

## PENYULUHAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DENGAN TABLET TAMBAH DARAH DI SMA MUHAMMADIYAH 1 JAKARTA

Ega Puspitasari<sup>1</sup>, Shafa Kemala<sup>2</sup>, Rifa Fatmasari<sup>3</sup>  
Wilda Yunieswati<sup>4</sup>, Anisa Sekar Widhi<sup>5</sup>, Ika Yulianingsih<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>4,5</sup>Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah XXX No.27, RT.2/RW.7, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

<sup>6</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

\* wilda @umj.ac.id

### ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri ialah anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 32% remaja Indonesia menderita penyakit anemia. Tujuan dari edukasi ini yaitu agar siswa dapat menerapkan pencegahan anemia setelah mengikuti kegiatan edukasi mengenai pentingnya pencegahan anemia pada remaja dengan TTD. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada 22 Agustus 2023 di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta diikuti oleh 64 orang siswa kelas XI. Media yang digunakan adalah leaflet dan poster. Kegiatan dimulai dari pembukaan, pengisian *pre-test*, edukasi, tanya jawab, dan ditutup dengan pengisian *post-test*. Hasil kegiatan edukasi yaitu hasil rata-rata *pre-test* pengetahuan remaja tentang anemia sebesar 59,8 sementara hasil rata-rata nilai *post-test* pengetahuan remaja tentang anemia sebesar 69,8 yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata nilai remaja. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi anemia dapat meningkatkan pengetahuan remaja di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta.

**Kata kunci:** Anemia, Edukasi, Remaja, Tablet Tambah Darah

### ABSTRACT

*One of the health problems that often occurs in adolescents, especially young women, is anemia caused by a lack of nutritional intake and consumption of Tablet Tambah Darah (TTD). Based on the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), as many as 32% of Indonesian teenagers suffer from anemia. The purpose of this education is for students to be able to apply anemia prevention after participating in educational activities regarding the importance of preventing anemia in adolescents with TTD. The educational activity was held on August 22 2023 at SMA Muhammadiyah 1 Jakarta, attended by 64 class XI students. The media used are leaflets and posters. Activities start from the opening, filling in the pre-test, education, questions and answers, and closes with filling in the post-test. The results of educational activities, namely the average pre-test result of adolescent knowledge about anemia was 59.8 while the average post-test result for adolescent knowledge about anemia was 69.8 indicating that there was an increase in the average value of adolescents. This shows that anemia education can increase the knowledge of teenagers at SMA Muhammadiyah 1 Jakarta.*

**Keywords:** Anemia, Education, Teenager, blood supplement tablets

### 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 32% atau tiga dari

sepuluh remaja Indonesia menderita penyakit anemia. Hal ini dipengaruhi oleh asupan gizi rutin yang tidak optimal serta kurangnya

aktivitas fisik. Sebab itu, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengangkat tema Remaja Sehat, Bebas Anemia pada peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) 2021 (Kemenkes RI, 2018a).

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri ialah anemia. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan gizi sehingga berdampak pada status gizi remaja. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) seseorang kurang dari normal. Anemia adalah salah satu kelainan darah yang umum terjadi saat kadar sel darah (eritrosit) dalam darah terlalu rendah. Kadar normal Hb pada remaja putri usia 12- 15 tahun adalah 12 g/d. (Harahap, N. R. (2018).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di dunia yaitu sebesar 29%. Kasus anemia terbanyak mayoritas berada di negara berkembang, sebanyak 124 negara berkembang terdapat kasus anemia pada remaja putri hingga mencapai 41,5% (OMS Organización Mundial de la Salud. (2011).

Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Menurut Jaelani, dkk (2017) dan Satyagraha (2020) bahwa faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia adalah pengetahuan, lama menstruasi dan pola konsumsi makanan.

Dampak dari anemia dapat menimbulkan berbagai masalah serius pada remaja. Remaja yang menderita anemia akan mengalami kondisi lemah, letih, lesu, muka tampak pucat, pusing, hingga terjadinya penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak, penurunan produktivitas kerja. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja sangat penting untuk dilakukan (Angraeni, D. R. L. L. (2022).

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk menyelenggarakan edukasi kesehatan di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta dengan tujuan agar memahami akan pentingnya pencegahan anemia pada remaja dengan pemberian tablet tambah darah (TTD).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. media yang digunakan edukasi berupa leaflet dan poster. Materi yang dijelaskan pada leaflet dan poster antara lain yaitu definisi anemia dan hemoglobin, kadar hemoglobin normal, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia, pencegahan anemia, prevalensi, dan definisi tablet tambah darah. Tahapan pelaksanaan edukasi dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### A. Persiapan

Dimulai dari metode persiapan yaitu proses persetujuan dengan mitra dan mendiskusikan terkait permasalahan yang ada pada mitra sehingga dapat dilakukan perencanaan program kerja yang tepat.

#### 1) Observasi

Menurut Morris (1973: 906) observasi adalah aktivitas mencatat suatu gejala dengan bantuan instrumen-instrumen dan merekamnya dengan tujuan ilmiah atau tujuan lain. Lebih lanjut dikatakan bahwa observasi merupakan kumpulan kesan tentang dunia sekitar berdasarkan semua kemampuan daya tangkap pancaindera manusia. Pada tahap observasi ini penulis turun lapangan untuk melihat kondisi lokasi mitra.

#### 2) Literasi

Sebagai bagian dari program KKN dilakukan penyusunan materi literasi berupa leaflet yang berisi informasi lengkap tentang anemia, penyebabnya, manfaat TTD, cara penggunaannya, dan bagaimana menghindari dampak buruk anemia dengan mengonsumsi TTD. Pada akhir kegiatan media leaflet distribusikan kepada seluruh siswa.

#### 3) *Pre-test* dan *Post-test*

Sebelum penyuluhan dimulai, penulis membagikan kuesioner *pre-test* kepada siswa untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang anemia dan TTD yang terdiri dari 5 soal. Setelah edukasi selesai, dilakukan *post-test* dengan soal yang sama untuk mengukur sejauh mana pengetahuan siswa telah meningkat setelah mendengarkan edukasi dan membaca leaflet.

#### 4) Tanya Jawab Singkat

Penulis mengakhiri sesi edukasi dengan

sesi tanya jawab singkat. Ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait materi edukasi atau topik lain yang relevan. Ini juga menjadi kesempatan untuk memastikan pemahaman yang lebih baik tentang anemia dan TTD.

## B. Pelaksanaan

Setelah dilakukan observasi didapatkan hasil terkait permasalahan yang ada pada mitra. Berikut metode pelaksanaan yang kami lakukan:

### 1) Edukasi melalui media leaflet

Dipilihnya metode ini karena sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sehingga diharapkan akan memudahkan mereka untuk memahami materi dari gambar yang disajikan pada leaflet.

### 2) Tanya Jawab Singkat

Sebagai penutup kegiatan, dilakukan tanya jawab, serta pembagian *souvenir* berupa vitamin c, tablet tambah darah, dan alat makan.

## C. Evaluasi

Evaluasi Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilakukan dengan metode kualitatif yaitu dengan melihat aspek pada input, proses dan output selama kegiatan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan adalah pencegahan anemia pada remaja dengan TTD di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta yang telah dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2023.

### a. Pembukaan

Sebelum melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta penulis memulainya dengan mengadakan soal *pre-test* dan kemudian dilanjut dengan perkenalan dan pendekatan pada siswa serta pemberitahuan mengenai program atau kegiatan yang dilaksanakan.

Dalam pelaksanaannya kegiatan dilakukan selama 1 hari, pada tanggal 22 Agustus 2023. Gambar 1 menunjukkan kegiatan Pembukaan KKN di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta oleh mahasiswa KKN UMJ.



Gambar 1. Pembukaan KKN di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta

### b. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan anemia pada remaja dilaksanakan secara luring pada hari Selasa, 22 Agustus 2023 dimulai pada pukul 13.00 dihadiri oleh 64 siswa, dan mereka menyimak materi yang disampaikan dengan baik. Gambar 2 menunjukkan kegiatan edukasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UMJ.



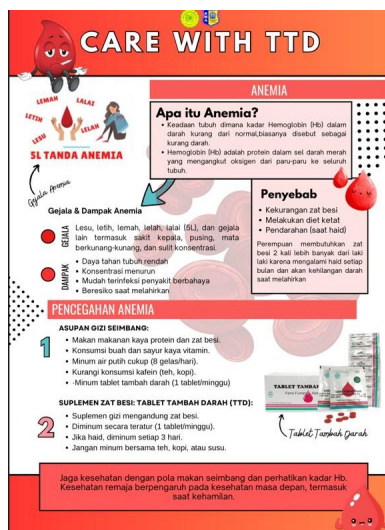
Gambar 2. Penyuluhan pencegahan anemia pada remaja

Media edukasi yang digunakan yaitu leaflet dan poster. Leaflet berisi informasi lengkap tentang anemia, penyebabnya, manfaat TTD, cara penggunaannya, dan bagaimana menghindari dampak buruk anemia dengan mengonsumsi TTD serta Leaflet ini distribusikan kepada seluruh siswa.

Gambar 3 dan Gambar 4 menunjukkan desain leaflet dan poster yang digunakan dalam kegiatan edukasi



Gambar 3. Desain leaflet yang dibagikan setelah kegiatan pre-test dilakukan



Gambar 4. Desain poster yang diberikan kepada pihak SMA Muhammadiyah 1 Jakarta

c. Tanya Jawab Singkat

Setelah edukasi telah dilaksanakan, kegiatan selanjutnya yaitu berupa tanya jawab untuk mencairkan suasana agar siswa tidak bosan. Sebagai penutup dan tanda terima kasih kepada yang sudah antusias mengikuti kegiatan dari awal kegiatan berlangsung akan diberikan souvenir. Kemudian, ditutup dengan foto bersama yang selesai sekitar pukul 15.00 serta

penyerahan kenang kenangan kepada salah perwakilan guru SMA Muhammadiyah 1 Jakarta.



Gambar 5. Foto bersama Mitra KKN

Hasil

Tabel 1. Pengetahuan Remaja tentang Anemia

Keterangan	Pre-test	Post-test
Mean	59,8	69,8
SD	17,8	14,4
Minimum	20	40
Maksimum	90	100

Tabel 1 menunjukkan rata-rata hasil *pre-test* pengetahuan remaja tentang anemia sebesar 59,8 dengan nilai terendah sebesar 20, dan nilai tertinggi sebesar 90. Sementara itu, rata-rata nilai *post-test* pengetahuan remaja tentang anemia sebesar 69,8, dengan nilai terendah sebesar 40, dan nilai tertinggi sebesar 100. Setelah diketahui nilai rata rata, nilai standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai remaja antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Terjadi peningkatan 10 poin pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan anemia berhasil meningkatkan pengetahuan remaja di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta.

Hasil evaluasi pelaksanaan

Evaluasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata merupakan ukuran standar untuk mengetahui sejauh mana program KKN terlaksana. Selama pelaksanaan kegiatan pasti ada kemungkinan ketidaksesuaian dan ketidaksempurnaan dalam menjalankan kegiatan, oleh karena itu dilakukan beberapa evaluasi. Berikut evaluasi kegiatan penyuluhan anemia pada remaja.

<b>Input</b>	<i>Man-</i> Setiap anggota menjalankan tugasnya masing-masing dalam menyelenggarakan kegiatan ini
	<i>Money-</i> Sumber dana yang berasal dari kas kelompok mampu mencukupi kebutuhan selama kegiatan berlangsung
	<i>Methods-</i> Metode yang digunakan dalam penyuluhan melalui ceramah dengan media leaflet, media leaflet digunakan untuk menarik perhatian siswa melalui gambar yang ditampilkan pada leaflet
	<i>Machine-</i> Materi yang disampaikan ringan karena sasarannya remaja, sehingga dapat dengan mudah diterima dan terlihat dari antusias serta aktif dalam setiap tanya jawab yang diberikan
	<i>Material-</i> ada beberapa siswa yang mendapat <i>leaflet fotocopy</i> sehingga tidak terlalu terlihat jelas untuk gambarnya
<b>Process</b>	Selama kegiatan berlangsung siswa terlihat antusias mendengarkan materi, tetapi sesekali mereka terlihat ribut akan tetapi masih bisa di kondisikan dan sehingga penulis dapat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan sesuai rencana.
<b>Output</b>	Siswa dapat menjawab dengan baik materi yang sudah disampaikan pada saat penyuluhan dengan diberikan pertanyaan terikat materi yang sudah diberikan di dalam leaflet

tentang anemia di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta, Dosen Pembimbing Lapangan, Kepala Sekolah, Guru, dan siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Jakarta sebagai Mitra dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan berjalan dengan lancar, sesuai dengan rencana dan tepat waktu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, D. R. L. L. (2022). Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Prahita*, 03, 24–35.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358.
- Kemenkes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- OMS Organización Mundial de la Salud. (2011). THE GLOBAL PREVALENCE OF ANAEMIA IN 2011Who, 1–48.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan KKN di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta terkait edukasi pencegahan anemia pada remaja dengan tablet tambah darah berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana. Hasil rata-rata *pre-test* pengetahuan remaja tentang anemia sebesar 59,8 dan rata-rata nilai *post-test* pengetahuan remaja tentang anemia sebesar 69,8. Terjadi peningkatan 10 poin sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata remaja antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja