

Upaya Pencegahan Stunting Melalui Program Penyuluhan Kesehatan bagi Remaja untuk Mengatasi Anemia dengan Pemberian Buku Saku

Stunting Prevention Efforts Through Health Education Programs for Adolescents to Overcome Anemia by Providing Pocket Books

Dini Fitri Damayanti^{1*}, Dianna², Rakhmawati³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Dokter Soedarso Pontianak Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak Kalimantan Barat

Korespondensi penulis: dinifitrid@gmail.com*

Article History:

Received: Desember 16, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: Januari 28, 2025;

Online Available: Januari 30, 2025

Keywords: Anemia, Pocket Book, Counseling, Adolescents, Stunting

Abstract. *Stunting does not occur in a short time, but is a long and repeated process of malnutrition starting from the womb. Efforts to prevent stunting can be done starting from adolescence. The health status of adolescents determines the quality of life as adults, especially adolescent girls. The most common health problem in adolescent girls is nutritional problems, namely anemia. Adolescent girls who suffer from anemia are at risk of becoming women of childbearing age with anemia, then becoming pregnant women with anemia, and even experiencing protein energy deficiency. The activity method is carried out by providing counseling using the Pocket Book on Anemia in the work area of the Perumnas II Health Center to participants who attended as many as 30 Adolescent Girls. Community service activities have been carried out and have received a good response from adolescent girls. The pocket book distributed to participants functions as an effective tool to remind and reinforce the material that has been delivered during the counseling.*

Abstrak

Keadaan stunting tidak terjadi dalam waktu singkat, melainkan merupakan proses kekurangan gizi yang lama dan berulang dimulai dari dalam kandungan. Upaya untuk melakukan pencegahan stunting dapat dilakukan mulai dari masa remaja. Status kesehatan remaja menentukan kualitas kehidupan ketika dewasa, terutama remaja perempuan. Masalah Kesehatan yang paling sering muncul pada remaja putri adalah permasalahan gizi yaitu anemia. Remaja putri yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur dengan anemia, selanjutnya menjadi ibu hamil anemia, bahkan juga mengalami kurang energi protein. Metode kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan menggunakan Buku Saku tentang Anemia di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II pada peserta yang hadir sebanyak 30 orang Remaja Putri. Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dan mendapatkan respon yang baik dari remaja putri. Buku saku yang dibagikan kepada peserta berfungsi sebagai alat bantu yang efektif untuk mengingatkan dan memperkuat materi yang telah disampaikan selama penyuluhan.

Kata Kunci : Anemia, Buku Saku, Penyuluhan, Remaja, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu kondisi kekurangan gizi kronis yang disebabkan karena kurangnya asupan gizi yang terjadi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yaitu tinggi badan lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Stunting tidak hanya terkait dengan masalah kesehatan, tetapi juga dipengaruhi berbagai kondisi lain yang secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan.

Keadaan stunting tidak terjadi dalam waktu singkat, melainkan merupakan proses kurang gizi yang lama dan berulang dimulai dari dalam kandungan. Oleh karena itu, upaya perbaikan harus meliputi upaya untuk mencegah. Upaya untuk melakukan pencegahan Stunting dapat dilakukan mulai dari masa sebelum kehamilan.

Persiapan kehamilan dilakukan dari mulai masa remaja. Perkembangan saat remaja sangat menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di usia dewasa serta berisiko melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang di tandai adanya perubahan fisik. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia remaja ini terutama remaja wanita yaitu anemia. Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal sebagai akibat dari definisi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut. Kadar hemoglobin pada laki-laki dan perempuan dikatakan normal jika kadar Hb nya ≥ 12 gr/%, anemia ringan 10-11 gr/%, anemia sedang 8-10 gr/%, dan anemia berat kadar hemoglobin < 6 gr/%. 5 Kadar hemoglobin normal untuk kelompok wanita dewasa yaitu 12 gr/dL. Wanita mempunyai resiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. (Erika Fitria Lestari 2020)(Fathony, Amalia, and Lestari 2022)

Angka kejadian anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia meningkat dari 37,1 % tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 48,9 % tahun 2018 dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Menurut data Riskesdas 2018 angka prevalensi anemia di Indonesia tahun 2018 yaitu pada remaja wanita sebesar 26,50. Kejadian anemia pada remaja putri di Kalbar pada tahun 2019 sebesar 18,28% dan pada tahun 2020 sebesar 23,4%. Remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Pontianak adalah sebanyak 55,68% dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Pontianak menurut laporan bulan Desember tahun 2020 (Dinas Kesehatan Kota Pontianak 2020). Menstruasi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan malnutrisi, karena selama menstruasi darah akan terus keluar sehingga membutuhkan asupan zat gizi terutama besi untuk membantu produksi hemoglobin pada tubuh. Anemia zat gizi besi yang terjadi pada remaja putri menyebabkan berbagai dampak negatif. Anemia pada remaja dapat menyebabkan menurunkan konsentrasi belajar, sering merasakan kelelahan, mudah mengantuk, menurunkan daya tahan tubuh serta menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan saat menjadi calon ibu nanti (Kementrian Kesehatan 2018) (Sari et al. 2022).

Upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi anemia pada remaja adalah dengan pemberian suplemen Zat Besi. Program Pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi.⁷ Anemia dapat dicegah dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi protein tinggi dan daging (terutama daging merah) seperti sapi, ayam, telur, ikan, kemudian dapat dicegah dengan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah zat besi dengan minum tablet Fe, vitamin A, dan asam amino esensial pada bahan makanan yang di makan secara luas oleh kelompok sasaran. Pengobatan alternatif lainnya untuk mengatasi anemia kekurangan zat gizi besi dapat memberikan terapi non farmakologis yang berasal dari bahan alam yaitu madu, yang mengandung mineral - mineral penting seperti kalsium, fosfor, potasium, sodium, besi, magnesium, dan tembaga. Hasil penelitian (Damayanti et al. 2021) yang dilakukan pada Pondok Pesantren di wilayah Kabupaten Kubu Raya, menunjukkan bahwa pemberian Madu dengan suplementasi zat besi efektif membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Upaya upaya yang dilakukan untuk mengatasi anemia pada remaja tidak dapat berhasil jika tidak dibarengi dengan pengetahuan dan sikap yang baik dari remaja terhadap program pengobatan dan pencegahan anemia.(Fathony et al. 2022) (Narsih and Hikmawati 2020). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang adalah dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk memberikan pendidikan kesehatan pada remaja, misalnya melalui media elektornik dan media cetak.

Buku saku merupakan media cetak sebagai bentuk informasi dan edukasi dengan kata-kata yang mudah dimengerti, gambar ilustrasi yang sesuai dengan desain yang menarik dapat membuat remaja memahami dan mengerti materi tentang Anemia (Rosmanely et al. 2023). Media buku saku dapat dibawa pulang serta cukup sederhana diharapkan dapat menyampaikan informasi tentang anemia pada remaja dengan maksimal, maka hal tersebut dapat mendukung strategi promosi kesehatan dengan sasaran remaja. (Rosmanely et al. 2023)(Kementerian kesehatan Republik Indonesia 2018).

Berdasarkan permasalahan maka diadakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan informasi pada remaja putri tentang upaya pencegahan stunting melalui program penyuluhan kesehatan bagi remaja untuk mengatasi anemia dengan pemberian buku saku.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berkoordinasi kepada pihak Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak. Koordinasi bertujuan untuk mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya menjelaskan tujuan serta sasaran kegiatan. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu Remaja Putri yang berada di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II. Jumlah sasaran 30 orang. Tim yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Pontianak.

Materi disiapkan dalam bentuk buku saku, untuk memudahkan dalam memberikan materi dituangkan dalam bentuk *power point* dan kelengkapan administrasi lainnya seperti surat, SAP, kuesioner dan absen. Alat yang digunakan adalah LCD, Laptop, *sound system wireless*, dan *banner*. Untuk pelaksanaan kegiatan, dilakukan pada bulan Juni 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan menggunakan Buku Saku tentang Anemia di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II pada tanggal 30 Juni 2024. Jumlah peserta yang hadir adalah sebanyak 30 orang Remaja Putri.

Peserta mengisi pre test sebelum dan post test setelah penyuluhan menggunakan buku saku. Proses pemberian materi penyuluhan berlangsung kurang lebih 60 menit dengan memberikan kesempatan pada peserta penyuluhan untuk membaca dengan seksama isi buku saku yang dibagikan, dan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab terkait isi materi penyuluhan yang ada di dalam buku saku selanjutnya pemberian bingkisan bagi peserta yang aktif.

Monitoring dan evaluasi dilakukan bersama oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Evaluasi kegiatan mencakup input, proses dan output. Hal ini dilakukan untuk menilai sejauh mana efektivitas kegiatan yang akan dilakukan 2 minggu setelah pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan bentuk penyuluhan tentang mengatasi anemia dengan pemberian buku saku pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja di Kelurahan Sui Beliung Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II. Tim melakukan koordinasi pada puskesmas Perumnas II dan sangat difasilitasi oleh bidan pelaksana serta kader setempat. PKM dilakukan di Kelurahan Sui Beliung Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II pada tanggal 30 Juni 2024 dengan jumlah peserta 30 remaja putri. Media yang dipilih adalah buku saku. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan, tanya jawab dan pengisian kuesioner. Peserta sangat antusias

dalam menyimak materi yang disampaikan dan aktif dalam mengajukan pertanyaan. Selanjutnya dilakukan evaluasi pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dengan buku saku.

4. DISKUSI

Menstruasi bulanan merupakan salah satu penyebab remaja putri mudah mengalami anemia, yaitu kondisi dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin didalamnya lebih rendah dari biasanya. Hal ini bisa membuat tubuh lebih mudah lemas dan mudah untuk pingsan. Dampak anemia juga menyebabkan para remaja putri mengalami berbagai kondisi seperti:

- a. Penurunan imunitas sehingga lebih rentan terpapar berbagai penyakit infeksi
- b. Penurunan prestasi di sekolah
- c. Penurunan konsentrasi belajar di kelas
- d. Penurunan kebugaran dan produktifitas kerja

Melihat kondisi demikian, maka upaya pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi penting untuk diberikan untuk remaja putri dalam proses pertumbuhannya, Selain untuk meminimalisir potensi anemia yang berakibat terhadap kesehatan dan prestasi di sekolah, pemberian tablet tambah darah juga untuk mempersiapkan kesehatan remaja putri pada saat sebelum menjadi seorang ibu.

Menurut Anggoro (2020) juga mengatakan remaja yang anemia kerurangan asupan zat besi bisa dikarenakan pengetahuan dan sikap mereka mengenai makanan yang mengandung zat besi itu kurang, maka dari itu peningkatan pengetahuan dan sikap terkait pembahasan tentang anemia harus dilaksanakan guna memperbaiki asupan makannya. Salah satu cara dalam pencegahan anemia ini remaja harus sudah memiliki pengetahuan mengenai anemia, dan asupan yang harus dikonsumsi (Simanungkalit, Simarmata, 2019). Hal ini sejalan dengan teori Notoadmodjo (2015) pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang, dengan pengetahuan yang baik maka akan terwujud sikap yang baik pula, demikian sebaliknya.

Produk yang dihasilkan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah buku saku yang diterbitkan dan dibagikan kepada peserta berfungsi sebagai referensi berkelanjutan untuk mengatasi anemia dan pencegahan stunting. Setelah mengikuti penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia dan stunting dibuktikan dengan pengisian kuesioner. Hal yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dukungan dari Kepala Puskesmas, tenaga kesehatan khususnya bidan- yang melaksanakan posyandu di wilayah Kelurahan Sui Beliung serta remaja putri yang memberikan respon positif dan berpartisipasi aktif selama kegiatan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, stunting dan mendapatkan respon yang baik dari remaja putri. Buku saku yang dibagikan kepada peserta berfungsi sebagai alat bantu yang efektif untuk mengingatkan dan memperkuat materi yang telah disampaikan selama penyuluhan.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, M. B. U., & Fahyuni, E. F. (2018). Pemberdayaan konselor sebaya di MTs Darussalam Taman dan MTs Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 1(2), 10–21. <https://doi.org/10.21070/ijccd2018719>
- Damayanti, D. F., Astuti, W., Wati, E., & Marsita, E. (2021). Efektivitas madu dan tablet Fe sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di pondok pesantren. *Journal of Nutrition College*, 10, 93–99.
- Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2020). Profil Dinas Kesehatan Kota Pontianak.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi pencegahan anemia pada remaja disertai cara benar konsumsi tablet tambah darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49–53.
- Indriyati, F. N. (2018). Pelaksanaan konseling sebaya (peer counseling) untuk membantu penerimaan diri pada penderita lupus di Yayasan Tittari Surakarta.
- Junaidi, J. (2019). Peran media pembelajaran dalam proses belajar mengajar. *Diklat Review: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Pelatihan*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.35446/diklatreview.v3i1.349>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS).
- Kementerian Kesehatan. (2018). Riskesdas.
- Lestari, E. F., & Dwihestie, L. K. (2020). Asi eksklusif berhubungan dengan kejadian stunting. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10(2), 1–8.
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh persepsi kerentanan dan persepsi manfaat terhadap perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 25–30.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metode penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). Manajemen keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan profesional (4th ed.). Salemba Medika.
- Rosmanely, S., Rahmadani, S., Arista, E., Rombedatu, A. T., Pasudi, C., Putri, A. A., & Ilham Putra, Y. W. D. (2023). Pembagian buku saku dan tablet tambah darah pada remaja putri di Desa Parenreng. *Indonesian Journal of Community Service*, 3(1), 181–187.

- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., & Dhamayanti, M. (2022). Buku saku anemia disisiensi besi pada remaja putri.
- Sultan, M. (2017). Studi paradigma naratif Walter Fisher pada aktivitas ‘nongkrong’ di kalangan remaja madya. *Al-Khitabah*, 3.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2019). Peran konselor sebaya dalam meningkatkan minat belajar siswa. In Hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat UNIPMA (pp. 285–290).