

Edukasi Pencegahan Anemia Pada Santri Remaja Putri di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu, Tembalang

Priyadi Nugraha Prabamurti¹, Bagoes Widjanarko¹, Syamsulhuda Budi Musthofa¹, Besar Tirta Husodo¹, Teguh Wibowo¹

Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

*Corresponding author : Bagoes Widjanarko, bagoes62@gmail.com

ABSTRAK

Belum efektifnya upaya pencegahan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur di beberapa institusi pendidikan termasuk di pesantren, berdampak pada terjadinya kenaikan prevalensi anemia remaja di Puskesmas Rowosari Tembalang yaitu dari 18 kasus (2,7%) di tahun 2019 menjadi 37 kasus (10,96%) di tahun 2020. Intervensi pencegahan anemia di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Tembalang belum cukup untuk membuat santri remaja putri mengkonsumsi Fe atau TTD untuk mencegah terjadinya anemia pada dirinya. Oleh karena itu, tim pengabdian memberikan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia melalui penyuluhan gizi sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada santri remaja putri di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Tembalang. Hasil pengabdian menunjukkan antusiasme dari 40 santri yang mengikuti kegiatan edukasi yaitu terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang anemia pada remaja putri. Hal tersebut terukur dari nilai pre-test dan post-test, di mana terdapat peningkatan nilai rata-rata dari 65 menjadi 83.

Kata Kunci: pondok pesantren, santri, anemia

ABSTRACT

The ineffective efforts to prevent anemia in adolescent girls and women of childbearing age in several educational institutions, including in Islamic boarding schools, have had an impact on the increase in the prevalence of adolescent anemia at the Rowosari Tembalang Health Center, from 18 cases (2.7%) in 2019 to 37 cases (10.96%) in 2020. Intervention to prevent anemia at the Kyai Galang Sewu Tembalang Islamic Boarding School is not enough to make adolescent female students consume Fe or TTD to prevent anemia in themselves. Therefore, the service team provides education that aims to increase adolescents' knowledge about anemia through nutrition counseling as one of the efforts to prevent and overcome anemia, especially for adolescent female students at the Kyai Galang Sewu Tembalang Islamic Boarding School. The results of the service showed the enthusiasm of 40 students who participated in educational activities, namely an increase in knowledge after being given education about anemia in adolescent girls. This is measured from the pre-test and post-test scores, where there is an increase in the average score from 65 to 83.

Keywords: Islamic boarding schools, students, anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia (WHO,2015)

Anemia adalah kondisi kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah daripada nilai normal (Kemenkes,2018). Remaja putri serta wanita usia subur (WUS) lebih rentan menderita anemia karena banyaknya zat besi (Fe) yang hilang saat menstruasi, diperburuk oleh asupan zat besi (Fe) yang kurang. Remaja putri serta WUS dikatakan menderita anemia apabila kadar hemoglobin darah kurang dari 12 g/dL (WHO, 2011).

Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah dalam upaya menurunkan angka anemia di Indonesia, salah satunya dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dan wanita usia subur di beberapa institusi pendidikan, termasuk di pesantren. Tablet tambah darah adalah suplemen gizi dengan kandungan senyawa zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat (Kemenkes RI, 2018).

Ariguntar dkk (2021) menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antar anemia dan prestasi belajar. Santri yang prestasi belajarnya kurang ternyata menderita anemia,

sebaliknya, santri yang tidak menderita anemia, prestasi belajarnya baik.

Berdasarkan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang, sudah terlaksana pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) untuk santri putri sejak tahun 2020, namun belum berjalan dengan baik. Kepatuhan konsumsi TTD santri masih rendah, yakni jumlah TTD yang dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir 4 tablet (3,4%), 3 tablet (2,3%), 2 tablet (7,6%), 1 tablet (20,2%) dan sisanya tidak mengonsumsi (66,5%). Selain itu, terdapat keraguan akan kemanfaatan TTD karena efek samping seperti mual dan pusing, serta tidak suka akan rasa maupun baunya. Sejak dua tahun terakhir belum pernah diadakan sosialisasi tentang anemia dan TTD di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu dari Puskesmas Rowosari.

Dinas Kesehatan Kota Semarang menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Puskesmas Rowosari mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2019 terdapat 18 kasus (2,7%) kemudian meningkat pada tahun 2020 menjadi sebanyak 37 kasus (10,96%), sehingga Puskesmas Rowosari menempati peringkat ketiga prevalensi anemia remaja tertinggi di Kota Semarang.

Penelitian Baroroh dkk (2021) menunjukkan bahwa edukasi pencegahan anemia pada santri putri melalui Instagram dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait anemia dan konsumsi TTD, karena studi pendahuluan yang dilakukan kepada 26 santri putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu menunjukkan 96,2% santri putri adalah pengguna aktif media sosial, dengan Instagram sebagai platform yang paling banyak digunakan (88,5%). Begitu juga dengan penelitian Hatidja dkk (2024) edukasi melalui Instagram tentang anemia mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri sekolah menengah pertama.

PERMASALAHAN

Namun intervensi yang sudah dilakukan belum cukup untuk membuat santri remaja putri mengonsumsi Fe atau TTD untuk mencegah terjadinya anemia pada dirinya.

1. Bagaimana mengatasi permasalahan anemia pada santri remaja putri di pondok pesantren Kyai Galang Sewu ?
2. Solusi apa yang bisa diberikan untuk santri remaja putri tersebut ?

Kegiatan Promosi Kesehatan dan Pencegahan terhadap anemia harus dilakukan. Pada umumnya setiap masalah kesehatan terdapat unsur perilaku dan non perilaku. Pada unsur perilaku perlu diberikan pemahaman yang mendalam dan dengan cara yang efektif sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap santri remaja putri, serta mendukung mereka guna melakukan tindakan yang tepat. Kemudian unsur non perilaku juga harus mendapatkan perhatian yang seimbang, misalnya tentang pemenuhan gizi dari makanan yang disajikan sehari-hari untuk santri, khususnya santri remaja putri. Oleh karena itu solusi memberikan Edukasi tentang permasalahan Anemi pada santri remaja putri perlu dilakukan. Materi edukasi terdiri dari siklus hidup manusia dan permasalahannya terutama pada remaja, khususnya remaja putri. Kemudian santri juga diajak untuk berdiskusi mengenai konsep ilmu perilaku untuk implementasi tablet Fe atau yang lain seperti menu yang disajikan santri sehari-hari, dan kesehatan secara umum, dalam rangka solusi permasalahan anemia pada remaja. Sasaran semua santri remaja putri yang berada di pondok pesantren dan ustadzah pendamping. Harapannya, santri remaja putri mengerti, memahami dan mampu menerapkan cara pencegahan anemia dan mampu menyebarkan kepada remaja santri putri yang lain.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

1. Tahap pertama : Tim Pengabdian Masyarakat Bagian Promosi Kesehatan Masyarakat, meminta ijin dan mulai melakukan observasi, wawancara di lingkungan sekitar pondok pesantren Kyai Galang Sewu serta melakukan telaah data sekunder yang diperoleh dari pondok pesantren maupun dari artikel jurnal.
2. Tahap kedua : Tim Pengabdian Masyarakat melakukan persiapan sebelum pelaksanaan edukasi. a) Menyusun modul anemia b) Mengurus HAKI, c) Menyusun kegiatan edukasi yang interaktif, menggunakan media yang tepat yang bisa mencakup semua pancaindera (memakai teori Edgar Dale) d) Menyusun *pre test/post test* pengetahuan dan sikap e) Membuat instrument untuk evaluasi edukasi secara keseluruhan f) Menyusun jadwal pelaksanaan edukasi dan g) mendiskusikan keberlanjutan program/kegiatan.

3. Tahap ketiga : Melaksanakan Edukasi Anemia pada remaja santri di pondok pesantren sasaran dan Diskusi Tanya Jawab. Sebelum sesi diskusi dilakukan *Ice breaking* kepada sasaran. *Pre test* dan *post test* melalui *g form*.
4. Tahap keempat : Menganalisis kegiatan pemberdayaan masyarakat, melakukan pembahasan, menarik kesimpulan dan menyusun rekomendasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai *follow up* hasil penelitian pada sasaran yang sama.

Kegiatan ini dilaksanakan pada,

Hari : Sabtu

Tanggal : 18 Mei 2024

Tempat : Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang

Peserta mengikuti edukasi dan pembagian buku saku

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Anemia banyak terjadi pada masyarakat khususnya ibu hamil dan remaja putri. Remaja putri dikatakan anemia ketika kadar hemoglobin dalam darah <12 g/dl. Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi (Kemenkes, 2018). Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia melalui penyuluhan gizi sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri. Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu 18 Mei 2024 pukul 09.00-12.00 WIB. Sasaran dalam penyuluhan gizi ini adalah santriwati Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu yang berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi tentang anemia pada remaja putri.

Kegiatan edukasi gizi ini diawali dengan sambutan Dr.Drs.Syamsulhuda Budi Musthofa,M.Kes dan Ustadz Muhammad Ulin Nuha ABA, M.Si Pengasuh Ponpes Kyai Galang Sewu sekaligus membuka acara. Selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* untuk

santriwati Ponpes Kyai Galang Sewu yang berjumlah 40 orang. Tujuan diberikannya *pre-test* ini adalah untuk mengukur kemampuan dasar santriwati tentang anemia pada remaja putri sebelum diberikannya edukasi. Edukasi oleh Priyadi Nugraha Prabamurti,SKM,MKES dengan pemaparan materi. Di lanjutkan tanya jawab oleh Dr.dr. Bagoes Widjanarko,MPH. Dalam pemaparan materi diawali dengan memberikan wawasan tentang betapa tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia dan kedudukannya diantara negara negara tetangga.

Kemudian wawasan santri ditingkatkan dengan mengenali siklus kehidupan manusia. Diperlihatkan bahwa pada setiap siklus kehidupan manusia ada banyak hal yang harus diperhatikan untuk kesehatan yang lebih baik. Misalnya bagaimana mempersiapkan calon pengantin, kehamilan yang baik, upaya imunisasi termasuk mencegah anemia khususnya pada remaja putri. Terkait tema anemia disampaikan beberapa poin, yaitu pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia, serta cara pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri. Menurut Widyastuti dkk (2024) Kacang edamame memiliki kandungan gizi yang kompleks yang memiliki dampak positif terhadap kestabilan kadar hemoglobin, eritrosit dan hematokrit. Begitu pula jus jambu merah dan air jeruk lemon dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Siswatiningsih 2024). Sedangkan riset Julaecha dkk (2023) menambahkan bahwa buah kurma juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Di akhir kegiatan edukasi, kami memberikan *post-test* untuk mengetahui tingkat kepapahan santriwati terhadap materi yang telah disampaikan.

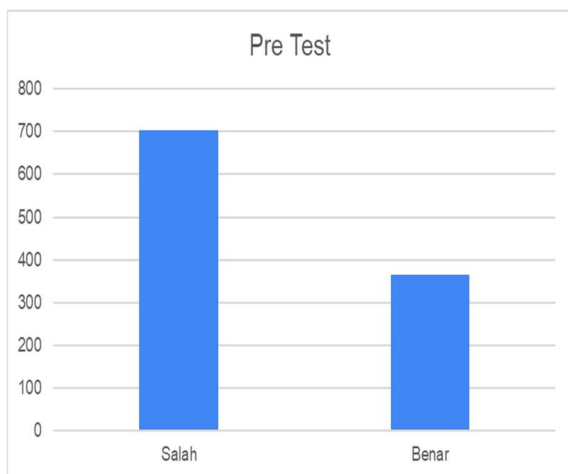
Santriwati Ponpes Kyai Galang Sewu memiliki semangat dan antusiasme yang cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Mereka sangat aktif bertanya dan mendengarkan dengan saksama mengenai materi yang disampaikan. Materi yang disampaikan dianggap dapat memberikan cukup informasi mengenai anemia pada remaja putri dan mereka dapat memahaminya dengan baik. Mungkin hal tersebut juga karena santri santri Ponpes Kyai Galang Sewu merupakan santri mahasiswa dari beragam Fakultas di Universitas Diponegoro Semarang, seperti tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Santri berdasarkan Fakultas di UNDIP

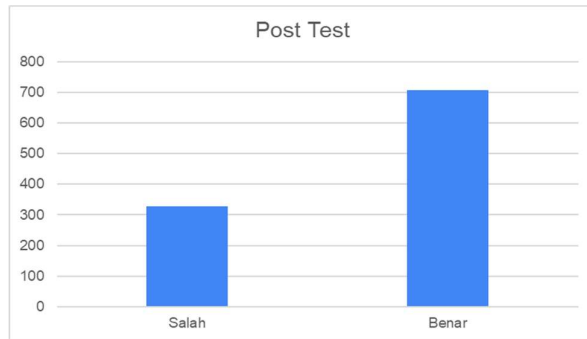
FAKULTAS	JUMLAH
Fak.Kedokteran	5
Fak.Ilmud Budaya	1
Fak.KesMasyarakat	4
Fak.Sains & Matematika	11
Fak.Ilmusosial & Pol.	1
Fak.Teknik	1
Fak.Ekonomi & Budaya	3
Fak.Perikanan I Kelautan	2
Fak.Psikologi	1
Umum (Ponpes Kyai Galang Sewu)	6
Total	35

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan, Hasil nilai rata-rata pengetahuan siswi berdasarkan *pre-test* adalah 65. Sedangkan, hasil nilai rata-rata pengetahuan siswi berdasarkan *post-test* adalah 83.

Gambar 1 dan 2. Peningkatan Pengetahuan Siswi. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswi terkait anemia pada remaja putri meningkat setelah diberikannya edukasi. Edukasi merupakan suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan, yang dilakukan sesuai dengan faktor budaya setempat Green (2001) dan Notoatmodjo (2010).



Gambar 1. Pengetahuan Santriwati Sebelum Mengikuti Edukasi



Gambar 2. Pengetahuan Santriwati Setelah Mengikuti Edukasi

Proses belajar dalam pendidikan kesehatan merupakan proses dalam terjadinya perubahan kemampuan pada subjek belajar dengan keluaran yang diharapkan adalah kemampuan sebagai hasil perubahan perilaku dari sasaran didik (Notoatmodjo, 2010). Pencapaian tujuan akan lebih mudah dengan penggunaan media pembelajaran yang sesuai dan dapat meningkatkan kemudahan penerima (Mardhiah, Abdullah, & Hermansyah., 2015). Edukasi merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan untuk bisa melakukan suatu anjuran yang dapat meningkatkan pengetahuan (Green, 2001). Selaras dengan penelitian Wardani, Sarwani, & Masfiah (2014) yang mengatakan bahwa semakin tinggi minat seseorang dalam suatu hal, maka akan semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Sehingga menurut Ambada & Mutmainah (2013) kegiatan edukasi ini perlu terus dikembangkan secara teratur sebagai salah satu pendukung keberhasilan upaya pengendalian anemia pada remaja putri, karena anemia sangat terkait erat dengan status gizi seseorang (Triwinarni, 2017) Setelah dilakukan penyuluhan gizi tentang anemia pada remaja putri ini, siswi mulai termotivasi untuk menjaga kesehatan terutama mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya untuk mencegah terjadinya anemia. Materi penting yang membuat santri putri termotivasi berubah perilakunya adalah bahwa betapa tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia karena anemi. Betapa bahaya anemi untuk remaja, janin yang dikandung, bayi yang lahir prematur dan bisa melahirkan keturunan yang stunting. Padahal kejadian – kejadian tersebut bisa dilakukan

pencegahan oleh dirinya sendiri. Seandainya remaja putri yang sesungguhnya berpendidikan tinggi saja tidak *aware* terhadap dirinya sendiri, maka akan terlahir terus menerus generasi yang lemah, ibunya juga bayinya. Pada remaja putri yang uneducated kejadiannya bisa menjadi lebih parah. Widyawati dkk (2024) menyebutkan bahwa peran orang tua dalam pemenuhan zat gizi sehingga tidak terjadi anemia juga perlu mendapatkan perhatian intervensi yang cukup dan mengena.



Gambar 3. Pembukaan Kegiatan



Gambar 4. Sambutan dan Penjelasan Kegiatan



Gambar 5. Edukasi Pencegahan Anemia



Gambar 6. Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 7. Foto Bersama

KESIMPULAN

Edukasi gizi mengenai anemia pada remaja putri ini dapat meningkatkan pengetahuan siswi terkait anemia. Setelah diadakannya kegiatan penyuluhan gizi tentang anemia pada remaja putri ini diharapkan siswi mulai termotivasi untuk menjaga kesehatan terutama mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri. Pada kesempatan yang akan datang, perlu diadakan pelatihan pada santri putri mengenai cara menentukan diet gizi seimbang sebagai upaya peningkatan keterampilan dalam pencegahan Anemia di lingkungan Pondok Pesantren. Perlu disampaikan kepada orang tua santri tentang edukasi pencegahan anemia pada saat orang tua berkunjung ke pondok pesantren untuk menengok putrinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui sumber dana APBN tahun anggaran 2024. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Pondok Pesantren

Kyai Galang Sewu dan para santri yang telah berpartisipasi aktif dalam berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mahasiswa peminatan Promosi Kesehatan FKM UNDIP yang membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, Adika Juita 'Alimia. 2023. *Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Melalui Instagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap Santri Putri terkait Konsumsi Tablet Tambah Darah*. Undergraduate Thesis. Universitas Diponegoro.
- Green, L.W., Kreuter, M. 2001. *Health Promotion Planning : An Educational and Environmental Approach*. Mayfield Publishing Co. California
- Hatijah, St. Masithah, Siti Uswatun Hasanah, Kurnia Yusuf FW. *Pengaruh Edukasi Anemia dengan Media Instagram terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Anemia di SMPN 1 Turikale Maros*. J Gizi dan Kesehat. 2024;8(1):87-92.
- Julaecha, Laida Sanilpa Tiwi, Fatihatul Hayati, Ajeng Galuh Wuryandari.2023. *Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), Juni 2023, 5(2):200-205 JAK tersedia pada <https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/418diaksespada1Mei2024>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta
- Mardhiah, A.,Abdullah, A & Hermansyah 2015. *Pendidikan Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Keluarga dengan Hipertensi-Study Pilot*. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta ; Jakarta.
- Siswatiningsih, O.,Syarah M,Darmi,S. 2023. *Efektivitas Jus Jambu Biji Merah Dan Air Jeruk Lemon Terhadap Peningkatan Kadar Hemaglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di UPT Puskesmas Petir Kabupaten Serang Tahun 2023*. J Soc Sci Res. 2024;4:7782-7793.
- Tri Ariguntar, Yusri Hapsari, Mohammad Labib Shahfinaz Humaeratul Althaf, & Zeinadine Zidane. 2021. *Anemia Pada Santri di Pondok Pesantren Baitul Qurro' Jakarta dan Pengaruhnya dalam Prestasi Belajar*. Jurnal Kajian Islam dan Masyarakat, Vol.4 , No.2
- Triwinami, C., Hartini, T.N.S., & Susilo, J., 2017. *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem*. Jurnal Nutrisia. 19(1): 61-67.
- Wardani, N I., Sarwani, D & Maslifah, S. 2014. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Thalassaemia si Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas*. Jurnal Kesmasido, Vol. 6 No. 3 januari 2014 Halaman 194-206
- WHO.2011. *Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anemia and Assesment of Severity Available*.
- WHO. 2015. *World Health Statistics: World Health Organization*.
- Widyawati IE, Setiatjahjati S, Permana I, Maulana H. *Inovasi Intervensi Aplikasi " Serta " Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasari Kabupaten Bandung*. J Ilm Mhs. 2024;2(2):1-7.
- Widyastuti, AH., Fatmasari, D.,Wahyuni,S. 2024. *Susu Edamame untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin, Eritrosit dan Hematokrit Remaja Putri dengan Anemia*. J Penelit Kesehat Suara Forikes. 2024;15(88):237-241.