

KECERIA (KEGIATAN CERDASKAN REMAJA PUTRI DARI ANEMIA): MENCIPTAKAN SEKOLAH BEBAS ANEMIA

Hubaybah¹, Muhammad Rifqi Azhary², Nanda Agustian Simatupang³, Herwansyah⁴,
Andy Amir⁵, Vinna Rahayu Ningsih⁶

^{1,2,4,5,6}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKIK Universitas Jambi

³Alumni Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi

Email: rifqiazhary.ra@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja putri dapat berdampak panjang bagi dirinya dan anak yang akan dilahirkannya kelak. Rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia menjadi faktor terbesar yang menyebabkan remaja mengalami anemia, khususnya anak sekolah yang memiliki kebiasaan jajan tidak sehat serta diet yang tidak sehat. Program KECERIA bertujuan mencerdaskan para remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Negeri 4 Kota Jambi dengan sasaran remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2024 dengan tahapan, advokasi, sosialisasi, dan edukasi gizi pada remaja putri berjumlah 34 orang. Penilaian secara kuantitatif dilakukan pre dan post-test sebelum dan sesudah edukasi gizi. Nilai rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 59,41 dan meningkat menjadi 80,88 saat post-test. Hasil analisis statistik *Paired Samples Test* (Uji T Dependen) didapati nilai $P < 0,001$ yang berarti bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan responden pada hasil pre-test dan post-test Siswi SMK Negeri 4 Kota Jambi setelah diberikan edukasi. Pemberian edukasi mengenai anemia memiliki pengaruh pada tingkat pengetahuan remaja putri di SMK Negeri 4 Kota Jambi. Disarankan agar sekolah rutin membuat edukasi tentang pencegahan anemia bagi siswi agar dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswi dalam mencegah anemia

Kata Kunci: Anemia, KECERIA, Remaja Putri, Sekolah.

Abstract

Anemia in adolescent girls can have long-term impacts on themselves and their future children. Low knowledge of adolescents about anemia is the biggest factor causing anemia, especially school children who have unhealthy snack habits and unhealthy diets. The KECERIA program aims to educate adolescent girls. This activity was carried out at SMK Negeri 4, Jambi City, targeting adolescent girls. This activity was carried out in May-July 2024 with stages, advocacy, socialization, and nutrition education for 34 adolescent girls. Quantitative assessments were carried out pre- and post-tests before and after nutrition education. The average knowledge score before being given education was 59.41 and increased to 80.88 during the post-test. The results of the Paired Samples Test statistical analysis (Dependent T Test) found a P value = < 0.0001 , which means that there is a difference in the average knowledge of respondents in the pre-test and post-test results of SMK Negeri 4, Jambi City students after being given education. Providing education about anemia has an influence on the level of knowledge of female adolescents at SMK Negeri 4, Jambi City. It is recommended that schools routinely provide education about preventing anemia for female students in order to increase the knowledge, attitudes and behavior of female students in preventing anemia.

Keywords: Anemia, KECERIA, Adolescent Girls, School.

PENDAHULUAN

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan utama yang ada di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. WHO mengatakan bahwa anemia menjadi 10 masalah kesehatan terbesar pada saat ini. Menurut *World Health Organization* anemia yaitu suatu keadaan dimana jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi hemoglobin, turun dibawah nilai batas yang ditetapkan, akibatnya mengganggu kapasitas darah untuk

mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia juga dapat menjadi indikator gizi buruk dan kesehatan buruk (1). Anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat mempengaruhi sekitar 20% kematian ibu dan bayi baru lahir. Indonesia mengalami peningkatan terkait angka prevalensi pada remaja putri, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2007 didapatkan bahwa prevalensi kejadian anemia pada remaja putri dengan usia 13-18 tahun adalah 19,70% dan meningkat menjadi 22,70% pada tahun 2013, tahun 2018 terjadi peningkatan kembali menjadi 32% prevalensi pada remaja. Hal tersebut masih jauh dari target pemerintah untuk menurunkan prevalensi kejadian anemia pada remaja hingga 20% (2).

Dari hasil studi acak yang dilakukan di beberapa kabupaten/kota di Provinsi Jambi, prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, menurut penelitian yang dilakukan Isati, Azzahroh, Nanda di Kota Jambi berturut-turut sebesar 78,7%, 54,4%, 60,45% (3,4,5). Prevalensi ini masih lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan di kabupaten lainnya yang dilakukan oleh kalsum & Halim di Kabupaten Muaro Jambi, menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 46,7%(6).

Rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia menjadi faktor terbesar yang menyebabkan remaja mengalami anemia. Pengetahuan yang kurang terkait anemia berisiko 3,3 kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri lain yang mempunyai pengetahuan yang baik(7). Penyebab lainnya dapat dikarenakan remaja jarang melakukan sarapan pagi, konsumsi tablet tambah darah, perilaku konsumsi makanan penghambat zat besi, dan penyakit infeksi (7).

Dari faktor risiko di atas dapat digambarkan bahwa permasalahan anemia yang terjadi pada remaja putri masih cukup tinggi. Kejadian anemia sampai sekarang masih merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kematian ibu di Indonesia, maka upaya pencegahan yang dilakukan adalah dapat diketahui sejak awal seseorang mengalami anemia dan sesegera mungkin dalam pengupayaan langkah-langkah penanggulangan anemia. Upaya penanggulangan permasalahan anemia pada remaja sangat erat kaitannya dengan faktor-faktor risiko penyebab terjadinya anemia.

Pemerintah Indonesia telah melaksanakan program pencegahan anemia sejak tahun 1997. Program pencegahan anemia terbaru dibuat pada tahun 2016 yaitu Program Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Kegiatan pada program ini diantaranya pedoman gizi seimbang, fortifikasi makanan, suplementasi tablet tambah darah, dan pengobatan penyakit penyerta. Berbagai peran dibutuhkan dalam keberhasilan program diantaranya fasilitas pelayanan kesehatan, tempat kerja, tempat ibadah, KUA, dan institusi pendidikan diantaranya SMP dan SMA(8). Akan tetapi program ini belum berhasil menekan angka kejadian anemia pada remaja putri hingga saat ini.

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Provinsi Jambi, SMK Negeri 4 Kota Jambi merupakan SMA negeri yang jumlah siswinya terbanyak dari seluruh SMK di Kota Jambi(9), sehingga kejadian anemia dimungkinkan lebih banyak terjadi di sekolah tersebut. Selain memiliki jurusan yang identik dengan siswa perempuan seperti perhotelan, kuliner, busana, kecantikan dan spa, SMK ini tergolong memiliki aktivitas belajar dan praktik yang banyak, sehingga energi yang dikeluarkan juga tidak sedikit. Kebutuhan akan gizi seimbang juga meningkat, sehingga apabila tidak tercukupi maka akan mengalami kekurangan gizi terutama anemia. Belum pernah ada pemeriksaan kadar hemoglobin di SMK tersebut. Di sekolah

tersebut juga belum pernah dilakukan penelitian serupa terkait kejadian anemia. Usia tersebut perlu dipelihara kesehatannya, karena remaja putri harus jadi seorang ibu yang sehat pada saat melakukan perkawinan dan mengalami kehamilan, sehingga dalam melakukan pencegahan kejadian anemia, maka diperlukan pembekalan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri(8).

Program KECERIA (Kegiatan Cerdaskan Remaja Putri dari Anemia) merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan mencerdaskan para remaja putri dalam hal ini siswi di SMK Negeri 4 Kota Jambi sebagai salah satu intervensi permasalahan anemia dalam mewujudkan program pemerintah untuk menekan kejadian anemia dan upaya menciptakan sekolah bebas anemia. Program KECERIA didalamnya juga terdapat upaya kolaborasi dengan petugas kesehatan di puskesmas selaku pelaksana program tingkat pertama, sekolah selaku pembina siswi di sekolah juga penyusun kegiatan belajar mengajar, serta perguruan tinggi melalui dosen dan mahasiswa kesehatan dalam melaksanakan penelitian, pengabdian, dan pengaplikasian ilmu pengetahuan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang pencegahan anemia.

LANDASAN TEORI

Anemia merupakan suatu kondisi dimana keadaan kadar hemoglobin dalam darah berada dibawah normal. Anemia dapat diartikan suatu kondisi dimana terdapat kekurangan ukuran atau jumlah eritrosit atau kandungan hemoglobin dalam darah. Semakin rendahnya kadar Hb dalam darah maka anemia yang dialami semakin parah (10). Anemia sering disebut kurang darah yaitu keadaan dimana hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal (<12gr%) yang berakibat pada daya tahan tubuh, kemampuan dan konsentrasi belajar, kebugaran tubuh, menghambat tumbuh kembang dan pada wanita akan membahayakan kehamilan nantinya (8).

Defisiensi zat besi menjadi penyebab seseorang mengalami anemia, yang merupakan kondisi hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Anemia yang terjadi pada ibu hamil menjadi penyebab perdarahan pada saat lahir dan mengganggu pertumbuhan pada janin. Sementara pada usia sekolah menjadi penyebab menurunnya prestasi dan pada usia pekerja dapat menurunkan produktivitas kerja (11).

Anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh dalam menghadapi penyakit infeksi. Anemia juga akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Anak akan menjadi lemah akibat sering mengalami penyakit infeksi akibat turunnya daya tahan tubuhnya. Pengaruh anemia pada kehidupan sehari-hari pada anak-anak akan menjadi malas, cepat lelah, kurangnya keaktifan, susah konsentrasi pada saat belajar disekolah, dan cepat mengantuk, dampak lanjutannya akan berpengaruh pada kecerdasan dan daya tangkap anak (10).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan program KECERIA (Kegiatan Cerdaskan Remaja Putri dari Anemia) ini berlokasi di SMK Negeri 4 Kota Jambi beralamat di Jalan Jenderal Urip Sumoharjo No.31 Sungai Putri, Selamat, Kota Jambi, Provinsi Jambi. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja putri (siswi) di SMK Negeri 4 Kota Jambi dengan peserta sejumlah 34 siswi. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan sosialisasi dan praktik

terkait pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja, serta dampak yang akan ditimbulkan jika mengalami anemia. Pelaksanaan dilakukan dengan ceramah dan diskusi diikuti dengan penilaian pengetahuan pre dan post-test.

METODE PENDEKATAN

Pendekatan pada kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan kemitraan dengan keterlibatan siswa, guru, dan puskesmas. Keterlibatan siswa dalam kegiatan sosialisasi diskusi dan tanya jawab dan pelaksanaan survei pengetahuan tentang anemia. Keterlibatan guru dalam melakukan fasilitasi dan penampingan pelaksanaan kegiatan, serta memberikan contoh positif dalam pola makan dan gaya hidup sehat. Keterlibatan kemitraan puskesmas dalam memberikan layanan konsultasi kesehatan terutama pola makan dan pencegahan penanggulangan anemia pada remaja putri.

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur kegiatan ini dilakukan dengan tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan melakukan pengurusan izin dan kerjasama kesediaan mitra dalam menjalankan program KECERIA, melakukan konsolidasi bersama tim pelaksana dan pembagian tugas, menyiapkan bahan materi sosialisasi dan soal pretes dan post-test, berkoordinasi dengan mitra waktu pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan dilakukan pre-test kepada siswi terkait pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri untuk menilai pengetahuannya, memberikan materi dan diskusi kepada siswi serta praktik bagaimana cara mencegah dan menanggulangi anemia, menilai hasil dari peningkatan pengetahuan dengan post-test. Tahap evaluasi dilakukan dengan melaksanakan survei sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan program KECERIA untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kesan serta pesan dari siswi dan pihak mitra. Monitoring peran dari duta bebas anemia.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2024 di SMK Negeri 4 Kota Jambi dengan jumlah peserta sebanyak 34 siswi. Adapun distribusi dari karakteristik peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di SMK Negeri 4 Kota Jambi

Variabel dan Kategori	n	%
Usia		
15 Tahun	6	17,60
16 Tahun	22	64,70
17 Tahun	5	14,70
18 Tahun	1	2,90
Kelas		
XI TKKR 2	17	50,00
XI DPB I	17	50,00

Berdasarkan tabel diatas, peserta berada pada usia 15-18 tahun, dengan usia terbanyak yaitu usia 16 tahun (22 siswi) dan paling sedikit usia 18 tahun (1 siswi) Peserta terdiri dari kelas XI TKKR 2 dan XI DPB I masing-masing 17 responden.

Kegiatan dilaksanakan dengan metode sosialisasi materi terkait anemia dalam rangka menciptakan sekolah bebas anemia. Materi sosialisasi meliputi pengertian anemia, faktor penyebab remaja putri mengalami anemia, gejala anemia, hubungan anemia dan remaja putri, dampak yang ditimbulkan, cara pencegahan anemia, dan pola konsumsi gizi seimbang.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi Materi

Pengukuran pengetahuan peserta terkait dengan anemia juga dilakukan sebelum dan sesudah penyampaian materi dengan melaksanakan pre-test dan post-test dengan jumlah 10 soal dan masing-masing soal memiliki nilai skor 10. Hasil dari pre-test dan post-test kemudian dilakukan analisis untuk melihat pengaruh peningkatan pengetahuan siswi dari kegiatan program KECERIA. Adapun hasil analisis yang dilakukan sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Responden Menurut Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* terkait Anemia di SMK Negeri 4 Kota Jambi 2024

Variabel	Mean	SD	SE	p	n
Hasil <i>Pre-Test</i>	59,41	17,39	2,98	<0,0001	34
Hasil <i>Post-Test</i>	80,88	16,39	2,81		

Rata-rata pengetahuan pada *pre-test* adalah 59,41 dengan standar deviasi 17,39. Pada hasil *post-test* didapat rata-rata pengetahuan responden adalah 80,88 dengan standar deviasi 16,39. Terlihat nilai mean perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* adalah 21,47 dengan standar deviasi 1,00. Hasil uji statistik didapatkan nilai p <0,0001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden pada hasil *pre-test* dan *post-test* Siswi SMK Negeri 4 Kota Jambi.



Gambar 2. Pelaksanaan Pre-Test Pengetahuan



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMK Negeri 4 Kota Jambi berjalan dengan baik dengan keterlibatan aktif dari pihak sekolah dan puskesmas. Karakteristik peserta pada kegiatan ini mayoritas berusia 16 tahun sebesar 64,70% berasal dari dua kelas XI TKKR 2 dan XI DPB I di SMK Negeri 4 Kota Jambi. Hasil analisis menunjukkan ada peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi. Kegiatan berjalan dengan lancar, dan sesuai dengan yang direncanakan. Disarankan Sekolah dapat melakukan sesi edukasi rutin disekolah dengan melibatkan tenaga kesehatan puskesmas disertai dengan pelaksanaan skrining anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekasanti I, Adi AC, Yono M, Nirmala G F, Isfandiari MA. Determinants of Anemia among Early Adolescent Girls in Kendari City. *Amerta Nutr.* 2020;4(4):271.
2. Kementerian Kesehatan R. Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2018. p. 198.
3. Azzahroh P, Foppy R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *J Keperawatan dan Kesehat.* 2017;5(1):1–10.

4. Isati. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Negeri 22 Kota Jambi. *Fak Kesehat Masy Univ Indones*. 2013;
5. 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*. 2015;18:09.
6. Simatupang NA, Kalsum U, Fitri A, Agustia D. Risk Factors For The Incidence Of Anemia In Young Women. *J Berk Epidemiol [Internet]*. 2023 Sep 15;11(3):305–13. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/view/31388>
7. Listiana A. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *J Kesehat*. 2012;7(3):455.
8. Kemenkes RI. Buku Pedoman: Program Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016.
9. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Data Pokok Pendidikan: Data Peserta Didik Kota Jambi [Internet]. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2023 [cited 2023 Nov 23]. p. 1. Available from: <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/2/106000>
10. Wirakusumah ES. Perencanaan Menu Anemia Gizi Besi. Jakarta: Trubus Agrimidya; 1999. 1–59 p.
11. Auliana R. Gizi dan Penolahan Pangan. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.; 2001.