

Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di Kos Migel Malaikosa

**Maria Roswita Seran¹, Elisabeth Winona Mawikere², Anthanasius C. Jota Soge³,
Eldania Avfia Ina⁴, Seisy Rosita Labu⁵, Skolastika Matresia Bani⁶, Afrona E. L
Takaeb⁷, Eryc Z Haba Bunga⁸, Indriati A. Tedju Hinga⁹**

^{1,2,3,4,5,6}Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

^{7,8,9}Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Maria Roswita Seran

E-mail: mariaroswita2@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah penyakit yang sering ditemui pada masyarakat Indonesia. Penyakit anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau eritrosit atau hemoglobin. Remaja putri rentan terkena anemia yang disebabkan defisiensi zat besi. Siklus menstruasi setiap bulannya merupakan salah satu faktor penyebabnya, hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan motivasi dan pengetahuan remaja dalam mencegah dan menanggulangi anemia di Kos Migel Malaikosa, Kota Kupang. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi menggunakan media ppt dan video edukasi. Peserta penyuluhan ini terdiri dari 11 orang yang hadir dan berpartisipasi aktif selama kegiatan. Pada akhir kegiatan keseluruhan peserta sudah mempunyai pemahaman yang benar tentang anemia dan manfaat mengonsumsi TTD. Penyuluhan ini sangat bermanfaat untuk pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci - Anemia, Penyuluhan, Remaja, TTD

Abstract

Anemia is a disease that is often found in Indonesian society. Anemia is a condition where the body lacks red blood cells or erythrocytes or hemoglobin. Adolescent girls are prone to anemia caused by iron deficiency. The menstrual cycle every month is one of the contributing factors, this is due to the large amount of iron lost during menstruation. The purpose of this counseling is to increase the motivation and knowledge of adolescents in preventing and overcoming anemia at Kos Migel Malaikosa, Kupang City. The methods used were lectures and discussions using ppt media and educational videos. The counseling participants consisted of 11 people who attended and actively participated during the activity. At the end of the activity, all participants had a correct understanding of anemia and the benefits of consuming TTD. This counseling is very useful for the prevention and control of anemia in adolescent girls.

Keywords - Anemia, Counseling, Adolescent, TTD

PENDAHULUAN

Remaja dalam bahasa latin adalah *Adolescencee*, yang berarti pertumbuhan menuju kematangan. Remaja merupakan suatu peralihan dari masa anak –anak menuju dewasa. Remaja (*adolescence*) adalah mereka yang berusia 10 –19 tahun. Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan beberapa perubahan yang sangat cepat seperti perubahan fisik, psikologis dan kognitif. Remaja sehat adalah investasi masa depan bangsa untuk melanjutkan kepemimpinan bangsa. Permasalahan gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia salah satunya adalah anemia (Mardlotillah & Sumarmi, 2024).

Anemia adalah penyakit yang sering ditemui pada masyarakat Indonesia. Penyakit anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau eritrosit atau hemoglobin. Hemoglobin sendiri adalah protein kaya zat besi yang memberikan warna merah pada darah dan berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan mengangkut karbon dioksida dari seluruh bagian tubuh ke paru-paru agar dapat dikeluarkan dari tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain dapat menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja, anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi (Guarango, 2022)

Salah satu strategi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) adalah suplementasi zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD), memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin (Ardianti Khasanah et al., 2024). Pada tahun 2021, persentase cakupan pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja di Indonesia adalah sebesar 31,3% sedangkan persentase cakupan pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja di Nusa Tenggara Timur (NTT) sekitar 6,3%. Dapat disimpulkan bahwa persentase pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja di Nusa Tenggara Timur (NTT) masih berada dibawah rata – rata persentase pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja di Indonesia (Fitri Sevrianti Boimau et al., 2024).

Berdasarkan wawancara dengan mitra, beberapa penghuni kos Migel mengetahui apa itu anemia, namun tidak mengetahui gejala anemia yang ternyata mereka rasakan. Mereka juga hanya mengetahui pencegahan anemia dengan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah, namun tidak patuh dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. Sehingga ditemukan beberapa masalah terkait anemia yang perlu diatasi diantaranya: pengetahuan mereka mengenai pencegahan anemia dan dampaknya bagi reproduksi dan kualitas hidup. Kedua, adanya permasalahan seperti ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Penyuluhan terkait penyakit anemia pada remaja putri, pencegahannya berupa mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan tinggi zat besi, serta mengkonsumsi tablet besi pada saat menstruasi dapat berpotensi dalam mencegah dan menanggulangi terjadinya anemia pada remaja putri (Ardianti Khasanah et al., 2024).

Oleh karena itu, kami berupaya melakukan kegiatan penyuluhan secara langsung kepada remaja putri yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan pengetahuan remaja dalam mencegah dan menanggulangi anemia di Kos Migel Malaikosa.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan ini menggunakan metode :

1. Ceramah

Metode ceramah adalah cara penyampaian materi pembelajaran dengan mengutamakan interaksi antara pemateri dan audiens. Dimana seorang pemateri menyampaikan materi pembelajarannya melalui proses penerangan dan penuturan secara lisan kepada audiensnya. Proses penyampaian tersebut bisa dibantu atau dilengkapi dengan menggunakan alat bantu, seperti gambar, video, dan lainnya (Pratiwi, 2019).

2. Diskusi.

Metode diskusi adalah metode pembelajaran yang memfokuskan pada pertukaran pikiran antara audiens, pertukaran pikiran tersebut dilakukan untuk memecahkan persoalan atau sebuah

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

masalah yang menyangkut materi pembelajaran yang diberikan pemateri kepada audiens atau bahkan persoalan yang diberikan siswa dan dipecahkan oleh siswa yang lain dan dibenarkan oleh seorang guru. Tentunya dalam metode ini semua audien dapat berpendapat, menyangkal pendapat audien yang lain, dan mengajukan saran maupun kritik (Pratiwi, 2019).

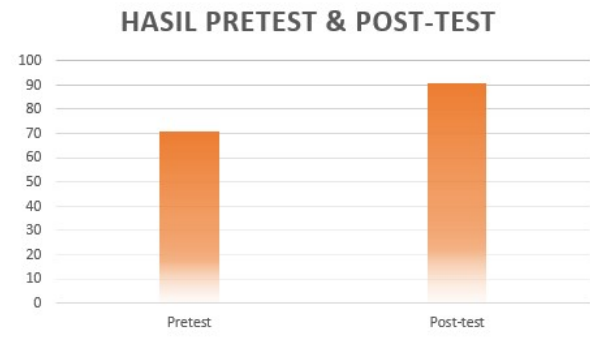
Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri di Kos Migel Malaikosa. Kos Migel Malaikosa yang terletak di Lasiana, Kec. Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Kos Migel Malaikosa merupakan kos berkawasan penghuni perempuan terdapat 18 kamar dan 18 penghuni yang menempati kamar.

Penghuni Kos Migel Malaikosa mengetahui apa itu anemia tapi tidak mengetahui gejala-gejala terjadinya anemia yang sering mereka rasakan apa lagi ketika terjadi menstruasi. Penghuni Kos Migel Malaikosa rata-rata mendapatkkn pembagian TTD ketika di bangku SMA tetapi tidak patuh dalam meminumnya seperti 1x seminggu dan minum setiap hari ketika menstruasi. Hal yang membuat tidak patuh dalm meminum TTD karena kurangnya motivasi pemahaman dalam melakukan perubahan perilaku mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Dari beberapa masalah yang terjadi maka kelompok menyadari bahwa pentingnya melakukan penyuluhan dengan cara metode ceramah kepada remaja putri Kos Migel Malaikosa yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan pengetahuan remaja dalam mencegah dan menanggulangi anemia .

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.

Perbandingan rata-rata skor pre-test dan post-test

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test dalam kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Kost Migel Malaikosa, hasil pre-test peserta mendapatkan nilai rata-rata 71%. Setelah diberikan penyuluhan terkait anemia dalam bentuk pemaparan power point, pembagian stiker dan pemutaran video edukasi, peserta diberikan post-test dan mendapatkan nilai rata-rata sebesar 91%.

Hal ini menunjukkan ada pengaruh ketika diberikan edukasi dan pemutaran video, peserta sesudah diberikan penyuluhan ini mereka mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 20%. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja oleh (Ima Nur Fauziah dkk, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami peningkatan pengetahuan tentang anemia sesudah diberikan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan oleh petugas dengan memberikan pengenalan awal terkait materi yang akan disampaikan lalu dilanjutkan dengan perkenalan anggota kelompok. Setelah pembukaan, anggota kelompok membagikan link pretest kepada peserta untuk diisi, lalu dilanjutkan dengan pemberian materi dengan isi materi: Pengertian Anemia, Gejala Anemia Bagi Remaja Putri, Dampak Anemia Bagi Remaja Putri, Strategi Pencegahan dan Penanggulangan

Anemia Pada Remaja Putri, Manfaat Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Kebutuhan Zat Besi Pada Remaja Putri. Dalam kegiatan ini, kami telah mempersiapkan Ice breaking agar peserta tidak merasa bosan. Setelah Ice breaking peserta diminta untuk duduk dan menonton Video Edukasi yang sudah kelompok buat sebelumnya kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab lalu pengisian post-test yang sudah dibagikan anggota kelompok. Setelah pengisian post-test, peserta dibagikan stiker "Remaja Putri Bebas Anemia", dilanjutkan dengan sesi foto bersama dan makan bersama.

Selama kegiatan berlangsung peserta turut aktif dalam diskusi, dibuktikan ketika mereka aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan, peserta juga merespon dengan sangat baik terkait dengan materi anemia yang sudah diberikan.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa Penyuluhan Anemia pada remaja putri di Kost Migel Malaikosa efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan.



Gambar 2.

Pelaksanaan Penyuluhan

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi dan untuk melihat hasil evaluasi dilakukan uji pre-test sebelum penyuluhan dan post-test sesudah penyuluhan. Berdasarkan tingginya partisipasi peserta yaitu, 10 orang atau sekitar 55% dari jumlah penghuni 18 orang atau 100% pada saat kegiatan, hal ini terjadinya peningkatan pengetahuan sebesar 20% dari 71% menjadi 91% pada saat post test. Maka dianggap peserta memiliki ketertarikan khusus serta fokus terhadap materi penyuluhan yang dipaparkan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia pada remaja putri dapat dikatakan tercapai atau berhasil dalam kegiatan penyuluhan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa terima kasih dan penghargaan, kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada pemilik kos Malaikosa, yang telah dengan tulus menerima kehadiran kami di tempat ini untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan yang sangat penting ini. Keberadaan kami di sini tidak lepas dari dukungan dan kerjasama yang baik dari pihak pemilik kos, sehingga kami dapat menjalankan program ini dengan lancar dan efektif. Kami juga ingin menekankan betapa berharganya kontribusi Anda dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

Selain itu, ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan ini. Tanpa dukungan, partisipasi, dan kerjasama dari berbagai pihak, termasuk para peserta, relawan, dan semua individu yang terlibat, kegiatan ini tentu

DAFTAR PUSTAKA

Ardianti Khasanah, T., Prasta Jenie, R., Fia Febriani, A., Dwi Miranti, A., Puji Lestari, D., Kurnia Muharomah, I., Adzkiya Rahmah, K., Nur Komala, L., Putri Anjani, M., Farid Basumbul, R., &

- Paramitha, Z. (2024). Penyuluhan Gizi Terkait Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMA Widya Manggala Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 402–408. <https://doi.org/10.53276/dedikasi.v3i1.100>
- Fitri Sevrilianti Boimau, Afrona E. L Takaeb, & Maselinus Laga Nur. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kupang Tengah. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 185–192. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3158>
- Guarango, P. M. (2022). “Gambaran Ketidapatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Penderita Anemia (Case Series Pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Peminatan Epidemiologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta 2022).” *Jurnal Kesehatan*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Mardlotillah, I. A., & Sumarmi, S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi, Inhibitor Zat Besi, Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Di Mtsn Bangkalan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 434–442.
- Pratiwi, R. A. (2019). Penerapan metode ceramah dan diskusi selama pembelajaran online. *Universitas Riau*, 1–8.