Pacaran (Penyuluhan Cegah Anemia Remaja Anak Pesantren) di MTs Siti Khadijah Tapin Utara

Pacaran *(Counseling For Adolescent Girls To Prevent Anemia In Boarding School) At MTs Siti Khadijah North Tapin*

Yunisa Dzul Hidayani[1)*], Lisda Handayani[2)], Frani Mariana[3)]

[1), 2), 3)] Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia *email: yunisadz@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Pengetahuan remaja terkait dengan anemia masih kurang dan banyak yang mengabaikannya. Hal ini akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja dalam pencegahan terjadinya anemia. Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang penanganan anemia pada remaja di MTs Siti Khadijah. Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini menggunakan metode kombinasi langsung yaitu dengan menggunakan sistem penyuluhan melalui pemaparan materi presentasi slide power point dan leaflet. Pemilihan media informasi menggunakan leaflet yang berisi informasi tentang pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri. Pengabdian masyarakat dengan tema 'Pacaran' ini dilakukan langsung oleh penulis yaitu Yunisa Dzul Hidayani. Sebelum dilakukannya penyuluhan dilaksanakan pretest tentang penyakit anemia dan dilakukan sesi tanya jawab, kegiatan terakhir dilakukan post test yang dapat digunakan sebagai evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang diikuti sebanyak 30 remaja tentang upaya pencegahan anemia pada remaja ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan dari remaja di Mts Siti Khadijah sesuai dengan kenaikan prosentase hasil post test yaitu dari 78,88 % menjadi 96,69 % mendapatkan nilai baik. Pengetahuan remaja untuk melakukan pola hidup sehat dan konsumsi obat tambah darah dapat dilakukan sehingga upaya pencegahan anemia pada remaja dapat terlaksana.

Kata Kunci: *Anemia, Remaja, Pacaran.*

ABSTRACT

Anemia is a major health problem that occurs in society and is often found throughout the world, especially in developing countries like Indonesia. Anemia is more common in adolescent girls compared to adolescent boys. Adolescents' knowledge regarding anemia is still lacking and many ignore it. This will influence the attitudes and behavior of adolescents in preventing anemia. It is hoped that this community service will increase knowledge about treating anemia in adolescents at MTs Siti Khadijah. The method used in this health promotion uses a direct combination method, the direct method uses an extension system with presentations of power point slides and leaflets. The selection of information media used leaflets containing information about preventing and treating anemia in adolescent girls. This community service with the theme 'Pacaran' was carried out directly by the author, namely Yunisa Dzul Hidayani. Prior to the counseling, a pretest was conducted on anemia and a question and answer session was held, the last activity was a post test used as an evaluation. The results of community service activities,

which were attended by 30 youths on efforts to prevent anemia in adolescents, have succeeded in increasing the knowledge of adolescents in Mts Siti Khadijah, according to the percentage of post-test results, which is 78,88% to 96,69 % getting good grades. Teenagers' knowledge of healthy lifestyles and consumption of blood-added drugs can be done so that efforts to prevent anemia in adolescents can be carried out.
Keywords: *Anemia, Teenagers, Dating.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, dimana terjadi *growth spurt* yang ditandai timbulnya ciri-ciri seks sekunder dan primer, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan emosional, fisiologis, maupun psikososial.[1] Perubahan fisiologi ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi seperti pengalaman menstruasi pada wanita. [2]. Prevalensi anemia remaja di Indonesia lebih tinggi 27% di bandingkan negara maju lainnya. Kondisi ini terjadi dikalangan anak-anak dan wanita usia subur (WUS) khususnya wanita hamil (80- 90). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan proporsi penduduk dengan keadaan anemia mencapai 21,7%, dimana anemia pada wanita lebih tinggi (23,9%) dibandingkan pada laki-laki (18,4%). Persentase penderita anemia terjadi pada remaja awal putri usia 10-14 tahun (Hb (Hb<12,0g/dL) sebesar 26,4% [3]

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah gizi yang belum dapat diatasi di Indonesia. Masalah gizi ini dialami tidak hanya pada satu tahapan usia namun dapat dialami pada berbagai kelompok usia. [4]. Kelompok usia yang rentan mengalami anemia defisiensi besi salah satunya adalah remaja putri. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri baik di Indonesia maupun di negara lain cukup tinggi.[5]. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri sebanyak 40-88% dan lebih dari setengahnya berada di negara berkembang seperti Indonesia.[6] Tingginya prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja puteri disebabkan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan saat remaja, kurangnya asupan makan pada remaja akibat adanya kebiasaan meal skipping, menstruasi setiap bulan dan adanya penyakit infeksi yang dialami oleh remaja putri. Anemia defisiensi zat besi pada remaja puteri dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan pertumbuhan, kemampuan kognitif, serta penurunan daya imun tubuh.[1]

Upaya khusus perlu dilakukan untuk menurunkan angka anemia defisiensi besi pada remaja puteri. Pemerintah telah melakukan upaya suplementasi tablet tambah darah dalam rangka penurunan angka defisiensi besi pada remaja puteri. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, masih terdapat remaja puteri yang belum mendapatkan tablet tambah darah, yaitu sekitar 23.8% [3]

Puskesmas Tapin Utara, salah satu dari tiga belas puskesmas di Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin, berlokasi di Kecamatan Tapin Utara wilayah kerjanya terdiri dari 12 desa dan 4 kelurahan. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara tahun 2022 adalah 25.396 Jiwa. Puskesmas ini memiliki 21 sekolah setingkat SD, 6 sekolah SMPN/ Sederajat dan 3 SMAN sederajat

dengan jumlah siswa 1120 pada tahun 2022. Berdasarkan data yang ada di Puskesmas Tapin Utara didapatkan data anemia pada remaja pada tahun 2022 sebanyak 328 orang (29,3%) dan data pada tahun 2023 dari bulan Januari sampai Nopember didapatkan data remaja yang mengalami anemia sebanyak 126 orang (21,04 %). Pada wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara terdapat 1 Pondok Pesantren setingkat SMP (MTs) Siti Khadijah dimana peserta didiknya adalah perempuan semua yang pada tahun 2022 sebanyak 92 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 75 orang. Pada tahun 2023 setelah dilakukan pemeriksaan Hb pada siswi kelas 7, dari 25 siswi didapatkan yang mengalami anemia sebanyak 3 orang (12%).

Kegiatan pencegahan dan mengatasi anemia pada remaja putri memerlukan kerjasama lintas program dengan program gizi serta kerjasama lintas sektor dengan Kepala Sekolah Mts Siti Khadijah. Komitmen Bersama untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri perlu dilakukan dengan bersama-sama memahami pentingnya mencegah dan mengatasi anemia, dan berkoordinasi bersama melakukan tindakan sesuai dengan kewenangannya. Sehingga permasalahan anemia pada remaja putri dapat teratasi sehingga terwujud generasi penerus yang sehat dan cerdas.

"Pacaran" merupakan kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pengertian anemia, gejala anemia, penyebab anemia, dampak anemia pada remaja putri, dan cara mencegah anemia. Pelaksanaan kegiatan ini dengan meningkatkan promosi Kesehatan berupa penyuluhan Kesehatan dengan menggunakan media yang mudah dimengerti oleh peserta didik MTs Siti Khadijah yaitu leaflet. Pemilihan media informasi menggunakan leaflet yang berisi informasi tentang pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri. Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan Kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi berupa kalimat, gambar atau kombinasi.

Kegiatan Pacaran ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap Remaja Putri terhadap pentingnya pencegahan dan penanganan anemia remaja karena adanya penyuluhan dengan media leaflet dapat digunakan untuk berbagi informasi dan konsultasi yang terbuka untuk semua Remaja Putri yang ada di MTs Siti Khadijah di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara. Kegiatan "PACARAN" dapat meningkatkan kepatuhan Remaja Putri untuk meminum tablet tambah darah sesuai anjuran bidan.

Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat ditempat tersebut.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pacaran ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Melaksanakan komitmen bersama lintas program dan lintas sektor.

   Komitmen di tanda tangani oleh Kepala Puskesmas Tapin Utara, Camat Tapin Utara, Petugas

Gizi Puskesmas Tapin Utara, Petugas Promkes Tapin Utara dan Kepala Sekolah Mts. Siti Khadijah. Komitmen bersama dilaksanakan agar lintas sektor dan lintas program yang terkait bersedia untuk memberikan dukungan memberantas anemia di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara.

2. Melakukan Sosialisasi ke Mts Siti Khadijah akan dilakukan penyuluhan kesehatan dengan tema "Pacaran" (Penyuluhan Cegah Anemia Remaja Pada Anak Pesantren) dan dicapai kesepakatan akan dilaksanakan kegiatan pada hari Jum"at tanggal 12 Januari 2024 jam 08.00 wita
3. Melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan tema "Pacaran" di Mts Siti Kadijah Tapin Utara pada siswi kelas 7,8,9 dengan jumlah peserta 30 orang pada jam 08.00 wita bertempat di aula Mts Siti Khadijah, Sebelum dilakukan penyuluhan peserta diberikan pretest selama 10 menit *sebanyak 10 soal multiple choice* kemudian penulis memberikan penyampaian informasi selama 30 menit dengan media PPT dengan LCD serta di berikan leaflet berisi tentang materi anemia remaja selama 30 menit kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah istirahat sejenak peserta diberikan soal post test selama 10 menit *sebanyak 10 soal multiple choice*. Dan peserta yang terbaik diberikan souvenir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan Catin Beraksi adalah:

1. Melaksanakan komitmen bersama lintas program dan lintas sektor untuk memberantas anemia di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara melalui Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Berani Pedas (Berantas Anemia Untuk Penerus Bangsa Sehat dan Cerdas). Undangan komitmen bersama ditujukan kepada lintas sektor dan lintas program yang terkait yaitu Kepala Puskesmas Tapin Utara, Camat Tapin Utara, Petugas Gizi Puskesmas Tapin Utara, Petugas Promkes Tapin Utara dan Kepala Sekolah Mts. Siti Khadijah dengan kegiatan untuk mendukung penurunan status anemia pada remaja, catin dan ibu hamil.

   Komitmen adalah suatu keadaan dimana seseorang membuat perjanjian atau keterikatan, baik pada dirinya sendiri maupun kepada orang lain yang tercermin dalam suatu tindakan atau perilaku tertentu yang dilakukan atas suka sama suka atau tidak ada keterpaksaan.[7]

   Membangun komitmen sangat bermanfaat untuk mencapai tujuan karena dapat menjadikan keterikatan untuk mencurahkan pikiran dan kinerja yang baik untuk mendukung keberhasilan suatu gagasan. Dengan adanya suatu komitmen maka akan terbentuk suatu hubungan yang harmonis antar pelaksana kegiatan.[8].

Pada komitmen bersama "Berani Pedas" Kepala Sekolah MTs Siti Khadijah Akhmad Junaidi, S.Ag., menyatakan sangat mendukung kegiatan "Pacaran". Dengan adanya kegiatan penyuluhan tersebut di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan para siswa tentang apa itu anemia, penyebab anemia, dampak yang terjadi pada remaja apabila terjadi anmeia serta cara mencegah anemia sehingga anemia pada remaja dapat ditangulangi bersama.

Gambar 1. Komitmen Bersama Lintas Program dan Lintas Sektor

Gambar 2. Penandatanganan Komitmen Bersama

2. Melakukan pemberitahuan dan Sosialisasi ke Mts Siti Khadijah akan dilakukan penyuluhan kesehatan dengan tema "Pacaran" (Penyuluhan Cegah Anemia Remaja Pada Anak Pesantren) pada hari kamis tanggal 11 Januari 2024 dan dicapai kesepakatan akan dilaksanakan kegiatan pada hari Jum"at tanggal 12 Januari 2024 jam 08.00 wita.

.

Gambar 3. Sosialisasi dengan Kepala Sekolah Mts Siti Khadijah

3. Melaksanakan Penyuluhan dengan tema "Pacaran" di Mts Siti Kadijah Tapin Utara pada siswi kelas 7,8,9 dengan jumlah peserta 30 orang pada jam 08.00 wita bertempat di aula Mts Siti Khadijah, Sebelum dilakukan penyuluhan peserta diberikan pretest selama 10 menit sebanyak 10 soal *multiple choice* kemudian penulis memberikan penyampaian informasi selama 30 menit dengan media PPT dengan LCD serta di berikan leaflet berisi tentang materi anemia remaja selama 30 menit kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah istirahat sejenak peserta diberikan soal post test selama 10 menit sebanyak 10 soal multiple choice. Dan peserta yang terbaik diberikan souvenir

Gambar 4. Pesrta menjawab Pretest dan Post Test sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Gambar 5. Melakukan Penyuluhan Cegah Anemia Remaja pada Anak Pesantren

Gambar 6. Pembagian Leaflet pada remaja putri Mts Siti Khadijah

Gambar 7. Penyerahan Souvenir untuk 3 peserta terbaik

Hasil dari kegiatan pengabdian yang dilakukan pada 12 Januari 2024 dengan cara kerjasama dengan remaja putri dalam melakukan penyuluhan didapatkan bahwa rata-rata remaja putri di Mts Siti Khadijah belum semua mengetahui bagaimana pencegahan anemia. Dari hasil pretest dan post test didapatkan hasil bahwa remaja belum semuanya sadar apakah mereka mengalami anemia atau tidak dikarenakan mash ada yang belum megerti tentang tanda gejala penyakit anemi tersebut. Remaja juga belum semuanya memahami bagaimana pencegahan agar tidak terjadi anemia dan dampaknya terhadap kesehatan jika terjadi anemia.

Hasil post test siswi remaja menunjukkan sebanyak 17 % siswi menjawab dengan nilai baik (tinggi), 53 % menjawab dengan nilai sedang, dan 30% menjawab dengan nilai rendah.

Sedangkan pada hasil post test siswi MTs Siti Khadijah menunjukkan sebanyak 69 % siswi menjawab dengan nilai baik (tinggi), 19 % menjawab dengan nilai sedang, dan 12% menjawab dengan nilai rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media leaflet yang disertai gambar dan warna yang menarik dapat meningkatkan daya ingat peserta terutama peningkatan pengetahuan tentang anemia remaja. Leaflet ini bisa disimpan dan dilihat sewaktu waktu jika remaja ingin mengetahui mengenai penyakit anemia dan bagaimana harus berpelrilaku pencegahan terhadap penyakit anemia sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa penyuluhan ini berhasil diterima oleh remaja, sehingga remaja dapat memahami mengenai anemia secara lebih baik daripada sebelumnya.

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan juga remaja putri dapat mengkosumsi TTD darah 1x dalam 1 minggu sesuai arahan pemerintah. Kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan faktor paling berpengaruh dalam keberhasilan program suplementasi besi. Semakin baik pengetahuan maka akan semakin positif sikap yang terbentuk. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Julaecha (2020)[4] menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kepatuhan mengkonsumsi tambah darah. Sikap baik akan menciptakan kepatuhan baik dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Sehingga dapat menciptakan remaja yang sehat dan cerdas bebas dari anemia.

KESIMPULAN

Kegiatan “Pacaran” ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap Remaja Putri terhadap pentingnya pencegahan dan penanganan anemia remaja karena adanya penyuluhan dengan media leaflet dapat digunakan untuk berbagi informasi dan konsultasi yang terbuka untuk semua Remaja Putri yang ada di MTs Siti Khadijah di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara. Kegiatan “Pacaran” dapat meningkatkan kepatuhan Remaja Putri untuk meminum tablet tambah darah sesuai anjuran petugas kesehatan.

Kegiatan "Pacaran" menjadi salah satu kegiatan yang bermanfaat dan akan terus dilanjutkan dalam upaya mencegah dan menangani anemia Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Tapin Utara.

SARAN

Kegiatan "PACARAN" diharapkan menjadi salah satu kegiatan yang dilakukan secara berkala agar pengetahuan para siswi remaja putri dapat terus diingatkan dan ditingkatkan sehingga pengetahuan tidak mudah lupa. Kegiatan ini dapat dilanjutkan oleh petugas penyuluh kesehatan, petugas gizi, bidan, perawat dan juga dokter di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara agar dapat terwujudnya Remaja Putri yang bebas anemia dan menjadi remaja putri sehat dan cerdas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Puskesmas Tapin Utara dan Mts Siti Khadijah Kecamatan Tapin Utara yang telah memberikan kesempatan dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

[1] S. F. Simanungkalit and O. S. Simarmata, "Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia," *Buletin Penelitian Kesehatan*, vol. 47, no. 3, pp. 175–182, Dec. 2019, doi: 10.22435/bpk.v47i3.1269.

[2] F. N. Kusnadi, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." [Online]. Available: http://jurnalmedikahutama.com

[3] "profil-kesehatan-indonesia-2018 (1)".

[4] J. Julaecha, "Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol. 2, no. 2, p. 109, Jun. 2020, doi: 10.36565/jak.v2i2.105.

[5] S. Laksmita and H. Yenie, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Di Kabupaten Tanggamus," 2018.

[6] M. Karya Kesehatan and N. Musniati, "Nia Musniati: Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri," 2022.

[7] Setia Lestari, "Pengaruh Komitmen Manajemen, Perilaku Positif Tenaga Kesehatan Dan Dukungan Dinkes Terhadap Kualitas Layanan Pada Uptd Puskesmas Di Kabupaten Barito Selatan Provinsi Kalimantan Tengah," *Kindai*, vol. 17, no. 2, pp. 227–241, 2021, doi: 10.35972/kindai.v17i2.651.

[8] A. Suhardi, I. Ismilasari, and J. Jasman, "Analisis Pengaruh Loyalitas dan Komitmen Organisasi terhadap Kinerja Karyawan," *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, vol. 4, no. 2, pp. 1117–1124, 2021, doi: 10.36778/jesya.v4i2.421.