

REKSIMIA (GERAKAN REMAJA EKSIS BEBAS ANEMIA) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI BANDA ACEH

Reksimia (adolescent movement exists anemia free) is an effort to prevent anemia in adolescents in Banda Aceh

Amelia Puteri Nur Azizah^{1*}, Evaliani², Surimadilla³, Alfi Tiarisma⁴, Aripin Ahmad⁵, Devita Annisa⁶

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, ameliaputerinurazizah@gmail.com

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, Evaliani732@gmail.com

³Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, surimadilla@gmail.com

⁴Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, alfitiarisma08@gmail.com

⁵Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, aripinahmad@poltekkesaceh.ac.id

⁶Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Besar, devitaannisa18@gmail.com

*Penulis Korespondensi: ameliaputerinurazizah@gmail.com

Received: 23/11/2022

Accepted: 19/02/2023

Published online: 22/03/2023

ABSTRAK

Remaja merupakan generasi penerus bangsa terutama pada remaja putri. Keadaan gizi pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap kehamilannya kelak, juga terhadap bayi yang akan dilahirkannya. Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap masalah gizi dewasa. Tetapi, masih kurangnya akses, sosialisasi dan edukasi tentang pencegahan anemia sehingga banyak remaja yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia. Pengabmas ini menggunakan metode peer education dan edutainment yang dilakukan melalui tiga tahap pelaksanaan yaitu sosialisasi, pelatihan peer educator dan edukasi teman sebaya. Hasil yang dicapai yaitu pertama, setelah pelatihan peer educator terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 43,6% , sikap 13,7%, dan keterampilan remaja 80% yang merupakan kategori baik, kedua terbentuknya modul bagi peer educator sebagai panduan dalam mengedukasi teman sebayanya. Ketiga, terbentuknya Peer Educator Reksimia di sekolah dan dibuktikan dengan SK pembentukan tim dari kepala sekolah. Melalui Peer Educator Reksimia dan kerjasama dengan pihak terintegrasi, maka akan mendukung potensi keberlanjutan program Reksimia kepada sekolah yang lain. Sehingga mampu mendukung upaya pemerintah dalam mengurangi angka prevalensi anemia dan mendukung poin ke 3 dalam SDGs terkait kehidupan sehat dan sejahtera.

Kata kunci: Anemia, Edukasi, Pelatihan, Pendidik Sebaya, Reksimia

ABSTRACT

Adolescents are the next generation of the nation, especially young women. The nutritional status of adolescent girls can affect their future pregnancies, as well as the babies they will be born with. One of the most common nutritional problems in adolescents is anemia. Adolescent nutritional problems need special attention because they affect adult nutritional problems. However, there is still a lack of access, socialization, and education about anemia prevention so that many teenagers do not have awareness of the importance of anemia prevention. This Community Service uses peer education and edutainment methods which are carried out through three stages of implementation, namely socialization, peer educator training, and peer education. The results achieved were first, after the peer educator training there was an increase in knowledge of 43.6%, attitude 13.7%, and adolescent skill by 80% which were good categories, secondly the formation of a module for peer educators as a guide in educating their peers. Third, the formation of a Reksimia Peer Educator in schools and evidenced by a decree for the formation of a team from the school principal. Through the Reksimia Peer Educator and collaboration with integrated parties, it will support the potential for the sustainability of the Reksimia program to other schools. So that it can support the government's efforts to reduce the prevalence of anemia and support the 3rd point in the SDGs related to a healthy and prosperous life.

Keywords: Anemia, Education, Training, Peer Educators, Reksimia



PENDAHULUAN

Sekitar satu miliar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di Negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja berkembang sangat cepat.¹ Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan.²

Remaja merupakan generasi penerus bangsa terutama pada remaja putri yang akan menjadi calon ibu dikemudian hari. Keadaan gizi pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap kehamilannya kelak, juga terhadap bayi yang akan dilahirkannya. Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia.³ Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal.⁴

Dampak dari permasalahan diatas berdasarkan laporan nasional Riskesdas tahun 2018, mengenai anemia pada remaja. Secara nasional prevalensi anemia masih cukup tinggi. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, sedangkan di Aceh prevalensi anemia yaitu sebesar 36,93%.⁵ Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia pada remaja yaitu sebesar 22,7%.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia terus meningkat setiap tahunnya dan Aceh memiliki prevalensi anemia diatas rata-rata nasional.

Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa.⁷ Dalam beberapa hal sebenarnya remaja tidak puas terhadap keadaan diri sendiri dan urusan *body image* dianggap sebagai perkara besar yang tak henti-hentinya dipikirkan.⁸

Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), pada tahun 2020-2045, Indonesia akan mencapai bonus demografi dimana penduduk usia produktif mendominasi komposisi penduduk Indonesia.⁹ Momen ini sebaiknya dimanfaatkan dengan mempersiapkan generasi pemuda yang berkualitas, salah satunya dari segi kesehatan. Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Oleh karena itu, investasi pada kesehatan pemuda harus menjadi

fokus pembangunan nasional untuk menciptakan generasi pemuda yang sehat sebagai modal menuju Indonesia maju.¹⁰

Akan tetapi, disebabkan kurangnya akses, sosialisasi dan edukasi tentang pencegahan anemia sehingga masih banyak masyarakat terutama remaja yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia bagi remaja dan anggapan yang masih keliru terkait makanan dan gizi. ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan banyak remaja di Indonesia khususnya di Aceh memiliki angka anemia yang cukup tinggi. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kapasitas remaja melalui pelatihan terkait pencegahan anemia untuk mengatasi permasalahan diatas kami mengusulkan program REKSIMIA (Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja di Banda Aceh.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Juli - September 2022 Tempat Pengabdian di SMAN 2 dan SMAN 11 Kota Banda Aceh. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah metode *peer education* dan *edutainment*. Pelaksanaan pengabmas reksimia dilakukan melalui tiga tahap, adapun uraian tahapan pelaksanaan program yaitu sebagai berikut:

Tahap Persiapan

a. Kegiatan Observasi

Observasi dilakukan dengan melakukan survei pada lokasi yang akan dijadikan program pengabdian masyarakat yaitu SMAN 2 dan SMAN 11 Banda Aceh.

b. Proses Administrasi

Dalam tahap persiapan ini dilakukan dengan mengurus perizinan dan koordinasi dengan pihak terkait. Pihak tersebut antara lain:

- 1) Dinas Pendidikan Wilayah Banda Aceh
- 2) Kepala Sekolah SMAN 2 Banda Aceh
- 3) Kepala Sekolah SMAN 11 Banda Aceh

c. Penyediaan Alat dan Bahan

Penyediaan alat dan bahan ini dilakukan dengan membuat modul yang akan digunakan dalam pelatihan, serta leaflet yang berisikan cara pencegahan anemia pada remaja. Selain itu

peralatan yang dipergunakan dalam pelatihan juga dipersiapkan pada tahap ini antara lain tempat pelatihan, laptop, LCD Proyektor, stickynotes, flipcharts, dan spidol.

Tahap Pelaksanaan / Implementasi

a. Sosialisasi

Tahap sosialisasi mencakup pengenalan pentingnya pencegahan anemia pada remaja sehingga diharapkan remaja di Banda Aceh dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman terkait pencegahan anemia bagi remaja sehingga dapat mengurangi angka anemia di Aceh. Tahap ini bertujuan sebagai gambaran awal rencana program REKSIMIA pada remaja serta meningkatkan minat remaja untuk bekerjasama membentuk REKSIMIA. Selanjutnya dilakukan pembentukan tim REKSIMIA yang beranggotakan sepuluh remaja putri untuk menjadi peer educator sebagai pelaksana kegiatan sekaligus menjaga keberlangsungan program REKSIMIA di bawah pendampingan tim PKMM dalam hal edukasi terkait pencegahan anemia pada remaja kepada teman sebaya. Sosialisasi dilaksanakan sebanyak satu kali di masing-masing sekolah. Indikator keberhasilan tahap ini yaitu terbentuk gerakan pencegahan anemia remaja dengan nama REKSIMIA (Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia) di tiap sekolah.

b. Pelatihan *Peer Educator*

Pelatihan dilaksanakan di aula sekolah dengan sepuluh peer educator yang telah terbentuk. Pelatihan dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu, pertemuan pertama terkait cara menjadi peer educator dan pertemuan kedua tentang materi edukasi terkait pencegahan anemia pada remaja. Indikator keberhasilan tahap ini yaitu peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peer educator. Sehingga diharapkan peer educator yang sudah dilatih dapat memberikan edukasi kepada teman sebayanya terkait pencegahan anemia pada remaja.

c. Edukasi Teman Sebaya

Tahap edukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman secara teori tentang pencegahan anemia remaja yang dilakukan oleh peer educator kepada dua puluh teman sebaya. Edukasi dilakukan menggunakan pendekatan peer education dan edutainment tentang upaya

pengecahan anemia pada remaja serta melakukan kampanye penyebaran informasi dan pesan kunci secara online melalui (WhatsApp, Instagram, Tiktok) dan untuk offline edukasi dilakukan melalui kegiatan di sekolah yang terintegrasi dengan pihak UKS setiap sekolah. Indikator keberhasilan tahap ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada hasil jawaban kuesioner pre test (sebelum edukasi) dan post test (sesudah edukasi).

Tahap Monitoring dan Evaluasi

a. Monitoring

Kegiatan monitoring yang dilakukan untuk memantau atau melihat perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dari tim reksimia setelah kegiatan pelatihan. Kegiatan yang telah dilakukan seperti edukasi kepada teman sebaya terkait pencegahan anemia remaja diukur dengan pembagian kuesioner posttest dan selanjutnya surat pernyataan dukungan serta SK Pembentukan Tim Reksimia yang telah dikeluarkan oleh Kepala Sekolah akan dilakukan observasi kembali untuk kemudian dibandingkan hasilnya dengan sebelum adanya program reksimia sehingga, program reksimia dapat terus berkelanjutan serta terintegrasi dengan UKS.

b. Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan setelah kegiatan implementasi program selesai. Kegiatan evaluasi ini dilaksanakan dengan koordinasi antar anggota TIM PKM Pengabdian Masyarakat untuk mengetahui kekurangan baik dari internal TIM maupun dari mitra selama kegiatan serta memberi solusi pada permasalahan yang ada. Indikator keberhasilan pada tahap ini adalah didapatkan solusi dari permasalahan tersebut dan menjadi acuan untuk ke depannya dapat terus berkembang dan berjalannya program ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah identifikasi ketercapaian ditinjau dari luaran program :

Sosialisasi, Pelatihan, dan Edukasi tentang Pencegahan Anemia dalam Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia (REKSIMIA)

Sosialisasi program telah dilaksanakan sebanyak satu kali pada minggu ke tiga di bulan

Agustus untuk SMAN 2 dan SMAN 11 Banda Aceh. Pada Tahap Sosialisasi telah terbentuk peer educator reksimia di masing-masing sekolah.



Gambar 1. Proses pelaksanaan sosialisasi reksimia



Gambar 2. Proses pelatihan peer educator reksimia



Gambar 3. Proses edukasi teman sebaya

Selanjutnya, dilaksanakan pelatihan sebanyak 2 kali di masing-masing sekolah mulai dari minggu ke empat di bulan Agustus hingga minggu awal bulan September. Dalam pelatihan ini peer educator dibekali modul sebagai panduan untuk mengedukasi teman sebayanya dan memudahkan dalam menyampaikan informasi terkait pencegahan anemia. Berdasarkan hasil kuesioner prepost pelatihan dengan peer educator

didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 43,6% , sikap 13,7%, dan keterampilan remaja 80% yang merupakan kategori baik.

Setelah *peer educator* di latih mereka akan mengedukasi dan menyebarkan informasi terkait pencegahan anemia kepada dua puluh teman sebayanya dan melakukan kampanye pencegahan anemia melalui media sosial. Hasil dari edukasi yang dilakukan peer educator kepada teman sebayanya didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 55% dan sikap sebesar 10%. Dalam edukasi ini peserta diberikan leaflet terkait upaya pencegahan anemia pada remaja dan kegiatan edukasi ini akan terus berlanjut setiap bulannya minimal satu kali diadakan edukasi oleh peer educator kepada teman sebayanya terkait pencegahan anemia di masing-masing sekolah⁹.

2. Terbentuknya modul bagi peer educator sebagai panduan dalam mengedukasi teman sebayanya terkait pencegahan anemia pada remaja

Modul yang digunakan sebagai media edukasi bagi pendidik sebaya (*peer educator*) terdiri dari dua kelompok besar, yaitu tahap pertama terdiri dari tiga sesi yang merupakan panduan untuk *peer educator* dalam menyebarkan informasi penting terkait anemia kepada teman sebayanya dan tahap kedua terdiri dari lima sesi yang diperlukan oleh *peer educator* untuk meningkatkan aspek pengetahuan dan kesadaran pentingnya upaya pencegahan anemia pada remaja. Modul ini berfungsi sebagai alat edukasi bagi pendidik sebaya tentang pencegahan anemia pada remaja dan dasar bagi pendidik sebaya dalam memberikan edukasi dan menyampaikan pesan penting terkait anemia kepada teman sebayanya. Panduan dalam modul ini menggunakan metode aplikatif dalam mengajak remaja memiliki kesadaran terkait pentingnya pencegahan anemia yaitu dengan pendekatan *peer education* dan *edutainment*¹⁰.

3. Terbentuknya Peer Educator REKSIMIA di setiap sekolah yang memberdayakan teman sebayanya dalam pencegahan anemia pada remaja

Pemilihan *peer educator* reksimia dilakukan pada tahap sosialisasi. *Peer educator* terdiri dari sepuluh orang di SMAN 11 dan dua belas orang di SMAN 2 Banda Aceh. *Peer*

Educator Reksimia ditentukan berdasarkan kriteria untuk menjadi seorang peer educator diantaranya memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dan mampu mempengaruhi teman sebayanya, mempunyai hubungan pribadi yang baik dan mau mendengarkan orang lain, mempunyai sifat ramah, lancar dalam mengemukakan pendapat, luwes dalam pergaulan, berinisiatif dan kreatif, tidak mudah tersinggung, terbuka untuk hal-hal baru, mau belajar serta senang menolong. Peer educator reksimia juga telah dibuatkan SK oleh kepala sekolah masing-masing^{11,12}. Diharapkan peer educator reksimia mampu mengedukasi dan menyebarkan informasi terkait pencegahan anemia kepada teman sebayanya.

4. Potensi Keberlanjutan

Aspek terpenting dalam program pengabdian masyarakat adalah pada potensi keberlanjutan. Keberlanjutan program REKSIMIA dapat didukung dengan terbentuknya tim reksimia yang terdiri dari sepuluh murid di SMAN 11 dan dua belas murid di SMAN 2 sebagai peer educator dan juga belum adanya program terkait edukasi kesehatan di sekolah. Peer Educator REKSIMIA bertugas untuk mengedukasi teman sebayanya terkait pencegahan anemia pada remaja dengan metode peer education dan edutainment serta menggunakan media modul untuk membantu peer educator dalam melakukan edukasi dan menyebarkan informasi. Peer educator di SMAN 2 dan SMAN 11 juga telah dibuatkan SK Pembentukan Tim oleh Kepala Sekolah dan diharapkan dapat mengajak teman-temannya untuk melakukan pencegahan anemia dan juga terintegrasi dengan UKS.

Keberlanjutan program REKSIMIA juga didukung dengan kerjasama mitra, seperti dari pembina UKS yang akan membuat program reksimia ini terus berkelanjutan dengan terbentuknya peer educator di setiap sekolah untuk melakukan edukasi pencegahan anemia pada remaja¹². Keberlanjutan program REKSIMIA juga mampu mendukung beberapa aspek kehidupan, seperti :

1. Aspek Kesehatan

Ketika para siswa sudah memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terkait pencegahan anemia,

maka hal tersebut mampu mendukung upaya pemerintah dalam mengurangi angka prevalensi anemia dan mendukung poin ke 3 dalam SDGs terkait kehidupan sehat dan sejahtera.

2. Aspek Sosial

Dengan berhasilnya edukasi teman sebaya yang dilakukan oleh peer educator dalam program Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia (REKSIMIA) ini diharapkan dapat menginspirasi sekolah lain dalam upaya untuk pencegahan anemia pada remaja¹¹.

KESIMPULAN

Kesimpulan Pengabmas Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia (REKSIMIA) didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 43,6% , sikap 13,7%, dan keterampilan remaja 80% pada *peer educator* terkait pencegahan anemia yang tergolong kategori baik. Kemudian didapatkan Metode aplikatif yang digunakan dalam mengajak remaja memiliki kesadaran terkait pentingnya pencegahan anemia yaitu dengan pendekatan *peer education* dan *edutainment*. Melalui *Pengabmas* ini sudah terbentuk pendidik sebaya (*peer educator*) sebanyak dua belas orang di SMAN 2 dan sepuluh orang di SMAN 11 Banda Aceh yang tergabung dalam tim reksimia untuk menyebarkan informasi terkait pencegahan anemia kepada teman sebayanya dan dibuktikan dengan SK pembentukan tim dari kepala sekolah.

REKOMENDASI

Diperlukan adanya pengembangan lebih lanjut terhadap program ini, tentunya dengan dukungan penuh dari pemerintah khususnya terhadap pihak sekolah dan remaja dalam membentuk kelompok *peer educator* di setiap sekolah untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait pencegahan anemia. Melalui *Peer Educator* Reksimia dan kerjasama dengan pihak terintegrasi, maka akan mendukung potensi keberlanjutan program Reksimia kepada sekolah yang lain. Sehingga mampu mendukung upaya pemerintah dalam mengurangi angka prevalensi anemia dan mendukung poin ke 3 dalam SDGs terkait kehidupan sehat dan sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 2 dan SMAN 11 Banda Aceh, terima kasih juga untuk Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memberikan dukungan dana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabmas ini, semoga memberi manfaat dalam upaya pemberdayaan remaja untuk pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azwar, A. (2004). Kecenderungan masalah gizi dan tantangan di masa datang. Disampaikan Pada Pertemuan Advokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi. Jakarta: Hotel Sahid Jaya.
2. Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), 1-10.
3. Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
4. Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
5. Kemenkes, 2018. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan. Diakses Melalui <http://e-koren.bkkbn.go.id/wpcontent/uploads/2018/10/laporansdki-2017-remaja.pdf>, accessed on June 3, 2022.
6. Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
7. Mulyana, Y. (2020). Peran Sumber Daya Manusia (SDM)/Generasi Muda Dalam Menyongsong Revolusi Industri 4.0. *Prismakom*, 16(1), 36-46.
8. Utari D, Al Rahmad AH. Pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan pola kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah di Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*. 2022;4(1):8-13. doi:10.30867/gikes.v4i1.247.
9. Setyawati, Vilda Ana Veria & Setyowati, Maryani, M 2015, 'Karakter gizi remaja putri urban dan rural di provinsi Jawa Tengah', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, <<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/3463>> accessed on June 3, 2022
10. Sutiyono, A. N. (2020). *Bonus demografi di Indonesia*. *Jurnal Pemerintahan Daerah Di Indonesia*, 12(2), 421-439. <http://ejournal.goacademia.com/index.php/jv/article/view.285> accessed on June 4, 2022.
11. Washi, S.A. dan Ageib, M.B. Poor Diet Quality and Food Habits are related to Impaired Nutritional Status in 13-to 18-Year-Old Adolescent in Jeddah. *Nutrition Research*. 2010; 30 (8): 527-534.
12. Al Rahmad AH, Fadjri TK, Miko A, Imran H, Niakurniawati N. Implementation of exclusive breastfeeding counseling for prospective brides in Lueng Bata District, Banda Aceh City. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*. 2022;4(2):77-83