

# Pendampingan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

*Dahlia Indah Amareta*<sup>#1</sup>, *Efri Tri Ardianto*<sup>#2</sup>  
#Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember  
Jl. Mastrip Kotak Pos 164 Jember Telepon : (0331) 333532  
<sup>1</sup> dahlia\_amareta@polije.ac.id  
<sup>2</sup> efriritriardianto@polije.ac.id

## Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko tinggi terhadap anemia dengan prevalensi 25% (Risikesdas, 2013). Mereka cenderung menderita anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulan. Faktor lainnya adalah kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Puslitbang Gizi Bogor (2007) menyatakan bahwa asupan zat besi dari makanan baru memenuhi sekitar 40% dari kecukupan. Remaja putri yang sedang aktif di sekolah, jika menderita anemia akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan prestasi akademiknya.

Pemberian tablet tambah darah (TTD) merupakan salah satu cara yang dianggap efektif dalam mencegah dan menanggulangi anemia. Kabupaten Jember berkomitmen memberikan TTD pada para pelajar SMP dan SMA/SMK pada tahun 2018 ini. Remaja putri dihibau mengonsumsi TTD secara berkala melalui distribusi dari Puskesmas. Aksi minum TTD ini dilakukan seminggu sekali secara bersama-sama yang dikawal oleh pihak guru dan tenaga kesehatan.

Pembinaan terhadap kegiatan suplementasi TTD dilaksanakan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi, pemberdayaan masyarakat, bimbingan teknis, serta supervisi. Politeknik Negeri Jember sebagai bagian dari masyarakat ingin berperan serta dalam mensukseskan upaya pencegahan anemia remaja melalui Kader Kesehatan Remaja (KKR). KKR adalah kader kesehatan sekolah yang berasal peserta didik kelas VII dan VIII yang telah mendapat pelatihan kader kesehatan remaja. KKR memiliki pengetahuan tentang kesehatan remaja yang dapat menjadi agen perubahan untuk masalah kesehatan remaja khususnya anemia remaja. Pelibatan siswa sebagai kader bermula dari pemikiran untuk menjadikan mereka sebagai subjek pembangunan kesehatan, sehingga mereka dapat berperan secara sadar dan bertanggung jawab dalam pembangunan kesehatan. Pengusul akan mendampingi KKR dalam mengawal kegiatan pemberian TTD yang akan diikuti dengan pemberian informasi seputar anemia oleh KKR kepada siswa lainnya serta memberikan inovasi dalam konsumsi TTD.

Kata Kunci - Kader Kesehatan Remaja, Anemia, Remaja Putri.

## I. PENDAHULUAN

Evaluasi terhadap salah satu indikator derajat kesehatan tingginya yaitu Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), menyimpulkan bahwa anemia menjadi sebab yang perlu diwaspadai. Anemia merupakan kondisi kurangnya kadar Hb dalam darah yang menyebabkan lemah, letih, lesu, lunglai, lalai (5L). Permasalahan anemia sebenarnya dapat diantisipasi sejak masa remaja.

Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko tinggi terhadap anemia dengan prevalensi 25% (Risikesdas, 2013). Mereka cenderung menderita anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulan. Faktor lainnya adalah kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Puslitbang Gizi Bogor (2007) menyatakan bahwa asupan zat besi dari makanan baru memenuhi sekitar 40% dari kecukupan. Remaja putri yang sedang aktif di sekolah, jika menderita anemia akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan prestasi akademiknya.

Pemberian tablet tambah darah (TTD) merupakan salah satu cara yang dianggap efektif dalam mencegah dan menanggulangi anemia. Kabupaten Jember berkomitmen

memberikan TTD pada para pelajar SMP dan SMA/SMK pada tahun 2018 ini. Remaja putri dihibau mengonsumsi TTD secara berkala melalui distribusi dari Puskesmas. Aksi minum TTD ini dilakukan seminggu sekali secara bersama-sama yang dikawal oleh pihak guru dan tenaga kesehatan.

Survey lapangan yang dilakukan oleh pengusul pada tanggal 19 April 2018 dilakukan pada perwakilan siswi dan Koordinator Kesiswaan dan UKS. Koordinator UKS menyatakan bahwa 5L yang merupakan tanda dari anemia sering dijumpai pada pengunjung UKS. Namun mereka belum mengetahui bahwa 5L tersebut merupakan salah satu tanda fisik klinis anemia. Koordinator Kesiswaan menyampaikan bahwa sekolah memang telah didata untuk pemberian TTD oleh Puskesmas, namun belum ada pemberian secara nyata kepada siswi.

Pembinaan terhadap kegiatan suplementasi TTD dilaksanakan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi, pemberdayaan masyarakat, bimbingan teknis, serta supervisi. Politeknik Negeri Jember sebagai bagian dari masyarakat ingin berperan serta dalam mensukseskan upaya pencegahan anemia remaja melalui Kader Kesehatan Remaja (KKR). KKR adalah kader kesehatan sekolah yang berasal peserta didik kelas VII dan VIII yang telah

mendapat pelatihan kader kesehatan remaja. KKR memiliki pengetahuan tentang kesehatan remaja yang dapat menjadi agen perubahan untuk masalah kesehatan remaja khususnya anemia remaja. Pelibatan siswa sebagai kader bermula dari pemikiran untuk menjadikan mereka sebagai subjek pembangunan kesehatan, sehingga mereka dapat berperan secara sadar dan bertanggung jawab dalam pembangunan kesehatan.

Sekolah menyambut baik rencana pendampingan KKR yang akan dilakukan karena selama ini upaya kesehatan di sekolah masih berupa UKS yang dibantu oleh siswa ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR). Tujuan diadakannya KKR adalah 1) agar peserta didik dapat menolong dirinya sendiri dan orang lain untuk hidup sehat, 2) agar peserta didik dapat membina teman-temannya dan berperan sebagai promotor dan motivator dalam menjalankan usaha kesehatan terhadap diri masing-masing, 3) agar peserta didik dapat membantu guru, keluarga, dan masyarakat di sekolah dan di luar sekolah dalam menjalankan usaha kesehatan sekolah.

## II. TARGET DAN LUARAN

Target dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah :

1. Tersedianya buku pedoman pencegahan anemia remaja
2. Tersedianya perangkat promosi kesehatan anemia remaja
3. Terbentuknya Kader Kesehatan Remaja (KKR)
4. Berfungsinya KKR sebagai promotor, motivator dan agen perubahan kesehatan di SMP Negeri 4 Jember.

Luaran dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah :

1. Buku pedoman pencegahan anemia remaja
2. Perangkat promosi kesehatan anemia remaja: celemek gizi, pin, banner Pencegahan Anemia
3. Terbentuknya Kader Kesehatan Remaja (KKR) yang berdaya
4. Tersedia peralatan untuk melakukan screening kesehatan di UKS: alat ukur antropometri
5. Prosiding pengabdian kepada masyarakat ber ISBN:
6. Publikasi media massa: Media Regional Jember (K-Radio).

## III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dalam memecahkan masalah yang muncul mencakup 6 tahapan kegiatan, yaitu studi pustaka, survei lapangan, desain dan perancangan media berupa Buku pedoman "Pencegahan Anemia Remaja Putri", alat promosi kesehatan "Pencegahan Anemia", mengadakan alat ukur penilaian status gizi (alat ukur antropometri), tahap memberikan pelatihan dan pengarahan di lapangan, penyerahan peralatan penunjang serta tahap memantau perkembangan

1. Survei Lapangan

Tahapan ini meliputi pengumpulan data dan informasi di lapangan yang diperlukan untuk menggali permasalahan yang terjadi pada mitra. Tahap ini meliputi metode wawancara dan observasi ke SMP Negeri 4 Jember dan Puskesmas Patrang.

2. Studi Pustaka

Studi pustaka merupakan tahap lanjutan yang bertujuan mengatasi permasalahan mitra. Studi pustaka berupa pencarian literatur karya ilmiah, jurnal, hasil penelitian dan data-data pendukung terkait apa yang akan diaplikasikan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

3. Membuat Buku Pedoman Pencegahan Anemia Remaja Putri

Tahapan ini merupakan penyusunan Buku Pedoman Pencegahan Anemia Remaja Putri. Buku petunjuk ini menarik, praktis, mudah dipelajari oleh siswi SMP.

4. Mengadakan media promosi kesehatan Pencegahan Anemia

Tahapan ini merupakan penyusunan media promosi kesehatan Pencegahan Anemia Remaja Putri, antara lain: celemek gizi, stiker, banner Pencegahan Anemia. Media dibuat menarik dan unik sehingga membangkitkan rasa ingin tahu siswa.

5. Menyediakan alat dan bahan yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian
- Penyediaan alat dan bahan ini adalah untuk menunjang kegiatan pengabdian sehingga dapat memberi arti yang lebih bagi mitra. Alat yang diperlukan adalah alat ukur antropometri, dan bahan berupa sari jeruk sebagai pendamping konsumsi TTD.

6. Sosialisasi dan pendampingan

Pemberian edukasi berupa penyuluhan dan pendampingan terhadap siswa sehingga pentingnya minum tablet fe terhadap penurunan penyakit anemia.

7. Tahap monitoring dan evaluasi

Monitoring merupakan tahap pemantauan terhadap target dan luaran yang dilakukan oleh tim pengusul. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada bulan terakhir kegiatan pengabdian. Tujuan evaluasi untuk melihat sejauh mana kegiatan berjalan sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan.

Pelaksanaan Program dan Peran Mitra

1. Tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat membuat materi buku pedoman Buku Pedoman Pencegahan Anemia Remaja Putri serta media promosi kesehatan.

2. Tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat mengadakan alat dan bahan kemudian menyerahkan kepada mitra.

3. Mitra secara aktif mengikuti pendampingan KKR yang dilakukan tiap 1 minggu sekali dan panduan bagaimana menggunakan alat dan bahan yang telah diserahkan dari tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat kepada mitra.

4. Mitra mendukung KKR dalam upaya pencegahan anemia dengan memberikan waktu untuk melakukan edukasi kepada siswa lainnya. Evaluasi dan pendampingan dilakukan setelah kegiatan pelatihan dilaksanakan. Mitra menggunakan buku, media promosi kesehatan dan alat kesehatan yang sudah diserahterimakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan lanjutan.

#### IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan pengabdian “PENDAMPINGAN KADER KESEHATAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI” telah selesai dilaksanakan sesuai dengan tahapan proses yang dipaparkan pada metode pelaksanaan.

1. Melaksanakan survei dan koordinasi dengan mitra.  
Kegiatan ini meliputi pengumpulan data dan informasi dengan observasi di SMP Negeri 4 Jember serta mengidentifikasi kebutuhan mitra dengan mewawancarai kepala sekolah tersebut. Pengusul melakukan koordinasi langsung dengan kepala sekolah pada tanggal 2 Juli 2018 meliputi: tempat, waktu, peserta kegiatan, dan persiapan lainnya. Dari hasil survey lokasi tersebut tim pengabdian bersama beberapa guru dan kepala sekolah menentukan lokasi yang digunakan sebagai tempat Pendampingan dan penyampaian materi yaitu aula serta penggunaan masing-masing kelas VII dan VIII untuk kegiatan edukasi kepada seluruh siswi. Tidak ada kendala yang dihadapi pada tahap ini, karena mitra sangat kooperatif terkait dengan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh pengusul.



Gambar 1. Survei dan Koordinasi dengan mitra

2. Kegiatan pengadaan alat, bahan materi dan praktik edukasi anemia  
Kegiatan ini dilakukan setelah pengusul melakukan survey lokasi .pada kegiatan ini pengusul melakukan pengadaan alat dan bahan untuk pendampingan yaitu: buku pedoman Pencegahan Anemia dan perangkat promosi kesehatan: celemek gizi, stiker Pencegahan Anemia, serta alat penunjang pemeriksaan kesehata di UKS berupa tensi meter, bathroom scale dan alat ukur tinggi badab (microtoise). Pengadaan ini dilakukan untuk menunjang kegiatan pendampingan kader kesehatan remaja berjalan optimal.

3. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan praktik.  
Dalam pelaksanaan kegiatan penyerahan alat dan bahan untuk kegiatan pendampingan dilaksanakan sebelum pelaksanaan kegiatan. Ada beberapa kegiatan dalam pendampingan siswa yaitu:
  - a. Tanggal 24 Juli 2018 : Melakukan pendampingan siswa dan pembentukan Kader Kesehatan Remaja
  - b. Tanggal 31 Juli 2018 : Melakukan pendampingan siswa dengan pemberian materi anemia
  - c. Tanggal 7 Agustus 2018 : Melakukan pendampingan dengan penyampaian materi tentang penanggulangan anemia.
  - d. Tanggal 14 Agustus 2018 : Melakukan pendampingan dan praktik dengan menggunakan media Flash Card Anemia.
  - e. Tanggal 21 Agustus 2018 : Melakukan Pendampingan dan praktik edukasi anemia.
  - f. Tanggal 28 Agustus : Pemberian Tablet Tambah Darah dilakukan oleh Kader Kesehatan Remaja untuk siswa kelas VII dan VIII

Sebelum sesi pendampingan dilakukan dilakukan, tim pengabdian memberikan alat bahan untuk membantu kelengkapan UKS dan mengoptimalkan peran KKR. Alat dan bahan yang diberikan meliputi: tensimeter, bathroom scale, microtoise, tablet tambah darah. Kegiatan pendampingan dan pemberian materi dapat berjalan dengan baik yang diikuti oleh 12 murid anggota KKR SMP Negeri 4 dibuktikan dengan antusiasme para peserta bertanya, berdiskusi dan saling memberikan argumentasi saat pemberian materi dan praktik edukasi Anemia.



Gambar 2. Penyerahan bahan dan alat pendukung kegiatan pengabdian



Gambar 3. Materi dan Pembentukan KKR



Gambar 4. Penyampaian Materi Anemia

Setelah penyampaian materi KKR dan anemia selesai dilaksanakan, kami bersama-sama dengan anggota KKR melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan untuk praktik edukasi anemia menggunakan Flash Card. Setelah persiapan alat dan bahan untuk materi dan praktik tim pengusul dan peserta melakukan praktik edukasi anemia sebagai bentuk komitmen anggota KKR untuk selalu mengetahui ciri-ciri fisik, mencegah dan menjaga tidak terjadi anemia di lingkungan sekolahnya.



Gambar 5. Pelatihan menggunakan media flashcard Anemia

Tim pengabdian menyampaikan materi seputar anemia, melatih penggunaan media Flashcard anemia untuk edukasi, memberikan support dan menanamkan keberanian kepada anggota KKR untuk dapat melakukan edukasi kepada teman-temannya sendiri karena mereka merupakan pelopor kesehatan di sekolah. Media edukasi Flashcard ini diberikan kepada KKR berjumlah 3 set dengan celemek yang dipergunakan bergantian untuk mengedukasi siswa di kelas VII maupun VIII. Nantinya anggota KKR akan dapat memberikan wawasannya tentang anemia maupun masalah kesehatan lainnya kepada teman-temannya di lingkungan sekolah.



Gambar 6. Edukasi dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada salah satu kelas VIII di SMPN 4

Monitoring dan evaluasi dan rencana tindak lanjut: evaluasi dan pemantauan terhadap kegiatan pendampingan KKR dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian pada hari-hari tertentu sehingga bersifat singkat dan mendadak sehingga untuk mengetahui tingkat keberhasilan program. Dari hasil monitoring dan evaluasi anggota KKR terbukti telah mampu sebagai pelopor kesehatan remaja anemia di lingkungan sekolahnya sehingga kesehatan dalam pencegahan anemia di lingkungan sekolahnya dapat terjaga.

#### V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini telah menghasilkan buku pedoman, materi edukasi anemia berupa Flashcard anemia dan rencana tindak lanjut di SMP Negeri 4 Kabupaten Jember. Buku pedoman dan materi tersebut dapat digunakan sebagai pedoman anggota Kader Kesehatan Remaja setiap harinya. Rencana tindak lanjut dilakukan untuk menambahkan wawasan anggota KKR sehingga tidak hanya memahami dan mengerti pencegahan anemia saja tetapi materi-materi kesehatan lainnya, sehingga peran KKR sebagai pelopor kesehatan di lingkungan sekolahnya dapat terwujud. Pelaksanaan monitoring setiap tiga bulan sekali perlu dilakukan guna untuk keberlanjutan Kader Kesehatan Remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Azwar, Azrul, 2010. Pengantar Ilmu Kesehatan Lingkungan. PT. Mutiara Sumber Widya. Jakarta.
- [2] Balitbangkes. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [3] Dirjen Kesehatan Masyarakat. 2016. Surat Edaran No. HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Notoatmodjo, Soekidjo, 2013. Ilmu kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar Rineka Cipta. Jakarta.
- [5] Notoatmodjo, Soekidjo. 2008. Ilmu Kesehatan Lingkungan. Rineka Cipta. Jakarta
- [6] Notoatmojo, Soekidjo, 2010. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta. Jakarta.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Permenkes RI No. 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Jakarta:
- [8] Sarwono, Solita, 2012. Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta..