

JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>

Vol. 4 No. 2, Tahun 2024, Halaman 63 - 71

e-ISSN 2776-5628

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v4i2.1642>

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SOROPIA, KABUPATEN KONAWE

Rosnah^{1*}, Rofiqoh², Risma³, Syaifudin Suhri Kasim⁴

¹Jurusan Gizi/ Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; rosnahgunawan71@gmail.com

²Jurusan Gizi/ Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; rofiqohgizi@gmail.com

³Jurusan Gizi/ Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; rismasake@gmail.com

⁴Jurusan Sosialogi, FISIP, Universitas Halu Oleo, Indonesia; syaifudinskasim@uho.ac.id

*(rosnahgunawan71@gmail.com)

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra dengan prevalensi di Indonesia 26,5%. Salah satu penyebab dari permasalahan gizi tersebut adalah kurangnya pengetahuan mengenai anemia. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi permasalahan anemia adalah dengan pemberian pendidikan gizi. Pelaksanaan pendidikan gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Pendidikan gizi ini dilaksanakan di SMAN 1 Soropia dengan subjek sebanyak 30 remaja putri. Metode yang digunakan dalam pendidikan gizi ini adalah metode penyuluhan dengan pemaparan mengenai anemia zat gizi besi menggunakan media buku saku, powerpoint, diskusi dua arah. serta hasil dari pendidikan gizi tersebut diuji menggunakan uji t berpasangan. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari dengan melibatkan mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2024. Hasil menunjukkan bahwa skor pengetahuan gizi meningkat dari 80,8 menjadi 87,7, terdapat perbedaan bermakna ($p < 0,05$) skor pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Anemia, Buku Saku, Edukasi, Remaja Putri

ABSTRACT

EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN AT SOROPIA 1 SMAN 1, KONAWE DISTRICT

Adolescent girls are a group at higher risk of developing anemia compared to adolescent boys with a prevalence in Indonesia of 26.5%. One of the causes of these nutritional problems is a lack of knowledge about anemia. Efforts that can be made to reduce the problem of anemia are by providing nutrition education. The implementation of this nutrition education aims to increase adolescent girls' knowledge about anemia. This nutrition education was carried out at SMAN 1 Soropia with 30 young women as subjects. The method used in this nutrition education is the counseling method with presentations about iron deficiency anemia using pocket books, PowerPoint, and two-way discussions. and the results of nutrition education were tested using the paired t test. This community service program was carried out by a team of lecturers from the Nutrition Department,

Health Polytechnic, Ministry of Health, Kendari, involving students. This activity will be carried out in September 2024. The results showed that the nutritional knowledge score increased from 80.8 to 87.7, there was a significant difference ($p < 0.05$) in the knowledge score about anemia before and after counseling. These results indicate that nutrition education using pocket books can increase knowledge about anemia in adolescent girls.

Keywords: Anemia, Pocket Book, Education, Young Women

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Remaja di Indonesia dihadapkan pada tiga masalah gizi utama (triple burden), yaitu kekurangan, kelebihan, dan kekurangan zat gizi spesifik seperti anemia. Data UNICEF (2021) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami anemia, dan remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra (Mutmainnah et al., 2021). Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32% (Kemenkes RI, 2018).

Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau kemampuan sel darah merah membawa oksigen. Gejalanya meliputi kelelahan, lemah, pusing, dan wajah pucat, yang dapat mengurangi kualitas hidup, daya tahan tubuh, dan prestasi belajar remaja (Nurazizah et al., 2022). Anemia yang terjadi pada remaja putri juga berdampak pada masa kehamilan, berpotensi menyebabkan komplikasi seperti abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, dan perdarahan pasca-persalinan (Listiana, 2016). Upaya untuk mengatasi anemia memerlukan pendekatan edukasi yang efektif. Menurut Notoatmodjo (2007), pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, yang dapat mengubah perilaku menjadi lebih sehat. Edukasi menggunakan buku saku terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai anemia di kalangan remaja (Megah Stefani, 2023). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi berupa buku saku dapat berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi karena bersifat praktis, mudah dibawa, dan dapat diakses kapan saja. Studi menunjukkan bahwa penggunaan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kebutuhan gizi mereka dan meningkatkan perilaku pencegahan anemia, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi dan suplemen zat besi. Dalam konteks ini, PkM di SMAN 1 Soropia bertujuan untuk memberikan pendidikan gizi anemia dengan media buku saku kepada remaja putri, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang anemia.

Tujuan

Tujuan Umum: Membantu mewujudkan masyarakat yang sehat, peduli, dan aktif dalam menjaga kesehatan diri, khususnya terkait anemia pada remaja putri.

Tujuan Khusus: Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia melalui pendidikan gizi berbasis media buku saku.

Manfaat Kegiatan PkM

1. Bagi remaja putri: meningkatkan pemahaman tentang anemia dan cara pencegahannya.
2. Bagi Poltekkes Kemenkes Kendari: mengembangkan peran dosen dan mahasiswa dalam menyebarkan pengetahuan kesehatan di masyarakat.

METODE

A. Persiapan

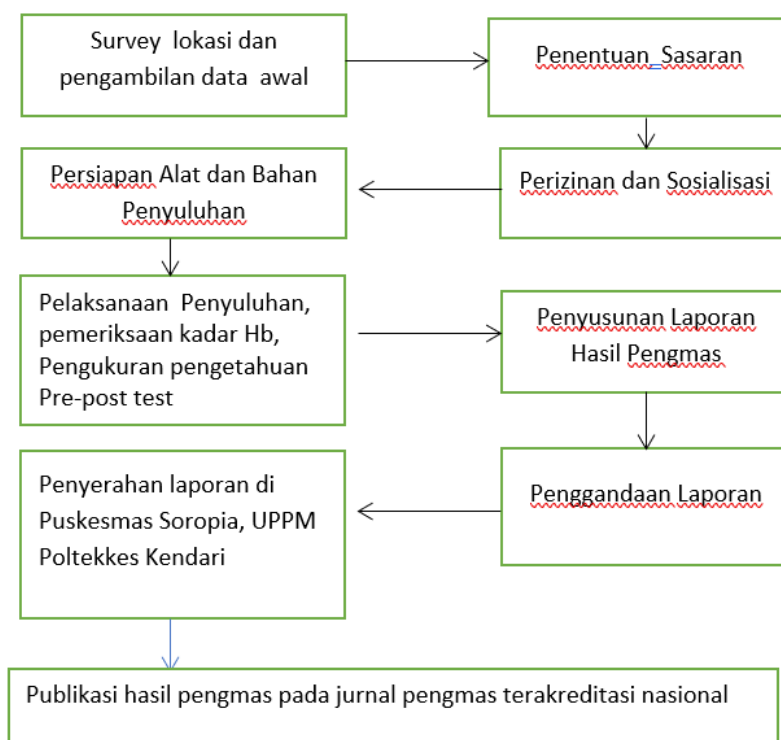
1. Survei awal dan analisis situasi mengenai prevalensi anemia di wilayah kerja Puskesmas Soropia.
2. Koordinasi dengan pihak sekolah dan Puskesmas Soropia untuk pelaksanaan PkM.
3. Persiapan tempat dan peralatan kegiatan.

B. Pelaksanaan Edukasi

1. Sasaran edukasi adalah 30 siswi remaja putri SMAN 1 Soropia.
2. Metode: Pengukuran kadar hemoglobin, penyuluhan menggunakan buku saku dan media visual, serta diskusi interaktif.
3. Tahapan:
 - Pre-test pengetahuan anemia.
 - Penyuluhan menggunakan bantuan media buku saku.
 - Pemeriksaan kadar hemoglobin.
 - Diskusi dan tanya jawab.
 - Post-test untuk evaluasi hasil edukasi.

C. Alur Kegiatan

Diagram alir dari kegiatan PkM dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir kegiatan PkM

D. Evaluasi

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan (pre-test dan post-test) untuk menilai perubahan pengetahuan.

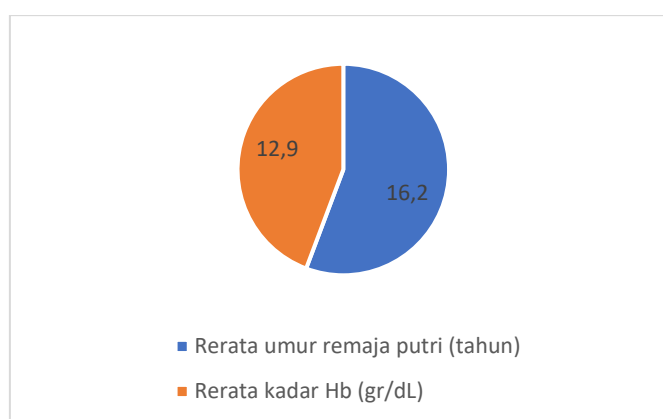
HASIL

A. Gambaran Persiapan Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah sebagai berikut: survey lokasi pengabdian masyarakat, pengurusan izin pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada pihak sekolah SMAN 1 Soropia, termasuk penentuan waktu pelaksanaan kegiatan.

B. Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan Promosi Kesehatan

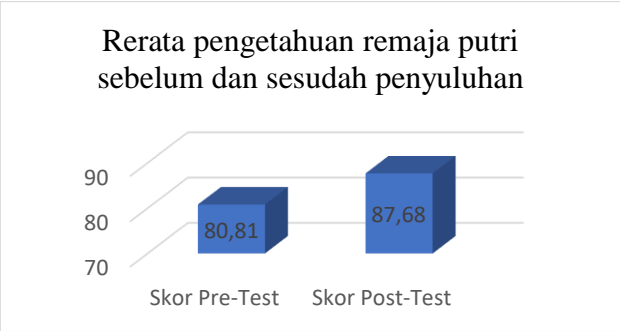
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pembukaan oleh ketua tim, dilanjutkan dengan penjelasan cara pengisian kuesioner, kemudian para peserta penyuluhan diminta untuk mengisi kuesioner pre-test selama 5 menit untuk mendapatkan informasi pemahaman awal dari peserta tentang anemia pada remaja putri. Kegiatan selanjutnya adalah pengukuran kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri menggunakan alat Easy Touch GCHb oleh tim pengabdian. Hasil dari pemeriksaan kadar Hb remaja putri, dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Soropia

Pada gambar 2 diketahui bahwa rerata Hb remaja putri sebesar 12,9 mg/dl dengan kategori normal, tetapi masih terdapat 2 orang siswi dengan kadar Hb < 12 mg/dl (anemia). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai anemia gizi besi menggunakan media edukasi gizi berupa buku saku dan power point dengan diskusi dua arah. Buku saku dibagikan dalam bentuk tercetak dan juga soft file atau dokumen digital yang dapat diakses oleh para siswi melalui telepon genggam atau smartphone.

Setelah pemaparan materi dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan peserta penyuluhan yang dilanjutkan dengan pengisian post-test selama 5 menit. Gambaran dari pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Rerata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan

Gambaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang anemia pada remaja putri dapat dilihat pada gambar 4.

<p>Pemberian Pre Test</p>	<p>Pemberian Penyuluhan</p>
<p>Buku Saku</p>	<p>Kegiatan diskusi dan tanya jawab</p>



Gambar 4. Gambaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang anemia pada remaja putri

PEMBAHASAN


Pada penyuluhan ini peserta diberikan buku saku sebagai alat bantu untuk lebih memahami materi penyuluhan sebab media cetak menempati posisi penting dalam pendidikan kesehatan karena memberikan pesan jelas yang dapat dibawa kerumah, efektif dalam memperkuat informasi yang disampaikan secara lisan. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Elzina Dina De Fretes, 2022) bahwa media sangat berperan penting dalam peningkatan pengetahuan gizi pada ibu dan kader posyandu. Fungsi media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan tentang kesehatan.

Peserta cukup antusias dengan proses penyampaian materi, dilanjutkan dengan proses tanya jawab. Peserta yang mengajukan pertanyaan dan tim pengabdian menjelaskan sesuai dengan pertanyaan yang diajukan.

Hasil dari kegiatan penyuluhan tersebut menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, rerata skor nilai pengetahuan peserta meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rerata saat pre-test sebesar 80,8 dan setelah dilakukannya penyuluhan kemudian pemberian post-test diperoleh nilai rerata 87,68. Selanjutnya dilakukan pengujian perbedaan rerata nilai pengetahuan menggunakan uji T berpasangan. Hasil uji T berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rerata pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan (Setyawan & Ismahmudi, 2018) bahwa pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman penderita hipertensi tentang bahaya penyakit hipertensi. (Wunderlich, 2013) menyatakan bahwa pendidikan gizi merupakan komponen penting dalam memperbaiki pola makan dan pilihan makanan, untuk membalikkan kekurangan gizi dan

memperbaiki diagnosis gizi. Kebiasaan pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi alasan utama status gizi yang buruk di kalangan lansia. Dampak positif dari edukasi gizi terhadap status gizi lansia telah dikonfirmasi oleh banyak penelitian. Sebuah penelitian yang dilakukan di antara komunitas lansia Korea menunjukkan bahwa setelah pendidikan gizi diberikan, pengetahuan gizi, sikap gizi, dan kebiasaan makan meningkat secara signifikan. (Dongxu Wang., Donald Stewart., Chun Chang., 2015) menyatakan bahwa program pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait gizi, sehingga intervensi interaktif dan inovatif sangat direkomendasikan untuk program promosi gizi di masa depan. Hasil penelitian (Rosnah, et.al, 2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada pengetahuan gizi, asupan energi, protein, dan karbohidrat pada subyek penelitian setelah dilakukan konseling gizi menggunakan buku saku “Gentas” dan pemberian VCO. Penelitian (Heyrani, Fonnie E. Hasan, 2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan dan sikap remaja putri antara pretest dan post test setelah diberikan penyuluhan dengan penggunaan media buku saku perilaku dan pola makan berisiko kanker payudara.

	<p>https://youtu.be/PbJScwggwN9A?si=JHn3nYUZHBU3Wda</p> <p>PENGABMAS JURUSAN GIZI POLTEKKES KENDARI 2024</p>  <p>PENGABMAS GIZI SOROPIA.MP4</p>
<p>Foto bersama Tim Pengabdian bersama siswi SMAN 1 Soropia</p>	<p>Link Youtube pelaksanaan kegiatan pengabdian</p>

Gambar 5. Pemberian materi dan buku saku untuk penyuluhan sebagai media edukasi.

Pengetahuan tentang anemia pada remaja putri berperan penting dalam pencegahan anemia dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan. Peningkatan pengetahuan terbukti melalui metode edukasi gizi berbasis buku saku, yang relevan dan menarik bagi remaja. Menurut teori pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2007), pendidikan yang tepat dapat meningkatkan kesadaran dan sikap positif terhadap kesehatan. Studi oleh Muchtar & Effendy (2023) juga mendukung pentingnya edukasi gizi untuk peningkatan asupan zat besi pada remaja putri, yang sejalan dengan temuan PkM ini.

Komparasi dengan PkM sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan buku saku sebagai media pendidikan dapat secara efektif menambah pengetahuan dan mengubah perilaku. Hasil ini relevan dengan penelitian-penelitian lain yang menekankan pentingnya media yang menarik bagi kelompok usia remaja (Megah Stefani, 2023).

KESIMPULAN

Program PkM ini berhasil mencapai tujuan peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMAN 1 Soropia melalui media buku saku. Edukasi menggunakan buku saku terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan yang mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja. Diharapkan program ini dapat dilanjutkan dengan metode serupa di sekolah lain untuk memperluas manfaatnya bagi kesehatan remaja di wilayah lain.

Upaya peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri melalui edukasi gizi, metode penyuluhan menggunakan buku saku dalam rangka mencegah anemia, sangat dianjurkan untuk dilakukan secara berkala di pusat pelayanan kesehatan masyarakat. Pemberian pendidikan kesehatan tersebut ditujukan kepada masyarakat agar mengetahui pencegahan dan penanganan anemia agar tidak memperparah keadaan anemia dan mencegah komplikasi berbahaya dari anemia. Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat melaksanakan pencegahan anemia sesuai dengan pendidikan gizi yang sudah diberikan.

Remaja putri yang anemia (kadar hemoglobin < 12 mg/dl) diharapkan dapat memperbaiki menjadi normal melalui perbaikan konsumsi makanan bervariasi sesuai dengan pedoman gizi seimbang terutama bahan makanan sumber protein dan zat besi.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kami berikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari yang telah memberikan kesempatan kepada tim kami dan menyetujui pembiayaan kegiatan PkM ini dapat dibiayai dari DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari Tahun 2024. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Soropia beserta jajarannya, para siswi yang telah bersedia menjadi peserta penyuluhan serta pihak lain yang telah berpartisipasi dalam kegiatan PkM ini.

Pendanaan

Sumber biaya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berasal dari dana DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari Tahun 2024 dengan nomor SK Direktur No. HK.02.03/F.XXXVI/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Dongxu Wang., Donald Stewart., Chun Chang., Y. S. (2015). Effect of school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environ Health Prev Med*, 20, 271–278. <https://doi.org/DOI 10.1007/s12199-015-0456-4>
- Elzina Dina De Fretes, S. B. R. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dengan Pemanfaatan Buku Saku Sebagai Panduan Dalam Upaya Deteksi Dini Dan Pencegahan Stunting Di

- Distrik Wartutin Kabupaten Fakfak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 2181-2191.
- Heyrani, Fonnice E. Hasan, R. (2023). Penggunaan Buku Saku Tentang Perilaku dan Pola Makan Berisiko Kanker Payudara Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Menara Medika*, 6(1), 28-37. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Rosnah, Rosnah; Petrus, Petrus; Fathurrahman, Teguh; Gobel, Sri Yunanci V; Masrif, Masrif; Misbah, Sitti Rachmi; Atoy, L. (2022). Counseling Use Pocket Book "Gentas" and Giving Virgin Coconut Oil on Nutritional Knowledge, Intake of Nutrients and Nutritional Status of Obesity Elementary-School-Aged Children in Kendari City: A Quasi-Experimental Study. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 2022. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.478>
- Setyawan, A., & Ismahmudi, R. (2018). Promosi Kesehatan Sebagai Usaha Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(2), 119-124. <https://doi.org/10.30591/japhb.v1i2.959>
- Wunderlich, S. (2013). The Importance of Appropriate Nutrition Assessment and Nutrition Education for Older Adults. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 03(05), 9600. <https://doi.org/10.4172/2155-9600.1000e121>
- Indartanti, C., & Kartini, A. (2014). Peranan Gizi dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 1-15.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Listiana, I. (2016). Pengaruh Anemia terhadap Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 20-30.
- Megah Stefani, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Anemia Melalui Buku Saku di Kalangan Remaja Putri. *Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 14(1), 45-54.
- Muchtar, A., & Effendy, R. (2023). Penilaian Asupan Zat Besi pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 223-235.
- Mutmainnah, S., et al. (2021). Prevalensi Anemia pada Remaja di Indonesia: Tinjauan Kebijakan dan Implementasi. *Jurnal Kebijakan Kesehatan*, 3(1), 15-28.
- Notoatmodjo, S. (2007). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nurazizah, F., et al. (2022). Anemia pada Remaja Putri: Etiologi dan Dampaknya pada Kesehatan Mental dan Fisik. *Jurnal Kedokteran*, 20(3), 250-260.
- Tarini, T., et al. (2020). Hubungan Anemia dengan Stunting pada Remaja. *Jurnal Nutrisi Klinik Indonesia*, 15(2), 120-130.
- United Nation Children's Fund. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting, and caring for children's mental health. UNICEF.