi dini tanda anemia pada remaja (Gambar 2). Dibawah ini merupakan dokumentasi pelatihan dan edukasi tentang anemia dan gizi pada remaja putri.



Gambar 1. Pelatihan Deteksi Dini Anemia pada Petugas PMR



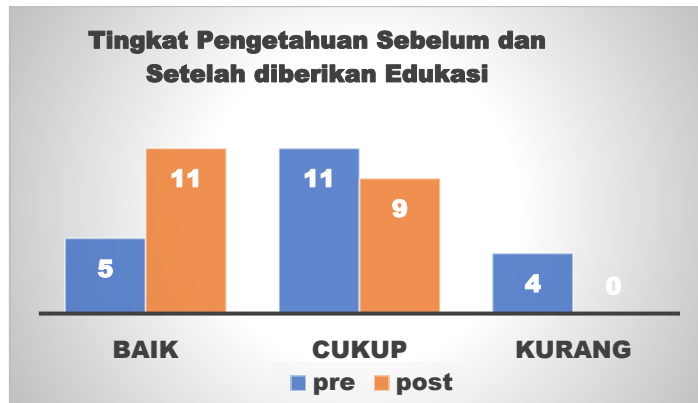
Gambar 2. Praktik Deteksi Dini Anemia oleh penyuluh



Gambar 3. Edukasi tentang anemia dan gizi pada remaja putri oleh penyuluh

Setelah penyuluh dilatih mereka melakukan praktik deteksi dini tanda anemia, mengedukasi, menyebarkan informasi terkait pencegahan anemia kepada dua puluh teman sebayanya

(Gambar 3). Sebelum diberikan penyuluhan, peserta mengisi pretest dan mengisi posttest setelah kegiatan selesai. Adapun hasil pretest dan posttest edukasi remaja disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi

Berdasarkan hasil kuesioner prepost edukasi tentang anemia dan gizi pada remaja putri oleh penyuluh didapatkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 5 siswa (25%) menjadi 11 siswa (55%), kategori cukup dari 11 siswa (55%) menjadi 9 siswa (45%), dan kategori kurang dari 4 siswa (2%) menjadi 0 siswa (0%).

Pemberian tablet tambah darah dan pemanfaatan e book anemia

Kegiatan pemberian tablet tambah darah dan pemanfaatan e book terbukti efektif. Hal ini dibuktikan dengan pemanfaatan e book dimana halaman pemantauan kepatuhan minum tablet Fe (14 tablet dalam 14 hari) pada siswa yang dibuktikan dengan tanda tangan terbukti terisi semua oleh 20 siswa (Gambar 5).



Gambar 5. Pemberian tablet tambah darah dan pemanfaatan e-book

Lomba Menu Sehat

Kegiatan Lomba menu sehat cegah anemia diikuti oleh 6 kelompok (Gambar 6). Adapun pelaksanaan dilakukan di Laboratorium Tata Boga SMK Bina Karya 1 Karanganyar. Penilaian lomba menu sehat meliputi Kreativitas pengembangan resep, Cita rasa, Tampilan dan nilai gizi, Penyajian makanan dan Aplikatif (mudah dalam

penyajian, penggunaan bahan dan biaya yang rasional). Hasil kegiatan lomba memasak Menu Sehat Cegah Anemia ini dapat meningkatkan pengetahuan makanan sehat bagi remaja. Selain itu, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan lomba menu sehat cegah anemia. Hal ini terlihat dari kemampuan para peserta yang dapat

menyuguhkan makanan sehat dengan bahan murah dan berkualitas.



Gambar 6. Penilaian Lomba Menu Sehat Cegah Anemia

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Apriyanti, 2020). Green memaparkan bahwa pengetahuan tertentu tentang kesehatan mungkin penting sebelum tindakan kesehatan pribadi terjadi, namun tindakan kesehatan yang diharapkan tidak akan terwujud kecuali seseorang mendapat dorongan yang kuat dari diri sendiri yang membuat seseorang bertindak atas dasar ilmu pengetahuan yang dimilikinya (Tezera et al., 2018)(Yusufu et al., 2023)(Susilawati & Andhi Lestari, 2023)

Tingkatan pengetahuan seseorang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu umur, Tingkat pendidikan, minat, kebudayaan lingkungan dan informasi. Pada kegiatan ini, tim telah memberikan informasi kepada peserta tentang kanker payudara untuk meningkatkan pengetahuan sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. Perubahan tingkat pengetahuan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini

dapat dilihat dari hasil data perubahan tingkat pengetahuan yang diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Pengetahuan yang tinggi tentang anemia diharapkan akan meningkatkan kesadaran untuk melakukan pencegahan anemia dari remaja.(Astuti, 2023)(Muhayati & Ratnawati, 2019)

Tuti Surtimanah (2023) menegaskan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka(Muhayati & Ratnawati, 2019). Pengaruh teman sebaya yang besar diperlukan pembentuk kelompok pendukung remaja untuk mencegah masalah anemia.

Selain itu, pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk

meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Pemberian Tablet Tambah Darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh

SIMPULAN

Kesimpulan pengabdian masyarakat tentang Gerakan Remaja Putri Tanpa Anemia, Beri Tablet Fe, Evaluasi Kepatuhan Minum Obat dengan E-Book Anemia didapatkan peningkatan pengetahuan terdapat peningkatan pengetahuan pada kategori baik 11 siswa (55%), kategori cukup 9 siswa (45%), dan kategori kurang 0 siswa (0%), Kemudian didapatkan Metode aplikatif yang digunakan dalam mengajak remaja memiliki kesadaran terkait pentingnya pencegahan anemia yaitu dengan pendekatan peer education dan e-book anemia. Melalui pengabdian masyarakat ini sudah terbentuk penyuluh anemia sebanyak 10 orang di SMK Bina Karya 1 Karanganyar untuk menyebarkan informasi terkait pencegahan anemia kepada teman sebayanya.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Dewi, A. P. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak B Alita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13, 549–555.
- Dinkes Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019. *Profil Jateng*.
- Kemenkes RI. (2018). *Pemerintah Komit Turunkan Stunting*. www.depkes.go.id
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nurlaela Sari, D., Zisca, R., Widyawati, W., Astuti, Y., & Melysa, M. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v4i1.552>
- Susilawati, C., & Andhi Lestari, Y. (2023). Penanganan anemia pada ibu hamil Desa Menganti Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap The management of anemia in pregnant woman in Menganti Village. *Pengabdian Dan Bakti*, 4(2), 108–113. <http://ejournal.unimugo.ac.id/EMPATI/indexDOI:https://doi.org/10.26753/empati.v4i2.1185>
- Tezera, R., Sahile, Z., Yilma, D., Misganaw, E., & Mulu, E. (2018). Prevalence of anemia among school-age children in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0741-6>
- Tuti Surtimanah. (2023). Determinan

- Gejala Anemia pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3449>
- Utami, S., Kamil, R., & Chusna, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Untuk Mencegah Terjadinya Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v2i2.818>
- Wasiah, A. (2020). Hubungan Keteraturan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kembangbahu, Lamongan. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*. <https://doi.org/10.25139/htc.v3i1.2680>
- Yusufu, I., Cliffer, I. R., Yussuf, M. H., Anthony, C., Mapendo, F., Abdulla, S., Masanja, M., Tinkasimile, A., Ali, A. S., Mwanyika-Sando, M., & Fawzi, W. (2023). Factors associated with anemia among school-going adolescents aged 10–17 years in Zanzibar, Tanzania: a cross sectional study. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16611-w>