



EDUKASI CEGAH ANEMIA DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN PRESTASI PADA SISWA SMP SE KOTA TERNATE

Agustin Rahayu¹, Andiani², Diah Merdekawati Surasno³, Suryani Mansyur⁴, Tati Sumiati⁵,
Tutik Lestari⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Ternate,
Indonesia

Article Information

Article history:

Received January 02,
2024

Approved January 10,
2024

Keywords:

Anemia,
Teenage
Student, Nutritional
Education

ABSTRACT

Teenagehood is a vulnerable period for nutritional problems, especially anemia (a condition where the number of red blood cells is below standard). According to the Riskesdas (2018), the prevalence of anemia in adolescent girls is 27.2%, while in adolescent boys, it is 20.3%. Data from the North Maluku Health Office for adolescent girls in Ternate City identified a 20.11% prevalence of anemia. This Community Service activity aims to educate teenage students about the importance of avoiding anemia. Nutritional education is provided using lecture methods, conducting pre and post-tests, and measuring nutritional status. There were 36 junior high school students participating in this activity, representing each public and private junior high school in Ternate City. After the lecture, it was found that the average knowledge score of the students increased from 5.18 before the lecture to 6.26 after the lecture, indicating that nutritional education on anemia using the lecture method is quite effective in improving participants' knowledge. With increased knowledge, it is hoped that students can improve their behavior in preventing anemia by consuming iron-rich foods and regularly taking iron tablets

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode yang rawan terhadap masalah gizi terutama anemia (keadaan dimana jumlah sel darah merah kurang dari standar). Berdasarkan Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 27.2% sedangkan remaja putra sebesar 20.3%. Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara untuk remaja putri di Kota Ternate teridentifikasi anemia sebesar 20.11%. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi siswa-siswi remaja akan pentingnya terhidar dari anemia. Edukasi gizi yang diberikan menggunakan metode penyuluhan, melakukan pre dan post test, dan melakukan pengukuran status gizi. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 36 siswa-siswi SMP yang berasal dari perwakilan masing-masing SMP Negeri dan SMP IT se-Kota Ternate. Setelah dilakukan penyuluhan, diketahui nilai rata-rata

pengetahuan siswa-siswi mengalami peningkatan dari sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 5.18 menjadi 6.26 setelah dilakukan penyuluhan, yang artinya pemberian edukasi gizi tentang anemia dengan metode penyuluhan cukup efektif dalam peningkatan pengetahuan para peserta. Diharapkan dengan beratambahnya pengetahuan, siswa-siswi dapat memperbaiki perilaku dalam mencegah Anemia dengan mengkonsumsi makanan-makanan tinggi kandungan zat besi (Fe) dan rutin mengkonsumsi Tablet Fe.

© 2024 EJOIN

*Corresponding author email: agustinyayu21@gmail.com

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) kurang dari standar yang telah ditetapkan. Kadar Hb normal pada laki-laki dan perempuan berbeda yaitu kadar Hb pada laki-laki 13 gr/dl sedangkan pada Perempuan adalah 12 gr/dl (1). Sel darah merah berfungsi untuk menyediakan oksigen ke jaringan tubuh, sehingga tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah, oksigen yang terbawa untuk jaringan tubuh akan semakin sedikit. Anemia pada remaja dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi dimana konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Jika makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik maka status gizi juga baik. Sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya maka akan menyebabkan kekurangan gizi atau anemia (2).

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang sangat serius pada remaja, data *World Health Organization (WHO)* dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif 15-49 di dunia tahun 2019 sebesar 29,9 % dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29,6 % dimana kategori usia remaja termasuk didalamnya (3). Selanjutnya berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 27,2 % pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20.3 % (4).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara anemia remaja putri Kota Ternate Triwulan 3 tahun 2023 dari jumlah 2.899 remaja putri kelas 7 dan kelas 10 sebanyak 538 teridentifikasi anemia (20,11%). Sedangkan Laporan semester dua penyenggaraan percepatan penurunan *stunting* Kota Ternate tahun 2022 menunjukkan bahwa capaian remaja putri yang menerima layanan pemeriksaan status anemia sebesar 0,67 % hal tersebut terkendala dengan ketersediaan Bahan Medis Habis Pakai (BMHP) dan alat (5). Jika kendala tersebut tidak diatasi maka prevalensi anemia pada remaja putri akan terus meningkat. Anemia diawali dengan gejala seperti lesu, lemah, Lelah dan lalai, disertai sakit kepala, mudah mengantuk, capai dan sulit konsentrasi (4).

Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan menimbulkan dampak ketika remaja putri tersebut menjadi seorang ibu dan menajani kehamilan. Dimana anemia pada ibu hamil akan menyebabkan pertumbuhan janin terlambat, bayi terlahir berat badan rendah (BBLR), gangguan tumbuh kembang anak, *stunting* dan gangguan neurokognitif. Berisiko mengalami pendarahan sebelum dan saat melahirkan, bayi terlahir dengan cadangan Fe yang rendah dan meningkatkan risiko kesakitan bahkan kematian neonatal dan bayi (6). Salah satu intervensi yang dilakukan

oleh pemerintah untuk menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri ialah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD).

Remaja putri berisiko lebih tinggi kekurangan zat besi dibandingkan remaja putra, dikarenakan kehilangan zat besi selama menstruasi. Remaja yang berasal dari keluarga rawan pangan juga berisiko lebih besar tidak mendapatkan zat gizi yang memadai (7). Penelitian yang dilakukan oleh Yenny dkk dengan jenis penelitian kualitatif pada tujuh remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami tentang anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan anemia seperti mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), akibatnya remaja putri merasakan dampak seperti pusing dan mata berkunang-kunang. Pola makan dan tidur yang tidak baik serta menstruasi yang cukup banyak juga menjadi penyebab anemia pada remaja putri (8).

Masalah gizi pada masa remaja, termasuk salah satunya dapat dipicu oleh kurangnya pemahaman dan kurangnya penyampaian informasi terkait gizi. Akibatnya, penerapan atau praktik asupan gizi seimbang tidak dapat dilakukan secara optimal, oleh karena itu maka perlu adanya pemberian informasi dan penyuluhan mengenai anemia sehingga dapat membuka wawasan remaja tentang anemia dan terhindar dari anemia dengan mengkonsumsi makanan dengan tinggi kandungan zat besi serta rutin mengkonsumsi tablet Fe. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi kepada remaja putri di Kota Ternate mengenai anemia dan pentingnya minum tablet zat besi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi kepada para siswa siswi SMP, berupa penyuluhan dan pengukuran status gizi, tanya jawab dan melakukan *pre* dan *post test*. Tim dalam kegiatan ini adalah dosen yang berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara (UMMU) dan juga Pengurus daerah IAGIKMI (Ikatan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia) Maluku Utara bekerjasama dengan Komisi Perlindungan Anak (KPA) Kota Ternate.

Kegiatan ini dilakukan dengan 2 tahapan, yaitu pertama melakukan perizinan ke sekolah-sekolah SMP yang berada di Kota Ternate untuk kesediaannya mengirimkan beberapa perwakilan dari siswanya untuk mengikuti kegiatan penyuluhan, mempersiapkan bahan materi menggunakan *Power Point*, mempersiapkan peralatan untuk mengukur status gizi seperti pengukur tinggi badan (mikrotois), pengukur berat badan dan pita LILA serta menyiapkan lembar *pre post test*. Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan, Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 November 2022 di Royal Cafe. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan power point, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan melakukan evaluasi berupa membagikan *pre* dan *post test*, serta terakhir melakukan pengukuran status gizi dengan mengukur tinggi badan dan berat badan serta tambahan bagi para siswi dilakukan pengukuran pada lingkaran lengan atas untuk mengetahui apakah remaja putri menderita Kekurangan Energi Kronis atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang Anemia kepada siswa-siswi SMP se Kota Ternate. Edukasi gizi sangat penting diberikan bagi siswa-siswi SMP karena mereka merupakan masa remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kegiatan ini dihadiri oleh siswa-siswi SMP di Kota Ternate sebanyak 36 siswa, yang berasal dari 7 SMP Negeri (SMPN 1, SMPN 2, SMPN 4, SMPN 5, SMPN 6, SMPN 11 dan SMPN 13) dan 2 SMP Swasta di Kota Ternate (SMP IT Al-Bina dan SMP IT Al-Khairaat).

Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi SMP yang berjumlah 36 orang. Peserta merupakan siswa kelas VII, VII dan IX, dengan frekuensi tertinggi peserta kelas VIII (55.6%). Jenis kelamin peserta terbesar adalah perempuan sebanyak 63.9% dan laki-laki sebanyak 36.1%. Usia peserta berkisar antara 12 tahun sampai 15 tahun, dengan frekuensi tertinggi yaitu usia 13 tahun (38.9%).

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Siswa (Jenis Kelamin, Umur dan Kelas)

| Karakteristik Peserta | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin: | | |
| Laki-laki | 13 | 36.1 |
| Perempuan | 23 | 63.9 |
| Umur : | | |
| 12 tahun | 8 | 22.2 |
| 13 tahun | 14 | 38.9 |
| 14 tahun | 10 | 27.8 |
| 15 tahun | 4 | 11.1 |
| Kelas : | | |
| VII | 4 | 11.1 |
| VIII | 20 | 55.6 |
| IX | 12 | 33.3 |



Gambar 1. Pembagian Pre dan post test, serta pengukuran tinggi badan

Tabel 2
Analisis Perbedaan dengan Menggunakan Pre Test dan Post Tens pada Peserta Siswa SMP

| Pengetahuan | Nilai Mean (Rata-rata) | Selisih Mean | Nilai Sig. |
|-------------|------------------------|--------------|------------|
| Pre Test | 5.18 | -1.08 | 0.023 |
| Post Test | 6.26 | | |

Berdasarkan Tabel 2 diketahui rata-rata pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 5.18 (pre test), dan setelah dilakukan penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan siswa tentang anemia menjadi 6.26, terdapat selisih nilai rata-rata pre dan post test sebesar 1.08. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata pengetahuan siswa sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan. Berdasarkan analisis statistik menggunakan Uji Paired diketahui nilai signifikansi (sig.) sebesar 0.023, karena nilai Sig. 0.023 < 0.05, maka dapat disimpulkan

bahwa edukasi gizi tentang anemia dengan metode penyuluhan cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMP se-Kota Ternate.



Gambar 2. Foto bersama peserta dengan Pengda IAGKMI Maluku Utara, KPA Kota Ternate dan Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan tentang Anemia pada peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (siswa SMP di Kota Ternate), sehingga diharapkan dengan beratambahnya pengetahuan, siswa-siswi dapat memperbaiki perilaku terkait cara mencegah atau menghindari terkena Anemia dengan mengkonsumsi makanan-makanan tinggi kandungan zat besi (Fe) dan rutin mengkonsumsi Tablet Fe.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Komisi Perlindungan Anak (KPA) Kota Ternate dan pengurus daerah Ikatan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAGKMI) yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, serta kepada seluruh sekolah SMP di Kota Ternate yang telah berpartisipasi mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rahayu A, Yulidasari F. Metode Orkes-Ku (Raport kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja Putri. 1st ed. Rosadi D, Laily N, editors. Yogyakarta: CV. Mine; 2019.
- [2] Nasruddin H, Syamsu RF, Permatasari D. Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *J Ilm Indones* [Internet]. 2021;1(4):357–64. Available from: <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index>
- [3] World Health Organization (WHO). World Health Statistics 2021: Monitoring Health For the SDGs, Sustainable Development Goals [Internet]. Geneva; 2021. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf?sequence=1>
- [4] Kemenkes RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018 [Internet]. Jakarta; 2019. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- [5] Utara DKP maluku. Data Anemia Remaja Putri di Kota Ternate pada TriWulan 3 Tahun 2023. Sofifi; 2023.
- [6] Ningtyias FW, Aryatika K, Mufidah LN, Irmayanti S, Soleha SW. Modul Edukasi Gizi, Buku Saku Pencegahan Anemia pada remaja Putri: Strategi Cerdas Metode Tricky Card Games yang Menarik dan Edukatif dalam Mengatasi Darurat Anemia [Internet]. 1st ed. Surabaya: Health Advocacy, yayasan Pemberdayaan Kesehatan; 2022. Available from:

[https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/43923/BUKU ANEMIA_230108_171428.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/43923/BUKU_ANEMIA_230108_171428.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- [7] Christian P, Smith ER. Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Ann Nutr Metab* . 2018 May;72(4).
- [8] Yenny A, Siauta JA, Nizmadilla Y. Analisis Anemia Pada remaja Putri. *J Penetian Perawat Prof* [Internet]. 2022;4(4):1377–86. Available from: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1259>