

EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DAN STATUS GIZI DI DESA LAMHASAN KABUPATEN ACEH BESAR

**Cut Mainy Handiana¹⁾, Nurul Husna²⁾, Eva Zulisha³⁾,
Rina Sulicha⁴⁾, Ramadalila Fitri⁵⁾**

^{1,2,3,5)} Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Muhammadiyah Aceh

⁴⁾ Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga STIKes Muhammadiyah Aceh
cut.mainy@gmail.com

Abstract

Anemia, characterized by a decrease in hemoglobin levels in red blood cells, is a common health issue among adolescent girls. This condition is influenced by several factors, such as menstruation, nutritional intake, and inadequate iron levels. If left unaddressed, anemia can have long-term negative effects. A lack of information and education is a fundamental cause of anemia in this demographic. This community service initiative aimed to provide health education to adolescent girls about anemia and nutritional status to enhance their knowledge and optimize their health. It was conducted through a three-stage process: preparation, implementation, and evaluation monitoring. The method employed included lectures using electronic media, followed by discussions and assessments of the participants' health status. The activity started with a pretest and concluded with a post-test and a quiz with a door prize. The results showed a significant increase in knowledge, with 86.5% of participants achieving a good level of understanding, compared to 65.4% before the education, when most had a lesser understanding. Additionally, there was a noticeable increase in the willingness of adolescent girls to monitor their nutritional status and commit to improving their health. This outcome supports the government's program to reduce the prevalence of anemia among adolescent girls, aligning with SDG 3, which focuses on ensuring healthy lives and promoting well-being for all.

Keywords: Education, Anemia, Health status, Adolescent Girls.

Abstrak

Anemia yaitu penurunan kadar hemoglobin pada sel darah merah, kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang rentan dirasakan oleh para remaja putri, terjadinya anemia diantaranya dipengaruhi oleh proses menstruasi, asupan gizi dan kebutuhan zat besi yang tidak mencukupi. Jika tidak ditanggulangi kondisi tersebut berdampak buruk dimasa yang akan datang. Kurangnya informasi dan edukasi yang menjadi masalah dasar terjadinya anemia pada remaja putri, pengabmas ini dilakukan untuk memerikan edukasi pendidikan kesehatan pada remaja putri tentang anemia dan status gizi, guna meningkatkan pengetahuan dan mengoptimalkan kesehatannya. Pengabmas ini berjalan dengan tiga proses tahapan (persiapan, pelaksanaan dan monitoring evaluasi), metode yang digunakan secara ceramah dengan alat bantu media elektronik, dilanjutkan proses diskusi dan pengukuran status kesehatan remaja putri. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test dan diakhiri dengan post-test serta quis dengan doorprize. Hasil yang didapat terjadinya peningkatan pengetahuan dengan tingkat pemahaman baik pada remaja putri yang signifikan menjadi 86,5% dibandingkan sebelum pemberian edukasi dengan kategori pemahaman kurang sebesar 65,4%. Demikian dengan keinginan remaja putri untuk melakukan pemeriksaan status gizi dan komitmen untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Sehingga program pemerintah dalam menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri dapat tertanggulagi, sesuai point ke 3 SDGs tentang kehidupan sehat dan sejahtera.

Keywords: Edukasi, Anemia, Status Gizi, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Anemia merupakan suatu kondisi terkait kurangnya hemoglobin atau rendahnya sel darah merah dalam darah. Keadaan tersebut menjadi masalah yang serius dan memiliki dampak yang signifikan, terutama pada remaja putri. Pada fase yang penuh dengan pertumbuhan dan perubahan, anemia dapat menjadi hambatan potensial yang mengganggu perkembangan secara optimal (Adriani, 2020; Faridi, 2022).

Keadaan anemia pada remaja putri sering terjadi saat tubuh mengalami defisiensi zat besi, vitamin B12, asam folat atau ketiga unsur tersebut berkombinasi. Besarnya resiko terjadinya anemia pada remaja putri diantaranya dipengaruhi oleh pengeluaran darah (mentruasi), kurangnya asupan makanan yang mengandung zat gizi dan proses pertumbuhan yang pesat yang membutuhkan zat besi berkali lipat. (Kumalasari, 2019; Savitri, 2021)

Kondisi pertumbuhan remaja dengan keadaan anemia jika tidak ditanggulangi sedini mungkin, nantinya akan berdampak disaat mereka beranjak dewasa, disaat hamil dan proses persalinan berpotensi meningkatkan resiko kematian ibu, kelahiran premature, kematian perinatal dan BBLR (Hanifah, 2019; Sari, 2020).

World Health Organization (2023) menyampaikan prevalensi remaja putri dengan anemia sebesar 30%, Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2018 Indonesia 32% dan Aceh 36,9% (Kemenkes, 2018). Didapatinya peningkatan angka prevalensi remaja dengan anemia sebesar 14,2% khususnya di Aceh, jika

ditinjau dari data sebelumnya pada riset kesehatan dasar tahun 2013 yaitu 22,7% (Kemenkes, 2013).

Peningkatan populasi remaja di Indonesia berkembang pesat PBB menyampaikan periode tahun 2020 sampai dengan 2025, Indonesia mendominasi penduduk dengan usia reproduktif (Wawan 20217). Situasi ini sebaiknya dapat digunakan dalam meningkatkan kualitas anak bangsa, salah satunya derajat kesehatan remaja putri.

Upaya pemerintah dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja putri sudah dilakukan melalui distribusi tablet Fe yang dialokasikan melalui puskesmas setempat, namun kendala yang terjadi walau para remaja putri telah menerima tablet Fe, mereka tidak mengkonsumsi sebagaimana yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan, bahkan banyak yang mengabaikan. Keadaan tersebut terjadi akibat ketidakfahaman remaja putri akan masalah kesehatan terkait anemia. dan kurangnya pemahaman manfaat kebutuhan tablet Fe serta kebutuhan gizi bagi tubuhnya.

Kondisi tersebut mendasari penulis dalam melakukan upaya peningkatan derajat kesehatan remaja putri, melalui pemberian edukasi pendidikan kesehatan tentang anemia dan satus gizi.

METODE

Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Lamhasan Kabupaten Aceh Besar, kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2024, yang melibatkan 52 orang peserta remaja putri yang berdomisili di Desa Lamhasan Kecamatan Aceh Besar.

Proses terlaksananya kegiatan diawali dengan pengurusan administrasi melalui UPTD Puskesmas Lampiasang sebagai Faskes pertama dari wilayah Desa Lamhasan, dan dilanjutkan dengan pengurusan administrasi dengan pemangku Desa Lamhasan.

Selanjutnya pemenuhan alat dan bahan kebutuhan pengabdian, yang meliputi penyediaan alat pengukuran HB, Pita ukur, Timbangan badan, pembuatan kuisisioner pre dan post kegiatan dan modul edukasi tentang anemia dan status gizi yang akan menjadi bahan materi kegiatan, yang dimuat dalam bentuk slide power point.

Tahap Pelaksanaan

a. Kegiatan Pre-Test

Kegiatan *Pre-test* dilakukan untuk menguji gambaran pengetahuan remaja putri mengenai tentang anemia dan status gizi. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.

b. Pemberian Edukasi

Pemberian edukasi pendidikan kesehatan tentang “anemia” meliputi; (pemahaman anemia, tanda anemia, penyebab anemia, dampak anemia pencegahan anemia, dan suplemen tablet Fe) dan “satus gizi” (asupan gizi; pola makan dan pengukuran kebutuhan status gizi). Setelah materi disampaikan oleh promotor, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (diskusi).

c. Pengukuran Status Gizi

Pelaksanaan pengukuran HB, Tinggi Badan, Berat Badan dan Lingkar Lengan Atas (LILA) peserta remaja putri.

d. Kegiatan Post-Test

Kemudian dilanjutkan *Post-test*, dilakukan untuk melihat seberapa besar peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang telah disampaikan.

e. Quis dan Doorprize

Diakhiri dengan doorprize berdasarkan jawaban yang benar dari peserta remaja putri, terkait pertanyaan quis yang berkenaan dengan materi yang diberikan oleh promotor dan diakhiri dengan penutupan.



Gambar. 1
Alur Tahap Pelaksanaan

Tahap Monitoring Dan Evaluasi

a. Tahap Monitoring

Kegiatan monitoring dilaksanakan dari proses awal hingga berakhirnya kegiaiatan, Tim melakukan monitoring dengan acuan indicator TOR kegiatan pengandian. Terdapatnya kesesuaian antara pelaksanaan kegiatan dengan TOR kegiatan, dapat dilihat dari; a) antusias peserta dalam mengikuti kegiatan yaitu total peserta remaja putri yang diundang sesuai dengan yang terlibat dalam kegiatan; b) ketepatan waktu pelaksaasn; c) kesesuai agenda acara dengan pelaksanaan kegiatan; dan e) keterlibatan seluruh peserta dalam serangkaian acara mulai dari kegiatan pre-tes, penerimaan

materi, diskusi, pengukuran (HB, TB, BB, LILA), penerimaan tablet Fe, kegiatan post-tes, Quis penerimaan dopres serta penutupan.

b. Tahap Evaluasi

Evaluasi terbagi atas tiga tahapan meliputi; a) Evaluasi awal, dengan pemberian instrumen kuisioner pre-tes (sebelum pemberian edukasi) terhadap peserta, yang berisi pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta yang dihasilkan dari jumlah jawaban benar dibagi dengan total jumlah pertanyaan dikali seratus; b) Evaluasi proses, kesesuai proses pelaksanaan kegiatan dengan TOR kegiatan pengabdian; c) Evaluasi akhir, dilakukan sesudah kegiatan dengan memberikan *post- test* kepada peserta, yaitu pertanyaan yang serupa dengan *pre- test*. guna melihat perbandingan pemahaman remaja putri terkait materi yang disampaikan yaitu “anemia dan status gizi”. Skor nilai *pre-test* dan *post-test* di bandingkan dengan menggunakan uji T- Paired untuk menilai hubungan peningkatan pengetahuan peserta. Apabila *p value* ≤ 0,005 maka ada pengaruh pemberian edukasi sehingga terjadinya peningkatan pengetahuan pada peserta remaja putri, maka kegiatan edukasi dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dengan indicator capaian ≥ 80% dari keseluruhan peserta berpengetahuan baik.

Selain itu, Tim pengabdian evaluasi rangkaian kegiatan keseluruhan menggunakan link googleform yang dikirimkan kepada seluruh peserta, untuk mengetahui kekurangan dari proses pelaksanaan kegiatan yang berjalan, baik dari internal pelaksana maupun mitra pengabdian.



Gambar.2
Alur Metode Kegiatan Pengabmas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1
Hasil Pre-test Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Anemia dan Status Gizi

Nilai Rata-Rata <i>Pre-test</i>	Nilai	<i>Pre-test</i>		Tingkat Pemahaman
		(f)	(%)	
61,5	≤ 60	34	65,4%	Kurang
	61-80	18	34,6%	Cukup
	81-100	-	-	Baik
Total		52	100%	

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2024)

Tabel.2
Hasil Post-test Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Anemia dan Status Gizi

Nilai Rata-Rata <i>Post-test</i>	Nilai	<i>Post-test</i>		Tingkat Pemahaman
		(f)	(%)	
92,3	≤ 60	-	-	Kurang
	61-80	7	13,5%	Cukup
	81-100	45	86,5%	Baik
Total		40	100%	

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2024)

Tabel.3
Hasil Perbandingan Pre dan Post-test Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Anemia dan Status Gizi

Penilaian	Mean	Frekuensi	SD	Sig (2-Tailed)
Pre-Test	61,5	52	11,442	0,000
Post-Test	92,3	52	6,749	
Jumlah	56	56	100	

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan Tabel.1 dari hasil pretest didapatkan Sebagian besar dari peserta remaja putri, sejumlah 34 orang atau 65,4% dengan skor nilai rata-rata peserta yaitu 61,5, peserta didapati dengan tingkat pengetahuan yang rendah. Artinya banyak dari mereka belum memiliki pemahaman yang baik tentang anemia dan kebutuhan status gizi dimasa usia remaja. Indikator keberhasilan pada tahapan ini yaitu terlaksananya proses pemberian *pre-test* yaitu seluruh peserta bersedia menjawab pertanyaan dengan maksimal.

Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemberian edukasi kesehatan tentang anemia dan status gizi, pada tahapan ini didapati peserta menyimak dan aktif dalam merespon setiap point materi yang disampaikan, proses edukasi berjalan selama 60 menit dengan dua kajian materi edukasi "anemia dan status gizi". Indikator keberhasilan pada tahapan ini yaitu berjalannya proses pemberian edukasi sesuai scedul dan antusiaa peserta dalam merespon materi dengan adanya proses diskusi yang aktif.



Gambar.3
Dokumentasi Pemberian Edukasi



Gambar.4
Dokumentasi Proses Diskusi Peserta

Setelah pemberian edukasi selesai kegiatan peserta dilanjutkan dengan pemeriksaan status gizi yaitu pengukuran (HB, TB, BB, LILA) dan pemberian tablet Fe. Pada tahap ini sebagian dari peserta remaja putri belum pernah sama sekali memeriksakan HB dan pengukuran LILA, pengukuran yang pernah dilakukan yaitu BB dan TB, dengan tanggapan peserta tidak merasa penting, tidak mengerti dan bahkan ada yang merasa takut dengan proses pemeriksaan HB. Indikator keberhasilan pada tahap ini, seluruh peserta bersedia melakukan pemeriksaan terkait pengukuran (HB, TB, BB, LILA) dan menerima pemberian tablet Fe serta berkomitmen untuk dapat mengkonsusinya sesuai anjuran.



Gambar.5
Dokumentasi Pengukuran Status Gizi &

Pemberian tablet Fe

Selanjutnya kegiatan *post-test* dilakukan, didapati berdasarkan Tabel. 2 menunjukkan, mayoritas peserta dengan tingkat pengetahuan yang baik berjumlah 45 peserta atau 86,5%, dengan jumlah skor rata-rata nilai yaitu 92,3, artinya terdapat kenaikan pemahaman peserta yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil perbandingan penilaian *pre dan post-test* pelaksanaan edukasi pada Tabel. 3, didapati nilai *p-value* $0,000 \leq 0,005$, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara penilain *pre dan post-test* pemberian edukasi Pendidikan kesehatan tentang anemia dan status gizi sangat evktif dalam meningkatkan pemahaman atau pengetahuan peserta remaja putri tentang anemia dan status gizi. Pada tahap ini indikator capaian keberhasilan yaitu seluruh peserta mengikuti kegiatan *post-test*, dan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang anemia dan status gizi bagi remaja putri.

Kegiatan berakhir dengan pemberian pertanyaan dengan metode *quis*, yang di fokuskan kepada peserta dan peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar mendapatkan hadiah *doorprize* dari tim pelaksana dan didapati seluruh peserta sangat berantusias ingin menjawab pertaan *quis* dari tim. Indikator keberhasilan dari tahapan ini yaitu seluruh peserta aktif ikut serta dalam proses pelaksanaan *quis* dan bersedia menrima *doorpize* dari tim pelaksana.



Gambar.6
Dokumentasi Pembagian Doorprize

Pada proses jalannya pengabdian terhadap masyarakat yang difokuskan kepada para remaja putri tersebut, memperoleh hasil yang maksimal untuk peningkatan pengetahuan peserta terkait materi edukasi kesehatan yang diberikan. Lebih dari 80% dari keseluruhan peserta mengalami peningkatan pengetahuan melalui metode ceramah yang disertakan metode tanya jawab (*diskusi*). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nyoman (2021) yang menyatakan bahwa metode ceramah dalam melakukan penyuluhan, dapat berpengaruh positif terhadap tercapainya perubahan pemahaman sekelompok orang, guna memelihara perilaku hidup sehat, dan serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Proses interaksi tanya jawab (*diskusi*) audien dan promotor juga menjadi acuan tingkat pemahaman peserta, dengan adanya interaksi tersebut keinginan dalam memahami materi yang dipaparkan akan lebih besar, sehingga menumbuhkan perubahan prilaku yang lebih baik (Rusman, 2023).

Dengan demikian proses pemberian edukasi kesehatan akan berjalan dengan efektif jika pemberian informasi dapat disampaikan dengan jelas dan informasi yang didapatkan bermanfaat. Kemudian adanya intaraksi umpan balik dapat membuat peserta

merasa puas akan informasi yang didapatinya.



Gambar.7
Dokumentasi Foto Bersama

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi kesehatan yang telah dilakukan, menjadi pondasi dasar dari pencapaian program pemerintah sebagaimana tertera pada point ke 3 SDGs tentang kehidupan sehat dan sejahtera, sehingga didapati;

a. Setelah mendapatkan edukasi pendidikan kesehatan, terdapat peningkatan pemahaman para remaja putri tentang anemia dan kebutuhan gizi bagi remaja putri di Desa Lamhasan Kabupaten Aceh Besar.

b. Para remaja putri mulai memiliki kesadaran memeriksakan diri ke faskes mulai dari dini, untuk mengoptimalkan derajat kesehatannya.

c. Para remaja putri sadar akan kebutuhan zat besi dan kebutuhan status gizi bagi tubuhnya, sehingga upaya mengkonsumsi tablet Fe dan mengkonsumsi makanan yang bergizi menjadi komitmen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan atas dukungan, kesempatan, serta bantuan dari pihak instansi perguruan tinggi, pihak instansi Desa Lamhasan

Kabupaten Aceh Besar sebagai tempat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat, para peserta remaja putri, dan keluarga serta sahabat yang turut berpartisipasi dalam kelancaran proses kegiatan pengabdian ini, dan besar harapan penulis, artikel ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. 2020. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group
- Faridi. 2022. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis
- Hanifah. 2019. *Gizi Dalam Siklus Daur Kehidupan*. Yogyakarta. CV Andi Utama
- Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kumalasari, D., dkk. 2019. *Mentruasi dengan kejadian anemia pada remaja*. *Wellness and healthy magazine*, 1(2), 187-192.
- Nyoman Gejir I., dkk. 2020 *Implementasi Proses Pembelajaran Dalam Penyuluhan Kesehatan Bagi Tenaga Kesehatan*. Malang. Media Nusa Creative.
- Pamela. 2022. *Faktor Risiko dan Pencegahan anemia pada Wanita Usia Subur di Berbagai Negara*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Volume 18 (3):161-170

- Riskesdas. 2018. *Prevalensi Anemia Pada Remaja*.
www.depkes.co.id (Dikutip pada tanggal 27 Juli 2023)
- Rusman Farid. 2023. *Dimensi-dimesi Komunikasi Antar manusia*.
Malang. Universitas muhammadiyah Malang.
- Sari. 2020. *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi Pada Wanita Usia Subur*. Yogyakarta.
Yayasan Kita Menulis.
- Savitri, M., dkk. 2012. *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah darah dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri; Sistematika Rieview*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 2(2), 43-49.
- Wawan. 2017. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- World Health Organization. 2023. *Accelerating anemia reduction: A comprehensive frame for action*. Who.Int/Health-Topics.