

PEMBENTUKAN “SAHABAT CERIA (CEGAH REMAJA PUTRI ANEMIA)” DALAM RANGKA PENANGANAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH

Reni Zuraida*¹, Susianti¹, Intanri Kurniati¹, Tutik Ernawati¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Status kesehatan remaja putri di Indonesia saat ini sedang tidak baik-baik saja. Hal ini dapat dilihat dari tingginya prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia yaitu dalam kisaran 40%-80,9%. Temuan-temuan ini menurut WHO menjadi permasalahan kesehatan masyarakat dalam kategori berat dan membutuhkan penanganan serius. Yayasan pendidikan Yadika Natar merupakan yayasan pendidikan terbesar di Kecamatan Natar yang meliputi SMP, SMA dan SMK. Dari hasil *skrining* anemia pada tahun 2021, didapatkan prevalensi anemia di SMA Yadika Natar didapatkan sebesar 47%. Upaya kesehatan yang telah dilakukan pihak sekolah antara lain dengan program pemberian TTD melalui kerja sama dengan pihak puskesmas, namun tidak ada kontrol dalam kepatuhan minum TTD. Untuk itu upaya lain sebaiknya perlu dipertimbangkan misalnya dengan melibatkan peran serta dari kelompok sebaya yaitu dengan pembentukan SAHABAT CERIA untuk meningkatkan kepatuhan minum TTD dalam rangka menurunkan prevalensi anemia. Kegiatan pengabdian ini mencakup pembentukan SAHABAT CERIA putri dengan cara meningkatkan pengetahuan, keterampilan konseling, serta penyusunan media informasi tentang anemia, penanganan anemia dan program TTD pada remaja putri. Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan kepatuhan minum TTD remaja putri SMA Yadika Natar, yang pada akhirnya akan dapat menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan status kesehatan remaja putri.

Kata kunci: Anemia, Remaja putri, SAHABAT CERIA.

***Korespondensi:**

Reni Zuraida
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-81319341057 | Email: reni.zuraida@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Remaja putri yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa karena di tangan mereka akan lahir generasi penerus bangsa. Namun status kesehatan remaja putri di Indonesia saat ini sedang tidak baik-baik saja. Hal ini dapat dilihat dari tingginya angka prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia. Pada banyak penelitian tentang anemia remaja putri di berbagai daerah seperti di Bandung,¹ Bali,² Bengkulu,³ Lombok,⁴ Sidoarjo,⁵ Jambi,⁶ Palu⁷ dan Bandar Lampung⁸ menunjukkan prevalensinya masih tinggi yaitu kisaran 40%-80,9%. Temuan-temuan ini menurut WHO menjadi permasalahan kesehatan masyarakat dalam kategori berat.⁹ Permasalahan ini membutuhkan penanganan serius karena kondisi anemia pada remaja putri berdampak besar terhadap kesehatan remaja putri saat ini dan masa mendatang sebagai calon ibu.¹⁰

Penyebab anemia secara umum adalah kekurangan gizi terutama kekurangan zat besi.¹¹ Angka kecukupan gizi (AKG) zat besi untuk remaja putri adalah sebesar 15mg/hari,¹² namun rata-rata asupan zat besi remaja jauh dibawah anjurannya, yaitu 5,34mg/hari pada siswi SMP,¹³ dan 9,74mg/hari dan 9,94 untuk siswi SMA.^{14,15}

Upaya untuk memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) akan zat besi pada kelompok usia remaja putri sudah dilakukan pemerintah melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui program sekolah.¹⁶ Namun berdasarkan hasil Riskesdas 2018, cakupan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) remaja putri masih rendah. Sebanyak 76,2% remaja putri yang mendapatkan TTD, hanya 1,4% yang mengonsumsi ≥ 52 tablet/tahun, sedangkan 98,6% remaja mengonsumsi < 52 butir/tahun. Alasan utama remaja putri tidak menghabiskan TTD yang antara lain mual, bosan malas, lupa, pusing, tidak suka baunya, dan tidak tahu manfaatnya.¹⁷ Untuk itu perlu dilakukan upaya terobosan untuk meningkatkan kepatuhan minum TTD ini.

Yayasan Abdi Karya (Yadika) yang berlokasi di Kecamatan Natar adalah yayasan pendidikan yang terdiri dari SMP, SMA dan SMK. Yayasan Pendidikan Yadika ini termasuk yayasan pendidikan terbesar di Kecamatan Natar. Pada *skrining* anemia yang dilakukan pada tahun 2021 didapatkan prevalensi anemia pada sekolah SMA Yadika Natar didapatkan sebesar 47%.¹⁸ Upaya kesehatan yang telah dilakukan pihak sekolah antara lain dengan program pemberian TTD melalui kerja sama dengan pihak puskesmas, namun tidak ada kontrol dalam kepatuhan minum TTD di sekolah ini. Untuk itu upaya lain sebaiknya perlu dilakukan dengan melibatkan peran serta dari kelompok sebaya (*peer group*) pada kelompok remaja untuk meningkatkan kepatuhan minum TTD dalam upaya penanganan anemia pada remaja.¹⁹ Pada remaja di sekolah menengah dan perguruan tinggi, teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat tinggi dalam pembentukan sikap. Mereka akan cenderung memilih sikap yang sama dengan anggota sebayanya, agar mereka dapat diterima oleh kelompoknya.^{20,21}

Berdasarkan fakta yang ada di lapangan dan kecenderungan sikap/ perilaku kelompok usia remaja, maka dibutuhkan SAHABAT CERIA (Cegah Remaja Putri Bebas Anemia) dalam komunitas remaja putri sebagai sumber informasi yang tepat dan benar yang mampu membantu sesama remaja untuk sehat secara fisik maupun psikologis. SAHABAT CERIA ini diharapkan dapat membawa dampak keberhasilan untuk upaya meningkatkan kepatuhan minum TTD dalam rangka mengatasi anemia. Oleh karena itu pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan pembentukan dan pendampingan SAHABAT CERIA pada upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dengan meningkatkan kepatuhan minum TTD remaja putri.

METODE

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah siswi SMA Yadika Natar. Pemilihan 'SAHABAT CERIA' didasarkan pada kriteria yang diajukan konselor ahli dan pengajuan nama oleh pihak sekolah. Adapun kriteria untuk menjadi 'SAHABAT CERIA' antara lain memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain.

Tahap kegiatan pengabdian ini terdiri dari

a. Pemilihan calon "SAHABAT CERIA".

Pemilihan berdasarkan karakteristik seperti: memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain. Untuk tahapan ini bekerja sama dengan pihak sekolah.

b. Pelatihan calon "SAHABAT CERIA".

Tujuan utama pelatihan "SAHABAT CERIA" adalah untuk meningkatkan jumlah siswi yang memiliki pengetahuan dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Dua keterampilan yang harus dimiliki calon "SAHABAT CERIA" 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 “SAHABAT CERIA” tentang anemia, dan cara penanganan anemia pada remaja putri berupa modul.

Kegiatan dilakukan dengan menyampaikan 4 buah materi dengan topik anemia: Definisi, tanda dan gejala anemia yang mempengaruhi kejadian anemia, dampak sekarang dan masa depan dari anemia, Upaya pengobatan dan pencegahan anemia, anjuran pola makan untuk mencegah anemia.

c. Pelaksanaan dan pengorganisasian “SAHABAT CERIA”.

Setelah kegiatan pelatihan selesai, para “SAHABAT CERIA” diberikan kesempatan untuk mempraktikkan hasil pelatihan yaitu membantu teman-teman sebayanya. Dalam praktiknya, interaksi “SAHABAT CERIA” dengan teman 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 siswi 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 “SAHABAT CERIA”

Evaluasi juga dilakukan terhadap praktik keterampilan konseling dari calon “SAHABAT CERIA”. Evaluasi ini dilakukan tidak hanya saat pelatihan 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. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan Surat Tugas dari LPPM Unila dengan Nomor: 554/UN26.21/PM/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 1 Agustus 2024, di SMA YADIKA, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 10.00 – 12.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh calon “SAHABAT CERIA” berjumlah 30 orang yang merupakan perwakilan kelas, guru pendamping sebanyak 1 orang.

Pemilihan calon “SAHABAT CERIA” berdasarkan karakteristik seperti: memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain. Untuk tahapan ini bekerja sama dengan pihak sekolah.

Tujuan utama pelatihan “SAHABAT CERIA” adalah untuk meningkatkan jumlah siswi yang memiliki pengetahuan dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Dua keterampilan yang harus dimiliki calon “SAHABAT CERIA” 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 “SAHABAT CERIA” tentang anemia, dan cara penanganan anemia pada remaja putri berupa modul.

Setelah kegiatan pelatihan selesai, para “SAHABAT CERIA” diberikan kesempatan untuk mempraktikkan hasil pelatihan yaitu membantu teman-teman sebayanya. Dalam praktiknya, interaksi “SAHABAT CERIA” dengan teman 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.

Pada tahap b, di awal kegiatan para “SAHABAT CERIA” ditunjukkan video tentang anemia. Selanjutnya dilakukan penyuluhan terkait definisi, faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia, tanda, gejala dan dampak anemia, upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri.

Pelatihan pembentukan “SAHABAT CERIA” di sekolah 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*

Tabel 1. Tingkat pemahaman *pre-test*.

No	Nilai	Tingkat Pemahaman	n	%
1	< 50	Tidak paham	2	6,7
2	50 – 75	Cukup paham	28	93,3
3	76 – 99	Paham	0	0
4	100	Sangat Paham	0	0
Total			30	100

Dapat dilihat pada *pre-test*: sebagian besar responden memiliki pemahaman yang cukup, dengan 93,3% dari mereka berada pada rentang nilai 50-75, ada 6,7% responden yang memiliki pemahaman kurang (nilai di bawah 50). Tidak ada responden yang mencapai tingkat pemahaman "Paham" (nilai 76-99) atau "Sangat Paham" (nilai 100). Ini menunjukkan bahwa pada awalnya, mayoritas responden memiliki tingkat pemahaman yang tergolong sedang (cukup paham).

Tabel 2. Tingkat pemahaman *post-test*.

No	Nilai	Tingkat Pemahaman	n	%
1	< 50	Tidak paham	0	0
2	50 – 75	Cukup paham	0	0
3	76 – 99	Paham	29	96,7
4	100	Sangat Paham	1	3,3
Total			30	100

Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan dari data *post-test* didapatkan perubahan yang signifikan pada tingkat pemahaman para responden, Sebanyak 96,7% responden kini berada pada tingkat pemahaman "Paham" (nilai 76-99). Selain itu, 3,3% responden berhasil mencapai

tingkat pemahaman "Sangat Paham" (nilai 100). Tidak ada responden yang berada pada kategori "Tidak paham" atau "Cukup paham", yang menunjukkan peningkatan pemahaman secara keseluruhan. Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan: terjadi peningkatan yang signifikan dari tingkat pemahaman responden dari data awal ke data akhir. Dari data awal, sebagian besar responden hanya "Cukup paham", namun setelah proses pembelajaran atau intervensi tertentu, mayoritas responden menjadi "Paham" atau bahkan "Sangat Paham". Ini menunjukkan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan pemahaman peserta



Gambar 1. Penyampaian materi kepada "SAHABAT CERIA".

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini, jelas bahwa kegiatan pelatihan ini perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan keterampilan "SAHABAT CERIA" sebagai 'peer educator' sebaya tentang definisi, faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi SMA, tanda, gejala dan dampak anemia, upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri di lingkungan Sekolah Menengah Atas meningkat.

Pihak guru pendamping yang menghadiri kegiatan ini antara lain 1 orang guru menyambut sangat antusias dan positif pada kegiatan pengabdian ini karena memberikan pengetahuan yang sangat sesuai dengan usia perkembangan remaja SMA dan berharap kegiatan ini dapat selalu dilakukan secara berkala dan berkelanjutan untuk siswi "SAHABAT CERIA" di tahun-tahun berikutnya. Kegiatan lanjutan yang akan dilakukan adalah siswi "SAHABAT CERIA" yang sudah dilatih diminta menyampaikan informasi atau pengetahuan yang sudah didapat dari pelatihan ini kepada teman-teman sekelasnya di lingkungan SMA YADIKA, Natar, Kecamatan Natar dan lingkungan remaja di sekitar rumahnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ridwan DFS, Suryaalmisyah II. Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah J Midwifery*. 2023;4(1):8_15. doi:10.24853/myjm.4.1.8-15
2. Srinigrat IGAA, Yuliyatni PCD, Ani LS. Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *E-Jurnal Med*. 2019;8(2).
3. Suryani D, Hafiani R, Junita R. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *J Kesehat Masy Andalas*. 2015;10(1):11-18.
4. Masthalina H, Laraeni Y, Dahlia YP. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *J Kesehat Masy*. 2015;11(1):80-86.
5. Cholifah, Hadikasari AA. Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Midwifery*. 2015;1(1).
6. Kalsum U, Halim R. Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *J Penelit Univ Jambi Seri Sains*. 2016;18(1):09-19.

7. Lewa AF. Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN Model Palu. *J Publ Kesehat Masy Indones*. 2016;3(1):26-31.
8. Zuraida R. *Model Promosi Kesehatan Promosi CBA (Club Bebas Anemia) Sebagai Model Intervensi Penanggulangan Anemia Gizi Besi Berbasis Sekolah Pada Remaja Putri*. [DISERTASI]. Padang. Universitas Andalas; 2020.
9. WHO. The Global Prevalence of Anaemia in 2011. *WHO Rep*. Published online 2011:48. doi:10.1017/S1368980008002401
10. Kemenkes RI. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
11. World Health Organization. *Guideline Daily Iron*.; 2016. Accessed May 7, 2023. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204712/1/9789241549523_eng.pdf?ua=1
12. Kemenkes RI. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Kemenkes RI; 2019.
13. Jausal AN, Zuraida R, Susianti. Iron Consumption and Anemia in Adolescent Girls in Junior High School 1 Tanjung Sari, South Lampung. *Int J Heal Educ Soc*. 2022;5(8):1-16.
14. Ariwibowo C, Zuraida R, Susianti. The Effect of Multifaceted Intervention on Iron Intake and Hemoglobin (Hb) Levels in Teenage Girl with Mild Moderate Anemia at The Vocational School State of Tanjung Sari in South Lampung Regency. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2022;7(1):355-362. doi:10.30604/jika.v7iS1.1273
15. Zuraida R, Susianti, Sayekti WD, et al. The Effect of The Anemia Free Club Model Implementation and Iron Supplement on The Treatment of Anemia in Adolescent Girls in Junior High School. *Int J Heal Educ Soc*. 2022;5(10):32-43.
16. Kemenkes RI. *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020. <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
17. Meitasari AA. *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri DI MTs Darul Istiqomah Srigading Lampung Timur*. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2022.
18. Zuraida R, Angraini DI. *Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Remaja Putri*.; 2021.
19. Kemenkes RI. *Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. Bagi Konselor*. Jakarta: Kemenkes RI; 2011.
20. Kurniawan Y, Sudrajat A. Peran teman sebaya dalam pembentukan karakter siswa Madrasah Tsanawiyah. *SOCIA J Ilmu-Ilmu Sos*. 2018;15(2):149-163. doi:10.21831/socia.v15i2.22674
21. Darwis A, Malik AR, Burhan, Marto H. Studi Kasus Teman Sebaya dalam Pembentukan Gaya Hidup Siswa. *J Pendidik Sej dan Ris Sos Hum*. 2020;3(2):150-160.