

Upaya Sekolah Sehat Bebas Anemia Di Desa Bone Kecamatan Nekamese Tahun 2023

Healthy School Efforts, Anemia-Free At Bone Village Nekamese District 2023

Novian A Yudhaswara ^{1*}, Karol Octrisdey ², Kuntum E N ³, Agnes Rantesalu ⁴,
Marni Tangkelangi ⁵

¹⁻⁵ Poltekkes Kemenkes, Kota Kupang

*Korespondensi penulis : novianagni@yahoo.com

Article History:

Received: 30 September 2023

Revised: 15 Oktober 2023

Accepted: 17 November 2023

Keywords: Anemia, Teenage Girl, Hemoglobin.

Abstract: Adolescent nutritional problems are a continuation of childhood nutritional problems such as iron deficiency anemia. Prolonged iron deficiency can cause anemia. Teenagers need more to replace iron lost along with menstrual blood. Anemia in adolescent girls is currently still high, according to WHO, the world prevalence of anemia ranges from 40-88%. The majority of students at SMP Negeri 5 Nekamese are young women who are vulnerable to suffering from anemia, so it is necessary to conduct anemia education and measure hemoglobin (Hb) in young women. The aim of this community service is to increase the knowledge of young women about anemia and school health so that it becomes a healthy and anemia-free school. The empowerment method in this community service activity uses the Question and Answer Lecture method. Counseling was conducted for young women in grades 7, 8 and 9 at SMP Negeri 5 Nekamese on September 9 2023, which was attended by 30 young women. The activity began with preparations for making an examination stand, distributing leaflets, explaining material or counseling using the lecture method of question and answer and evaluation. Before the counseling is carried out, a pre-test is carried out, then after the counseling a post-test is carried out. The implication of this community service activity is an increase in young women's knowledge about anemia and healthy schools. It is hoped that after carrying out this activity, young women can prevent anemia during adolescence by increasing their food consumption patterns to be diverse, nutritious, balanced and safe.

Abstrak

Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak seperti anemia defisiensi besi. Kekurangan zat besi yang berlarut-larut dapat menyebabkan anemia. Para 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 SMP Negeri 5 Nekamese adalah remaja putri yang rentan menderita anemia, maka perlu dilakukan penyuluhan anemia dan pengukuran hemoglobin (Hb) pada remaja putri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta Kesehatan sekolah sehingga menjadi sekolah yang sehat dan bebas anemia. Metode pemberdayaan dalam kegiatan pengabmas ini menggunakan metode Ceramah Tanya jawab. Penyuluhan dilakukan pada remaja putri kelas 7,8 dan 9 SMP Negeri 5 Nekamese pada 9 September 2023 yang diiukti oleh 30 orang remaja putri. Kegiatan diawali dengan persiapan membuat stand pemeriksaan, membagikan leaflet, penjelasan materi atau penyuluhan 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 serta sekolah sehat. Diharapkan setelah dilakukannya kegiatan ini, para remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia pada masa remaja dengan meningkatkan pola konsumsi pangan menjadi beragam, bergizi, seimbang dan aman.

Kata Kunci: Anemia, Remaja putri, Hemoglobin.

* Novian A Yudhaswara, novianagni@yahoo.com

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 (Carolin dkk, 2021). Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Di tangan para remajalah arah negara ini ditentukan. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing (Savitri, 2019). 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 12mg/dL (Wahyuni, 2021).

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 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). 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); Restuti dan Susindra, 2016).

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 (Rusdi Dkk, 2021). 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).

Kecamatan Nekamese merupakan kabupaten yang sedang berkembang di Provinsi Nusa Tenggara Timur, dimana untuk mendukung perkembangan tersebut diperlukan generasi yang sehat dan cerdas. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan “Upaya Sekolah Sehat Bebas Anemia Di Desa Bone Kecamatan Nekamese Tahun 2023”. SMP Negeri 5 Nekamese yang mayoritas jumlah siswanya berasal dari Desa Bone. Remaja di sekolah ini memiliki risiko mengalami anemia akibat gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, perlunya tindakan preventif dan edukatif untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia serta mendorong pencegahan di kalangan siswa-siswi SMPN 5 Nekamese. 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 Kecamatan Nekamese

METODE (Times New Roman, size 12)

a. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai di SMP Negeri 5 Nekamese. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan pada beberapa SMP yang ada di b.

Metode pemberdayaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Ceramah Tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri di SMP Negeri 5 Nekamese tentang anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh dosen Jurusan TLM Poltekkes Kemenkes Kupang, dimana pada persiapan semua dosen yang terlibat membuat leaflet dan Poster Power Point 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 SMP Negeri 5 Nekamese provinsi Nusa Tenggara Timur.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Nekamese provinsi Nusa Tenggara Timur, difokuskan pada siswi kelas 7,8 dan 9 SMP Negeri 5 Nekamese yang berjumlah 30 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada 9 September 2023. 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 peserta kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 5 Nekamese terhadap edukasi yang telah diberikan dan dijelaskan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat. Pemberian post-test tentang anemia untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi tentang anemia.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada siswi kelas 7,8 dan 9 SMP Negeri 5 Nekamese yang berjumlah 30 orang. Kegiatan ini telah melalui berbagai tahapan sehingga dapat terlaksana sesuai dengan tanggal yang telah disepakati yakni pada tanggal 22 9 September 2023. Pada saat melakukan kegiatan penyuluhan ini dibantu oleh 6 (Enam) orang mahasiswa Program Studi D3 TLM Poltekes kemenkes Kupang.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat bersama Peserta Pengabdian kelas 7,8 dan 9 SMP Negeri 5 Nekamese.

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. 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 7,8 dan 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Nekamese anemia meningkat dari rata-rata jawaban benar 70% menjadi 90%. 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 7,8 dan 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Nekamese 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.



Gambar 2. Kegiatan Pre-Test dan Penyuluhan Pengambas di ruang SMPN 5 Nekamese pada 9 September 2023

DISKUSI

Remaja, yang sering disebut sebagai pewaris masa depan, memiliki peran kunci dalam perkembangan dan kemajuan berkelanjutan suatu negara. Seperti banyak negara lainnya, Indonesia berupaya memanfaatkan potensi bonus demografi. Komponen kritis dari strategi ini adalah kesejahteraan generasi muda. Studi ini melakukan inisiatif penting dengan memfokuskan pada kesehatan dan gizi remaja. 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 Hannanti dkk 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 dkk dalam penelitiannya 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 (Barik, AL; Purwaningtyas, RA; Astuti, 2019).

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). Adapun luaran dari kegiatan ini berupa ex-banner yang diletakkan di depan ruang kelas 7,8 dan 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Nekamese, dimana desain Leaflet dibuat semenarik mungkin disertai gambar-gambar tentang anemia pada remaja putri sehingga apa yang tim inginkan bisa tersampaikan.

Selama ini siswa SMPN 5 Nekamese 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. Signifikansi kesehatan remaja tidak dapat diabaikan ketika mempertimbangkan masa depan suatu bangsa. Remaja, yang sering disebut sebagai pewaris masa depan, memiliki peran kunci dalam perkembangan dan kemajuan berkelanjutan suatu negara. Saat kita melihat ke tahun 2030, Indonesia, seperti banyak negara lainnya, berupaya memanfaatkan potensi bonus demografi. Komponen kritis dari strategi ini adalah kesejahteraan generasi muda. Studi ini melakukan inisiatif penting dengan memfokuskan pada

kesehatan dan gizi remaja. Penelitian ini dilakukan di SMPN 5 Nekamese, di mana dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) pada para siswa. Mendeteksi kasus anemia pada tahap awal sangat penting, karena memungkinkan intervensi dan pencegahan yang tepat waktu.

Selain pemeriksaan kadar Hb, pendidikan memainkan peran kunci dalam inisiatif ini. Remaja diberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan seimbang dan bergizi tinggi zat besi, vitamin, dan nutrisi penting lainnya. Aspek pendidikan ini sangat mendasar, karena memberdayakan individu muda untuk mengambil kendali atas kesehatan mereka dan membuat pilihan makanan yang informasional, pada akhirnya mengurangi prevalensi anemia. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup sosialisasi dan pemeriksaan kadar Hb menggunakan perangkat Point-of-Care Testing (POCT). Pendekatan ini tidak hanya memastikan keterlibatan mahasiswa, tetapi juga memudahkan pengujian anemia yang cepat dan nyaman di kalangan remaja. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dari 36 remaja yang diperiksa, 5 di antaranya memiliki kadar Hb di bawah rentang normal, yang biasanya berkisar antara 10 hingga 15 gram per desiliter (dL). Temuan ini menekankan pentingnya inisiatif semacam ini dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan pada individu muda dengan segera.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Kupang di SMPN 5 Nekamese ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi kelas 7,8 dan 9 SMP Negeri 5 Nekamese tentang anemia meningkat, Serta para peserta dapat menjelaskan kembali mengenai anemia dengan benar. Oleh karena itu diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini siswa siswi SMPN 5 Nekamese terutama siswi putri 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 Kecamatan Nekamese.

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

DAFTAR REFERENSI

- 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.
- Carolin, B.T., Suprihatin, S., Indirasari, I. and Novelia, S., 2021. Pemberian Sari Kacang Hijau untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Siswi Anemia. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), pp.109-114.
- 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 remajaputri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358–368.
- Kemenkes RI. ,2014. 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).
- Rusdi, F.Y., Helmizar, H. and Rahmy, H.A., 2021. Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp.31-38.
- Restuti, A.N. and Susindra, Y., 2016. Hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3).
- Savitri, A., 2019. Bonus Demografi 2030: menjawab tantangan serta peluang edukasi 4.0 dan revolusi bisnis 4.0. Penerbit Genesis.
- 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/jk.ma.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.

Wahyuni, E.S., 2021. Pengaruh Suplementasi Fe dan Vitamin C terhadap Hemoglobin dan Indeks Eritrosit Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp.162-172.