

Meningkatkan Niat Pencegahan Anemia Remaja Putri SMP Melalui Gerakan Aksi Bergizi

Nailah Hafizhah¹, Tahnia Wafiq Anugrah Yusuf², Nur Aliah Kaimuddin³, Muhammad Rachmat*⁴, Nasrah⁵, Dwi Santy Damayati⁶, Muhammad Arsyad⁷, Sudirman Nasir⁸, Shanti Riskiyani⁹

^{1,2,4,5,7,8,9} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

³ Dinas Kesehatan Kabupaten Majene, Sulawesi Barat, Indonesia

⁶ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, Indonesia

⁴ rachmat.muh@unhas.ac.id*

* Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Article history</p> <p>Received: 28-05-2024 Revised: 13-06-2024 Accepted: 14-06-2024 Published: 15-06-2024</p> <p>Keywords</p> <p>Youth ambassadors Campaign IFA supplementation</p>	<p>Anemia is common among adolescent and pregnant women, with the highest prevalence observed in adolescent girls. Anaemia in adolescent girls will have an impact on their immune system, making them more susceptible to diseases, reducing their fitness, and lowering their level of productivity and academic achievement. The purpose of this community service activity is to enhance the intention of preventing anaemia among adolescent girls in junior high school (SMP Negeri) and increase the coverage of iron tablet use. This activity is conducted in the form of a Nutritious Action campaign at SMP Negeri 1 Majene, targeting adolescent girls. The activity begins with a healthy exercise followed by a communal breakfast, the appointment of Ceria ambassadors (Prevent Teenage Anaemia), anaemia education by Ceria ambassadors, and the simultaneous distribution of TTD (IFA supplementation) consumed by adolescent girls. The pre-test and post-test results of 20 adolescent girls showed a significant increase in the intention to prevent anaemia from 40% to 85%, indicating a strong improvement. The Nutritious Action campaign enhances the intention to prevent anaemia in adolescent girls, thereby necessitating regular and sustained implementation.</p>
<p>Kata kunci</p> <p>Duta remaja Kampanye Tablet tambah darah</p>	<p>Anemia sering dijumpai pada remaja dan ibu hamil dengan kasus tertinggi pada remaja putri. Pada remaja putri, anemia akan berdampak pada daya tahan tubuhnya, sehingga lebih mudah terkena penyakit, mengurangi kebugaran, dan menurunkan tingkat produktivitas & prestasi belajar. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan niat pencegahan anemia remaja putri sekolah menengah pertama (SMP) dan cakupan konsumsi tablet Fe. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk kampanye Aksi Bergizi di SMP Negeri 1 Majene dengan menasar remaja putri. Kegiatan diawali dengan senam sehat kemudian sarapan bersama, pengukuhan Duta Ceria (Cegah Remaja Anemia), edukasi anemia oleh Duta Ceria, dan pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) yang dikonsumsi secara serentak oleh remaja putri. Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada 20 remaja putri menunjukkan peningkatan niat pencegahan anemia kategori sangat kuat dari 40% menjadi 85%. Kampanye Aksi Bergizi meningkatkan niat pencegahan anemia remaja putri sehingga perlu dilakukan secara berkala dan berkelanjutan.</p>

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang ditemui di seluruh dunia terutama pada negara berkembang. Anemia sering dijumpai pada remaja dan ibu hamil dan kasus tertinggi sampai saat ini adalah pada remaja putri (Li et al., 2022). Anemia defisiensi besi bahkan menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di kalangan remaja usia 10–19 tahun selama bertahun-tahun (WHO, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Nasional tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 5–14 tahun tercatat sebesar 26,8% dan usia 15–24 tahun sebesar 32%. Hal ini berarti sekitar 3 dari 10 anak di Indonesia mengalami anemia (Kemenkes R.I., 2019).

Anemia merupakan masalah gizi yang muncul akibat berkurangnya penyediaan zat besi dalam proses pembentukan sel darah merah sehingga pembentukan hemoglobin berkurang. Anemia sering terjadi pada remaja putri karena masa remaja merupakan masa peralihan yang sangat membutuhkan zat gizi lebih banyak. Selain itu, pada masa remaja, perempuan mulai mengalami menstruasi setiap bulan. Seorang perempuan yang mengalami menstruasi banyak lima kali lebih dikhawatirkan akan mengalami anemia. Selain itu, kurangnya asupan zat besi seperti pangan hewani, sayur-sayuran kaya zat besi, dan buah-buahan pada makanan yang dikonsumsi setiap hari berpengaruh pada kejadian anemia remaja putri (Noreen et al., 2020; Lee, 2020; Knijff et al., 2021; Niswah et al., 2021). Pola konsumsi remaja putri dan jumlah makanan yang dikonsumsi seringkali lebih sedikit daripada laki-laki dengan alasan ingin terlihat langsing (*body image*) dan kebiasaan makan yang kurang tepat, seperti jajanan atau makanan lain yang dijadikan sebagai makanan pokok (Hutasuhut & Supriati, 2022). Selain itu, remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah (TTD) hanya 76,2% yang sebagian besarnya memperoleh TTD di sekolah (80,9%). Hanya saja, konsumsi TTD remaja putri dalam satu tahun ≥ 52 butir hanya 1,4%. Hal ini berarti sangat rendahnya kesadaran remaja putri akan pentingnya konsumsi TTD sebagai langkah untuk pencegahan anemia (Kemenkes R.I., 2019).

Pada remaja putri, anemia akan berdampak pada daya tahan tubuhnya, sehingga lebih mudah terkena penyakit, berkurangnya kebugaran, dan menurunkan tingkat produktivitas & prestasi belajar. Selain itu, anemia pada remaja juga berdampak pada tampilan fisik, seperti tidak tercapainya tinggi badan yang optimal (Djogo & Letor, 2022). Dampak jangka panjang anemia, terutama pada saat hamil akan mengakibatkan perdarahan pada ibu, bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan jantung, otak, ginjal, bahkan bisa menyebabkan ibu meninggal saat persalinan (Cappellini et al., 2020; Benson et al., 2021). Maka dari itu, masalah anemia pada remaja harus dicegah karena nantinya remaja putri akan menjadi ibu hamil di kemudian hari.

Dalam menangani dan mencegah masalah anemia ini, pemerintah menggarap sebuah program yang dikenal dengan Gerakan Aksi Bergizi. Tujuan dari Gerakan Aksi Bergizi ini adalah meningkatkan literasi mengenai pola hidup sehat, pentingnya TTD dan gizi seimbang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga intervensi utama, yaitu sarapan dan minum TTD bersama di sekolah/madrasah sederajat, edukasi gizi yang bersifat multi-sektor dengan tujuan mempromosikan asupan makanan yang sehat dan aktivitas fisik, dan komunikasi untuk perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif (Kemenkes R.I., 2022). Kegiatan ini diharapkan dapat menambah wawasan remaja putri terkait anemia dan pencegahannya sehingga niat dalam mencegah anemianya dapat meningkat.

METODE

Kegiatan Aksi Bergizi dilaksanakan di SMP Negeri 1 Majene pada tanggal 26 Oktober 2022 sebagai lokus kegiatan di wilayah Kabupaten Majene, Provinsi Sulawesi Barat. Kegiatan ini diawali dengan senam bersama siswi (remaja putri) SMP Negeri 1 Majene untuk meningkatkan semangat dan antusias mereka. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sarapan bersama remaja putri untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang. Kegiatan berikutnya berupa pengukuhan Duta Ceria (Cegah Remaja Anemia) yang dilanjutkan dengan edukasi mengenai anemia dan pencegahannya yang disampaikan oleh Duta Ceria tersebut. Edukasi ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang anemia, gizi seimbang, dan niat pencegahan anemia pada remaja putri. Kegiatan diakhiri dengan pemberian TTD dan dikonsumsi secara serentak untuk meningkatkan cakupan konsumsi TTD pada remaja putri. Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah. Metode ini merupakan metode yang paling mudah dilakukan karena cara penyampaiannya secara langsung melalui lisan yang sifatnya praktis dan efisien. Kelebihan dari metode ini adalah mendorong peserta untuk menjadi serius dan fokus. Cara ini juga dapat secara luas diterima dengan penyampaian pesan yang gamblang, bisa diikuti oleh sasaran dengan jumlah yang banyak serta hubungan yang semakin dekat antara penerima informasi dengan komunikator (Vural, 2016). *Pre-test* diberikan satu hari sebelum kegiatan Aksi Bergizi pada 20 remaja putri yang akan mengikuti edukasi pada keesokan harinya. *Pre-test* dimaksudkan untuk mengukur niat awal responden remaja putri sebelum diberikan edukasi. *Post-test* diberikan satu hari setelah kegiatan dilaksanakan untuk mengukur dampak edukasi terhadap niat pencegahan anemia. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* terdiri dari 10 pertanyaan yang terkait dengan niat remaja putri dalam mencegah anemia sesuai dengan materi edukasi yang disampaikan oleh Duta Ceria. Niat pencegahan anemia remaja putri dikategorikan menjadi empat yaitu lemah, sedang, kuat, dan sangat kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan Gerakan Aksi Bergizi 2022, seluruh remaja putri yang terdaftar sebagai siswi di SMP Negeri 1 Majene dikumpulkan di lapangan sekolah untuk melakukan serangkaian kegiatan. Satu hari sebelum dilakukan kegiatan

penyuluhan oleh Duta Ceria SMP Negeri 1 Majene, siswi diberikan kuesioner *pre-test* untuk menilai tingkat niat pencegahan anemia mereka. Setelah dilakukan penyuluhan, mereka kembali diberikan kuesioner *post-test* untuk menilai niat pencegahan anemia setelah mendapatkan materi. Pada kegiatan Gerakan Aksi Bergizi Kementerian Kesehatan secara serentak yang salah satunya dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Majene di SMP Negeri 1 Majene, remaja putri diarahkan untuk membawa bekal gizi seimbang dari rumah masing-masing (Gambar 1). Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam sehari-hari yang memiliki aneka ragam jenis dan memenuhi enam kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Selain itu pemenuhan gizi seimbang harus disesuaikan dengan jumlah kebutuhan tubuh dan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes R.I. No. 41, 2014). Untuk itu, pada kegiatan aksi bergizi peserta membawa air minum dan makanan yang bervariasi mulai dari makanan sumber karbohidrat (nasi atau jagung), serat (sayuran), protein & lemak (ikan, telur, dan jenis daging-dagingan lainnya), dan vitamin (buah-buahan). Setelah sarapan, siswi putri diberikan TTD dan diminum serentak (Gambar 2).



Gambar 1. Contoh bekal peserta Aksi Bergizi



Gambar 2. Konsumsi TTD serentak

Pemberian materi edukasi kepada 20 remaja putri yang ikut dalam Aksi Bergizi dilakukan oleh tiga orang Duta Ceria (Cegah Remaja Anemia) yang juga merupakan siswi di SMP Negeri 1 Majene dengan menggunakan metode ceramah. Edukasi menggunakan metode ceramah oleh teman sebaya, yang juga dikenal sebagai metode *peer education*, dapat menjadi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang berbagai topik, termasuk anemia dan pencegahannya. Dalam metode pendidikan sebaya, siswa-siswi yang lebih berpengalaman dan memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang topik tersebut dapat menjadi pendidik untuk teman-teman mereka yang kurang berpengalaman, membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang isu-isu yang terkait anemia pada remaja. Hal ini dapat membantu mereka untuk memahami konsep yang kompleks dan memperoleh informasi yang lebih akurat tentang anemia dan pencegahannya. Edukasi hanya diberikan kepada 20 orang siswi karena keterbatasan tempat sehingga tidak dapat dilakukan pada seluruh remaja putri.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Niat Pencegahan Anemia Responden

Kategori Niat	Niat Awal		Niat Akhir	
	n	%	n	%
Lemah (0–10)	0	0	0	0
Sedang (11–20)	2	10	0	0
Kuat (21–30)	10	50	3	15
Sangat Kuat (31–40)	8	40	17	85
Total	20	100	20	100

Sumber: Data primer (2022)

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 siswi yang menjadi responden terlihat persentase niat pencegahan anemia yang paling tinggi sebelum diberikan edukasi secara berturut-turut adalah niat dengan kategori kuat (21–30) 50%, kategori sangat kuat (31–40) 40%, kategori sedang (11–20) 10%, dan tidak terdapat siswi dengan niat kategori lemah. Setelah diberikan edukasi terdapat perubahan niat pencegahan anemia yang signifikan. Persentase yang paling tinggi adalah niat dengan kategori sangat kuat (31–40) 85%, kategori kuat (21–30) 15%, dan tidak ada lagi niat kategori sedang (11–20) dan kategori lemah (0–10). Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan niat pencegahan anemia responden sebelum dan sesudah dilakukan edukasi Aksi Bergizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Majene.

Niat dalam mencegah anemia pada remaja sangatlah penting. Niat adalah komponen penting dari Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behaviour/TPB*), yang menyatakan bahwa niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku adalah prediktor kuat dari perilaku aktual (Montano & Kasprzyk, 2015). Dalam konteks pencegahan anemia di kalangan remaja, niat sangat penting karena dapat mempengaruhi kemungkinan mengadopsi perilaku sehat yang mencegah anemia, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi dan mengonsumsi suplemen zat besi. Penelitian telah menunjukkan

bahwa sikap yang lebih baik, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan berkorelasi positif dengan niat untuk mencegah anemia di kalangan remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memainkan peran penting dalam membentuk niat untuk terlibat dalam perilaku pencegahan anemia (Ashtarian et al., 2018; Puspitasari et al., 2022).

Selain itu, urgensi dari niat untuk mencegah anemia pada remaja ditegaskan oleh dampak signifikan dari anemia terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja. Anemia defisiensi besi, khususnya, merupakan kondisi umum di kalangan remaja yang dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan, dan gangguan fungsi kognitif, di antara komplikasi lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menekankan pentingnya niat dalam mencegah anemia pada remaja melalui inisiatif pendidikan dan promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan kontrol perilaku yang dirasakan terkait pencegahan anemia. Hal ini dapat melibatkan strategi seperti pendidikan teman sebaya, pendidikan gizi, dan program literasi kesehatan yang menargetkan remaja dan pengasuh mereka. Pada akhirnya, urgensi niat dalam mencegah anemia pada remaja menggarisbawahi perlunya pendekatan komprehensif yang membahas berbagai faktor yang berkontribusi terhadap anemia, termasuk kekurangan gizi, infeksi, dan masalah kesehatan lainnya. Dengan memprioritaskan niat dan mempromosikan perilaku sehat, kita dapat bekerja untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Puspitasari et al., 2022).

KESIMPULAN

Kampanye Aksi Bergizi dapat meningkatkan niat pencegahan anemia remaja putri di SMP Negeri 1 Majene. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan melalui kerjasama pihak sekolah dengan puskesmas setempat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan guru SMP Negeri 1 Majene atas dukungan pelaksanaan Aksi Bergizi dan kepada siswa putri yang telah bersedia menjadi responden.

REFERENSI

- Ashtarian, H., Marzbani, B., Almasi, A., Marzbani, B., Khezeli, M., & Shahabadi, S. (2018). The Effect of Educational Intervention Based on the Theory of Planned Behaviour on Consumption of Iron Supplement in High School Girls. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 7(39), 5091–5098. <https://link.gale.com/apps/doc/A559687289/HRCA?u=anon~b08e98e9&sid=googleScholar&xid=85d75390>
- Benson, C. S., Shah, A., Stanworth, S. J., Frise, C. J., Spiby, H., Lax, S. J., Murray, J., & Klein, A. A. (2021). The Effect of Iron Deficiency and Anaemia on Women's Health. *Anaesthesia*, 76(Suppl. 4), 84–95. <https://associationofanaesthetists-publications.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/anae.15405>
- Cappellini, M. D., Musallam, K. M., & Taher, A. T. (2020). Iron Deficiency Anaemia Revisited. *Journal of Internal Medicine*, 287(2), 153–170. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.13004>
- Djogo, H. M. A., & Letor, Y. M. (2022). The Association between Nutritional Status and Anemia in Adolescent Girls in Kupang City: A Cross-sectional Study. *KnE Life Sciences. The International Virtual Conference on Nursing, Volume 2022*, 909–919. <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/10391>
- Hutasuhut, R. M., & Supriati, S. (2022). Relationship between Body Image and Dietary Status with Anemia in Adolescent Girl in Dusun III Bakaran Batu Village Batang Kuis District Deli Serdang Regency. *Science Midwifery*, 10(2), 974–979. <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/416/378>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Gerakan Nasional Aksi Bergizi. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/46a6ba1e1d957e98e144d0309bc36eb0.pdf>
- Knijff, M., Roshita, A., Suryantan, J., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2021). Frequent Consumption of Micronutrient-Rich Foods is Associated with Reduced Risk of Anemia among Adolescent Girls and Boys in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S59–S71. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0379572120977455>
- Lee, N. H. (2020). Iron Deficiency Anemia. *Clinical Pediatric Hematology-Oncology*, 27(2), 101–112. <https://www.cpho.or.kr/journal/view.html?uid=821&pn=lastest&vmd=Full>
- Li, S., Zhao, L., Yu, D., & Ren, H. (2022). Attention Should be Paid to Adolescent Girl Anemia in China: Based on China Nutrition and Health Surveillance (2015–2017). *Nutrients*, 14(12), 2449. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/12/2449>

- Montano, D. E., & Kasprzyk, D. (2015). In Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). Theory of Reasoned Action, Theory of Planned Behavior, and the Integrated Behavioral Model. *Health Behavior: Theory, Research and Practice* (5th Edition). San Francisco: John Wiley & Sons.
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception with Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S109–S121. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0379572120977452>
- Noreen, S., Bashir, S., Bano, S., Fatima, T., Sani, A., Imran, S., Saeed, Z., Naseer, A., Ijaaz, R., Riaz, K., Khan, M., & Yaseen, M. (2020). Anemia and its Consequences on Human Body; A Comprehensive Overview. *NUST Journal of Natural Sciences*, 5(2), 1–16. <https://njns.nust.edu.pk/index.php/njns/article/view/49>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Available: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20Ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Puspitasari, H. Z. G., Armini, N. K. A., Pradanie, R., & Triharini, M. (2022). Anemia Prevention Behavior in Female Adolescents and Related Factors Based on Theory of Planned Behavior: A Cross-sectional Study. *Jurnal Ners*, 17(1), 25–30. <https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/27744/17521>
- Vural, L. (2016). Instructional methods. In Akdeniz, C. (Ed). *Instructional Process and Concepts in Theory and Practice: Improving the Teaching Process*, 107–145. Singapore: Springer Nature
- WHO. (2023). Adolescent and Young Adult Health [Internet]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>