

Pembentukan Konselor Sebaya dalam Rangka Menurunkan Prevalensi Anemia Remaja Putri di Puskesmas Tanjung Sari

Reni Zuraida, Dyah Wulan Sumekar R.W., Susianti, Latifah Dwi Surriandari
Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung, Lampung Indonesia

Abstrak

Anemia pada remaja putri berdampak terhadap kesehatan remaja putri saat ini dan masa mendatang sebagai calon ibu. Dari hasil skrining kadar hemoglobin darah yang dilakukan puskesmas Tanjung Sari pada bulan Januari tahun 2022 didapatkan prevalensi anemia adalah sekitar 49%, artinya 5 dari 10 remaja putri di wilayah kerja puskesmas Tanjung Sari ini menderita anemia. Upaya yang dilakukan pemerintah untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja saat ini yaitu pembagian tablet tambah darah bagi remaja, namun kenyataannya belum mampu menurunkan prevalensi anemia remaja putri secara signifikan. Upaya lain dengan melibatkan peran serta dari kelompok sebaya (*peer group*) dalam upaya menurunkan prevalensi anemia remaja putri perlu dilakukan. Kegiatan pengabdian mencakup pembentukan konselor sebaya remaja putri dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan konseling calon konselor, serta penyusunan media informasi tentang anemia pada remaja putri. Setelah mendapatkan materi tentang anemia dan pembentukan konselor remaja anemia, maka pengetahuan konselor remaja menjadi meningkat. Penilaian ini didasarkan hasil pengamatan pada *pre-test*, dimana sekitar 23,3% peserta tidak paham, 68,3% cukup paham, 8,3% paham mengenai materi yang disampaikan. Setelah dilakukan kegiatan pelatihan, nilai hasil pengamatan meningkat. Peserta menjadi paham dan sangat paham materi yang diberikan bertambah. Peserta yang paham sebanyak 40% dan yang sangat paham sebanyak 60%. Rata-rata tingkat pengetahuan peserta pada *pre-test* adalah 57,7 menjadi bertambah pada *post-test* menjadi 92,3. Pembentukan konselor remaja anemia perlu dilakukan di sekolah-sekolah lain dan diadaptasi di posyandu remaja agar penanganan anemia remaja dapat ditangani secara berkesinambungan dan berkelanjutan. Hal ini pada akhirnya dapat menciptakan calon ibu yang sehat, yang kelak akan melahirkan bayi yang sehat, dimana pada akhirnya dapat menurunkan prevalensi *stunting*.

Keyword : Anemia, Konselor Sebaya, Remaja Putri

Korespondensi: Dr. dr. Reni Zuraida, M.Si | Jl. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung | HP 62-81319341057 | e-mail: zuraidareni@yahoo.com, reni.zuraida@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia remaja merupakan salah satu permasalahan kesehatan. Menurut data Riset Kesehatan Nasional (Riskesdas) tahun 2013, angka anemia pada wanita usia subur adalah 37,1% (Kemenkes RI, 2013). Pada banyak penelitian tentang anemia remaja putri di berbagai daerah seperti di Semarang (Wibowo, Notoatmojo dan Rohmani, 2013), Bengkulu, (Suryani, Hafiani dan Junita, 2015), Lombok (Masthalina, Laraeni dan Dahlia, 2015), Sidoarjo (Cholifah dan Hadikasari, 2015), Jambi (Kalsum dan Halim, 2016), dan Palu (Lewa, 2016) menunjukkan prevalensi lebih tinggi dibandingkan data nasional.

Beberapa penelitian tentang anemia remaja putri di berbagai daerah di Provinsi

Lampung seperti di Metro (Martini, 2015), Lampung Timur (Astuti and Trisna, 2016), Tanggamus (Laksmita and Yenie, 2018), Lampung Tengah (Listiana, 2016) dan Bandar Lampung (Zuraida R, 2020) menunjukkan prevalensinya masih tinggi yaitu kisaran 40% - 80,9%. Temuan-temuan ini menurut WHO menjadi permasalahan kesehatan masyarakat dalam kategori berat (WHO, 2011) dan membutuhkan penanganan serius karena kondisi anemia pada remaja putri berdampak besar terhadap kesehatan remaja putri saat ini dan masa mendatang sebagai calon ibu (Kemenkes RI, 2018).

Puskesmas Tanjung Sari adalah puskesmas yang terletak di Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan.

Dari hasil skrining kadar hemoglobin darah yang dilakukan puskesmas ini pada bulan Januari tahun 2022 pada remaja putri di SMP dan SMA wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari, didapatkan prevalensi anemia adalah sekitar 49%, artinya 5 dari 10 remaja putri di wilayah kerja puskesmas Tanjung Sari ini menderita anemia (UPTD Puseksmas Tanjung Sari, 2022).

Berbagai upaya dilakukan pihak puskesmas untuk menanggulangi masalah anemia seperti pembagian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja (Kemenkes RI, 2020), pembentukan posyandu remaja dalam rangka edukasi, namun kenyataannya belum mampu menurunkan prevalensi anemia remaja putri di wilayah kerja puskesmas ini (UPTD Puseksmas Tanjung Sari, 2022). Untuk itu upaya lain sebaiknya perlu dipertimbangkan misalnya dengan melibatkan peran serta dari kelompok sebaya (*peer group*) pada kelompok remaja untuk mencegah anemia pada remaja lebih lanjut (Kemenkes RI, 2011).

Pada masa remaja, ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya sangat kuat, karena remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka. Keadaan ini sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif karena hanya sesama merekalah dapat saling memahami. Sebagian besar lebih sering membicarakan masalah-masalah serius mereka dengan teman sebaya, dibandingkan dengan orang tua dan guru pembimbing (Suwarjo, 2008). Pada remaja di sekolah menengah dan perguruan tinggi, teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat tinggi dalam pembentukan sikap (Kurniawan and Sudrajat, 2018., Darwis *et al.*, 2020). Mereka akan cenderung memilih sikap yang sama dengan anggota sebayanya, agar mereka dapat diterima oleh kelompoknya (Purnomo, 2013).

Berdasarkan fakta yang ada di lapangan dan kecenderungan sikap/perilaku remaja putri tersebut, maka dibutuhkan konselor sebaya remaja putri sebagai sumber informasi yang tepat dan

benar yang mampu membantu remaja untuk sehat secara fisik maupun psikologis. Konselor sebaya remaja putri ini diharapkan dapat membawa dampak keberhasilan untuk upaya pencegahan bertambahnya penderita anemia di kelompok remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari. Oleh karena itu pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan pembentukan dan pendampingan konselor sebaya remaja putri pada upaya pencegahan anemia remaja putri.

METODE PENGABDIAN

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah siswa SMPN 1 dan SMKN 1 wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari, Desa Kertosari, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan.

Metode kegiatan pengabdian ini terdiri dari:

a. Pemilihan calon 'konselor' teman sebaya. Pemilihan berdasarkan karakteristik seperti: memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain.

b. Pelatihan calon 'konselor' teman sebaya. Tujuan utama pelatihan 'konselor' sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah remaja yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Dua keterampilan yang harus dimiliki calon konselor sebaya adalah keterampilan mendengarkan dengan baik dan keterampilan berempati. Dua keterampilan tersebut akan mampu mendorong temannya untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi, dengan cara menggali pikiran dan perasaan seperti kecemasan, ketidakpuasan, ketakutan dan sebagainya.

Sebelum proses pelatihan, telah diperbanyak media informasi peningkatan pengetahuan konselor teman sebaya tentang anemia dan cara penanganan anemia berupa buku Pola Makan

Mencegah Anemia (Zuraida, 2018).

c. Pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya. Setelah kegiatan pelatihan selesai, para konselor sebaya diberikan kesempatan untuk mempraktikkan hasil pelatihan yaitu membantu teman-teman sebayanya. Dalam praktiknya, interaksi konseling sebaya lebih banyak bersifat spontan dan informal. Spontan dalam artian interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tetapi tetap menegakkan prinsip-prinsip kerahasiaan.

Rancangan evaluasi meliputi: evaluasi awal, proses, dan akhir. Dari kegiatan peningkatan pengetahuan pada Tahap b, evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada remaja putri yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi pelatihan yang diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap responden, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan responden melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada remaja putri yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan Tahap b dinyatakan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan calon konselor.

Evaluasi juga dilakukan terhadap praktik keterampilan konseling dari calon konselor. Evaluasi ini dilakukan tidak hanya saat pelatihan konselor dilakukan, tetapi juga meminta bantuan guru pendamping saat siswi mempraktikkan kemampuan konseling kepada teman-temannya. Evaluasi media informasi tentang anemia dan penanganannya, dilakukan dengan membandingkan terdapatnya media informasi anemia dan

penanganannya antara sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2022 di SMPN 1 dan Tanggal 2 Agustus 2022 SMKN 1 Desa Kertosari, Kecamatan Tanjung Sari, Lampung Selatan. Kegiatan di SMPN 1 dan SMKN 1 Kecamatan Tanjung Sari ini berlangsung dari pukul 09.30-12.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh siswi dan guru pendamping, pihak puskesmas Tanjung Sari. Kegiatan berlangsung dengan memperhatikan protokol kesehatan karena masih berlangsung pandemi Covid-19.

Tahap kegiatan pengabdian ini terdiri dari

- a. Pemilihan calon 'konselor' teman sebaya. Didapatkan 30 calon konselor masing-masing sekolah SMPN 1 dan SMKN 1 Tanjung Sari.
- b. Pelatihan calon 'konselor' teman sebaya. Kegiatan dilakukan dengan menyampaikan 4 buah materi meliputi: 1) Definisi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja; 2) Tanda, gejala dan dampak anemia; 3) Upaya pencegahan anemia pada remaja, makanan yang dianjurkan untuk mengatasi anemia; 4) Konselor Kesehatan Remaja.

Sebelum proses pelatihan, telah diperbanyak media informasi peningkatan pengetahuan konselor teman sebaya tentang anemia dan cara penanganan anemia berupa buku Pola Makan Mencegah Anemia (Zuraida, 2020).

Pada tahap b ini, di awal kegiatan remaja putri ditunjukkan video tentang anemia. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi. Pelatihan pembentukan konselor kesehatan remaja dilakukan dengan menggunakan *pre* dan *post-test* sebagai bentuk evaluasi. *Pre-test* diberikan sebelum kegiatan dimulai, dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan

dan diakhiri dengan *post-test*.

Berdasarkan hasil pengamatan *pre-test*, diketahui sekitar 23,3% peserta tidak paham, 68,3% cukup paham, 8,3% paham mengenai materi yang disampaikan. Adapun materi yang disampaikan definisi, faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja, tanda, gejala dan dampak anemia, upaya pencegahan anemia pada remaja, makanan yang dianjurkan untuk mengatasi anemia remaja dan konselor kesehatan remaja. Setelah dilakukan kegiatan pelatihan, nilai hasil pengamatan meningkat. Peserta menjadi paham dan sangat paham materi yang diberikan. Peserta yang paham sebanyak 40% dan yang sangat paham sebanyak 60%. Rata-rata tingkat pengetahuan peserta pada *pre-test* adalah 57,7 menjadi bertambah pada *post-test* menjadi 92,3. Kemampuan konseling calon konselor dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia dan penanganannya pun menjadi meningkat.

- c. Pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya. Setelah kegiatan pelatihan selesai, para konselor sebaya diberikan kesempatan untuk mempraktikkan hasil pelatihan yaitu membantu teman-teman sebayanya. Pengamatan terhadap kemampuan konseling konselor sebaya ini dibantu oleh guru sekolah. Menurut guru sekolah, setelah diberikan tentang materi anemia, penanganan anemia dan bagaimana menjadi konselor, maka kemampuan praktik konselor sebaya ini meningkat.



Gambar 1. Pemberian selempang dan buku “Pola Makan Mencegah Anemia” kepada konselor remaja



Gambar 2. Foto konselor sebaya SMPN 1, guru pendamping dan Pihak Puskesmas Tanjung Sari

SIMPULAN

Setelah mendapatkan materi tentang anemia dan pembentukan konselor remaja anemia, maka pengetahuan konselor remaja menjadi meningkat. Penilaian ini didasarkan hasil pengamatan pada *pre-test*, dimana sekitar 23,3% peserta tidak paham, 68,3% cukup paham, 8,3% paham mengenai materi yang disampaikan. Setelah dilakukan kegiatan pelatihan, nilai hasil pengamatan meningkat. Peserta menjadi paham dan sangat paham materi yang diberikan bertambah. Peserta yang paham sebanyak 40% dan yang sangat paham sebanyak 60%. Rata-rata tingkat pengetahuan peserta pada *pre-test* adalah 57,7 menjadi bertambah pada *post-test* menjadi 92,3. Kemampuan konseling calon konselor dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia dan penanganannya pun menjadi meningkat.

SARAN

Kegiatan pembentukan konselor remaja anemia terus dilakukan di sekolah-sekolah lain dan diadaptasi di posyandu remaja agar penanganan anemia remaja dapat ditangani secara berkesinambungan dan berkelanjutan. Hal ini pada akhirnya dapat menciptakan calon ibu yang sehat, yang kelak akan melahirkan bayi yang sehat. Sehingga pada akhirnya dapat menurunkan prevalensi *stunting*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, Dewi, S. and Trisna, E. (2016) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Wilayah Lampung Timur', *Jurnal Keperawatan*, XII(2), pp. 277–251.
2. Cholifah and Hadikasari, A. A. (2015) 'Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri', *Midwifery*, 1(1).
3. Darwis, A. *et al.* (2020) 'Studi Kasus Teman Sebaya dalam Pembentukan Gaya Hidup Siswa', *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, 3(2), pp. 150–160.
4. Kalsum, U. and Halim, R. (2016) 'Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi', *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), pp. 09–19.
5. Kemenkes RI (2011) *Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. Bagi Konselor*. Jakarta: Jakarta: Kemenkes RI.
6. Kemenkes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013*. Jakarta: Jakarta: Kemenkes RI. Available at: www.litbang.depkes.go.id.
7. Kemenkes RI (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Jakarta: Kemenkes RI.
8. Kemenkes RI (2020) *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Kurniawan, Y. and Sudrajat, A. (2018) 'Peran teman sebaya dalam pembentukan karakter siswa Madrasah Tsanawiyah', *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 15(2), pp. 149–163. doi: 10.21831/socia.v15i2.22674.
10. Laksmi, S. and Yenye, H. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), p. 104. doi: 10.26630/jkep.v14i1.1016.
11. Lewa, A. F. (2016) 'Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN Model Palu', *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), pp. 26–31.
12. Listiana, A. (2016) 'Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah', *Jurnal Kesehatan*, 7(3), p. 455. doi: 10.26630/jk.v7i3.230.
13. Martini (2015) 'Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Man 1 Metro', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), pp. 1–7.
14. Masthalina, H., Laraeni, Y. and Dahlia, Y. P. (2015) 'Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), pp. 80–86.
15. Suryani, D., Hafiani, R. and Junita, R. (2015) 'Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), pp. 11–18.
16. Suwarjo (2008) *Pedoman Konseling*

- Teman Sebaya untuk Pengembangan Resiliensi*. Yogyakarta: Yogyakarta: Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univeritas Negeri Yogyakarta.
17. UPTD Puseksmas Tanjung Sari (2022) *Laporan Program Gizi*. UPTD Puseksmas Tanjung Sari.
 18. WHO (2011) 'The Global Prevalence of Anaemia in 2011', *WHO Report*, p. 48. doi: 10.1017/S1368980008002401.
 19. Wibowo, C. D. T., Notoatmojo, H. and Rohmani, A. (2013) 'Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang', *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), pp. 3–7.
 20. Zuraida, R. (2018) *Pola Makan Mencegah Anemia*. 1st edn. Bandar Lampung: AURA (CV. Anugrah Utama Raharja).
 21. Zuraida, R. (2020) *Model Promosi Kesehatan Promosi CBA (Club Bebas Anemia) Sebagai Model Intervensi Penanggulangan Anemia Gizi Besi Berbasis Sekolah Pada Remaja Putri*. Padang: [DISERTASI]. Padang. Universitas Andalas.