

PELATIHAN KONSELOR CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI "MENTORING TEMAN SEBAYA" DALAM PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT DI SMPN 77 JAKARTA

Hirfa Turrahmi^{1,*}, Irna Hasanah², Alifia Putri Salsabila³, Safira Zahra⁴

¹Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Jakarta

^{2,3,4}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

[*irnahasanah14@gmail.com](mailto:irnahasanah14@gmail.com)

ABSTRAK

Upaya dalam meningkatkan kesehatan dan pengetahuan remaja putri sebagai calon ibu sangat penting, khususnya anemia pada remaja putri sebagai calon ibu. Perlu adanya kerjasama pihak sekolah agar dapat mengadakan penyuluhan tentang gizi serta makanan kaya zat besi sehingga remaja memiliki pengetahuan serta masalah anemia pada remaja putri. Selain itu perlu dilakukannya pemeriksaan kesehatan secara rutin serta menindaklanjuti hasil pemeriksaan dengan memberikan tablet Fe kepada siswi di sekolah. Kegiatan KKN UMJ ini bekerjasama dengan DPL yaitu Ibu Dr. Hirfa Turrahmi, S.Pd., S.ST., M.K.M. dalam penelitian pengabdian masyarakat, terutama di SMPN 77 Jakarta yang berlokasi di Jl. Cempaka Putih Tengah XVIII No.3, RT.2/RW.8, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510. Kegiatan ini berupa pelatihan kepada calon konselor di SMPN 77 Jakarta, yaitu siswi yang akan menjadi konselor mentoring teman sebaya kepada temannya dalam persiapan kehamilan sehat di SMPN 77 Jakarta. Kegiatan pelatihan konselor cegah anemia pada remaja putri "mentoring teman sebaya" dalam persiapan kehamilan sehat dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua remaja di SMPN 77 Jakarta Pusat menguasai dengan baik materi yang disampaikan. Hasil menunjukkan pengetahuan konselor SMPN 77 Jakarta meningkat.

Kata kunci: Konselor, Anemia, Remaja

ABSTRACT

Efforts to improve the health and knowledge of adolescent girls as prospective mothers are very important, especially anemia in adolescent girls as expectant mothers. It is necessary to collaborate with schools to provide education about nutrition and foods rich in iron so that adolescents have knowledge and the problem of anemia in adolescent girls. Apart from that, it is necessary to carry out regular health checks and follow up on the results of the examination by giving Fe tablets to female students at school. This UMJ KKN activity is in collaboration with DPL, namely Mrs. Dr. Hirfa Turrahmi, S.Pd., S.ST., M.K.M. in community service research, especially at SMPN 77 Jakarta which is located on Jl. Cempaka Putih Tengah XVIII No.3, RT.2/RW.8, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Central Jakarta City, Special Capital Region of Jakarta 10510. This activity takes the form of training for prospective counselors at SMPN 77 Jakarta, namely female students who will become peer mentoring counselors for their friends in preparation for a healthy pregnancy at SMPN 77 Jakarta. The counselor training activity to prevent anemia in young women "peer mentoring" in preparation for a healthy pregnancy can be carried out well and run smoothly in accordance with the activity plan that has been prepared even though not all teenagers at SMPN 77 Central Jakarta have mastered the material presented well. The results show that the counselor's knowledge of SMPN 77 Jakarta has increased.

Keywords: Counselor, Anemia, Adolescent

1. PENDAHULUAN

Upaya dalam meningkatkan kesehatan dan pengetahuan remaja putri sebagai calon ibu sangat penting, khususnya anemia pada remaja putri sebagai calon ibu (Fadila & Kurniawati, 2018). Perlu adanya kerjasama pihak sekolah agar dapat mengadakan penyuluhan tentang gizi serta makanan kaya zat besi sehingga remaja memiliki pengetahuan serta masalah anemia pada remaja putri. Selain itu perlu dilakukannya pemeriksaan kesehatan secara rutin serta menindaklanjuti hasil pemeriksaan dengan memberikan tablet Fe kepada siswi di sekolah. Adanya penyuluhan tentang personal hygiene juga perlu sehingga siswi tahu akan pentingnya pemeliharaan kebersihan saat mengalami menstruasi setiap bulannya.

Sekolah dapat melakukan upaya dalam peningkatan kesehatan para siswa melalui kerja sama antar sektor terutama dalam pencegahan anemia pada remaja putri (Setyowati et al., 2017). Sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk memberikan pendidikan gizi/ penyuluhan tentang gizi pada remaja, kesehatan reproduksi, tablet tambah darah dalam program pencegahan dan penanggulangan anemia sehingga remaja terhindar dari anemia (Suryani et al., 2017). Hal tersebut karena kejadian anemia pada remaja berhubungan dengan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan pola makan (Eka Rati Astuti, 2023).

Remaja putri dapat menghadapi risiko anemia karena pada masa pertumbuhan dan perkembangan serta sudah memasuki fase menstruasi setiap bulannya. Apabila remaja putri tersebut kekurangan zat besi dan kurangnya perhatian gizi yang dikonsumsi dapat menyebabkan anemia. Oleh karena itu, pelatihan konselor fokus pada pengetahuan tentang anemia serta langkah pencegahannya seperti pola makan yang sehat serta minum tablet tambah darah.

Pengenalan dalam program "Mentoring Teman Sebaya" untuk mencegah anemia pada remaja putri serta persiapan kehamilan sehat menunjukkan perhatian terhadap kesehatan dan

kesejahteraan remaja serta pengetahuan penting dalam menghadapi masa depan yang lebih baik. Program ini mencerminkan kesadaran akan pentingnya pengetahuan kesehatan reproduksi dan pengembangan diri di kalangan remaja, khususnya remaja putri di SMPN 77 Jakarta. Oleh karena itu kegiatan KKN UMJ ini dilakukan di sekolah dalam pemenuhan tersebut.

Kegiatan KKN UMJ ini bekerjasama dengan DPL yaitu Ibu Dr. Hirfa Turrahmi, S.Pd., S.ST., M.K.M. dalam penelitian pengabdian masyarakat, terutama di SMPN 77 Jakarta yang berlokasi di Jl. Cempaka Putih Tengah XVIII No.3, RT.2/RW.8, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510. Kegiatan ini berupa pelatihan kepada calon konselor di SMPN 77 Jakarta, yaitu siswi yang akan menjadi konselor mentoring teman sebaya kepada temannya dalam persiapan kehamilan sehat di SMPN 77 Jakarta.

Kegiatan ini dilakukan pelatihan kepada beberapa siswa yang akan menjadi konselor kepada teman sebaya. Materi pelatihan yang dilakukan yaitu pertama tentang dasar-dasar konseling dan teknik komunikasi; kedua tentang pengetahuan dasar anemia serta siklus menstruasi untuk persiapan kehamilan; ketiga tentang makanan serta gizi untuk mencegah anemia; dan terakhir tentang konsumsi tablet tambah darah.

Tujuan yang ingin dicapai dari program KKN ini adalah:

1. Melaksanakan kewajiban Tri Darma Dosen
2. Mengaplikasikan ilmu yang dimiliki kepada masyarakat umum secara luas, khususnya tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 77 Jakarta
3. Melatih siswi untuk menjadi Konselor pada Mentoring Teman Sebaya dalam persiapan kehamilan sehat di SMPN 77 Jakarta

Kegiatan program KKN ini dilaksanakan dalam jangka waktu 1 bulan, dimulai dari tanggal 3 Agustus 2023 hingga 31 Agustus 2023. Kegiatan ini diawali dari persiapan, pelaksanaan dan

laporan. Tempat pelaksanaan kegiatan program KKN ini dilaksanakan di SMPN 77 Jakarta.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan terlebih dahulu kepada siswi SMPN 77 Jakarta sebagai bekal untuk menjadi konselor kepada teman sebaya. Calon konselor di berikan pretest terlebih dahulu dan setelahnya diberikan posttest.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pelatihan konselor cegah nanemia pada remaja putri "mentoring teman sebaya" dalam persiapan kehamilan sehat di SMPN 77 Jakarta Pusat berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu 23 Agustus 2023 dari pukul 08.00-12.00 WIB. Peserta yang ikut berpartisipasi berjumlah 20 orang. Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan oleh 1 (satu) orang dosen dari prodi Kebidanan yang dibantu oleh 3 (tiga) mahasiswa semester 6 prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Hasil menunjukkan ada nya peningkatan hasil pretest dan posttest, sehingga calon konselor siap untuk melakukan bimbingan teman sebaya.

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1: Pretest	9,2000	25	1,00000	,20000
Posttest	9,8000	25	40825	,08165

	N	Correlation	Sig.
Pair 1: Pretest & Posttest	25	,714	,000

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1: Pretest - Posttest	-.60000	,76376	,15275	-.91527	-.28473	-3,928	24	,001

Hasil dari kegiatan pengabdian yang dilakukan pada Agustus 2023 dengan cara kerjasama dengan remaja di SMPN 77 Jakarta Pusat dalam melakukan penyuluhan didapatkan bahwa rata-rata remaja sekolah belum mengetahui bagaimana pencegahan anemia di sekolah. Dari hasil Penyuluhan dan menyebarkan pre test dan post test didapatkan hasil bahwa remaja tidak sadar apakah mereka mengalami anemia atau tidak dikarenakan

tidak mengerti tentang tanda gejala penyakit anemia tersebut. Remaja juga tidak memahami bagaimana pencegahan agar tidak terjadi anemia dan dampaknya terhadap kesehatan jika terjadi anemia. Hal lain didapatkan bahwa remaja menganggap dirinya sedang mengalami kelelahan dan kurang istirahat. Dari data tersebut dilakukan penyuluhan tentang pemahaman anemia dengan menggunakan media Power Point, Leaflet dan Poster. Media yang dipilih karena selain memberikan effect yang lebih karena menggunakan leaflet sangat applicable dengan remaja, leaflet dan poster yang dilihat berupa lembaran sangat efektif karena dapat dilihat berulang kali. Selain leaflet dan poster kami juga menggunakan E-poster untuk disebar luaskan dimedia sosial 25 remaja di SMPN 77 Jakarta Pusat. Hasil dari setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan Power Point didapatkan dari hasil penyebaran Pre test dan post tes bahwa terjadi peningkatan mengenai pemahaman remaja mengenai persiapan kehamilan sehat. Kami berharap setelah penyuluhan ini para remaja mengetahui informasi mengenai pencegahan anemia , dan kami berharap juga agar psikologi pada para remaja tetap stabil.

Konselor siswi SMPN 77 Jakarta mengirimkan hasil mentoring melalui grub whatsapp, setiap siswi berhasil menjadi konselor ke 5 orang temannya, sehingga 25 konselor sudah membimbing sebanyak 125 orang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan konselor cegah anemia pada remaja putri "mentoring teman sebaya" dalam persiapan kehamilan sehat dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua remaja di SMPN 77 Jakarta Pusat menguasai dengan baik materi yang disampaikan. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan remaja mengikuti penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu penyuluhan berakhir.

Perlu adanya kegiatan lanjutan di SMPN 77 Jakarta Pusat mengingat masih banyak remaja yang belum mengetahui tentang persiapan kehamilan sehat dan juga baru ada beberapa remaja putri saja yang sudah menjalankan program pemerintah dengan cara meminum tablet tambah darah ketika menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Ibu Dr. Hirfa Turrahmi, S.Pd., S.ST., M.K.M. yang selalu sabar membimbing, kepada Kepala Sekolah dan Guru SMPN 77 Jakarta beserta Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberi kesempatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.11>
- Andriani. (2021). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*, 5(1), 23–28.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 219. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.455>
- Eka Rati Astuti. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5(2), 550–561.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89.
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022). Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Irianti, S., & Sahiroh. (2019). Gambaran Faktor Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 92–97.
- Kemkes. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kristianti, S., Wibowo, T. A., & Winarsih. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), 33–38. <https://jurnal.ugm.ac.id/jurnalpemuda/article/view/32036>
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 402–406.
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan dan Persepsi Manfaat terhadap Perilaku

- Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i1.2328>
- Runiari, N., & Hartati, N. N. (2020). Pengetahuan dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(2), 103–110. <https://doi.org/10.33992/jgk.v13i2.1321>
- Rusman, A. D. P. (2018). Pola Makan dan Kejadian Anemia pada Mahasiswi yang Tinggal di Kos-kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2), 2614–3151. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022). Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 69–73. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.69-73>
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 2356–3346.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 372–381. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN/article/download/53428/23330>