

# KADER KESEHATAN REMAJA “PENINGKATAN SADAR GIZI UNTUK PENANGGULANGAN ANEMIA PADA REMAJA” DI SMA NEGERI 1 TANJUNGANOM KABUPATEN NGANJUK

Dianti Ias Oktaviasari<sup>1</sup>, Tri Ana Mulyati, Siska Kusuma Wardani, Endah Retnani Wismaningsih, Triffit Imasari, Binti Mu'Arofah, Krisnita Dwi Jayanti, Frieti Vega Nela, Fathul Hidayatul Hasanah, Nimatu Zuliana, Andra Dwitama Hidayat, Sahat Manampin Siahaan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*dianti.oktaviasari@iik.ac.id*

## ABSTRAK

Pencegahan anemia pada remaja dapat dimulai dari penyusunan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi remaja, serta meningkatkan pola konsumsi zat besi misalnya dengan meningkatkan konsumsi pangan hewani, dan mengurangi konsumsi makanan-makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Perlu adanya peran serta dari komunitas teman sebaya yang dapat mengajak teman-teman di sekolah untuk meningkatkan kesadaran terhadap konsumsi makanan bergizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia pada remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri dan pembentukan Kader Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Tanjunganom. Dengan adanya Kader Kesehatan Remaja yang diprakarsai oleh pengurus OSIS dan siswa anggota ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) dan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) di SMA Negeri 1 Tanjunganom, diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa untuk mengajak teman sebayanya mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri.

Kata Kunci: anemia, gizi, remaja, kader kesehatan

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, terutama pada kelompok remaja. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 48,9%, yang menunjukkan bahwa hampir separuh remaja putri di Indonesia mengalami kekurangan hemoglobin dalam darah. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif remaja, serta berkontribusi terhadap penurunan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Kemenkes RI, 2018).

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia akibat berbagai faktor, seperti kebutuhan zat besi yang meningkat seiring pertumbuhan, pola makan yang kurang seimbang, serta kurangnya kesadaran tentang pentingnya pencegahan anemia. Selain itu, pada remaja putri, risiko anemia meningkat karena kehilangan darah selama menstruasi (WHO, 2021).

Salah satu upaya yang efektif dalam mencegah anemia adalah dengan melibatkan remaja itu sendiri sebagai agen perubahan melalui program kader kesehatan remaja. Kader kesehatan remaja dapat berperan sebagai fasilitator untuk menyebarkan informasi kesehatan, mendampingi teman sebaya, serta memotivasi mereka untuk mengadopsi kebiasaan sehat, seperti konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin dan pola makan bergizi seimbang.

Pembentukan kader kesehatan remaja di tingkat SMA diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para siswa mengenai pentingnya pencegahan anemia, sekaligus menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat. Program ini juga sejalan dengan program pemerintah, seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Anemia Reduction Strategy yang menargetkan remaja sebagai sasaran utama. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membentuk kader kesehatan remaja yang terlatih dalam mencegah anemia di tingkat SMA. Program ini membahas mengenai proses pembentukan kader kesehatan remaja, materi edukasi yang diberikan, metode pelatihan, serta hasil yang dicapai dari program ini dalam upaya peningkatan kesadaran gizi dan penanggulangan anemia pada remaja SMA khususnya di SMA Negeri 1 Tanjunganom.

## **2. METODE PENGABDIAN**

### **2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1 Maret sampai dengan 30 Mei 2024 di SMA Negeri 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

### **2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian**

#### **2.2.1. Perencanaan dan Persiapan**

Adapun tahap pelaksanaan perencanaan kegiatan meliputi:

1. Analisis situasi dengan pengumpulan data sekunder dan wawancara dengan pihak sekolah untuk mendapatkan data primer.
2. Penentuan prioritas masalah
3. Analisis penyebab masalah
4. Penyusunan rencana kegiatan intervensi dan penyusunan media
5. Pelaksanaan kegiatan
6. Monitoring dan evaluasi serta rencana tidak lanjut

#### **2.2.2. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan dengan tema Kader Kesehatan Remaja “Peningkatan Sadar Gizi untuk Penanggulangan Anemia pada Remaja” di SMA Negeri 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Adapun sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah siswa Pengurus OSIS; Anggota Ekstrakurikuler PIK-R; dan Anggota Ekstrakurikuler PMR. Adapun uraian kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala SMA N 1 Tanjunganom dan Dekan FTMK IIK Bhakti Wiyata Kediri. Acara dilanjutkan dengan pemaparan tujuan dan petunjuk pembentukan Kader Kesehatan Remaja, edukasi pentingnya gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja, dan dilanjutkan dengan kegiatan pemilihan dan pembentukan Kader Kesehatan Remaja. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah materi power point, leaflet dan banner.

Indikator Keberhasilan pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah:

- a. Terbentuknya Kader Kesehatan Remaja
- b. Kehadiran peserta 60% dari undangan
- c. Peningkatan pengetahuan peserta 75% pengetahuan baik

### **2.2.3. Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan pemberian pre-post test sebelum dan sesudah diberikan materi edukasi. Diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dari calon kader Kesehatan remaja sehingga dapat sebagai *influencer* untuk teman-teman sebayanya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Gambaran Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan Kader Kesehatan Remaja “Peningkatan Sadar Gizi untuk Penanggulangan Anemia pada Remaja” di SMA Negeri 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk adalah siswa yang tergabung sebagai pengurus organisasi OSIS, anggota ekstrakurikuler PIK-R dan siswa anggota ekstrakurikuler PMR. Total jumlah peserta adalah 25 orang.

Pelaksanaan kegiatan adalah inisiasi pembentukan Kader Kesehatan Remaja (KKR) dan edukasi dengan tema Peningkatan Sadar Gizi untuk Penanggulangan Anemia pada Remaja. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta dilaksanakan pengisian pretest sebelum edukasi dimulai, serta pengisian post-test di akhir sesi edukasi untuk mengetahui capaian peningkatan pengetahuan peserta. Materi yang disajikan oleh narasumber antara lain, klasifikasi remaja, permasalahan kesehatan pada remaja, pengertian anemia, kasus anemia, penyebab, dan tindakan pencegahan terjadinya anemia melalui konsumsi gizi. Setelah sesi penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab.

Materi yang disampaikan adalah tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang untuk proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja, terdiri dari prinsip dasar gizi seimbang meliputi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, pentingnya aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi sehingga pertumbuhan dan berkembang optimal dapat tercapai. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sesi tanya jawab dibuka setelah penyuluh selesai menyampaikan materi. Dalam sesi tanya jawab, ada 3 pertanyaan yang diajukan kepada pemateri.

Kegiatan juga diisi dengan inisiasi pembentukan KKR yang dibentuk dari perwakilan pengurus organisasi OSIS, anggota ekstrakurikuler PIK-R dan siswa anggota ekstrakurikuler PMR. Pembentukan KKR ini adalah untuk memberikan wadah sharing, edukasi, dan sebagai influencer teman sebaya terkait isu-isu Kesehatan sehingga mereka yang tergabung dalam KKR dapat menjadi pioneer untuk menjaga Kesehatan remaja sehingga bisa meningkatkan derajat Kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Pembukaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Pelaksanaan Kgiatan Edukasi tentang Anemia pada Remaja



Gambar 4. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### 3.2. Analisis Peningkatan Pengetahuan

Kuesioner *pretest* dan *posttest* yang telah diisi peserta kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya direkap dan diolah dan di analisis untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil rekapitulasi jumlah jawaban benar pada kuesioner pre test dan post test disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia	15	3	12,0
	16	12	48,0
	17	10	20,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	5	20,0
	Perempuan	20	80,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas, dari total 25 responden, rerata usia responden adalah usia 15 sampai 17 tahun, dengan Sebagian besar responden adalah usia 16 tahun (48%). Karakteristik jenis kelamin responden Sebagian besar adalah Perempuan yaitu 80% dan 20% jenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi

	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Nilai pre-test	Kurang	5	20,0
	Cukup	9	36,0
	Baik	11	44,0
Nilai post-test	Kurang	0	0,0
	Cukup	6	24,0
	Baik	19	76,0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* Tingkat pengetahuan responden. Pretest dilaksanakan sebelum pemberian edukasi untuk mengetahui Tingkat pengetahuan peserta. Hasil pretest menunjukkan bahwa 44% peserta dengan Tingkat pengetahuan baik, 36% peserta Tingkat pengetahuan cukup dan 20% dengan Tingkat pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi tentang Peningkatan Sadar Gizi untuk Penanggulangan Anemia pada Remaja, diberikan kuesioer posttest untuk mengukur Tingkat keberhasilan edukasi yaitu mengukur Tingkat pengetahuan peserta. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan Tingkat pengetahuan peserta, Dimana Tingkat pengetahuan kurang menjadi 0%, Tingkat pengetahuan cukup menjadi 24% dan Tingkat pengetahuan baik meningkat 76%. Hasil posttest menunjukkan bahwa edukasi terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan peserta.

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Telah terbentuk kader Kesehatan remaja di SMA Negeri 1 Tanjunganom dan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait edukasi tentang Peningkatan Sadar Gizi untuk Penanggulangan Anemia pada Remaja yang terukur dari hasil peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Dengan adanya KKR di sekolah, diharapkan dapat menjadi wadah untuk sharing, edukasi, dan sebagai influencer teman sebaya terkait isu-isu Kesehatan sehingga mereka yang tergabung dalam KKR dapat menjadi pioneer untuk menjaga Kesehatan remaja sehingga bisa meningkatkan derajat Kesehatan.

Terbentuknya KKR diharapkan dapat menjadi salah satu kegiatan yang aktif di sekolah Dimana kegiatan meliputi:

- a. Diskusi Bersama dengan anggota KKR terkait isu-isu Kesehatan
- b. Mengedukasi teman sebaya dengan mengadakan diskusi yang terjadwal setiap satu bulan sekali dengan tema diskusi terkait isu kesehatan
- c. Pembuatan media edukasi kesehatan seperti poster, leaflet, video, dll yang dapat diikutsertakan pada lomba sehingga menambah prestasi siswa
- d. Membuat social media sebagai wadah edukasi Kesehatan remaja

Dengan adanya KKR di SMA N 1 tanjunganom semoga dapat menjadi contoh pembentukan KKR di sekolah-sekolah yang lain sehingga semakin banyak remaja yang sadar akan Kesehatan dan meningkatkan derajat Kesehatan.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, SMA Negeri 1 Tanjunganom serta seluruh peserta kegiatan pengabdian Masyarakat.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Pentingnya Gizi Seimbang bagi Remaja. Jakarta: Depdikbud; 2015.
- Departemen Kesehatan. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja. Jakarta: Depkes; 2014.
- Gunawan E, Setiawan H. Kader Kesehatan Remaja: Peran dan Tantangannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2017.
- Hidayat A. Meningkatkan Kesadaran Gizi Melalui Pendidikan Sebaya. Surabaya: Airlangga University Press; 2012.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Data dan Informasi Kesehatan: Prevalensi Anemia pada Remaja di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- Nutritional Institute. Diet and Nutrition Education for Adolescents. London: Nutritional Institute; 2013.
- Purwanti A, Sari P. Metode Efektif dalam Pelatihan Kader Kesehatan Remaja. Bandung: Alfabeta; 2018.
- Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. Gizi untuk Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2016.

UNICEF. Improving Adolescent Nutrition: A Comprehensive Approach. New York: UNICEF; 2019.

World Health Organization. Iron Deficiency Anemia: Assessment, Prevention, and Control. Geneva: WHO; 2001.