

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

18 Mei 2024, Hal. 513-518

e-ISSN: 2686-2964

Edukasi kesehatan remaja dengan konsep BERCHANDA: belajar dan bergembira untuk cegah anemia pada remaja

Mustika Cahya Nirmala Dewinta¹, Erni Gustina², Khairunisa Ramadhani³

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Email: mustika.dewinta@gizi.uad.ac.id

ABSTRAK

Masalah anemia masih menjadi problematika kesehatan masyarakat yang perlu memperoleh perhatian karena prevalensinya yang kian meningkat. Di Kabupaten Sleman, diketahui prevalensi anemia remaja meningkat signifikan dari tahun 2016 hingga 2018. Status gizi, kesehatan reproduksi, dan anemia adalah hal-hal yang saling berkaitan, terutama pada remaja putri. Status gizi mempengaruhi gangguan sistem reproduksi dan berdampak pada gangguan menstruasi, serta berkaitan erat dengan kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya pemenuhan gizi dan perhatian terhadap kesehatan reproduksi dalam rangka pencegahan anemia pada remaja.

Rangkaian kegiatan edukasi yang dilakukan dalam kegiatan PkM ini diharapkan dapat menjadi alternatif solusi untuk mendukung penanggulangan masalah anemia pada remaja. Metode edukasi yang dilakukan berupa pemeriksaan status gizi, deteksi anemia, permainan edukatif seputar gizi remaja, kesehatan reproduksi, dan pencegahan anemia, serta konsultasi bersama pakar. Kegiatan ini melibatkan pakar yang merupakan dokter spesialis dan ahli gizi untuk memberikan konsultasi. Selain itu, kegiatan edukasi dan pemeriksaan melibatkan tenaga ahli terlatih yang tergabung dalam mitra PkM, yaitu relawan PASHMINA PCNA Depok, serta MPKU PCM Depok. PkM ini diharapkan dapat dijadikan model untuk diadopsi sebagai salah satu alternatif program edukasi kesehatan pada remaja.

Kata kunci: remaja, anemia, gizi, kesehatan reproduksi, edukasi.

ABSTRACT

The problem of anemia continues to be a public health concern that requires attention due to its increasing prevalence. In Sleman Regency, it is known that the prevalence of adolescent anemia increased significantly from 2016 to 2018. Nutritional status, reproductive health, and anemia are interconnected, especially in adolescent girls. Nutritional status affects reproductive system disorders and impacts menstrual disturbances, closely related to the occurrence of anemia in adolescent girls. Therefore, this community service activity (PkM) is carried out with the aim of improving adolescent girls' understanding of the importance of nutritional fulfillment and attention to reproductive health in preventing anemia in adolescents.

The series of educational activities conducted in this PkM are expected to provide an alternative solution to support the mitigation of anemia problems in adolescents. The educational methods include nutritional status examination, anemia detection, educational games on adolescent nutrition, reproductive health, anemia prevention, and consultations with experts. This activity involves specialists and nutrition experts to provide consultations. Additionally, the educational activities and examinations involve trained experts who are part of PkM partners, namely PASHMINA PCNA Depok volunteers, and MPKU PCM Depok. It is hoped that this PkM can serve as a model to be adopted as one of the alternative health education programs for adolescents.

Keywords: *adolescent, anemia, nutrition, reproductive health, education.*

PENDAHULUAN

Mitra yang berkolaborasi dalam kegiatan ini adalah PCM dan PCNA Depok, Sleman. PCM Depok melalui Majelis Pembina Kesehatan Umum (MPKU) memiliki salah satu program utama yaitu kegiatan rutin Edukasi Kesehatan Remaja. Program tersebut juga dikaitkan dengan program unggulan yang dimiliki oleh PCNA Depok, yaitu Pelayanan Remaja Sehat Milik Nasyi'atul 'Aisyiyah (PASHMINA). Topik kesehatan remaja menjadi fokus program kerja di kedua ortom tersebut karena wilayah Depok merupakan kecamatan yang memiliki kepadatan penduduk tertinggi (131.242 jiwa) di Kabupaten Sleman.¹

Selain itu, mengingat banyaknya jumlah institusi pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi di wilayah Depok, menjadikan Kec. Depok sebagai kawasan yang padat dengan kelompok usia remaja hingga dewasa awal. Sementara itu, kelompok remaja termasuk rentan terhadap masalah kesehatan terutama anemia. Dinas Kesehatan Sleman pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa prevalensi remaja putri yang mengalami anemia meningkat signifikan dari 12,6% pada tahun 2017 menjadi 22,86% pada tahun 2018.¹

Mengingat urgensi masalah anemia remaja putri dan kompleksnya determinan yang mempengaruhi masalah tersebut, berbagai strategi dilakukan dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja. Salah satunya adalah dengan program pemberian tablet tambah darah (TTD), posyandu remaja, dan platform-platform edukasi kesehatan lain untuk remaja. Meskipun demikian, data statistik untuk kasus anemia pada remaja masih belum menunjukkan penurunan yang signifikan. Beberapa hal yang perlu dikaji terkait remaja adalah keseimbangan gizi remaja, keterampilan hidup sehat, kesehatan reproduksi remaja, gizi, aktivitas fisik, dan penyuluhan terkait isu kesehatan lain.²

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri berkaitan erat dengan kecenderungan remaja putri untuk mengurangi asupan makannya demi memperoleh penampilan tubuh yang ideal.³ Diungkapkan dalam studi tersebut bahwa remaja putri yang memiliki IMT <18,0 lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja putri dengan IMT normal. Lebih lanjut, prevalensi anemia pada remaja putri ditemukan lebih tinggi terjadi pada remaja putri yang memiliki pola makan tidak teratur dibandingkan dengan remaja yang pola makannya teratur (frekuensi makan tiga kali sehari ditambahkan dua makanan ringan porsi kecil).

Lebih lanjut, pengetahuan pertama terkait kesehatan reproduksi yang penting untuk dimengerti adalah pola menstruasi. Pola menstruasi yang normal adalah siklus yang berlangsung 21-35 hari, dengan panjang durasi menstruasi berkisar 2-8 hari, dan volume darah yang dikeluarkan berkisar 20-80 mL/hari. Pola menstruasi yang tidak normal adalah ketika siklus, durasi, dan volume darah menstruasi kurang atau lebih dari yang diuraikan tersebut.⁴ Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa remaja putri yang mengalami pola menstruasi tidak normal lebih rentan untuk mengalami anemia dibandingkan dengan kelompok yang memiliki pola menstruasi normal.⁵⁻⁷ Faktor pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja yang berkaitan dengan anemia tidak terlepas dari pemahaman remaja tentang kebutuhan zat

gizi yang perlu dipenuhi di usia remaja, termasuk ketika remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Studi oleh Sholicha dan Muniroh (2019) mengungkapkan bahwa pada kelompok remaja putri yang memiliki tingkat asupan protein, zat besi, dan vitamin C yang kurang mengalami prevalensi anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok dengan asupan yang cukup.⁷

Berdasarkan analisis situasi permasalahan tersebut, maka kegiatan PkM ini dilakukan dengan tujuan untuk menjawab setidaknya dua permasalahan, yaitu 1) menciptakan konsep program edukasi interaktif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan, dan 2) meningkatkan kapabilitas ortom di wilayah Depok sebagai mitra PkM untuk melaksanakan program berkelanjutan tentang kesehatan remaja.

METODE

PkM ini dilakukan secara bertahap, yang dirangkum dalam satu program bertajuk “Belajar dan Bergembira untuk Cegah Anemia pada Remaja (BERCHANDA). Kegiatan ini akan diselenggarakan sekaligus dalam rangka Semarak Musyawarah Cabang PCNA Depok yang memiliki tema “Perempuan Berdaya untuk Depok Berkemajuan”. Rangkaian aktivitas yang dilakukan yaitu 1) identifikasi status gizi dan status anemia pada remaja putri; 2) edukasi kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja; 3) edukasi tentang pentingnya pencegahan anemia pada remaja; 4) edukasi tentang kesehatan reproduksi; dan 5) evaluasi program dan penyusunan rencana tindak lanjut.

Selain itu, kegiatan juga melibatkan mahasiswa Program Studi S1 Gizi UAD untuk melakukan pengukuran status gizi, wawancara pola makan, serta pengetahuan tentang gizi remaja dan kesehatan reproduksi. Mahasiswa yang terlibat yaitu mahasiswa semester V yang telah memperoleh kompetensi Penilaian Status Gizi dan Konseling Gizi, serta mendapatkan pelatihan atau penyegaran ilmu sebelum pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan edukasi remaja ini dilakukan dengan kolaborasi bersama ortom yaitu Majelis Pembinaan Kesehatan Umum (MPKU) PCM Depok dan Pimpinan Cabang Nayi’atul ‘Aisyiyah (PCNA) Depok. Indikator yang dikaji untuk mengevaluasi ketercapaian program adalah tingkat partisipasi remaja putri berdasarkan jumlah kehadiran, penerimaan remaja putri terhadap seluruh rangkaian program, dan partisipasi aktif mitra dalam penyelenggaraan program.

Evaluasi dilakukan bersama mitra untuk mengidentifikasi hambatan dalam implementasi program, sekaligus peluang untuk memperbaiki program berikutnya. Oleh karena itu, dalam kegiatan evaluasi juga sekaligus disusun rencana tindak lanjut program yang berkesinambungan yang dapat dilakukan bersama mitra.

Keberlanjutan program yang direncanakan berupa pelatihan tim PASHMINA milik PCNA Depok dalam menjalankan program kesehatan remaja, pendampingan kegiatan PASHMINA *Goes to School* untuk edukasi kesehatan remaja pada siswa sekolah, serta pendampingan pelayanan kesehatan gratis untuk masyarakat yang dilaksanakan secara rutin di setiap acara pengajian oleh PCM Depok.

Adapun rincian tahapan pelaksanaan kegiatan PkM ini tercantum dalam Tabel 1. sebagai berikut:

No	Kegiatan	Tanggal	Alokasi Waktu (menit)	Metode Pelaksanaan
1	Audiensi program kepada mitra	26 Oktober 2023	120	Daring

2	Sosialisasi dan pengajuan izin kepada pihak sekolah untuk mengundang siswi pada kegiatan edukasi	27 Oktober 2023	180	Luring
3	<i>Technical Meeting</i> kegiatan bersama mitra	28 Oktober 2023	180	Luring
4	Pelaksanaan program inti yang bertema “Belajar dan Bergembira untuk Cegah Anemia pada Remaja”, yang berisi kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi.	29 Oktober 2023	240	Luring
5	Evaluasi program bersama mitra	12 November 2023	120	Daring
6	Perumusan tindak lanjut bersama mitra	19 November 2023	120	Daring
7	Pendampingan pelatihan relawan PASHMINA PCNA Depok dalam pelayanan kesehatan remaja	25 Mei 2024	180	Luring
Total alokasi waktu			1640 menit	

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Program PkM telah terlaksana dengan baik pada hari Ahad, 29 Oktober 2023 bertempat di Aula SD Muhammadiyah Condongcatur, Depok, Sleman. Kegiatan dikemas dalam bentuk Talkshow Kesehatan Remaja bertajuk “Belajar dan Bergembira untuk Cegah Anemia pada Remaja (BERCHANDA)”. Kegiatan diikuti oleh kurang lebih 150 pelajar putri dari tiga sekolah yaitu SMP Muhammadiyah 1, 2, dan 3 Depok.

Kegiatan tersebut melibatkan peran tim dosen anggota PkM sebagai pengisi acara, yaitu Khairunisa Ramadhani, S.Gz., M.Pd yang menjadi narasumber dengan topik materi Gizi Remaja. Seluruh tim PkM UAD berperan sebagai kontributor dalam penulisan Buku Saku yang berjudul “Gizi dan Kesehatan Reproduksi untuk Remaja”. Kontribusi mitra dalam kegiatan ini dalam bentuk keterlibatan sebagai narasumber yaitu dr. Khairunisa Hafishah, Sp.OG dari Majelis Pembinaan Kesehatan Umum (MPKU) PCM Depok. Dr. Khairunisa memaparkan materi tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja. Lebih lanjut, tim PkM UAD juga menggandeng Pimpinan Cabang Nasyyiatul ‘Aisyiyah Depok untuk berperan dalam kegiatan, yakni melibatkan yunda Itsna Safira Khairunisa, M.Pd sebagai moderator sekaligus menerjunkan tim Pelayanan Kesehatan Remaja Milik Nasyyiatul ‘Aisyiyah (PASHMINA) untuk melakukan pemeriksaan kesehatan remaja sekaligus sebagai koordinator teknis kegiatan talkshow.



Gambar 1. Talkshow dipimpin oleh moderator dari PCNA Depok



Gambar 2. Pemaparan materi oleh dr. Khairunisa, Sp.OG dari MPKU PCM Depok



Gambar 3. Tanya jawab dengan peserta



Gambar 4. Pemaparan materi oleh dosen UAD, Khairunisa Ramadhani, M.Pd

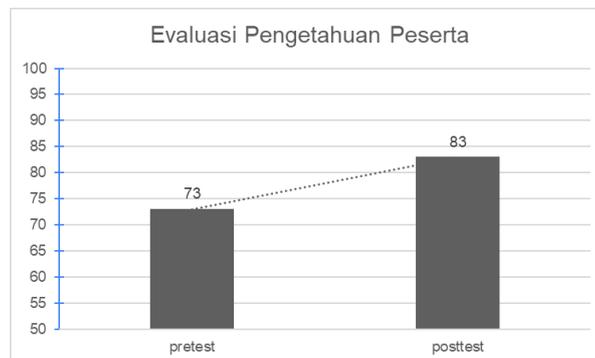


Gambar 5. Pembagian doorprize kepada peserta



Gambar 6. Foto bersama dengan pengisi acara, tamu undangan, dan seluruh peserta

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengidentifikasi peningkatan pengetahuan peserta terkait kebutuhan gizi remaja dan kesehatan reproduksi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar $\pm 13\%$ yaitu dari skor 73/100 menjadi 83/100 seperti yang ditampilkan pada Gambar 7.



Gambar 7. Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan peserta

Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif seperti yang dilakukan di kegiatan PkM ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan pada remaja. Harapannya, metode edukasi yang inovatif dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga mendukung peningkatan status kesehatan remaja dan masyarakat luas.

SIMPULAN

Program edukasi kesehatan remaja telah dilaksanakan dengan lancar yang melibatkan kontribusi aktif mitra pengabdian. Program menerima tanggapan yang positif dari mitra, siswa sebagai peserta, hingga pihak sekolah yang terlibat. Hasil evaluasi menyarankan supaya kegiatan serupa dapat diselenggarakan secara berkala dan konsisten di periode berikutnya,

untuk mendukung upaya meningkatkan pengetahuan remaja terkait kesehatan terutama di bidang gizi dan kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). LPPM UAD sebagai pemberi dana kegiatan PkM, 2). Majelis Pembinaan Kesehatan Umum PCM Depok sebagai mitra, 3). Pimpinan Cabang Nasyi'atul 'Aisyiyah Depok sebagai mitra, serta 4) SMP Muhammadiyah 1, 2, dan 3 Depok yang berkontribusi secara langsung dalam menyukseskan penyelenggaraan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Sleman. Laporan Pemantauan Status Gizi. 2018.
2. Utami A, Mufida W, Mulyani D, Ibawi R, Susilo S. PKM Posyandu Remaja Kelompok "Angkatan Muda Purworejo Hargobinangun"(Ampuh) Pakem, Sleman. In: Prosiding University Research Colloquium. 2020. p. 193–9.
3. Muhayati A, Ratnawati D. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. 2019;9(1):563–70.
4. Astuti D, Kulsum U. Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2020;11(2):314–27.
5. Lestari S, Rufaida Z, Susanti I. Pola Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri di Klinik Aulia Husada, Jetis, Mojokerto. *Hosp Majapahit (Jurnal Ilmu Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*. 2018;10.
6. Nofianti I, Juliasih N, Wahyudi I. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Jurnal Widya Biologi*. 2021;12(1):58–66.
7. Sholicha C, Muniroh L. Correlation between intake of iron, protein, vitamin C and menstruation pattern with Haemoglobin concentration among adolescent girl in senior high school 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*. 2019;14:147–53.