

## PENYULUHAN MENGENAI CEMARA (CEGAH ANEMIA PADA REMAJA) SERTA PEMBERIAN TTD SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING KEPADA SISWI MAN 21 JAKARTA

Sri Laksmi Fitriyani<sup>1</sup>, Ferina Putri Rochmano<sup>2</sup>, Rahma Diaz Cahyani<sup>3</sup>, Fauza Rizqiya<sup>4,\*</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, JL. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

\*[rizqiya.fauza@gmail.com](mailto:rizqiya.fauza@gmail.com)

### ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi Sekolah MAN 21 Jakarta di masa pandemi *Covid-19* ini adalah terhambatnya kegiatan pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) kepada para siswi yang secara rutin biasa dilakukan serta kurangnya penyebaran informasi mengenai anemia dan anjuran minum TTD. Berdasarkan permasalahan pada mitra, maka kami kelompok 86 sub kelompok 6 Kuliah Kerja Nyata (KKN) UMJ memilih program penyuluhan mengenai CEMARA (Cegah Anemia pada Remaja) serta pemberian TTD pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. Sasaran dari program ini adalah 54 siswi MAN 21 Jakarta dengan rentang usia 16 - 18 tahun. Kegiatan ini dilakukan mulai dari pengisian *pre test*, penyuluhan menggunakan media berupa *Power Point* (PPT), pengisian *post test*, memberikan media tambahan berupa Poster hingga pemberian suplemen TTD. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi akan bahaya dari anemia serta anjuran mengonsumsi TTD. Hasil dari kegiatan program KKN yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswi sebesar 20.93 point setelah diberikan penyuluhan.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Anemia, Tablet Tambah Darah (TTD)

### ABSTRACT

*The problems faced by the MAN 21 Jakarta School during the Covid-19 pandemic were the delay in providing blood supplement tablets (TTD) to students which was routinely used as well as the lack of information dissemination about anemia and recommendations for taking iron tablets. Based on the problems with partners, we, a group of 86 subgroups of 6 Real Work Lectures (KKN) UMJ chose the counseling program on CEMARA (Prevent Anemia in Adolescents) and the provision of iron tablets to young women as an effort to prevent stunting. The target of this program is 54 students of MAN 21 Jakarta with an age range of 16-18 years. This activity was carried out starting from filling out the pre-test, counseling using media in the form of Power Point (PPT), filling out the post-test, providing additional media in the form of Posters to giving iron supplements. It aims to increase the knowledge and understanding of students about the dangers of anemia as well as recommendations for consuming iron tablets. The results of the KKN program activities are an increase in knowledge and understanding of students by 20.93 points after being given counseling.*

**Keywords:** Counseling, Anemia, Blood Add Tablets (TTD)

## 1. PENDAHULUAN

Kasus stunting masih menjadi permasalahan kesehatan di dunia karena berhubungan dengan risiko kejadian sakit bahkan sampai kematian (Basri & Sididi, 2021). Permasalahan stunting di Negara Indonesia menempati peringkat kelima terbesar di dunia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis (Kemenkes RI). Terjadinya stunting pada anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah anemia pada remaja putri.

Prevalensi anemia menurut Riskesdas, 2013 yaitu sebesar 37,01% dan pada tahun 2018 prevalensi anemia meningkat menjadi 48,09% (Yulia, 2022). Prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun yaitu sebesar 18,4% (Sari & Rahmatika, 2021). Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dan eritrosit di dalam tubuh berada dibawah normal.

Masa remaja atau pubertas adalah peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan seperti biologis, kognitif dan emosional (Utami, Kamil, & Chusna, 2022). Menurut WHO (*World Health Organization*), anemia merupakan masalah gizi terbesar pada remaja yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kinerja dan pertumbuhan kognitifnya. Selain itu, dampak yang dapat terjadi adalah menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi serta menurunkan kebugaran dan ketangkasan berfikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.

Di masa pandemi *Covid-19* ini, membuat para pelajar baik dari kalangan anak-anak, remaja hingga mahasiswa tidak dapat melakukan kegiatan belajar di lingkungan sekolah maupun kampus. Hal ini yang mengakibatkan kegiatan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri yang biasa dilakukan menjadi terhambat serta kurangnya penyebaran informasi mengenai anemia dan anjuran minum TTD, sehingga risiko kejadian anemia pada remaja putri menjadi meningkat.

Seperti yang telah terjadi di sekolah MAN (Madrasah Aliyah Negeri) 21 Jakarta yang mengalami hambatan dalam pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) yang biasa dilakukan oleh Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dibawah arahan Puskesmas.

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam mengatasi anemia. Menurut data hasil Riskesdas 2018 terdapat sebanyak 80,9% remaja putri yang mendapat Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah, tetapi hanya 1,4% remaja putri yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Maka dari itu, risiko meningkatnya masalah anemia pada remaja putri perlu dicegah dengan melakukan penyuluhan mengenai anemia serta pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri khususnya siswi di MAN 21 Jakarta. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri akan bahaya dari anemia yang akan berpengaruh pada kualitas generasi bangsa di masa yang akan datang dan sebagai upaya dalam mencegah terjadinya stunting.

Berdasarkan uraian diatas maka kelompok 86 sub kelompok 6 tertarik untuk melakukan kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2022 di MAN 21 Jakarta yaitu dengan melakukan penyuluhan yang berjudul "Penyuluhan Mengenai CEMARA (Cegah Anemia pada Remaja) serta Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Kepada Siswi MAN 21 Jakarta".

Dilakukannya kegiatan program KKN oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, serta mencegah meningkatnya kejadian risiko anemia yang diprioritaskan kepada remaja putri MAN 21 Jakarta.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dalam menjalankan kegiatan KKN yaitu, penyuluhan Cegah Anemia Pada Remaja (CEMARA) yang dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Juli 2022. Sasaran kegiatan 54 siswi dari Madrasah Aliyah Negeri 21 Jakarta. Diperlukan konsep, persiapan dan tahap-tahap lainnya agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan terstruktur. Berikut merupakan tahapan pelaksanaan yang kami lakukan, diantaranya :

### Tahap I Pertemuan dengan Kepala Sekolah

Tahap pertama yang dilakukan ialah pertemuan dengan mitra untuk menjelaskan maksud dan tujuan serta menentukan tanggal kegiatan pelaksanaan. Pertemuan ini

dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Juli 2022 pukul 09.00 WIB sampai 11.00 WIB.

Target awal dengan jumlah siswi 30 orang yang diharapkan hadir untuk mengikuti penyuluhan, akan tetapi Kepala Sekolah meminta untuk mengundang seluruh siswa dan siswi kelas IX MAN 21 Jakarta untuk mengikuti penyuluhan ini, dan akhirnya hanya 54 siswi yang menjadi sasaran kami. Hasil diskusi dengan Guru Wakil Kurikulum atau Wakil Kepala Bidang Akademik dan Guru Bimbingan Konseling (BK) mengenai tanggal pelaksanaan, yang diputuskan bahwa kegiatan penyuluhan akan dilakukan pada hari Rabu, 10 Agustus 2022.

Kemudian, dari pihak sekolah memberikan informasi kepada kami bahwa diharuskan untuk mengirimkan surat ke Kementerian Agama (KEMENAG) Kantor Wilayah (Kanwil) dengan tujuan agar KEMENAG Kanwil dapat mengetahui bahwa di Sekolah MAN 21 Jakarta akan diadakan kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta berupa penyuluhan mengenai anemia serta pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri.

## Tahap II Persiapan

Tahap yang kedua yaitu melakukan persiapan untuk berlangsungnya kegiatan program KKN, mulai dari penyuluhan hingga pemberian TTD. Langkah yang pertama ialah mempersiapkan pengumpulan materi-materi apa saja yang ingin dibahas saat penyuluhan berlangsung.

Kemudian media edukasi yang kami siapkan untuk membantu jalannya kegiatan program KKN ini adalah *Power Point* (PPT) dan poster. Isi materi pada media edukasi pada *Power Point* (PPT) adalah definisi anemia, faktor penyebab anemia, gejala anemia, dampak yang terjadi jika terkena anemia, pencegahan terjadinya anemia, sumber pangan utama zat besi dan membahas seputar Tablet Tambah Darah (TTD). Media edukasi lainnya yaitu poster yang berisi materi tentang definisi anemia, cara pencegahan anemia, dampak dari anemia, faktor penyebab terjadinya anemia dan gejala-gejala yang dialami oleh penderita anemia.

Kami juga mempersiapkan penyusunan soal-soal *pre test* dan *post test* sebanyak 10 soal terkait materi yang akan disampaikan saat

penyuluhan yaitu mengenai anemia dan anjuran mengonsumsi TTD yang nantinya akan diberikan kepada para peserta saat sebelum dan sesudah penyuluhan berlangsung.



Gambar 1. Media Berupa Poster



Gambar 2. Media Berupa Power Point (PPT)

Maka dari itu, melalui poster tersebut inti materi dan pesan yang ada di dalamnya dapat tersampaikan dengan baik kepada para siswi dan diharapkan untuk para siswi agar dapat mengimplementasikan di kehidupan sehari-hari. Untuk mengukur perubahan pengetahuan pada sasaran sebelum dan setelah intervensi, maka sasaran mengisi *pre test* dan *post test* berupa soal pilihan ganda berjumlah 10 soal.

## Tahap III Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Agustus 2022 pukul 15.30 sampai dengan 16.00 WIB. Rangkaian acara terdiri dari sambutan oleh ketua pelaksana kelompok KKN 86 sub kelompok 6, kemudian sambutan sekaligus pembuka oleh Kepala Sekolah MAN 21 Jakarta yaitu Bapak Drs. H. Ahmad Saifullah. Setelah itu, diadakan pengisian *pre test* berupa kuesioner dalam bentuk lembaran kertas oleh para peserta dan dilanjutkan dengan

penyampaian materi yang diselingi dengan sesi tanya jawab.

Selesai penyampaian materi, dilakukan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada para siswi dan masing-masing siswi mendapat 1 tablet suplemen TTD. Agar dapat menambah semangat para peserta, kami mengadakan games. Sebelum acara ditutup, diharapkan untuk para siswi yang mengikuti acara dapat mengisi survey kepuasan peserta yang diberikan. Untuk pengisian *post test* yaitu berupa kuesioner dalam bentuk *Gform* dan kepada para siswi diharapkan dapat melakukan pengisian *post test* di rumah masing-masing.

Waktu yang kami susun selama acara berlangsung yaitu sasaran diberikan waktu untuk mengisi *pre test* selama 5 menit. Kemudian dilanjut dengan memaparkan materi-materi mengenai anemia dan anjuran mengonsumsi TTD dengan waktu 45 menit, 30 menit untuk menyampaikan materi dan 15 menit untuk sesi tanya jawab.

Setelah penyampaian materi selesai, para siswi diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) dan diadakan games sambung kata dengan waktu 10 menit. Setelah itu, pengisian *post test* lalu penutup dan mengisi survey kepuasan peserta selama 5 menit kepada siswi MAN 21 Jakarta.

#### Tahap IV Pengolahan Data

Setelah data *pre test* dan *post-test* terkumpul, langkah selanjutnya yaitu mengolah data. Pengolahan data digunakan untuk mengetahui efektifitas penggunaan *Power Point* (PPT) dan poster dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan anjuran mengonsumsi TTD. Data yang terkumpul yaitu berasal dari 54 siswi MAN 21 Jakarta yang mengikuti kegiatan program penyuluhan KKN.

#### Tahap V Evaluasi Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 86 sub kelompok 6 Tahun 2022 dilaksanakan secara *offline* di lokasi tempat KKN berlangsung. Program KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 86 sub kelompok 6 yang dilakukan terdiri dari 2 kegiatan, diantaranya :

1. Penyuluhan mengenai CEMARA (Cegah Anemia pada Remaja) sebagai upaya pencegahan stunting.

2. Pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) kepada siswi MAN 21 Jakarta.

Indikator keberhasilan dari program KKN ini adalah hasil *pre test* dan *post test* yang akan digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan pemahaman sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai anemia.

Secara keseluruhan program KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 86 dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Keberhasilan program kegiatan KKN ini tentunya tidak lepas dari dukungan, partisipasi dan peran serta dari semua pihak yang terkait, khususnya kerjasama dari seluruh anggota KKN Kelompok 86 dan juga Dosen Pendamping Lapangan (DPL) yang selalu membimbing dan mengarahkan agar pelaksanaan program kegiatan KKN kelompok kami dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Selain itu, peran dari mitra dan masyarakat yang telah memberikan kesempatan kepada kelompok 86 khususnya sub kelompok 6 untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat.

Dalam melaksanakan suatu kegiatan khususnya program KKN ini tentunya tidak selalu berjalan dengan mudah, pastinya terdapat hambatan dan kendala yang dialami, antara lain yaitu :

1. Keterbatasan waktu pada saat kegiatan berlangsung, sehingga program tidak dapat berjalan dengan maksimal.
2. Kondisi sekitar yang kurang kondusif saat kegiatan berlangsung.
3. Pengisian *post test* yang kurang efektif dikarenakan para peserta mengisi di rumah masing-masing, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memastikan semua peserta telah mengisi *post test*.

#### 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Berdasarkan permasalahan yang ada pada mitra, kelompok kami dan pihak sekolah sepakat untuk menjalankan 2 program. Berikut ini merupakan hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

#### Penyuluhan Mengenai CEMARA (Cegah Anemia pada Remaja) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Pada kegiatan penyuluhan ini kami menggunakan *Power Point* (PPT) sebagai



media edukasi untuk menyampaikan materi mengenai anemia kepada para siswi. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, para siswi diharapkan hadir dengan membawa buku catatan serta alat tulis untuk keperluan mengisi *pre test*, mencatat materi yang diberikan dan mengisi survey kepuasan peserta. Dalam proses penyuluhan berlangsung, para siswi dapat mengikuti kegiatan dengan tertib dan baik. Selain itu, peserta juga aktif dalam menanggapi pertanyaan dan bertanya.

Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya memberikan materi tentang anemia saja tetapi juga membahas mengenai Tablet Tambah Darah (TTD). S

etelah penyuluhan selesai kami mengadakan games untuk menambah semangat para peserta, tetapi karena adanya keterbatasan waktu dan waktu sudah memasuki Adzan Ashar sehingga kami harus memberhentikan gamesnya. Sebelum kegiatan penyuluhan ini di tutup, para peserta diberikan waktu sebentar untuk mengisi survey kepuasan peserta. Tidak lupa juga kami memberikan media tambahan berupa poster kepada para siswi sebagai informasi yang bisa dibaca dan dipahami kembali.

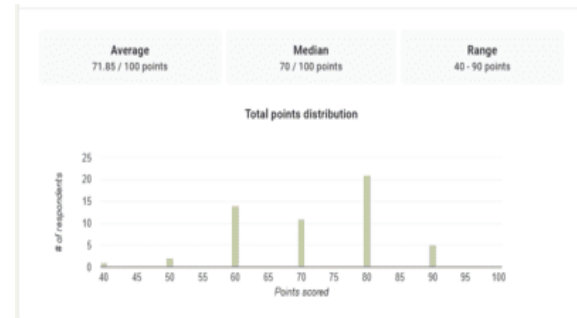


Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

### Pengisian Pre Test dan Post Test Oleh Peserta

*Pre test* yang diberikan kepada para peserta yaitu kuesioner dalam bentuk lembaran kertas, sedangkan untuk *Post test* yang diberikan kepada peserta yaitu kuesioner dalam bentuk *Gform*. Dikarenakan para siswi tidak diperbolehkan untuk membawa *handphone*, maka para siswi dapat mengisi *post test* setelah pulang sekolah dan dalam pengisian tersebut tetap dilakukan pemantauan.

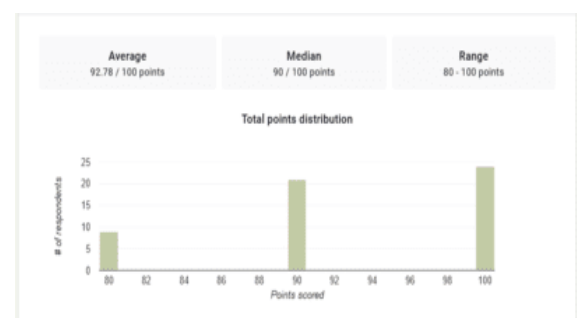
Berdasarkan hasil *pre test* yang telah diisi oleh peserta didapatkan data bahwa pengetahuan para siswi mengenai anemia masih banyak yang kurang, terutama pengetahuan dari dampak terjadinya anemia, cara mencegah terjadinya anemia, sumber yang dapat meningkatkan penyerapan Zat Besi (Fe), serta anjuran dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Berikut adalah tabel hasil *pre test* para peserta :



Gambar 4. Hasil *Pre Test* Sebelum Penyuluhan

Berdasarkan data diatas, didapatkan hasil rata-rata point dari 54 peserta yang mengisi *pre test* yaitu sebesar 71.85 point dari 100 point dengan nilai peserta yang terendah adalah 40 dan nilai tertinggi adalah 90.

Setelah dilakukannya penyuluhan, para peserta diwajibkan untuk mengisi *post test* yang diberikan dan didapatkan data bahwa pengetahuan para siswi mengenai anemia meningkat secara signifikan. Berikut adalah tabel hasil *post test* para peserta :



Gambar 5. Hasil *Post Test* Setelah Penyuluhan

Berdasarkan data diatas, didapatkan hasil rata-rata point dari 54 peserta yang mengisi *post test* mengalami peningkatan sebanyak 20.93 point menjadi sebesar 92.78 point dari 100 point dengan nilai peserta yang terendah adalah 80 dan nilai tertinggi adalah 100.

### Pemberian Suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) Kepada Siswi

Selain penyuluhan, kegiatan yang kelompok kami lakukan adalah memberi suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) kepada para siswi. Kegiatan ini kami pilih karena menjadi salah satu indikator keberhasilan dalam mengatasi anemia. Untuk pembagian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD), siswi masing-masing diberikan 1 tablet untuk sekali minum.



Gambar 6. Pemberian TTD Kepada Siswi

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen Pendamping Lapangan kelompok 86 yaitu Ibu Fauza Rizqiya, SKM, MKM yang selalu membantu, mengarahkan dan membimbing kami dalam melaksanakan kegiatan KKN UMJ Tahun 2022. Terima kasih juga kami ucapkan kepada pihak-pihak yang terlibat yaitu Universitas Muhammadiyah Jakarta, LPPM UMJ, Bapak/Ibu panitia KKN UMJ 2022, mitra kami yaitu Bapak Kepala Sekolah serta para siswi MAN 21 Jakarta, yang telah membantu kami dalam merealisasikan kegiatan program KKN.

### DAFTAR PUSTAKA

- Basri, N., & Sididi, M. (2021). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING Article history : Received : 20 Agustus 2020 Prevalensi status gizi balita stunting di Provinsi Sulawesi Barat berdasarkan TB / U (Tinggi Badan). *Window of Public Health Journal*, 01(05), 417–426.
- Sari, V. M., & Rahmatika, S. D. (2021). Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Cirebon. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 2(2), 33–37. Retrieved from <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/1103>

Utami, S., Kamil, R., & Chusna, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Untuk Mencegah Terjadinya Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30–33. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v2i2.818>

Yulia, A. (2022). Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022. *Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022*, 6(1).

Umar AUAA, Savitri ASN, Pradani YS, Mutohar, Khamid N. (2021). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Wujud Pengabdian Kepada Masyarakat Di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus IAIN Salatiga KKN 2021). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). Retrieved from <https://stp-mataram.e-journal.id/Amal/article/view/377/321>