

RATU CERIA (REMAJA TANGGUH CEGAH ANEMIA) UPT SMP NEGERI 1 KELARA

Dewi Purnama Windasari^{1*}, Iskandar Zulkarnaen², Esse Puji Pawenrusi¹, Gresina Kabinubun¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: dewi.epidpasca@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga amudah terkena masalah Kesehatan.

Tujuan: untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam mencegah terjadinya anemia.

Metode: Metode yang digunakan adalah intervensi berupa penyuluhan yang di bawakan oleh narasumber dan pembentukan Ratu Ceria (Remaja Tangguh Cega Anemia). Program RATU CERIA (Remaja Tangguh Cegah Penderita Anemia) sebagai pendukung pencegahan stunting melalui sekolah anak dilakukan dengan 5 tahap yaitu Penyuluhan tentang Anemia, Skrining Anemia, Pemberian Tablet Fe, Pembentukan dan pelatihan Kader RATU CERIA.

Hasil: Setelah diberikan Penyuluhan mengenai Anemia pada siswa diberikan Kembali kuesioner posttest, Siswa dapat menjawab soal dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 13 siswa (81,25%) dan dengan tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 3 siswa (5\18,75%).

Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi.

Kata kunci: Anemia, Fe, Kader, Remaja putri

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga amudah terkena masalah kesehatan (Wirawati et al., 2017; Zuhrah Taufiq & Biomed, n.d.). Hasil Riskesdas Kemenkes RI tahun 2013 diperoleh prevalensi remaja dengan berat badan kurang atau kurus pada umur 13-15 tahun adalah 11,1 % terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8 % kurus. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi remaja putri dengan anemia pada usia 12-18 tahun adalah 21.1% dan satu orang dengan kadar Hb kurang dari 7 gr/dl (Wirawati et al., 2017).

WHO mendefinisikan anemia sebagai suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) darah lebih rendah dari normal sebagai akibat dari kekurangan satu atau lebih zat gizi esensia (Aditya Faradina Salsabilla et al., 2023). Anemia pada remaja juga dapat disebabkan oleh kebiasaan atau gaya hidup yang kurang baik. Faktor risiko gaya hidup remaja yang kurang baik seperti makan atau nutrisi yang tidak seimbang, merokok, penggunaan obat-obatan, pengaruh polusi lingkungan, stress, makanan siap saji, dan tidak adanya dukungan dalam meningkatkan kesehatan seperti dukungan motivasi untuk makan sehat (Wirawati et al., 2017; Zuhrah Taufiq & Biomed, n.d.).

Siklus menstruasi dapat berpengaruh pada terjadinya anemia. Diperkirakan remaja putri mempunyai resiko sepuluh kali lipat lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja putra karena remaja perempuan mengalami menstruasi. Kemungkinan ini terjadi karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulannya sehingga memerlukan asupan zat besi yang lebih banyak karena kekurangan asupan zat besi dalam masa pertumbuhan dapat menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja (Sumarni^{1*}, Rukmasari², and Udin Rosidin³ 2021).

Salah satu kondisi kemungkinan penyebab masih adanya kejadian anemia pada remaja putri di SMP tersebut salah satunya disebabkan remaja putri senang mengonsumsi makanan yang diperoleh melalui jajanan di warung atau melalui online di luar lingkungan asrama dimana makanan tersebut kurang mengandung zat besi. Masih ditemukan juga remaja putri yang melewatkan sarapan paginya, dengan alasan sudah terlambat masuk sekolah atau merasa enggan untuk sarapan (Handayani and Sugiarsih 2022).

Remaja putri memiliki risiko tinggi terkena anemia karena asupan dan penyerapan zat besi yang rendah, kehilangan darah saat menstruasi, serta peningkatan kebutuhan zat besi untuk mendukung pertumbuhan yang cepat. Mengalami anemia dapat menyebabkan produktivitas rendah, penurunan fungsi dan perkembangan kognitif, serta meningkatkan kerentanan terhadap infeksi (Aditya Faradina Salsabilla et al., 2023; Patimah et al., 2016). Setiap bulan pada remaja putri mengalami haid, seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan zat besi pengganti lebih banyak dari pada wanita yang haidnya hanya tiga hari dan sedikit.

Penyakit anemia juga dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah juga dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktivitas kerja. Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi.

METODE

Metode yang digunakan adalah intervensi berupa penyuluhan yang di bawakan oleh narasumber dan pembentukan Ratu Ceria (Remaja Tanggu Cega Anemia), Waktu pelaksanaan pada hari kamis, 08 juni 2023 berlokasi di Upt SMP Negeri 1 Kelara, materi penyuluhan yang berisis tentang apa itu Anemia.

Rancangan kegiatan:

- a. Melakukan kerja sama dengan Petugas Puskesmas dan Kepala Sekolah Upt SMP Negeri 1 Kelara
- b. Menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan
- c. Pembuatan salempang Ratu Ceria

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1
Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswi Pre Test dan Post Test Terhadap Anemia Di Sekolah Upt SMP Negeri 1 Kelara

Tingkat pengetahuan	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Cukup	6	37,5	13	81,25
Kurang	10	62,5	3	18,75
Total	16	100	16	100

Sumber: data primer

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa terhadap apa itu Anemia, data menunjukkan pada saat dilakukan pembagain kuesioner pretest, hanya terdapat 6 siswa (37,5%) yang memiliki pengetahuan cukup dan terdapat 10 siswa (62,5%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Setelah diberikan Penyuluhan mengenai Anemiapada siswa diberikan Kembali kuesioner posttest, Siswa dapat menjawab soal dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 13 siswa (81,25%) dan dengan tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 3 siswa (5\18,75%). Artinya terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi.

b. Pembahasan

Program RATU CERIA (Remaja Tangguh Cegah Penderita Anemia) sebagai pendukung pencegahan stunting melalui anak sekolah dilakukan dengan 5 tahap. Tahap pertama adalah penyuluhan tentang Anemia. Penyuluhan yang diberikan berupa pengertian, penyebab, gejala, penyebab anemia, contoh makanan tinggi zat besi dan vitamin C, makanan penghambat zat besi, akibat anemia, dan tips terhindar dari anemia. Pemberian Tablet Fe. diberikan Tablet Fe sebanyak 1x setiap minggu yang akan diawasi oleh kader RATU CERIA bersama guru. Siswi diberikan petunjuk penggunaan.

Pada remaja perempuan, mensturasi dapat menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat sehingga pada usia reproduktif dibutuhkan zat besi untuk mengganti kehilangan yang terjadi saat menstruasi. Kehilangan zat besi saat mesturasi antara 12,5-15 mg per bulan atau 0,4-05 mg zat besi perhari dalam darah menstruasi (WHO, 2015). Resiko kejadian anemia akan diperparah jika asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi remaja tidak diperhatikan. Kebiasaan makan tidak teratur dan rendahnya konsumsi sumber makanan hewani juga berkontribusi terhadap anemia (Fathony, Amalia, and Lestari 2022).

Pembentukan Kader RATU CERIA. Siswi yang terpilih menjadi kader RATU CERIA adalah perwakilan dari kelas 1 dan kelas 2 dengan pertimbangan hasil post-test penyuluhan anemia, kesiapan dan kemampuan siswi. Kader RATU CERIA bertugas untuk mengawasi teman-teman dalam rutin

mengonsumsi Tablet Fe dan sebagai kader kesehatan sebaya.

Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan cara memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja tentang anemia serta dampak yang akan dialami pada remaja, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh. Pemberian edukasi merupakan suatu proses usaha. memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan, yang dilakukan sesuai dengan faktor budaya setempat (Elvira et al. 2022).

Anemia karena defisiensi zat besi pada anak-anak akan mengganggu kemampuan belajar mereka di sekolah. Kekurangan zat besi pada anak juga dapat menyebabkan penurunan nilai tes psikologi, tes konsentrasi, mengurangi kemampuan belajar konsep dan menurunkan daya ingat. Pada anak-anak kekurangan besi menimbulkan apatis, mudah tersinggung, menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan belajar (Siauta, Indrayani, and Bombing 2020).

Tugas RATU CERIA. RATU CERIA yang telah terpilih diberikan pelatihan berupa penyuluhan tentang kesehatan reproduksi. Selain itu, peringatan untuk berpikir kritis dan kreatif dengan pembuatan poster sederhana terkait masalah perempuan di Indonesia serta menjelaskan cita-cita.



Foto bersama siswa remaja putri Upt SMP Negeri1 Kelara

KESIMPULAN

Program RATU CERIA (Remaja Tangguh Cegah Penderita Anemia) sebagai pendukung pencegahan stunting melalui anak sekolah dilakukan dengan 4 tahap yaitu Penyuluhan tentang Anemia, Anemia, Pemberian Tablet Fe. Pembentukan Kader RATU CERIA, dan Pelatihan Kader RATU CERIA. Dari beberapa upaya yang telah dilakukan diatas, terdapat perubahan Diharapkan dari program ini, kader RATU CERIA dapat memberikan contoh bagi teman sebaya sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami Mahasiswa KKN-TEMATIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar mengucapkan terima kasih kepada pihak Kepala Sekolah Upt SMP Negeri 1 Kelara, Kepala Puskesmas Tolo, Pembimbing Institusi dan Pembimbing Lapangan dan kepada seluruh Siswa Upt SMP Negeri 1 Kelara, yang telah berpartisipasi dan bekerja sama sehingga penyuluhan dan pembentukan Ratu ceria dapat terealisasikan kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Faradina Salsabilla, Anis Fila Klaudia, Fatimatus Zahroh, Adhyasta Yuda Adrianto, Irfan Maulana, & Yudha Nurdian. (2023). Empowering Young Women Through the Healthy Without Anemia Movement in Taman Bondowoso Village. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1). <https://doi.org/10.31849/dinamisa.v7i1.111>
- Elvira, Feby, Fauza Rizqiya, Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas KH Muhammadiyah Jakarta Jl Ahmad Dahlan, and Tangerang Selatan. 2022. "Altafani: Jurnal Pengabdian Masyarakat 6 Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 6 Jakarta" 1 (1): 6–11. <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI>.
- Fathony, Zaiyidah, Rizki Amalia, and Pratiwi Puji Lestari. 2022. "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd)." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 4 (2): 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>.
- Handayani, Ida Farida, and Ugi Sugiarsih. 2022. "Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018." *Muhammadiyah Journal of Midwifery* 2 (2): 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>.
- Patimah, S., Royani, I., Kesehatan Palu, P., Thaha, A., Mursaha, A., & Razak Thaha, A. (2016). Knowledge, attitude and practice of balanced diet and correlation with hypochromic microcytic anemia among adolescent school girls in maros district Ansar Mursaha Knowledge, attitude and practice of balanced diet and correlation with hypochromic microcytic anemia among adolescent school girls in maros district, South Sulawesi, Indonesia. In *Indonesia Article in Biomedical Research-India* (Vol. 27, Issue 1). www.biomedres.info
- Siauta, Jenny Anna, Triana Indrayani, and Kartini Bombing. 2020. "Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018." *Journal for Quality in Women's Health* 3 (1): 82–86. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.55>.
- Sumarni, Nina, Ema Arum Rukmasari, and Udin Rosidin. 2021. "BAHAYA ANEMIA DAN PENCEGAHANNYA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 GARUT." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 4: 317–22.
- Wirawati, D., Nursasi, A. Y., & Mulyono, S. (2017). Gerakan Remaja Setia (Sehat Tanpa Anemia) Dapat Pencegah Anemia Pada Remaja. In *Jurnal Medikes* (Vol. 4, Issue 2).

Zuhrah Taufiq, C., & Biomed, M. (n.d.). *Aku Sehat Tanpa Anemia Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri.*