



**EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN PROGRAM GENERASIKU
(GENCARKAN PHBS DAN ISI PIRINGKU) DI SMPN 12 KOTA KENDARI**

Hartati Bahar

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

*Email@korespondensi hartati.bahar@uho.co.id

Article History:

Received: April 10th, 2024

Revised: June 10th, 2024

Published: June 15th, 2024

Abstract: *Anemia is a micronutrient problem and remains a global public health problem, both in developing and developed countries, with serious implications for human health and socio-economic development. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2015, more than 30% or the equivalent of 2 billion people in the world have anemia status, the prevalence of anemia in adolescents aged 15 - 49 years is 29.6%. Based on 2018 Riskesdas data, the prevalence of anemia among teenagers in Indonesia has increased to 48.09%. This education was carried out with the aim of preventing anemia in young women which was carried out at SMPN 12 Kendari by introducing the GENERASIKU Program. This education used poster media designed with short, concise and clear material. This educational material also explains the concept of balanced nutrition with the contents of my plate which must be complete with nutritional elements, namely carbohydrates/staple food, protein. Fruit and vegetables in one meal. This education also combines relevant educational material and games so that it is fun for educational participants. Participants were very enthusiastic about taking part in this education and it is hoped that by implementing the concept of GENERASIKU, young women will avoid anemia.*

Keywords: *Generasiku Program, Anemia, Young women*

Abstrak

Anemia merupakan masalah gizi mikro dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global, baik di negara berkembang maupun maju, dengan implikasi serius terhadap kesehatan manusia dan pembangunan sosio-ekonomi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2015, lebih dari 30% atau setara dengan 2 milyar orang didunia berstatus anemia, prevalensi anemia pada remaja usia 15 - 49 tahun sebesar 29,6%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mengalami kenaikan anemia menjadi 48,09%. Edukasi ini dilakukan bertujuan untuk mencegah anemia pada remaja putri yang dilakukan di Di SMPN 12 Kendari dengan memperkenalkan program materi GENERASIKU, Penyuluhan ini menggunakan media poster yang didesain dengan materi yang singkat, padat dan jelas. Materi Edukasi ini juga menjelaskan tentang konsep Gizi seimbang dengan Isi Piringku yang harus

lengkap unsur zat gizinya yaitu Karbohidrat/ makanan pokok, Protein. Buah juga sayuran dalam sekali makan. Edukasi ini juga memadukan antara materi dan games edukasi yang relevan sehingga menyenangkan bagi peserta edukasi. Peserta sangat antusias mengikuti edukasi ini dan diharapkan dengan menerapkan konsep GENERASIKU remaja putri akan terhindar dari anemia.

Kata Kunci: Program Generasiku, Anemia, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) lebih dari 30% penduduk dunia atau setara dengan 2 miliar orang menderita anemia. Pada tahun 2019, prevalensi global anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun) adalah sekitar 29,9%, dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil, termasuk remaja putri berusia 15-49 tahun, adalah sebesar 29,6%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 48,9%, prevalensi anemia di Indonesia meningkat menjadi 48,9% dengan penderita anemia berusia 15- 24 tahun sebesar 84,6% dan 33,7% penderita berusia 25-34 tahun (1).

Prevalensi anemia di Sulawesi Tenggara sebesar 33,2% pada tahun 2017, dan meningkat menjadi 42,1% pada tahun 2018. Selain itu, cakupan pemberian TTD di Sulawesi Tenggara mengalami penurunan dari 78,81% pada tahun 2017 menjadi 75,35% pada tahun 2018. Angka tersebut masih cukup tinggi sehingga pemerintah mengambil kebijakan untuk melakukan skrining anemia di tingkat SMP dan SMA dan pemberian TTD pada anak remaja. Pada tahun 2019, remaja putri di Kota Kendari yang mendapat Tablet Suplemen Darah (TTD) mencapai 15.597 remaja dari total target 15.772 (2).

Anemia merupakan masalah gizi mikro dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global, baik di negara berkembang maupun maju, dengan implikasi serius terhadap kesehatan manusia dan pembangunan sosio-ekonomi. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari normal. Anemia merupakan masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi yang paling banyak terjadi pada anak sekolah khususnya remaja. (3).

Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena mengalami menstruasi bulanan. Selama siklus menstruasi, wanita kehilangan sekitar 1,3 mg zat besi per hari. Asupan zat besi yang rendah juga meningkatkan risiko anemia zat besi, sehingga dibutuhkan zat besi yang lebih banyak. Remaja putri dengan lama menstruasi yang panjang dan siklus menstruasi yang pendek (kurang dari 28 hari) mempunyai risiko lebih tinggi kehilangan zat besi dalam jumlah besar (4).

Anemia dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab, antara lain asupan zat besi yang rendah atau asupan zat besi dalam bentuk yang sulit diserap dari makanan. Kehilangan darah juga meningkatkan kebutuhan zat besi karena tubuh Anda harus memproduksi lebih banyak sel darah merah dari biasanya. Ketika simpanan zat besi dalam tubuh habis dan penyerapan zat besi dari makanan berkurang, tubuh memproduksi lebih sedikit sel darah merah dan mengandung lebih sedikit hemoglobin. Hal ini pada akhirnya menyebabkan anemia defisiensi besi dan merupakan penyebab anemia yang paling umum (5).

Anemia pada remaja putri diketahui bila konsentrasi hemoglobin (Hb) kurang dari 12 g/dl. Berkurangnya kadar Hb akibat anemia membatasi pengangkutan oksigen dalam darah,

sehingga mengakibatkan menurunnya kinerja fisik, melemahnya imunitas, terganggunya kemampuan atletik, perkembangan mental dan intelektual, menurunnya kemampuan belajar dan konsentrasi, sehingga menyebabkan gangguan pertumbuhan dan tinggi badan tidak mencapai batas optimal. Pada usia dewasa, kondisi anemia semakin parah pada masa kehamilan sehingga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin tidak optimal, komplikasi pada kehamilan dan persalinan, serta kematian ibu dan anak. UNICEF (2021) menunjukkan bahwa status gizi dan anemia pada remaja perempuan berkaitan erat dengan kesehatan dan kelangsungan hidup generasi penerus ibu dan negara mereka sebagai akibat dari kehamilan (6).

Mengingat dampak anemia maka perlu dilakukan upaya pencegahan termasuk sosialisasi atau pemberian edukasi pada remaja sehingga dapat membuka wawasan remaja tentang anemia. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya dengan memberikan informasi yang lengkap tentang pengertian anemia, dampak yang akan dialami pada remaja, cara pencegahannya seperti penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pola makan dengan zat gizi seimbang serta merutinkan aktifitas fisik (7).

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri yang paling penting adalah dengan memperbaiki perilaku asupan makanan pada remaja, namun sangat sulit untuk memperbaiki asupan makanan saja. Remaja merupakan kelompok tertentu yang upaya meningkatkan kadar zat besi dengan mengubah perilaku konsumsi makanan saja tidaklah cukup. Oleh karena itu, salah satu program preventif yang dilakukan pemerintah adalah dengan pemberian suplemen tablet tambah darah yaitu satu tablet setiap minggu untuk mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada remaja putri dan WUS pada tahun 2025 (8), namun sayang sekali program ini belum juga berhasil menurunkan prevalensi anemia.

Rendahnya informasi yang lengkap dan valid mengenai anemia pada remaja putri masih menjadi fenomena yang umum terjadi. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan edukasi yang bertujuan menciptakan kemandirian pada remaja putri untuk melakukan pencegahan pada anemia melalui program GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku) pada siswi SMPN 12 Kota Kendari.

METODE

Kegiatan penyuluhan kepada siswi SMPN 12 Kendari. Kegiatan ini merupakan kegiatan edukasi dan penyuluhan mengenai “Remaja Bebas Anemia dengan Pogram Gencarkan PHBS dan Isi Piringku”, agar remaja putri dapat mengetahui apa itu anemia dan bagaimana mengendalikan dan pencegahan anemia yang tepat dan benar dari gaya hidup remaja sehari-hari.

Kegiatan edukasi dan penyuluhan ini dilakukan dalam 3 tahapan, yaitu :

1. Tahap persiapan

Tahap awal penyuluhan adalah cek lokasi, pertemuan dengan kepala sekolah untuk mendiskusikan persiapan termasuk perizinan, persiapan pelaksanaan, materi edukasi dan penyuluhan.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama satu hari, dimana proses kegiatannya ini diberikan edukasi tentang pencegahan anemia. Pemberian edukasi dilakukan dengan cara

memberikan penyuluhan tentang anemia disertai games edukasi dan bagaimana mengendalikan dan pencegahan anemia yang tepat dan benar dari perilaku sehari-hari.

3. Tahap akhir

Tahap akhir adalah evaluasi terhadap materi yang diberikan

HASIL

Karakteristik Responden

1. Karakteristik responden berdasarkan umur disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Umur (Tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
12	6	20,0
13	13	43,3
14	8	26,7
15	2	6,7
16	1	3,3
Total	30	100
Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perempuan	30	100%
Total	30	100

Sumber : *Data Primer*

Tabel 1 di atas menunjukkan distribusi umur responden dari 30 responden yang terbanyak berada pada responden berusia 13 tahun sebanyak 13 responden (43,3%) sedangkan responden dengan umur terendah berada pada umur 16 tahun hanya sebanyak 1 responden (3,3%). Distribusi jenis kelamin yaitu dari 30 responden responden perempuan sebanyak 30 responden atau sebesar (100%).

2. Hasil Pengukuran Status Gizi

Hasil pengukuran status gizi digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	15	50
Normal	13	43,3
Risiko gemuk	1	3,3
Gemuk	1	3,3
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2023

Data karakteristik responden berdasarkan status antropometri, terlihat bahwa setelah melakukan perhitungan IMT dan status gizi kemudian dikategorikan menjadi kurus (IMT

<18,5), normal (IMT 18,5-24,9), risiko gemuk (IMT 25,0-26,9), dan gemuk (IMT > 26,9) di dapatkan hasil penyuluhan yang dilakukan oleh 30 responden adalah responden kurus berjumlah 15 orang (50%), normal berjumlah 13 orang (43,3%), risiko gemuk dan gemuk berjumlah 1 orang (3,3%).

Berdasarkan pengukuran status gizi ini didapatkan bahwa siswa yang mengikuti penyuluhan adalah siswa yang sebagian besar memiliki status gizi kurus (50 %) sehingga penyuluhan yang dilakukan tepat sasaran.

3. Proses berlangsungnya Penyuluhan

Penyuluhan ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Peserta mengikuti materi pembukaan dan perkenalan antar peserta dan pemateri
- b. Peserta mengikuti games edukasi tentang anemia melalui permainan pipet
- c. Peserta mendapatkan materi tentang anemia, faktor risiko dan bahayanya bagi remaja putri
- d. Peserta mengikuti games ISI Piringku, yaitu memilih makanan yang dikonsumsi melalui simulasi kartu bergambar jenis dan ragam makanan, dan hasilnya hampir semua peserta memilih makanan yang tidak sesuai dengan konsep gizi seimbang dan ISI PIRINGKU
- e. Peserta mendapatkan materi tentang konsep isi piringku dan juga Gizi Seimbang
- f. Peserta bermain Lomba adu cepat Lagu Cuci Tangan
- g. Peserta mendapatkan simulasi Cuci tangan Pakai Sabun (6 Langkah Cuci Tangan)
- h. Peserta mendapatkan Simulasi Ayo Gerak Biar Sehat melalui Lagu untuk menanamkan kebiasaan beraktifitas fisik itu penting bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka

4. Tanggapan Terhadap Penyuluhan

Tabel 3

Distribusi Responden Berdasarkan Tanggapan Terhadap Penyuluhan

Tanggapan Terhadap Penyuluhan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Saran	16	53,33
Bagus, keren, dan menyenangkan	1	3,33
Baik dan mudah dimengerti	1	3,33
Baik, mudah dimengerti, dan menarik	1	3,33
Baik, sangat jelas, menarik, dan mudah dimengerti	1	3,33
Baik, sangat menarik dan mudah dimengerti	1	3,33
Jelas, asik, dan menarik	1	3,33
Jelas, menarik, mudah dimengerti	1	3,33
Keren	1	3,33
Menarik dan bagus	1	3,33

Menarik dan tidak membosankan	1	3,33
Menarik, bagus, tidak bertele-tele	1	3,33
Mudah Dipaham	1	3,33
Sangat jelas dan keren	1	3,33
Tidak ada yang kurang, sangat jelas hingga saya paham apa itu anemia	1	3,34
Total	30	100

Berdasarkan data tanggapan penyuluhan dari responden tersebut, didapatkan hasil dari penyuluhan yang dilakukan dengan sasaran sebanyak 30 responden antara lain, mereka mengungkapkan bahwa penyuluhan yang dilakukan sangat bagus, keren, menyenangkan, mudah dipahami, mudah dimengerti, tidak membosankan, menarik, dan jelas. Hal tersebut menyebabkan responden dapat memahami dan mengerti terhadap materi yang sudah disampaikan mengenai GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku).

Media yang Digunakan

Penyuluhan ini menggunakan media poster yang didesain dengan materi yang singkat, padat dan jelas berisikan tentang materi GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku). PHBS yang dimaksudkan dalam penyuluhan ini adalah :

P : Penerapan

H : Higiene Perorangan dengan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

B : Berolahraga

S : Secara Teratur Minimal 30 menit Sehari

Materi Edukasi ini juga menjelaskan tentang konsep Gizi seimbang dengan Isi Piringku yang harus lengkap unsur zat gizinya yaitu Karbohidrat/ makanan pokok, Protein. Buah juga sayuran dalam sekali makan. Diharapkan dengan menerapkan konsep GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku) anak sekolah khususnya remaja putri akan terhindar dari anemia.



Gambar 1.1 Media yang Digunakan Pada Penyuluhan



Gambar 1.2 Dokumentasi Kegiatan

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dengan sejumlah fase pertumbuhan yang berlangsung sangat cepat, masa ini membutuhkan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya, hanya saja kebiasaan remaja yang memiliki pola konsumsi jelek dan juga menstruasi pada remaja putri membuat mereka rentan mengalami anemia, anemia (kekurangan zat besi) ini jika dibiarkan akan berefek jangka panjang yaitu remaja dengan anemia berisiko melahirkan anak-anak stunting juga berisiko mengalami KEK selama kehamilan.

Edukasi Anemia sangat perlu dilakukan untuk mencegah dampak buruknya oleh karena itu program GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku) penting diadakan untuk anak sekolah khususnya remaja putri agar terhindar dari anemia. Program ini disambut baik oleh anak sekolah (remaja putri) di Di SMPN 12 Kendari terbukti dengan antusias mereka mengikuti edukasi dan aktifnya mereka mengikuti games yang diberikan juga tanya jawab yang menandakan tertariknya mereka akan program GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku).

Peserta mengungkapkan bahwa penyuluhan yang dilakukan sangat bagus, keren, menyenangkan, mudah dipahami, mudah dimengerti, tidak membosankan, menarik, dan jelas. Hal tersebut menyebabkan responden dapat memahami dan mengerti terhadap materi yang sudah disampaikan mengenai GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku).

Pengetahuan merupakan hal terpenting dalam membentuk suatu tindakan dari seseorang, tindakan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan dan sosial budaya. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang, perilaku seseorang yang didasari oleh pengetahuan akan menjadi lebih baik apabila dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengenalan program penyuluhan yang lebih intensif dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia. Hasil penelitian Amin (2021) menunjukkan bahwa penting untuk mendidik remaja putri dengan mengkomunikasikan dengan benar tentang anemia. Edukasi gizi dapat digunakan sebagai alat penyadaran untuk meningkatkan sikap individu terhadap pencegahan dan pengobatan anemia defisiensi besi. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi kepada generasi muda mengenai pengetahuan gizi dan kesehatan (9).

Pendidikan kesehatan hanya mengarah pada perubahan atau peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek, namun dalam jangka menengah mengarah pada perubahan perilaku.

Mendidik remaja putri tidak hanya meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia, namun juga memungkinkan mereka melakukan perubahan pada lingkungan untuk mengurangi risiko anemia. Masa remaja merupakan masa dimana anak lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya karena adanya sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku orang lain, seperti kebiasaan makannya. Berbekal pengetahuan yang cukup tentang gizi, mereka dapat mendorong teman sekelasnya untuk memilih makanan yang sehat

KESIMPULAN

Anemia adalah salah satu permasalahan gizi yang sangat penting terutama jika diderita oleh anak usia sekolah karena berdampak pada penurunan kemampuan serta konsentrasi belajar, meningkatkan resiko penyakit infeksi yang berhubungan dengan menurunnya sistem imun dan menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah. Salah satu alternatif pemecahan adalah melakukan penyuluhan pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan ini merupakan upaya untuk membantu program pencegahan anemia pada anak usia sekolah dan remaja. Kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai rencana atas kerjasamas semua pihak, terutama sasaran siswi SMPN 12 Kendari yang mengikuti kegiatan sampai selesai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang berpartisipasi menyukseskan kegiatan ini, mahasiswa tim edukasi, teman sejawat atas saran dan masukannya juga pihak sekolah yang mau bekerjasama sebagai tempat edukasi GENERASIKU (Gencarkan PHBS dan Isi Piringku).

DAFTAR PUSTAKA

- Mangalik G, Wijayanti DBS, Tampubolon R. Evaluasi Konsumsi Makan dan Kepatuhan Konsumsi TTD terhadap Tingkat Kecukupan Zat Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Salatiga. *J Epidemiol Kesehat Komunitas*. 2023;8(2):171–81.
- Jabbar A, Akib NI, Yani E. EDUKASI BAHAYA ANEMIA DAN PENGGUNAAN TABLET TAMBAH DARAH (Fe) PADA SISWI DI SMP NEGERI 5 KENDARI. 2023;1:543–8.
- Imanuna H. Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *Nutr J*. 2022;1(1):1.
- Nurmadinisia R, Prasasti, Kanti A. GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI KESEHATAN MASYARAKAT STIKES RAFLESIA. *J Kesehat Reproduksi*. 2023;13(1):57–69.
- Subratha HFA, Ariyanti KS. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *J Med Usada*. 2020;3(2):48–53.

- Safitri F, Alwi F, Marniati. Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Smk Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar. *J Pengabd Masy*. 2020;2(1):0–5.
- Fathony Z, Amalia R, Lestari PP. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *J Pengabd Masy Kebidanan*. 2022;4(2):49.
- Runiari N, Hartati NN. Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah darah Pada Remaja Putri. *J Gema Keperawatan*. 2020;13(2):103–10.
- Az-zahra K, Kurniasari R. Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(6):618–27.