

Pelatihan Konselor Cegah Anemia Pada Remaja Putri "Mentoring Teman Sebaya" Dalam Persiapan Kehamilan Sehat

Hirfa Turrahmi^{1,*}, Fatimah², Asry Novianti³, Harif Fadhilah⁴ Sugiati⁵

^{1,2,3}. Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁴Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁵ Gizi, Fakultas Kesehatan dan Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*hifaturrahmi@umj.ac.id

ABSTRACT

Anemia is experienced by 28% of adolescents in Indonesia. Anemia in adolescent girls is associated with menstruation and unhealthy eating habits, including not eating breakfast, being lazy to drink water, snacking outside and many apply an unhealthy diet because they want to look slim. Adolescents neglect sources of protein, carbohydrates, vitamins and minerals, for the synthesis process of hemoglobin (Hb) formation. While the influence of peers has a 1.732 times greater chance on adolescent behavior including in diet. The training of anemia prevention counselors in the form of "peer mentoring" aims to provide young women with information about preventing anemia in preparation for a healthy pregnancy. The methods used are education, counseling techniques and mentoring when one trained counselor counsels 5 targets. It is expected that 125 adolescent girls will receive education. This service is in partnership with SMPN 77 central Jakarta. The statistical results of pre and post educational tests show that the education provided significantly increases the knowledge of adolescents (p value = 0.001), trained counselors have reported activities in the form of video recordings, photos through whatapp groups about counseling activities for each 5 adolescent girls.

Keywords: Adolescents; Anemia; Peer counselor

ABSTRAK

Anemia dialami 28% remaja di Indonesia. Anemia pada remaja putri dikaitkan dengan menstruasi dan kebiasaan makan yang tidak sehat, diantaranya tidak sarapan pagi, malas minum air putih, jajan di luar dan banyak yang menerapkan diet tidak sehat karena ingin tampak langsing. Remaja mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral, untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Sementara pengaruh teman sebaya memiliki peluang 1,732 kali lebih besar pada perilaku remaja termasuk dalam pola makan. Pelatihan konselor cegah anemia berupa "mentoring teman sebaya" ini bertujuan agar remaja putri memperoleh informasi tentang cegah anemia guna persiapan kehamilan sehat. Metode yang digunakan berupa edukasi, teknik konseling dan pendampingan ketika satu konselor terlatih melakukan konseling pada 5 sasaran. Diharapkan ada 125 remaja putri yang mendapat edukasi. Pengabdian ini bermitra dengan SMPN 77 Jakarta pusat. Hasil statistik pre dan post tes edukasi menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja (p value=0,001), konselor terlatih telah melaporkan kegiatan berupa rekaman video, foto melalui whatapp group tentang kegiatan konseling masing-masing 5 remaja putri.

Kata kunci: Remaja; Anemia; Konselor teman sebaya

LATAR BELAKANG

Anemia pada remaja putri dialami terkait dengan menstruasi dan kebiasaan makan yang tidak sehat, diantaranya tidak sarapan pagi, malas minum air putih, dan jajan di luar serta banyak yang melakukan diet tidak sehat karena ingin tampak langsing. Remaja sering mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral, untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 (PMK) tentang Angka Kecakupan Gizi yang dianjurkan (AKG). Di dalam PMK tersebut seseorang harus mencukupi kebutuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) maupun zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Remaja putri dengan kadar Hb > 12 gr/dl maka dapat dinyatakan normal (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Ketidakeimbangan antara asupan nutrisi dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari akan menyebabkan kekurangan kadar darah/eritrosit yang ada di dalam tubuh. Tubuh seseorang akan mudah terkena infeksi ketika mengalami anemia, hal ini terjadi karena anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh yang menyebabkan seseorang akan mudah terinfeksi (Kurniasih et al., 2021). Pada kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya dengan melakukan skrining pada 107 siswa SMPN 77 didapatkan 32% remaja mengalami anemia.

Sementara pengaruh teman sebaya memiliki peluang 1,732 kali lebih besar untuk perilaku remaja termasuk dalam pola makan (Mulyana, 2000, p. 73) Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang

memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal atau nonverbal. Komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi yang hanya dua orang, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru-murid dan sebagainya sehingga “Mentoring Teman Sebaya” dengan konselor terlatih dirasa efektif dalam mencegah anemia pada remaja putri di SMPN 77 Jakarta Pusat.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Melaksanakan kewajiban Tri Darma perguruan tinggi dosen
2. Mengaplikasikan ilmu yang dimiliki kepada masyarakat umum secara luas, khususnya menurunkan angka kejadian anemia pada remaja dalam persiapan kehamilan sehat
3. Melatih siswi untuk menjadi Konselor pada Mentoring Teman Sebaya dalam mencegah anemia untuk persiapan

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan pada 25 siswi SMPN 77 yang sebelumnya telah dipilih oleh guru BK mewakili kelas 7 dimana siswi putri berjumlah 117 remaja berusia 13-14 tahun. SMPN 77 terletak di jalan Cempaka Putih Tengah XVIII No.3, RT 2/RW 8 Kelurahan Cempaka Putih, kecamatan Cempaka putih Jakarta Pusat. Jarak dari kampus lebih kurang 2000 meter, berikut adalah peta lokasi pengabdian masyarakat:



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan

Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Pra Kegiatan

Pada proses ini dilakukan pertemuan Tim pengabdian, persamaan persepsi dan pembagian tugas. Selanjutnya tim menyiapkan materi dan media. Ketua dan mahasiswa melakukan koordinasi dengan pimpinan SMPN 77, persamaan persepsi dan mendapat surat kesediaan mitra pengabdian.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan konselor teman sebaya dalam cegah anemia dan kehamilan sehat ini dilaksanakan pada hari Rabu 23 Agustus 2023 dari pukul 08.00-12.00 WIB. Peserta terpilih berjumlah 25 Siswi kelas 7. Kegiatan dibuka oleh kepala beserta guru Bimbingan Konseling SMPN 77 Jakarta. Kegiatan diawali dengan pretes melalui G. Form dan scan barkot dilanjutkan penyampaian materi terkait teori komunikasi, proses konseling teman sebaya kepada calon konselor teman sebaya, materi terkait cegah anemia meliputi: pola makan dan konsumsi tablet zat besi, serta jenis makanan yang sehat. (foster.1)



Gambar 1. Proses Pembukaan Kegiatan



Gambar 2 Pentingnya mencegah anemia



Gambar 3. Memenuhi kebutuhan zat besi

Penyampaian materi diawali dengan perkenalan dan ice breaking. Perkenalan dilakukan agar peserta kegiatan bisa saling mengenal dan saat kegiatan dapat dengan

mudah berdiskusi serta roleplay. Jargon yang digunakan adalah “perempuan sehat, no anemia” dan ice breaking yang dilakukan dengan pergerakan agar para peserta tidak merasa bosan.



Gambar 4. Perkenalan



Gambar 5. Ice Breaking

Setelah seluruh materi disampaikan, para siswi diberi kesempatan untuk praktek langsung menjadi konselor secara bergantian. sementara peserta lainnya memberi tanggapan hasil pengamatan. Hal ini untuk melatih peserta menjadi berani melakukan konseling dengan teman sebaya.



Gambar 6. Bermain Peran



Gambar 7. Memberi Tanggapan



Gambar 8. Pemberian Doorprize

Kegiatan diakhiri dengan pernyataan komitmen bersama bahwa setiap peserta akan melakukan konseling pada 5 sasaran dan melaporkan dalam group Ig dan Whatapp berupa foto dan video interaksi konseling. Waktu pendampingan adalah dua minggu.



Gambar 9 Kegiatan Penutupan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan tahap-tahap evaluasi sebagai berikut:

1. Hasil Pre test dan post test dilakukan untuk mengetahui

peningkatan pemahaman peserta terhadap proses konseling teman sebaya dan materi cegah anemia untuk kehamilan sehat menunjukkan hasil seperti berikut:

	Mean	SD	P Value
Pre	9,2	1.00	0.001
Post	9,8	0.41	

Hasil menunjukkan bahwa mean post test dengan nilai 9,8 lebih tinggi dari pada pre test 9,2 dan SD pre test lebih besar dari pada post test dengan p value 0,001. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan secara signifikan meningkatkan pengetahuan peserta.

2. Peserta telah melakukan tugas konselor teman sejawat masing-masing ke-lima remaja sebaya, sehingga dalam dua minggu edukasi cegah anemia telah diberikan pada 125 remaja.



Gambar 10. Hasil Bimbingan Teman Sebaya

3. Kegiatan ini juga dilakukan evaluasi oleh mitra atau guru dan kepala sekolah SMPN 77 Jakarta. Hasil kepuasan mitra menunjukkan hasil rentang baik sampai baik sekali terhadap kegiatan ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan konselor cegah anemia pada remaja putri "mentoring teman sebaya" dalam persiapan kehamilan sehat dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu penyuluhan berakhir.

Kegiatan ini dinilai baik oleh mitra pengabdian masyarakat. Mitra berharap kegiatan ini dilaksanakan secara berkala dan materi diperluas pada kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan Kepala Sekolah dan Guru SMPN 77 Jakarta Pusat. Ucapan terimakasih sebesar-besarnya juga kepada Yang kami Hormati : 1) Prof. Dr. Ma'mun Murod, M.Si selaku Rektor UMJ atas dukungan dana dan fasilitas yang diberikan. 2) Ketua lembaga dan seluruh Staff LPPM UMJ yang telah memberikah petunjuk teknis dan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. 3) Pimpinan Fakultas FKK UMJ yang telah memfasilitasi kegiatan ini, serta 4) Ka. Prodi Kebidanan FKK UMJ yang memberikan kesempatan kepada saya dalam melaksanakan kegiatan ini

Semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan ibu bapak atas fasilitas dana dan kesempatan yang diberikan kepada kami.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pengabdian masyarakat ini murni dalam menjalankan tridarma perguruan tinggi, topik yang diambil sesuai dengan mata kuliah kompetensi asuhan kesehatan remaja pada kurikulum prodi kebidanan FKK UMJ dan tidak berafiliasi dengan organisasi apapun. Hasil pengabdian masyarakat ini akan digunakan untuk kepentingan sasaran dan kebutuhan pengajaran di Prado Kebidanan FKK UMJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Andriani. (2021). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*, 5(1), 23–28.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 219. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.455>
- Eka Rati Astuti. (2023). Literature Review : Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5(2), 550–561.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89.
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022). Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Irianti, S., & Sahiroh. (2019). Gambaran Faktor Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 92–97.
- Kemendes. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kristianti, S., Wibowo, T. A., & Winarsih. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), 33–38. <https://jurnal.ugm.ac.id/jurnalpemuda/article/view/32036>
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 402–406.
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- 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.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i1.2328>
- Runiari, N., & Hartati, N. N. (2020). Pengetahuan dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(2), 103–110.
<https://doi.org/10.33992/jgk.v13i2.1321>
- Rusman, A. D. P. (2018). Pola Makan dan Kejadian Anemia pada Mahasiswi yang Tinggal di Kos-kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2), 2614–3151.
<http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022). Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 69–73.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.69-73>
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Ngeplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 2356–3346.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18.
<https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 372–381.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN/article/download/53428/23330>

