

Pencegahan Anemia melalui Program “Student Friendly”

Siti Uswatun Chasanah¹, Putri Basuki², Ika Mustika Dewi³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

ABSTRACT

The nutritional status of adolescent girls aged 12-18 years in Indonesia who are at risk of experiencing chronic energy deficiency in 2017 is 32% and Yogyakarta Special Province is 34.4%. As many as 85% of SMP 1 Banguntapan students in 2018 are known to rarely consume enhancers and iron even though they are not anemic. They do not understand about health and nutrition knowledge, especially anemia. This community service activity is to increase student knowledge in order to prevent anemia through student friendly programs with peer education techniques, and to form health cadres in schools. Activities carried out with lectures, group discussions, counseling training, and the formation of student friendly programs. Monitoring and evaluation activities using the One Group Pretest and Post-Test Design approaches. The results of the activities are in the form of "student friendly" group training; interactive lectures by nutrition and nursing experts; the practice of using a tensimeter, Hb measuring devices, stepping scales and microtoice; and the formation of a "student friendly" group and the creation of a healthy youth service corner. The average value of pre-test knowledge about anemia was 21.44 and post-test was 22.52.

Keywords: knowledge, anemia, student friendly

ABSTRAK

Pencegahan Anemia melalui Program “**Student Friendly**”. Status gizi remaja putri umur 12-18 tahun di Indonesia yang berisiko mengalami kurang energi kronik pada tahun 2017 sebesar 32% dan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 34,4%. Sebanyak 85% siswi SMP 1 Banguntapan tahun 2018 diketahui jarang mengkonsumsi zat enhancer dan besi meskipun tidak anemia. Mereka belum paham tentang pengetahuan kesehatan dan gizi khususnya anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan siswi agar dapat mencegah anemia melalui program student friendly dengan teknik peer education, dan membentuk kader kesehatan di sekolah. Kegiatan dilakukan dengan ceramah, diskusi kelompok, pelatihan konseling, dan pembentukan program student friendly. Kegiatan monitoring dan evaluasi kegiatan dengan pendekatan One Group Pretest dan Post-test Design. Hasil kegiatan berupa pelatihan kelompok “student friendly”; ceramah interaktif oleh pakar gizi maupun keperawatan; praktik penggunaan tensimeter, alat ukur Hb, timbangan injak dan microtoice; dan terbentuknya kelompok “student friendly” dan pembuatan pojok pelayanan remaja sehat. Nilai rata-rata pre-test pengetahuan tentang anemia sebesar 21,44 dan post-test sebesar 22,52.

Kata kunci: pengetahuan, anemia, student friendly

¹Korespondensi: Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada, Jl. Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman. E-mail: uswcha.pit@gmail.com

Pendahuluan

Remaja adalah penduduk rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan, 2014). Pada umur tersebut, remaja sangat berisiko mengalami anemia. Status gizi remaja di Indonesia tahun 2017 menunjukkan remaja putri umur 12-18 tahun berisiko Kurang Energi Kronik (KEK) sebesar 32% dan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 34,4%, sedang menurut Riskesdas 2018, persentase KEK sebesar 36,3%. Biro Pusat Statistik menyebutkan jumlah penduduk DIY tahun 2017 sejumlah 3.618.084 jiwa, dari jumlah tersebut di antaranya terdiri remaja umur 10-14 tahun (5%), 15-19 tahun (8,9%) dan 20-24 tahun (8%). Sebagian dari mereka banyak yang sudah aktif secara seksual meski tidak selalu atas pilihan sendiri. Kegiatan seksual menempatkan remaja pada tantangan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi (Profil Kesehatan DIY, 2018). Anemia berhubungan dengan malnutrisi yang merupakan dampak multifaktor dan interaksi antara konsumsi makanan serta kejadian infeksi (Jackson, 2007).

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Banguntapan merupakan sekolah terfavorit di Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. Sekolah ini memiliki siswa sebanyak 120 orang. Berdasarkan hasil survei pada siswi semester 7 SMPN 1 pada Desember 2018, diketahui mereka telah mendapatkan menstruasi pada saat umur 12 tahun dan sudah timbul rasa ketertarikan pada lawan jenis. Siswi saat menstruasi sering mengalami dismenore.

Hasil survei juga menemukan adanya anemia yang dialami siswi. Mereka yang mengalami anemia disebabkan pola makan yang tidak teratur saat berada di sekolah, kurangnya makan makanan bergizi, dan asupan yang salah. Mereka menganggap citra dirinya untuk tampil ideal jika memiliki badan yang tinggi langsing.

Penelitian yang dilakukan di sekolah ini menunjukkan konsumsi zat enhancer zat inhibitor tidak berhubungan dengan kejadian anemia pada siswi. Pengamatan lebih lanjut menemukan bahwa pengetahuan remaja tentang masalah kesehatan

reproduksi dan anemia masih rendah. Orang tua maupun guru masih banyak yang menganggap materi tentang kesehatan reproduksi merupakan materi yang tabu untuk diberikan pada anak remaja.

Anemia pada remaja timbul karena asupan zat gizi tidak terpenuhi secara makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan mikro (vitamin dan mineral). Dampak anemia pada remaja putri menyebabkan pertumbuhan terhambat, mudah terinfeksi, sebagai calon ibu akan berisiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan (Kementerian Kesehatan, 2013). Remaja seharusnya perlu tahu tentang kesehatan reproduksi dimana pada masa itu mereka membutuhkan bimbingan yang tepat untuk menghadapi masalahnya dengan benar sehingga dapat menjadi landasan terciptanya generasi Indonesia yang sehat.

Permasalahan ini dapat diatasi melalui Program Student Friendly-Pojok Pelayanan Remaja Sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang berdampak pada sikap dan perilaku sehat serta dapat mengatasi masalah kesehatan dengan teknik *peer education*, khususnya bersikap saat terjadi masalah kesehatan dismenore yang dapat menyebabkan anemia. Kegiatan ini diharapkan membuat siswi dapat berperilaku sehat dan membuka diri kepada teman-temannya.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan student friendly dilakukan dengan ceramah dan tanya-jawab, pelatihan. Ceramah digunakan saat memberikan materi-materi untuk program student friendly meliputi kesehatan reproduksi remaja, gizi remaja, anemia dan pendidikan keterampilan hidup sehat. Pelatihan diadakan untuk melatih siswa calon kader kesehatan tentang pengetahuan dan penggunaan alat-alat yang akan digunakan dalam program tersebut. Focus Group Discussion (FGD) digunakan saat pelatihan konseling teman sebaya terkait dengan hidup sehat. Alat dan media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa LCD, Laptop, Speaker, modul student friendly, food model, alat pengukur tinggi badan, berat badan,

pita lila, alat periksa tekanan darah, alat periksa hemoglobin, lembar SOP penggunaan alat, form observasi, dan lembar hasil pelatihan. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan masyarakat STIKES Wira Husada serta mitra program SMPN 1 Banguntapan.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan ini dilaksanakan di ruang seminar SMPN 1 Banguntapan pada tanggal 1-2 Agustus 2019. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan mengurus perizinan di Kabupaten Bantul, Kecamatan Banguntapan, Unit Pelaksana Teknis Sekolah Kecamatan Banguntapan, SMPN 1 Banguntapan. Setelah perizinan diperoleh, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan komunikasi aktif dengan pihak sekolah dan guru sebagai penanggung jawab lokasi dan mengidentifikasi program sekolah yang terkait masalah kesehatan dan anemia yang pernah diadakan, namun tidak ada keberlanjutan.

Sosialisasi kegiatan kepada guru dan para siswi dilakukan untuk mengetahui siapa saja yang terlibat selama kegiatan, berapa jumlah peserta calon kader kelompok remaja student friendly, bentuk kegiatan yang dilakukan dan waktu pelaksanaan. Informasi yang diperoleh dari sosialisasi kemudian ditindaklanjuti dengan melakukan pre-test dengan soal sebanyak 27 butir untuk mengukur pengetahuan tentang anemia pada 25 siswa. Setelah dievaluasi diperoleh nilai rata-rata



Gambar 1 Sosialisasi Program dengan Kepala Sekolah SMPN 1 Banguntapan



Gambar 2 Sosialisasi Program dengan Para Siswa SMPN 1 Banguntapan

tingkat pengetahuan tentang anemia sebesar 21,44 dengan nilai minimum 11 dan nilai maksimum yaitu 25 (lihat Tabel 1).

Pelaksanaan ceramah pada hari pertama berupa materi yang berkaitan dengan pembentukan student friendly. Pemberian materi lebih awal dengan tujuan peserta akan lebih memahami maksud dan tujuan pembentukan program tersebut. Selama acara berlangsung, para siswa aktif mendengarkan dan beberapa siswi bertanya seputar materi yang disampaikan pemateri.

Kegiatan hari kedua diberikan pelatihan. Kegiatan diawali dengan memberikan demonstrasi tentang alat food model. Alat ini berisi macam-macam contoh bahan makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Alat ini akan



Gambar 3 Penyajian materi tentang Penilaian Status Gizi Remaja



Gambar 4 Cara Mengukur Tekanan Darah

difungsikan sebagai media saat pemberian konsultasi makanan yang dianjurkan.

Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan beberapa keterampilan tentang cara mengukur tekanan darah, tinggi badan, berat badan, mengukur kadar hemoglobin, menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), dan cara meningkatkan komunikasi menghadapi masalah anemia.

Cara pengukuran tekanan darah diajarkan bagaimana penggunaan tensimeter air raksa. Untuk mengukur tinggi dan berat badan siswa diajarkan cara menggunakan microtoise dan timbangan injak. Setelah melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa diajarkan cara menghitung IMT untuk mengetahui status gizi. Siswa diajarkan menggunakan alat easy touch untuk mengukur kadar hemoglobin. Siswa juga diajarkan bagaimana melakukan FGD untuk meningkatkan komunikasi dalam pemecahan masalah anemia di sekolah melalui cara curhat dengan teman sebaya.

Keberhasilan kegiatan yang telah terlaksana ditindaklanjuti dengan melakukan monitoring. Monitoring dilakukan dengan mengadakan pertemuan dengan kader student friendly setiap satu minggu sekali. Dalam kegiatan monitoring diupayakan agar siswa dapat lancar menggunakan tensimeter, menggunakan alat periksa hemoglobin, mengukur tinggi badan dan berat badan, menghitung IMT dan menilai status gizi secara langsung, melatih mereka melakukan konseling dengan teman sebayanya.



Gambar 5 Cara Mengukur Kadar Hemoglobin

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemberian *post-test* pada kader student friendly sebanyak 25 kader setiap satu minggu sekali di SMPN 1 Banguntapan. Hasil *post-test* Hasil dari *post-test* tersebut yaitu 22,52 dengan nilai minimum yaitu 17 dan nilai maksimum yaitu 26. (Tabel 1)

Sekolah sebagai tempat aktivitas remaja sehari-hari, separuh kehidupan dalam waktu 24 jam dilakukan di sekolah. Oleh karena itu, sekolah merupakan tempat untuk belajar secara formal maupun informal. Tempat untuk belajar tentang kehidupan, mengenal individu satu dengan yang lainnya. Institusi pendidikan dipandang sebagai tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan reproduksi, dimana peserta didik dapat



Gambar 6 Cara Mengukur Lengan Atas

Tabel 1 Pengetahuan tentang Anemia dalam Pelatihan Student Friendly

Pengetahuan Anemia	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Kurang	7	28	1	4
Baik	18	72	24	96
Total	25	100	25	100

diajarkan tentang maksud hidup sehat dan tidak sehat serta konsekuensinya. (Maryati, dkk. 2012).

Kegiatan ini dilakukan oleh 25 siswa yang merupakan perwakilan dari divisi Kependudukan dan divisi Kesehatan. Selama kegiatan berlangsung siswa didampingi oleh wakil kepala sekolah, guru BP, dan guru penanggung jawab PMR. Peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia dapat dilakukan melalui upaya pendidikan maupun kesehatan baik di sekolah ataupun di luar sekolah (Hidayat, 2015). Program kesehatan di sekolah dapat dilaksanakan dengan baik jika terjalin kerja sama antara guru BP, Penanggung Jawab PMR, dan Organisasi Kesehatan yang ada di sekolah.

Salah satu alasan mengapa program ini perlu dilaksanakan yaitu pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sudah diberikan oleh pihak sekolah saat skrining kesehatan setiap awal semester, ini merupakan bentuk kerjasama SMPN 1 Banguntapan dengan Puskesmas Banguntapan, namun tidak dikonsumsi secara benar. Siswa mengeluhkan rasa dan bau yang tidak enak sehingga mereka hanya menyimpan tablet tersebut di laci meja atau di dompetnya.

Kegiatan pengabdian yang pernah dilakukan Ersila dan Prafitri (2017) menunjukkan seluruh peserta mampu minum tablet tambah darah yaitu dua kali per minggu selama tiga bulan. Harapannya kegiatan ini dapat memberikan kesadaran dan upaya untuk membiasakan minum tablet tambah darah untuk mencegah anemia saat menstruasi.

Tablet tambah darah adalah tablet besi folat yang setiap tabletnya mengandung 200 mg Fero Sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Tablet besi diberikan kepada siswa harusnya selama 3 bulan dengan dosis 60mg/hari. Pemberian

tablet besi dengan dosis 60 mg/hari secara inter-mitemen (2 kali/minggu), selama 17 minggu pada remaja perempuan terbukti dapat meningkatkan ferritin serum dan free erythrocyte protoporphyrin (FEP).

Dari permasalahan yang dikemukakan maka tim pelaksana harus mengukur tingkat pengetahuan para siswa yang dilatih. Peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia dapat dilakukan melalui upaya pendidikan maupun kesehatan baik di sekolah ataupun di luar sekolah (Hidayat, 2015). Program kesehatan di sekolah dapat dilaksanakan dengan baik jika terjalin kerjasama antara guru BP, Penanggung Jawab PMR, dan Organisasi Kesehatan yang ada di sekolah.

Salah satu alasan mengapa program ini perlu dilaksanakan yaitu pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sudah diberikan oleh pihak sekolah saat skrining kesehatan setiap awal semester, ini merupakan bentuk kerjasama SMPN 1 Banguntapan dengan Puskesmas Banguntapan, namun tidak dikonsumsi secara benar. Siswa mengeluhkan rasa dan bau yang tidak enak sehingga mereka hanya menyimpan tabletnya di laci meja atau di dompetnya.

Kegiatan pengabdian yang pernah dilakukan Ersila dan Prafitri (2017) menunjukkan seluruh peserta mampu minum tablet tambah darah yaitu dua kali per minggu selama tiga bulan. Harapannya kegiatan ini dapat memberikan kesadaran dan upaya membiasakan minum tablet tambah darah untuk mencegah anemia saat menstruasi.

Tablet tambah darah adalah tablet besi folat yang setiap tabletnya mengandung 200 mg Fero Sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam

folat. Tablet besi diberikan kepada siswa harusnya selama 3 bulan dengan dosis 60mg/hari. Pemberian tablet besi dengan dosis 60 mg/hari secara intermiten (2 kali/minggu), selama 17 minggu pada remaja perempuan terbukti dapat meningkatkan ferritin serum dan free erythrocyte protoporphyrin (FEP).

Dari permasalahan yang dikemukakan maka tim pelaksana harus mengukur tingkat pengetahuan para siswa yang dilatih. Sebelum pelatihan student friendly dimulai dilakukan *pre-test* dan setelah pelatihan diberikan *post-test* tentang pengetahuan anemia kepada siswa.

Tingkat pengetahuan anemia pada Tabel 1 dengan kategori kurang dari hasil *pre-test* 28% menurun menjadi 4% saat dilakukan *post-test* dengan nilai rata-rata dari *pre-test* yaitu 21,44 dan nilai rata-rata *post-test* 22,52. Penelitian yang dilakukan Palupi dan Widyasari (2016) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah dilakukan pelatihan Pos Remaja Sehat di SMP 2 Tasikmadu Karanganyar yaitu dari 39,1% meningkat menjadi 77%. Martini (2015) menyebutkan pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia berisiko 2,3 kali mengalami anemia. Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia dapat mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia menyebabkan kebutuhan zat besi di dalam tubuh remaja akan kurang dan tidak mencukupi sehingga anemia dapat terjadi pada remaja.

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang ada di kepala kita. Kita dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang kita miliki. Selain pengalaman, kita juga menjadi tahu karena kita diberitahu oleh orang lain. Pelatihan student friendly ini menjadikan sebuah pengalaman untuk para siswa agar lebih mengenal perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri maupun teman sebayanya.

Pada masa remaja terjadi perubahan secara fisik, psikologis dan sosial. Hal ini membuat seorang remaja mengalami beberapa perubahan perilaku, gaya hidup tidak terkecuali pengalaman dan menentukan makanan yang dikonsumsi

(Santoso dan Winarno, 2010). Masalah gizi pada remaja dapat terjadi karena kelanjutan dari masalah pada usia anak, yaitu defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Remaja laki-laki maupun perempuan pada masa pertumbuhan membutuhkan energi, protein dan zat gizi lainnya lebih banyak dibanding kelompok lain. Kematangan seksual remaja putri menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat karena diperlukan sebagai pengganti kadar haemoglobin yang hilang saat menstruasi (Madolan, 2016).

Faktor lain penyebab tingginya angka anemia remaja dipengaruhi rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan vitamin B12, kesalahan dalam mengkonsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi secara bersamaan dengan zat gizi lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besinya (Briawan, 2014).

Pendamping dalam pembentukan kader student friendly adalah guru Bimbingan Konseling dan OSIS. Hasil pelatihan menunjukkan para siswa dapat menggunakan alat-alat yang telah dipelajari. Adanya partisipasi guru yang rendah saat pengabdian dapat mempengaruhi pelaksanaan konseling (Maryatun dan Wahyuni, 2011).

Program student friendly bagi siswa SMPN 1 Banguntapan merupakan partisipasi aktif dalam mengurangi masalah anemia pada remaja. Beberapa alat yang dibutuhkan telah diberikan sehingga dapat memudahkan para siswa yang ditunjuk sebagai kader student friendly dalam menjalankan tugasnya.

Hasil pelatihan saat ini membuat siswa tidak lagi malu untuk saling berbagi cerita mengenai keluhan yang memicu terjadinya anemia di sekolah, karena di antara mereka sudah ada yang bersedia menjadi teman curhat masalah kesehatan terutama deteksi dini gangguan anemia.

Dampak pelaksanaan program ini adalah terbentuknya kader-kader kesehatan dari siswa-siswa SMP 1 Banguntapan. Kader siswa ini nantinya akan bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program student friendly di SMP 1 Banguntapan secara berkelanjutan.

Simpulan

Pemberian materi, pelatihan dan penyediaan peralatan untuk pemeriksaan kesehatan mampu meningkatkan kepuasan civitas sekolah, guru dan siswa serta memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan tentang anemia dan terbentuknya kader student friendly.

Daftar Pustaka

- Briawan, D. (2014). *Anemia, masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: EGC
- Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2018). *Profil kesehatan DI Yogyakarta tahun 2017*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Erlisa, W. & Prafitri, L.D. (2017). Layanan kesehatan reproduksi remaja dalam upaya pencegahan anemia pada remaja di Kabupaten Pekalongan. *Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat "Implementasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat untuk Peningkatan Kekayaan Intelektual" Universitas Muhammadiyah Semarang, 30 September 2017*, (pp. 635-641).
- Hidayat, P. (2015). Kelengkapan sarana dan prasarana usaha kesehatan sekolah (UKS) di Sekolah dasar negeri se-gugus Diponegoro Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo tahun ajaran 2013-2014. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jackson, A.A. (2007). *Anemia in severe undernutrition (malnutrition)*. In K. Kraemer & M.B. Zimmermann (Eds.), *Nutritional Anemia* (pp. 215-230). Basel: Sigh And Life Press.
- Kementerian Kesehatan. (2013). *Riset kesehatan daerah tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI" situasi kesehatan reproduksi remaja"*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Riset kesehatan daerah tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Madolan A. (2016). *Anemia remaja dan cara mengatasinya*. Diakses dari <http://www.mitrakesmas.co/2016/02/anemia-pada-remaja-dan-cara-mengatasinya>.
- Martini. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1), 1-7.
- Maryati, I., Juniarti, N. & Hidayat, N. (2012). Pemberdayaan remaja dalam optimalisasi kesehatan reproduksi remaja di Desa Sukamandi dan Cicadas Kecamatan Sagalaherang Kabupaten Subang. Dharmakarya: *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 1(1), 14-19.
- Maryatun dan Wahyuni. (2011). Metode clinic-based dan community empowerment pada pemberdayaan pendidik dan konselor sebaya dalam program kesehatan reproduksi remaja di Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 8(2), 731-740.
- Palupi, F.H. & Widyasari, I. (2016). Student friendly pos pelayanan remaja sehat. *Jurnal Maternal*, 1(1), 56-59.
- Syatriani, S. & Aryani, A. (2010). Konsumsi makanan dan kejadian anemia pada siswi salah satu SMP di Kota Makassar. *Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4(6), 251-254.