Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin p-ISSN: 2656-2847 e-ISSN: 2656-1018
Vol. 6 (1) Maret 2024 Hal : 1-9

Pemberdayaan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di SMA Al Ihsan Bekasi

Petrus Geroda Beda Ama[1], Dewi Fajar Wati [2], Okta Zenita Siti Fatimah [3], Yuyun Kurniawati [3]

[1,4]Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Mohammad Husni Thamrin, Jl. H. Bokir Bin Dji'un (dh. Raya Pd. Gede) No.23-25, Dukuh, Kramat jati, Jakarta Timur, 13550, Indonesia

[2,3]Program Studi S1 Kebidanan STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia, Jl. Raya Jagakarsa No.37 14, RT.14/RW.1, Jagakarsa, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12620, Indonesia

Correspondence author: Petrus Geroda Beda Ama, *petrusgeroda@gmail.com*

DOI: https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i2.1977

Abstrak

Masalah Anemia di Kota Bekasi, khususnya di kalangan remaja dan ibu hamil, menjadi fokus serius. Data konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa hanya 3,8% ibu hamil yang mendapat lebih dari 90 tablet TTD. Sebanyak 79,9% memperoleh kurang dari 90 tablet, dan 5,9% tidak mendapatkan TTD sama sekali. Persentase remaja putri usia 12-18 tahun yang mendapatkan TTD pada tahun 2017 meningkat menjadi 15,1%. Meskipun program pemberian TTD kepada remaja putri di sekolah berjalan sejak 2015, belum ada data kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di Kota Bekasi. Observasi awal di SMA AL IHSAN Bekasi menunjukkan bahwa dari 10 siswi yang diamati, 5 siswi tidak mengonsumsi TTD, 3 siswi mengonsumsinya namun tidak sampai habis, dan hanya 2 siswi yang mengonsumsinya secara penuh. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan konselor sebaya guna meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terkait konsumsi TTD. Solusi yang diusulkan melibatkan pelatihan bagi konselor sebaya tentang manfaat TTD, sosialisasi tentang pentingnya konsumsi TTD kepada siswi SMA AL IHSAN, dan evaluasi melalui kuisioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap remaja putri. Diharapkan upaya ini dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan mengatasi permasalahan anemia pada remaja putri di Kota Bekasi.

Kata Kunci: Anemia, Remaja, Table Tambah Darah

Abstrack

The issue of anemia among teenagers and pregnant women in Bekasi City has become a serious concern. Consumption data of blood-boosting tablets (TTD) in 2017 showed that only 3.8% of pregnant women received more than 90 TTD tablets, while 79.9% obtained less than 90 tablets, and 5.9% did not receive TTD at all (PSG, 2017). For teenage girls aged 12-18, the percentage receiving TTD in 2017 increased to 15.1% (Ministry of Health, 2017). Although the TTD distribution program for teenage girls in schools has been running since 2015, there is no data on compliance with TTD consumption among teenage girls in Bekasi City. Initial observations at AL IHSAN High School in Bekasi indicated that out of 10 female students observed, 5 did not consume TTD, 3 consumed it but did not finish, and only 2 fully consumed it. Therefore, this community service activity aims to empower peer counselors to improve the knowledge and attitudes of teenage girls regarding TTD consumption. The proposed solutions include training for peer counselors on the benefits of TTD, raising awareness about the importance of TTD consumption among AL IHSAN High School female students, and evaluation through questionnaires to measure the knowledge and attitudes of teenage girls. It is hoped that these efforts will increase compliance with TTD consumption and address the issue of anemia among teenage girls in Bekasi City.

Keywords: *Anemia, Adolescents, Iron Supplementation Tablet*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah umum di masyarakat, terutama di kalangan remaja dan ibu hamil. Sekitar 500 juta wanita usia subur di seluruh dunia terpengaruh oleh anemia. Data pada tahun 2011 menunjukkan bahwa 29% (96 juta) ibu yang tidak hamil dan 38% (32 juta) ibu hamil usia 15-19 tahun mengalami kondisi ini. Prevalensi anemia paling tinggi tercatat di Asia Selatan dan Afrika Tengah dan Barat. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, remaja putri memiliki prevalensi anemia sebesar 26,2%, sementara pada wanita dewasa sekitar 9,1% (Kemenkes RI, 2013).

Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia mencapai 84,6%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 15-24 tahun sekitar 33,7%, 25-34 tahun sebesar 33,6%, 35-44 tahun sekitar 24%, dan 45-54 tahun sekitar 24% (Riskesdas, 2018). Di Kota Bekasi, proporsi anemia pada ibu hamil naik dari 20,5% pada tahun 2017 menjadi 21,6% pada tahun 2018, yang dikategorikan sebagai masalah kesehatan tingkat sedang (Profil Dinkes Bekasi 2018). Data konsumsi tablet tambah darah (TTD) di Kota Bekasi pada tahun 2017 menunjukkan bahwa hanya 3,8% ibu hamil yang mendapatkan lebih dari 90 tablet TTD, 79,9% mendapatkan kurang dari 90 tablet, dan 5,9% tidak mendapatkan TTD (Kemenkes RI, 2018).

Meskipun program pemberian TTD untuk remaja putri di sekolah telah dimulai sejak tahun 2015 di Kota Bekasi, informasi tentang tingkat kepatuhan mereka belum tersedia. Kurangnya kesadaran remaja putri dan dukungan eksternal dapat menjadi penyebab rendahnya tingkat kepatuhan mereka terhadap konsumsi TTD (Annisa, dkk, 2017).

Upaya pemerintah dalam mengatasi anemia tidak selalu efektif, sebagaimana diindikasikan oleh penelitian Kheirouri. Faktor-faktor seperti kualitas TTD, metode sosialisasi kepada remaja putri, peran orangtua, dan kerjasama stakeholder juga memengaruhi efektivitas program suplementasi besi (Kheirouri dan Alizadeh, 2014). Namun, program pemerintah menghadapi kendala dalam mencegah anemia pada remaja, seperti yang terungkap dari data Riskesdas 2018 yang menunjukkan bahwa 31,5% anak muda tidak mengonsumsi suplemen zat besi dari sekolah, 20,5% menganggapnya tidak perlu, dan 19,2% melupakannya karena alasan rasa dan bau (Riskesdas, 2018).

Pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD dianggap sebagai faktor penentu anemia pada remaja putri. Ketidakpatuhan dalam mengonsumsi TTD dapat meningkatkan risiko anemia (Putri RD dkk, 2017). Meskipun program pemberian TTD pada remaja putri telah diterapkan, tingkat kepatuhan yang rendah tetap menjadi kendala (Listiyani, B, 2004).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi dengan metode peer education (edukasi teman sebaya) dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait anemia defisiensi besi pada remaja putri (Khodijah, dkk, 2018). Aditianti, dkk (2015) menyatakan bahwa pendampingan dan penyuluhan dapat meningkatkan kepatuhan mengonsumsi TTD, seperti yang terlihat dalam penelitian di Bogor.

Dukungan kelompok sebaya diakui sebagai faktor penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait pencegahan anemia pada wanita usia subur (Aisah A dkk, 2008 dalam Riyanti, 2018). Pareek dan Hafiz (2015) juga menyoroti peran konseling dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi makanan kaya zat besi.

Melihat preferensi remaja putri yang lebih suka mencari informasi kesehatan reproduksi dari teman sebaya, diperlukan sumber informasi yang dapat memberikan panduan yang tepat dan akurat. Konselor sebaya diharapkan dapat membawa dampak positif dalam upaya pencegahan anemia pada kelompok remaja putri, mengingat dampak anemia dapat merugikan kualitas kerja dan sumber daya manusia di masa mendatang (SKRRI, 2012). Upaya pemberdayaan konselor sebaya di SMA AL IHSAN Bekasi diharapkan dapat meningkatkan sikap dan pengetahuan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan upaya pemberdayaan konselor sebaya untuk meningkatkan sikap dan pengetahuan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

Permasalahan Mitra

Program pemberian TTD di satuan pendidikan (SMP dan SMA) AL IHSAN sudah dilaksanakan sejak tahun 2015. TTD yang diberikan oleh puskesmas 1 orang siswi mendapatkan 10 tablet. Selama program pemberian TTD dilakukan belum dilakukan evaluasi bagaimana pelaksanaan program tersebut. apakah siswi SMA AL IHSAN telah mengkonsumsi TTD tersebut atau belum atau tidak sama sekali. Observasi awal yang dilakukan dari 10 orang siswi terdapat 5 orang siswi tidak mengkonsumsi TTD, 3 orang siswi mengkonsumsi TTD tetapi tidak habis, 2 orang mengkonsumsi TTD sampai habis. Menurut SKRRI tahun 2012, sekitar 29% remaja putri memperoleh informasi kesehatan reproduksi dari teman sebaya. Remaja putri lebih memilih untuk berbicara tentang kesehatan reproduksi dengan teman sebaya daripada dengan orang tua atau guru. Mengingat kondisi ini, diperlukan sebuah sumber informasi yang akurat dan dapat dipercaya yang dapat membantu remaja baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis. Memperhatikan situasi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada pemberdayaan

konselor sebaya. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah meningkatkan sikap dan pengetahuan remaja putri terkait konsumsi tablet tambah darah..

Solusi Yang Ditawarkan

Adapun solusi yang akan dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

1. Memberikan pelatihan bagi konselor sebaya tentang manfaat tablet tambah darah. Pelatihan akan dilaksanakan selama dua kali yang dilakukan saat jam ekstrakulikuler.
2. Melakukan sosialisasi tentang pentingnya konsumsi TTD bagi remaja putri.
   Sosialisai pentingnya konsumsi tablet tambah darah akan dilakukan kepada siswi SMA AL IHSAN kelas X, XI dan XI sejumlah 150 orang. Pelaksanaan sosialisasi akan dilakukan selama satu bulan.
3. Evaluasi Kegiatan
   Kegiatan sosialisasi pentingnya konsumsi tablet tambah darah yang telah dilakukan selanjutnya akan dilakukan evaluasi dengan menyebarkan kuisioner tentang pengetahuan dan sikat remaja putri tentang konsumsi TTD. Dengan dilakukannya sosialisasi tentang pentingnya TTD diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang konsumsi TTD dan secara langsung dapat meningkatkan konsumsi TTD.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat pada kesempatan ini tentang upaya pemberdayaan konselor sebaya untuk meningkatkan sikap dan pengetahuan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu:

1. Tahap Persiapan terdiri dari:
   a) Melakukan rapat koordinasi dengan wakil kepala sekolah bagian humas untuk perijinan kegiatan PKM ini.
   b) Menyusun rencana kegiatan pelatihan konselor sebaya.
   c) Menyusun jadwal kegiatan pelatihan.
2. Tahap Pelaksanaan terdiri dari:
   a) Melakukan pelatihan konselor sebaya tentang pentingnya konsumsi TTD bagi remaja putri.
   b) Melakukan sosialisasi kepada seluruh teman sebaya remaja putri tentang pentingnya konsumsi TTD bagi remaja putri. Jumlah seluruh remaja putri SMA AL IHSAN sebanyak 150 orang.
3. Tahap Evaluasi terdiri dari:

a) Melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi pentingnya TTD kepada remaja putri di SMA AL IHSAN dengan melakukan penyebaran kuisioner setelah dilakukannya sosialisasi kegiatan tersebut.
b) Dilakukan analisa lanjutan terkait hasil kuseioner untuk melihat perubahan yang terjadi, baik pada pengetahuan maupun sikap.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan atas dasar permasalahan Anemia yang seringkali dialami oleh remaja putri karena kurangnya pemahaman mengenai pentingnya asupan nutrisi dan pola makan sehat. Pemberdayaan konselor sebaya menjadi strategi yang kami tawarkan karena biasanya teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap perubahan perilaku teman sebayanya untuk dapat mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Melalui kegiatan ini, kami berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan dan nutrisi, serta meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah Anemia.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam pembentukan konselor sebaya ini terdiri dari 3 tahap. Tahap pertama adalah koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya guru humas. Koordinasi ini dilakukan pada hari Rabu, 9 Agustus 2023, dimana kami berdiskusi dan meminta persetujuan guru humas untuk melibatkan siswa sebagai calon konselor.

Gambar 1. Koordinasi dengan Guru Humas untuk melibatkan siswa sebagai calon konselor

Tahap kedua melibatkan pembentukan konselor, dengan total 7 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 5 perempuan. Pembentukan ini dilakukan pada hari Rabu, 23 Agustus 2023. Sebelum menjadi konselor, calon konselor menjalani tahap pretes, kemudian diberikan edukasi tentang manfaat tablet tambah darah (FE). Setelah itu, dilakukan postes untuk

mengukur pengetahuan mereka. Hasilnya sangat memuaskan, dengan terjadi peningkatan pengetahuan dari sekitar 60% menjadi 90%.

Gambar 2. Pemaparan materi oleh dosen kepada calon konselor

Gambar 3. Foto bersama konselor sebaya

Tahap ketiga adalah penyuluhan oleh konselor kepada rekan sebaya. Pelaksanaannya dilakukan pada hari Selasa, tanggal 31 Oktober 2023, dengan melibatkan 50 orang siswa. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan pretes untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan postes kembali untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan, menggambarkan keberhasilan penyuluhan dan kontribusi positif dari pemberdayaan konselor sebaya.

Gambar 4. Konselor sebaya melakukan sosialisasi kepada teman sebayanya terkait manfat mengkonsumsi tablet tambah darah

Indikator Keberhasilan Kegiatan

1. Jumlah siswa yang diukur untuk menjadi calon konselor = 7 orang (semunya layak jadi konselor)
2. Jumlah siswa yang hadir mendapatkan penyuluhan dari konselor = 50 orang (lebih dari target)

Prosedur Penilaian/Evaluasi Kinerja Konselor

Hasil prites dan postes Penyuluhan tentang pengetahuan dan sikap dalam mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Al Ihsan Bekasi dengan jumla peserta sebanyak 50 orang

1. Hasil prites untuk pengetahuan yaitu 70%. HAsil postes pengetahuan sebesar 81%
2. HASil prites Sikap yaitu 75,6%
   Hasil Post Test sikap yaitu 80,64

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Al Ihsan Bekasi, yang bertujuan untuk pemberdayaan konselor sebaya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri, berjalan sukses. Pada tanggal 23 Agustus 2023, terbentuk 7 konselor sebayaterdiri atas 2 laki-laki dan 5 perempuan. Konselor bekerja efektif dalam memberikan edukasi kepada 50 siswa pada penyuluhan yang dilaksanakan pada 31 Oktober 2023. Melalui pretes dan postes, terlihat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan, mencerminkan keberhasilan program dan kontribusi positif dari konselor sebaya. Ini menunjukkan bahwa pemberdayaan konselor sebaya dapat efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA AL IHSAN Bekasi terkait konsumsi tablet tambah darah.

Saran

1. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini maka penulis merekomendasikan agar siswi SMA AL IHSAN Bekasi lebih aktif memanfaatkan sumber informasi tentang kesehatan remaja, khususnya terkait konsumsi tablet besi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mereka dan mencegah risiko anemia.
2. Konselor sebaya yang telah terbentuk diharapkan dapat terus melakukan upaya edukasi kepada teman-teman mereka mengenai manfaat konsumsi tablet besi. Keterlibatan mereka diharapkan dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja terhadap program suplementasi zat besi.
3. Untuk SMA AL IHSAN Bekasi, disarankan untuk meningkatkan upaya dalam mendukung kesehatan remaja siswa dengan memasukkan materi kesehatan remaja ke dalam kurikulum pembelajaran. Dengan cara ini, sekolah dapat berperan sebagai platform yang efektif untuk menyampaikan informasi, terutama terkait manfaat konsumsi tablet besi dalam mencegah anemia.

REFERENSI

Aditianti, A., Permanasari, Y., & Julianti, E. D. (2015). Pendampingan minum Tablet Tambah Darah (TTD) dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada ibu hamil

anemia. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, *38*(1), 71-78.

Badan Pusat Statistik (BPS), Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Kementerian Kesehatan (Kemenkes), ICF International. Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2012: Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: BPS, BKKBN, Kemenkes Dan ICF Internasional; 2013.

Kementerian Kesehatan . (2015). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Jakarta: Direktorat Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak*.

Kementerian Kesehatan 2018. PEMANTAUAN STATUS GIZI (PSG) TAHUN 2017. Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Kementerian Kesehatan RI. Pusat Data dan Informasi. t.t. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.

KHODIJAH, L. (2018). *Pengaruh pendidikan gizi metode peer educator terhadap perubahan perilaku remaja putri pada pencegahan anemia defisiensi besi di kota semarang (Studi di 2 SMK Negeri Kota Semarang)* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Listyani, B. (2004). *Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin (Studi Pada Siswi Smu N 1 Kecamatan Brebes Dan Man 1 Brebes)* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Pareek, P., & Hafiz, A. (2015). A study on anemia related knowledge among adolescent girls. *Int j nutr food sci*, *4*(3), 273.

Profil Kesehatan Kota Bekasi, 2020.

Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, *8*(3), 404-409.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

Riyanti, R., & Legawati, L. (2018). PENDAMPINGAN KONSELOR SEBAYA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI: Consorting Conselors Beginning in the Prevention of the Adolescent Anemia. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 62-68.

WHO, 2012. Prevention of Defisiency Anemia In Adolescents Role Of Weekly Iron And Folic Acid Suplementation.