

IMPLEMENTATION OF HEALTH GUIDANCE FOR ANEMIA PREVENTION IN ADOLESCENT GIRLS AT “PK AL KAUTSAR KARTASURA” JUNIOR HIGH SCHOOL

Siti Zulaekah¹✉, Diah Intan Puspitasari¹, Yuli Kusumawati²,
Mutalazimah², Setiyo Purwanto³

¹ Department of Nutrition, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Department of Public Health, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³ Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah, Surakarta, Indonesia

✉ Siti.Zulaekah@ums.ac.id

Abstract

One of the main health problems of adolescent girls in Indonesia is the high prevalence of anemia. Anemia become major health problem because it has an impact on the decline in concentration and learning achievement of adolescents, thus affecting the quality of human resources in Indonesia. Several programs have been implemented, including giving iron supplementation to adolescent girls during menstruation. However, this program has not brought optimal results due to the lack of knowledge and understanding of adolescents about anemia. The program that is proposed was health guidance to prevent anemia using animated videos. This program can attract the attention of adolescents, therefore the messages given can be conveyed and increase the knowledge of adolescent girls about the dangers and ways of preventing anemia.

This program was accomplished at “PK Al Kautsar Kartasura” Junior High School with 90 adolescent girls participating. The implementation of health guidance was with nutrition education using animated video media about anemia prevention. The activity was well-organized and received full support from various parties, especially from the school. Participants were very enthusiastic in participating during nutrition education session. Evaluation was carried out with pretest and posttest that was given before and after showing the animated video. The results of the program showed an average increase (29.67 points) in adolescents’ knowledge. The increase in knowledge shows that health guidance through nutrition education using animated videos about anemia prevention is an effective way to increase the knowledge of adolescent girls about anemia.

Keywords: Anemia, Health, Guidance, Adolescent Girls

IMPLEMENTASI *HEALTH GUIDANCE* PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP PK AL KAUTSAR KARTASURA

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan utama remaja putri di Indonesia yang prevalensinya masih sangat tinggi adalah anemia. Anemia menjadi masalah penting karena membawa dampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar remaja, sehingga berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Beberapa upaya telah dilakukan diantaranya pemberian tablet tambah darah pada remaja yang mengalami menstruasi, namun upaya ini belum membawa hasil yang optimal. Hal ini karena pengetahuan dan pemahaman remaja tentang anemia masih kurang. Oleh

karena itu, solusi yang kami tawarkan adalah *health guidance* pencegahan anemia melalui video animasi yang dapat menarik perhatian remaja sehingga pesan yang diberikan dapat tersampaikan dan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai bahaya dan cara pencegahan anemia.

Kegiatan dilaksanakan di SMP PK Al Kautsar Kartasura dengan peserta berjumlah 90 remaja putri. Implementasi *health guidance* berupa edukasi gizi pencegahan anemia dengan media video animasi. Kegiatan berjalan lancar dan mendapat dukungan penuh dari berbagai pihak terutama pihak sekolah. Peserta sangat antusias dan bersemangat mengikuti serangkaian edukasi gizi. Evaluasi kegiatan dengan penilaian pretest dan posttest sebelum dan sesudah penayangan video animasi. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 29,67 point. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa *health guidance* dengan edukasi gizi pencegahan anemia dengan video animasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Anemia, *Health, Guidance*, Remaja Putri

1. Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu tahap kehidupan manusia yang mana tahap ini sering terjadi beberapa perubahan yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang pesat baik fisik, psikologis maupun intelektual. Pertumbuhan dan perkembangan pesat yang dialami pada usia remaja apabila tidak diimbangi dengan pemberian makanan bergizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan tentunya akan berdampak pada kesehatan. Masalah kesehatan utama yang dialami oleh remaja terutama remaja putri adalah anemia. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018, prevalensi kejadian anemia pada remaja usia 15-24 tahun di Indonesia masih sangat tinggi yaitu sebesar 84,6%.

Anemia secara langsung disebabkan karena asupan zat besi yang kurang, peningkatan kebutuhan zat besi, penurunan penyerapan zat besi dan kehilangan banyak darah (Arya & Pratama, 2022). Dampak menderita anemia pada remaja dapat memengaruhi kehidupan dirinya dan kualitas generasi selanjutnya. Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, lemas, lapar, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi belajar. Remaja putri yang menderita anemia ketika tumbuh menjadi seorang ibu dan dalam kondisi hamil juga mengalami anemia akan beresiko perumbuhjan janin terhambat, prematur, melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting. Selain itu perdarahan sebelum dan saat melahirkan dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya dan dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bayi. Bayi yang lahir dengan cadangan zat besi yang rendah juga akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan pertumbuhan dan perkembangannya jadi terhambat.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi masalah anemia pada remaja putri seperti suplementasi zat besi dengan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri setiap minggunya di sekolah, pendidikan gizi dengan metode ceramah penyuluhan dan diskusi tanya jawab seputar anemia dan fortifikasi pangan (Kementerian Kesehatan RI, 2018), namun upaya-upaya tersebut belum dapat menekan angka prevalensi anemia yang terjadi pada remaja putri dan wanita usia subur. Pendidikan gizi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk menekan jumlah penderita anemia. Variasi metode dan media sangat

dibutuhkan untuk meningkatkan efektifitas penyampaian pesan terkait anemia informasi kepada remaja.

SMP Muhammadiyah Al Kautsar Program Khusus (PK) merupakan sekolah menengah pertama di bawah naungan Majelis DIKDASMEN PCM Kartasura. Sekolah ini beralamat di Jalan cendana II RT 02.02 A RW 03 Gumpang Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan *health guidance* sebagai salah satu usaha untuk mendukung Upaya Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (UPKPR) di Sekolah ini belum berjalan secara optimal. Pemahaman guru dan siswa tentang masalah gizi dan kesehatan masih rendah, prevalensi anemia dan masalah gizi lainnya seperti kelebihan berat badan semakin meningkat, terutam setelah masa pandemi Covid 19.

Berdasarkan permasalahan tersebut tujuan kegiatan ini adalah implementasi *health guidance* pencegahan anemia pada remaja putri di SMP PK Al Kautsar Kartasura melalui edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Dengan tercapainya remaja putri bebas anemia akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal saat remaja dan sumber daya manusia yang berkualitas pada generasi berikutnya.

2. Literatur Review

2.1. Definisi Anemia

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan serius didunia yang banyak diderita oleh anak-anak, remaja putri dan wanita hamil. Berdasarkan data WHO 2019, rata-rata prevalensi global anemia sekitar 29,9%, sedangkan prevalensi anemia di Indonesia dilaporkan sekitar 31,2%. Beberapa penelitian terbaru di beberapa wilayah di Indonesia menyebutkan prevalensi anemia pada remaja putri bervariasi dan cukup tinggi yaitu sekitar 23,4 – 58,7% (Nadiyah et al., 2022), (Suryati et al., 2022), (Novelia et al., 2022). Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin sebagai pengikat dan pembawa oksigen ke jaringan tubuh jumlahnya lebih rendah dari normal. Kadar hemoglobin normal pada pria ≥ 13 g/dL dan wanita ≥ 12 g/dL. Kekurangan hemoglobin umumnya terjadi karena kekurangan cadangan besi dalam tubuh yang menyebabkan penyediaan besi dalam eritropoesis berkurang (Arya & Pratama, 2022).

2.2. Penyebab dan Dampak Anemia

Kasus anemia dilaporkan tinggi pada remaja putri hal ini disebabkan karena pada usia remaja, wanita mulai mengalami pubertas yang ditandai dengan menstruasi setiap bulannya (Vaira & Karinda, 2022). Faktor penyebab langsung anemia pada remaja putri juga disebabkan oleh peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan pesat yang tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang mencukupi untuk usia remaja (Mamokem et al., 2022). Ketidakseimbangan asupan zat gizi ini dialami oleh remaja putri karena seringnya mengonsumsi makanan kualitas rendah seperti junk food, melewatkan makan atau diet rendah protein hewani, yang dijalankan remaja putri untuk melangsingkan tubuh mereka (Yahya et al., 2022), (Suryati et al., 2022). Anemia pada remaja putri berdampak pada kekebalan tubuh, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental serta penurunan konsentrasi dan prestasi belajar (Noer et al., 2022).

2.3. Peran Edukasi Gizi untuk pencegahan Anemia

Kurangnya kesadaran yang dimiliki oleh remaja putri mengenai bahaya anemia salah satunya disebabkan karena kurangnya paparan informasi mengenai topik tersebut. Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan dan gizi dengan menggunakan teknik edukasi dan media khusus (Azizah et al., 2022). Metode ceramah yang dilakukan sebelumnya sudah tidak menarik lagi untuk digunakan. Pendidikan kesehatan perlu diinovasikan dengan teknologi yang ada saat ini agar lebih meningkatkan kualitas dan efektifitas pendidikan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan dan gizi dapat diberikan dalam bentuk media audio visual, karena dengan media tersebut terbukti dapat menarik perhatian dan meningkatkan

pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta perubahan positif pada sikap dan tindakan (Azizah et al., 2022), (Syaiful et al., 2022), (Turnip & Arisman, 2022).

3. Metode

3.1. Jenis Kegiatan

Berdasarkan permasalahan mitra, alternatif solusi yang ditawarkan oleh tim pengusul kegiatan adalah implementasi *health guidance* pencegahan anemia pada remaja putri di SMP PK Al Kautsar Kartasura melalui edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Pemberian edukasi gizi pencegahan anemia menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan alat bantu atau media video animasi.

3.2 Tempat Dan Jadwal kegiatan

Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini dilaksanakan pada hari jumat 30 September 2022 bertempat di Aula SMP PK Al-Kautsar Kartasura. Susunan acara kegiatan edukasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Edukasi

Jam	Susunan Acara Kegiatan
08.00 - 08.10	Pembukaan
08.10 - 08.20	Pelaksanaan Pretest
08.20 - 08.30	Pemberian Materi Pencegahan Anemia
08.30 - 08.45	Diskusi Tanya Jawab
08.45 - 08.55	Pelaksanaan Post test
08.55 - 09.00	Penutupan

3.3 Materi

Materi yang diberikan berfokus pada cara pencegahan anemia pada remaja putri yang diberikan melalui media video animasi yang berdurasi sekitar 10 menit. Media video animasi dipilih karena dapat menarik perhatian remaja sehingga pesan yang diberikan dapat dipahami. Video animasi ini berisi materi pengertian anemia, indikator anemia, penyebab anemia, dampak serta cara mencegah dan menanggulangi anemia baik dari sisi perilaku kebersihan, pola hidup maupun asupan makanan.

3.4 Evaluasi

Pada kegiatan ini juga dilakukan pengisian pretest sebelum pemberian materi dan posttest setelah pemberian materi untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Serangkaian kegiatan edukasi pencegahan anemia berjalan lancar selama hampir 1 jam.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Gambaran kegiatan

Remaja putri merupakan salah satu aset penting yang akan menentukan kualitas sumber daya manusia generasi selanjutnya. Pertumbuhan dan perkembangan pesat yang terjadi pada remaja harus diimbangi dengan asupan makanan bergizi yang sesuai kebutuhan remaja. Apabila terjadi ketidakcukupan asupan gizi akan memengaruhi kesehatannya. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri. Jika masalah anemia pada remaja putri tidak segera dicegah dan ditanggulangi akan berakibat fatal bagi kehidupannya dan generasi selanjutnya.

Kegiatan pengabdian ini adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk membantu mencegah dan menanggulangi terjadinya anemia pada remaja putri. Kegiatan ini berupaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi melalui video edukasi yang menggunakan gambar animasi lebih ramah untuk ditonton anak-anak maupun remaja dan membuat mereka tertarik untuk memperhatikan video yang ditayangkan dan dapat menangkap pesan yang disampaikan.

4.2. Peserta Edukasi Gizi

Sasaran utama kegiatan ini adalah remaja putri di SMP PK Al Kautsar Kartasura. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 90 siswi yang terdiri dari siswi kelas 7, 8 dan 9. Pemilihan peserta didasarkan pada besarnya kemungkinan para remaja putri untuk menderita anemia oleh karena kehilangan banyak darah pada periode menstruasi, pola hidup yang tidak sehat dan kebiasaan makan yang kurang tepat. Dokumentasi kegiatan dan peserta dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan dan peserta Edukasi pencegahan Anemia remaja Putri

4.3. Hasil Evaluasi Kegiatan

Kegiatan edukasi pencegahan anemia berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal. Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah karena dengan kegiatan ini akan senantiasa menjadi refreshing dan dapat membuka wawasan para siswinya mengenai kesehatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pretest dan posttest seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Evaluasi kegiatan Edukasi

Pengisian pretest sebelum ditayangkan video dan posttest setelah penayangan video dan diskusi tanya jawab dilakukan untuk mengetahui tingkat

penyerapan materi dan peningkatan pengetahuan para siswi maka. Hasil pretest dan post test secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Nilai pretest dan Postest Peserta

No	Nama	Pretest	Postest	Peningkatan	No	Nama	Pretest	Postest	Peningkatan
1	AFL	60	70	10	46	KNY	80	100	20
2	AFN	50	100	50	47	KYL	50	90	40
3	AGST	50	90	40	48	KYS	70	80	10
4	ASH	50	80	30	49	KSY	80	100	20
5	AHA	60	70	10	50	KLL	50	80	30
6	AHI	50	70	20	51	KHR	50	100	50
7	ASY	50	90	40	52	KHD	60	100	40
8	ASYA	70	100	30	53	KHA	40	70	30
9	AJE	20	80	60	54	KHS	60	100	40
10	ALE	50	90	40	55	KHZ	30	80	50
11	ALF	30	90	60	56	KHO	60	90	30
12	ALY	40	80	40	57	KHU	70	90	20
13	ALS	50	80	30	58	LLF	70	120	50
14	AST	60	80	20	59	LLN	50	80	30
15	ANS	70	90	20	60	MLD	60	80	20
16	ANB	50	80	30	61	MYN	60	90	30
17	ANN	60	60	0	62	MTS	60	80	20
18	ART	70	100	30	63	MYI	60	90	30
19	ARH	60	70	10	64	NBL	60	100	40
20	AYR	70	90	20	65	NBK	40	80	40
21	AZK	60	70	10	66	NFS	50	80	30
22	AZN	70	100	30	67	NFA	70	90	20
23	BLQ	80	100	20	68	NIM	60	100	40
24	BNG	60	80	20	69	NRA	50	100	50
25	CHY	60	70	10	70	NRM	50	70	20
26	CDR	60	80	20	71	NYL	60	70	10
27	CRS	80	100	20	72	NYS	50	80	30
28	CDN	80	80	0	73	NYE	40	80	40
29	CSM	50	100	50	74	NKS	40	70	30
30	DNL	40	90	50	75	NRN	50	80	30
31	DND	80	100	20	76	RHM	60	90	30
32	ELV	30	90	60	77	RHN	50	100	50
33	ENZ	60	70	10	78	RMZ	50	80	30
34	FLS	40	80	40	79	SFR	60	90	30
35	FNS	50	70	20	80	SSB	70	80	10
36	FRH	50	80	30	81	SRN	40	100	60
37	FRS	60	100	40	82	SHR	60	90	30
38	FLZ	70	100	30	83	SLV	60	90	30
39	FRM	50	90	40	84	TNL	60	80	20
40	GHA	70	100	30	85	TTA	70	80	10
41	GHE	50	100	50	86	TLT	50	70	20
42	HSN	70	80	10	87	VRN	30	50	20
43	IND	50	70	20	88	VVI	50	100	50
44	JHN	60	100	40	89	ZHR	80	90	10
45	KDZ	50	90	40	90	ZDN	60	90	30
						Rerata	56,44	86,11	29,67

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi anemia melalui media video animasi pada 88 remaja putri, sedangkan 2 remaja putri tidak mengalami peningkatan. Rata-rata peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri sebesar 29,67 point. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi anemia dengan menayangkan video animasi cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan anemia remaja putri. Perubahan tingkat pengetahuan remaja tentang anemia sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi pencegahan anemia dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah

Pemutaran Video Animasi Anemia

Kategori	Pretest		Post-test	
	F	%	F	%
Baik	7	7,8	73	81,1
Cukup	42	46,7	15	16,1
Kurang	41	45,6	1	1,1
Total	90	100	90	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa *health guidance* pencegahan anemia remaja putri dengan dengan edukasi gizi menggunakan media vidio animasi dapat meningkatkan tingkat pegteahuan remaja putri. Berdasarkan hasil analisis penilaian postest, terdapat beberapa point yang masih belum dipahami oleh remaja putri terkait makanan yang menghambat dan membantu penyerapan zat besi dan frekuensi tablet tambah darah yang harus dikonsumsi saat menstruasi. Pengetahuan yang diperoleh remaja putri diharapkan dapat meningkatkan kepedulian mereka mengenai kesehatan terutama terkait masalah anemia dan dapat merubah pola hidup yang tidak sehat menjadi gaya hidup sehat agar dapat mencegah terjadinya anemia.

5. Kesimpulan

Kegiatan edukasi anemia pada remaja putri ini berjalan dengan lancar. Peserta antusias dan bersemangat mengikuti serangkaian kegiatan ini terutama ketika video animasi ditayangkan dan diskusi tanya jawab. Pemberian edukasi anemia melalui penanyangan video animasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 29,67 point.

Kegiatan edukasi anemia ini perlu dilakukan follow up kegiatan yang dapat berupa pemberian tablet tambah garah dan konseling kepada remaja putri yang menderita anemia untuk mewujudkan remaja putri bebas. Kegiatan pendidikan kesehatan juga dapat dilakukan secara rutin dengan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan para siswa.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada LPMPP Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan *suport* dana pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kepada mahasiswa dan alumni prodi Ilmu Gizi yang telah membantu menyiapkan peralatan dan media yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada para *reviewer* dan *proofreader* artikel pengabdian ini.

Referensi

- Arya, N. P., & Pratama, Y. A. A. G. W. (2022). Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi. *Ganesha Medicina Journal*, 2(1), 49–56.
- Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2013). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, Sixth Edition. In *Advanced Nutrion in Human*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Nadiyah, Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2022). 2Remaja Putri Pedesaan Di Indonesia Berisiko Anemia Dua Kali Lebih Tinggi. *Gizi Indonesia*, 45(1), 35–46. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.614>
- Sari, N. N., Setyobudi, S. I., & Tapriadi. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Anemia Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di SMAN 1 Nganjuk. *Jurnal Nutriture*, 1(2), 43–51. <https://doi.org/10.14341/pmpe-2022-10>

- Suryati, Y., Yuniarti, S., & Runy Anggiyani, I. (2022). Correlation of Anemia With Achievement Index in Female Adolescents in Junior High School. *KnE Medicine*, 2022, 367–372. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i2.11099>
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., & Prihastuti, S. (2022). *Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video dan Komik untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. 5(1), 53–59.
- Turnip, M., & Arisman, Y. (2022). The Impact of the use of Video Through the Android Application as an Anemic Educational Media on Increasing Knowledge about Anemia On Adolescent Girls. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 4(2), 52–57. <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i2.973>
- Vaira, R., & Karinda, M. (2022). *Factors Related Of Anemia in Adolescence Girl*. 10(4).
- Yahya, S., Khan, R., Amin, S., Fatima, I., & Qayyum, Y. (2022). Iron deficiency anemia and its relation with Junk Food. *PJMHS*, 16(7), 713–715. <https://doi.org/https://doi.org/10.53350/pjmhs22167713>