

PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI GERAKAN AKSI BERGIZI
DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA
TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA

Udin Rosidin^{1*}, Nina Sumarni², Dadang Purnama³, Iceu Amira⁴, Hendrawati⁵

¹⁻⁵Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 20 November 2023

Diterima: 09 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13061>

ABSTRAK

Keperawatan kesehatan sekolah merupakan salah satu area keperawatan yang fokus dalam upaya peningkatan dan pencegahan penyakit di lingkungan sekolah. Salah satu masalah yang sering terjadi pada anak sekolah adalah status gizi yang kurang atau anemia. Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal. Angka kejadian anemia pada remaja putri masih cukup tinggi di Indonesia. Kondisi tersebut terjadi juga di SMPN 3 Garut. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan mahasiswa PPN 44 bahwa setengah dari jumlah anak yang dicek Hb memiliki kadar Hb yang rendah. Hb yang rendah menunjukkan siswa SMPN 3 Garut mengalami anemia yang akan berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional. Sebagian besar siswa SMPN 3 Garut juga memilih gaya hidup tidak sehat dengan membeli jajanan yang ada di sekolah. Berdasarkan latar belakang di atas, kami tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan melalui gerakan aksi bergizi dalam peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia gizi sehingga siswa dapat melaksanakan upaya yang baik dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tepat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia sebesar 20 poin. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri oleh pihak sekolah melalui kegiatan UKS. Kepala sekolah dan kepala puskesmas dapat memfasilitasi siswa dalam pelaksanaan pencegahan anemia gizi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pencegahan Anemia, Siswa

ABSTRACT

School health nursing is an area of nursing that focuses on efforts to improve and prevent disease in the school environment. One of the problems that often occurs in school children is poor nutritional status or anemia. Anemia is a condition where the hemoglobin level in the blood is below the normal limit. The incidence of anemia in adolescent girls is still quite high in Indonesia. This condition also occurred at SMPN 3 Garut. Based on the results of a survey conducted by PPN 44 students, half of the children who were checked for Hb had low Hb levels. A low Hb indicates that students at SMPN 3 Garut have anemia which will have an impact on delayed physical growth, behavioral and emotional

disorders. Most students at SMPN 3 Garut also choose an unhealthy lifestyle by buying snacks at school. Based on the background above, our community service team is interested in carrying out health education through nutritional action movements to increase students' knowledge about preventing anemia. This activity aims to increase students' knowledge about preventing nutritional anemia so that students can make good efforts in consuming food that contains the right nutrients. The results of the activity showed an increase in students' knowledge about preventing anemia by 20 points. It is hoped that the activities that have been implemented can be continued independently by the school through UKS activities. School principals and heads of health centers can facilitate students in implementing nutritional anemia prevention.

Keywords: Knowledge, Anemia Prevention, Students

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan di Indonesia masih cukup kompleks hal ini dapat dilihat dari tingginya angka kejadian penyakit tidak menular dan penyakit menular. Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi saat ini diantaranya adalah masalah kesehatan remaja khususnya pada anak usia sekolah (Parinduri et al, 2021). Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan adanya upaya peningkatan kesehatan sekolah melalui pelaksanaan keperawatan sekolah. Keperawatan kesehatan sekolah merupakan salah satu area keperawatan yang fokus dalam upaya peningkatan dan pencegahan penyakit di lingkungan sekolah. Penekanan upaya keperawatan sekolah ditujukan pada integrasi konsep kesehatan dengan kurikulum sekolah (Kartika, 2021). Kegiatannya berupa penemuan gangguan kesehatan secara dini (*case finding*) serta upaya pemeliharaan kesehatan dan lingkungan sekolah. Program tersebut dikenal dengan sebutan usaha kesehatan sekolah (UKS).

Usaha kesehatan sekolah merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan sebagai bentuk perlindungan kesehatan siswa di sekolah dari berbagai bahaya. Kesehatan sekolah bertujuan untuk mengoptimalkan kondisi belajar siswa. Kesehatan pada saat sekolah atau remaja juga dapat menjadikan manusia menjadi sehat dan cerdas dimasa dewasanya (Juniarti, 2017). Program UKS diprioritaskan pada upaya promotif dan preventif. Melalui upaya tersebut masalah kesehatan dapat diselesaikan dengan pendidikan kesehatan mengenai pola hidup yang bersih dan sehat kepada siswa dan keluarga (Hartaty & Menga, 2022). Penanganan masalah kesehatan anak sekolah merupakan hal yang penting dilakukan untuk kesehatan masyarakat dimasa depan.

Salah satu masalah yang sering terjadi pada siswa diantaranya adalah status gizi yang kurang seperti anemia. Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal (Roselyn et al, 2019). Asupan gizi yang kurang akan menstimulus tubuh untuk beradaptasi yang kemudian berangsur angsur metabolisme tubuh melambat, kebutuhan energi dan oksigen akan berkurang sehingga sel darah merah yang dibutuhkan oleh tubuh berkurang dan sel darah merah yang dibutuhkan tubuh untuk mengangkut oksigen juga akan berkurang. Jadi pengurangan massa sel darah merah adalah efek dari pengurangan massa tubuh dan juga kurangnya asupan mikronutrien yang dibutuhkan tubuh dalam pembentukan darah merah (El Shara et al, 2017).

Siswa merupakan kelompok remaja yang berada pada masa peralihan. Masa peralihan tersebut merupakan periode kritis dimana status gizi pada usia ini akan menentukan status kesehatan pada tahapan usia selanjutnya (Setyawati & Setyowati, 2015). Berbagai perubahan fisiologis pada masa pubertas menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami anemia. Sampai saat ini kejadian anemia pada remaja putri lebih tinggi apabila dibandingkan dengan kejadian anemia pada remaja putra (Budiarti et al, 2021). Hal ini disebabkan karena pada remaja putri terdapat pematangan reproduksi yang membutuhkan zat gizi makro dan mikro yang tinggi termasuk zat besi (Mirani et al, 2021).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Atmaka et al, 2020) menyebutkan bahwa remaja putri yang mengalami anemia disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang mengandung Fe serta diperburuk oleh tingginya konsumsi makanan yang menghambat penyerapan Fe. Faktor lain sebagai penyebab terjadinya anemia secara spesifik yaitu penyebab langsung seperti diet yang salah, ketakutan berat badan naik, durasi haid, menghindari makan telur, sayur dan daging (Nahak et al, 2022). Sedangkan penyebab secara tidak langsung dikarenakan rendahnya status sosial ekonomi keluarga (Fadila & Kurniawati, 2018). Penyebab lain anemia diantaranya karena perdarahan akibat kecelakaan maupun menstruasi. Perdarahan dapat terjadi pada kondisi eksternal maupun internal misalnya pada waktu kecelakaan atau menstruasi (Oktavia, 2020).

Kejadian anemia pada siswa dapat menjadi penyebab penurunan prestasi akademik dan gangguan fungsi kognitif yang berkaitan dengan kemampuan belajar (Dumilah & Sumarmi, 2017). Hasil penelitian lain melaporkan bahwa anemia erat kaitannya dengan kapasitas fisik yang rendah serta meningkatnya frekuensi sinkop (pingsan) di sekolah (Nahak et al., 2022). Selain itu dapat berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional (Handayani & Sugiansih, 2022). Masalah ini menjadi penting untuk dicegah mengingat peran remaja sebagai calon ibu. Jika tidak ditanggulangi maka akan berisiko melahirkan keturunan dengan masalah kesehatan seperti bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan pertumbuhan maupun masalah gizi seperti stunting.

Angka kejadian anemia di Indonesia saat ini masih cukup tinggi terjadi pada remaja putri. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% (Kemenkes, 2018), artinya 3 hingga 4 dari 10 remaja di Indonesia merupakan penderita anemia (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Kondisi tersebut terjadi juga sekolah binaan mahasiswa profesi ners angkatan 44 yaitu SMPN 3 Garut. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan, setengah dari jumlah anak yang dicek Hb memiliki kadar Hb yang rendah. Hb yang rendah menunjukkan siswa SMPN 3 Garut mengalami anemia. Sebagian besar siswa SMPN 3 Garut juga memilih gaya hidup tidak sehat dengan membeli jajanan yang ada di sekolah.

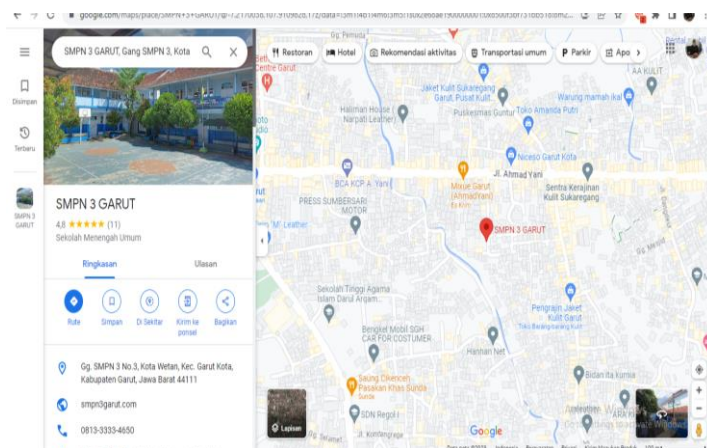
Strategi untuk mengatasi anemia pada remaja putri sudah banyak dilakukan. Namun intervensi yang sudah dilaksanakan belum dapat bisa menurunkan angka kejadian anemia. Perubahan perilaku kearah yang sehat pada remaja merupakan salah satu upaya untuk menekan permasalahan anemia. Agar remaja bisa melaksanakan perilaku yang lebih sehat maka diperlukan adanya upaya peningkatan pengetahuan yang baik tentang anemia dan pencegahannya. Berdasarkan permasalahan tersebut sangat penting dilakukan edukasi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja. Memperhatikan hal tersebut kami tim pengabdian pada masyarakat

tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan melalui gerakan aksi bergizi dalam peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia gizi sehingga siswa dapat melaksanakan upaya yang baik dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tepat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Siswa SMPN 3 Garut berjumlah 1054 orang dengan proporsi laki laki sebesar 45 %, dan dan lebih dari setengahnya perempuan 55 %. SMPN 3 Garut memiliki UKS sederhana dengan seorang petugas. Selanjutnya berdasarkan analisa perhitungan Indeks Masa Tubuh, siswa yang memiliki IMT sangat kurus sebanyak 32,79%, siswa yang termasuk dalam IMT kurus 18,85%, masuk dalam IMT normal 42.62%, IMT gemuk (2,45%) kemudian sisanya sebesar 3,27% nasuk dalam obesitas. Kemudian untuk riwayat penyakit, sebanyak 31,97% siswa pernah menderita penyakit gastritis. flu batuk 28,69%, dan thypoid 12,30%. Untuk jenis makanan yang dimakan siswa, 78,69% siswa membeli jajanan yang ada di sekolah, 17,21% siswa membawa bekal dari rumah, dan 4,1% tidak jajan. Berdasarkan waktu tidur malam, siswa sebanyak 44,26% tidur malam dengan waktu 8 jam. Sebanyak 74,59% siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Untuk kebiasaan olahraga, sebanyak 59,02% siswa telah melakukan olahraga. Hasil pemeriksaan Hb didapatkan hasil sebanyak 21 orang (51,2%) memiliki hasil Hb rendah dan 20 orang (47,6%) memiliki Hb Normal.

Melihat permasalahan tersebut diatas maka rumusan pertanyaannya adalah berapa besar peningkatan pengetahuan remaja atau siswa setelah dilakukan pendidikan kesehatan ?



Gambar 1. Lokasi Penelitian

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia adalah suatu kondisi penurunan hemoglobin atau penurunan sel-sel darah merah dalam sirkulasi. Akibat dari penurunan hemoglobin dapat menyebabkan jumlah oksigen yang akan diantarkan ke jaringan tubuh juga berkurang (VALENTINE, 2018). Menurut Nursalam (2010), anemia adalah berkurangnya kadar eritrosit atau sel darah merah dan kadar hemoglobin (Hb) dalam setiap milimeter kubik darah dalam tubuh manusia. Pengertian

lain disebutkan bahwa hampir semua gangguan pada sistem peredaran darah selalu disertai dengan kejadian anemia yang terlihat secara jelas warna keputihan pada tubuh yang disertai dengan penurunan kerja fisik dan penurunan stamina tubuh (Suryanto, 2017). Salah satu penyebab anemia adalah anemia defisiensi zat besi (Kapho et al, 2021). Anemia sering terjadi khususnya pada remaja perempuan, karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga memiliki risiko tinggi terjadi anemia, selain itu rata-rata remaja putri yang melakukan diet dengan gizi tidak seimbang akan mempengaruhi zat besi dalam darah (Kulsum, 2020). Menurut (Pamungkas & Dayaningsih, 2014) macam-macam anemia adalah ; 1). Anemia defisiensi besi, anemia yang disebabkan oleh kurangnya mineral fe 2). Anemia megaloblastik, anemia yang disebabkan oleh defisiensi asam folat, 3). Anemia hemolitik, anemia yang disebabkan karena penghancuran sel darah merah dan 4). Anemia hipoplastik dan aplastik disebabkan karena sumsum tulang belakang kurang mampu membuat sel-sel darah yang baru.

Menurut (Wandini et al, 2017), anemia adalah istilah yang menunjukkan rendahnya hitung sel darah merah dan kadar hemoglobin dan hematokrit di bawah normal. Kejadian anemia bisa terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Perempuan lebih rentan anemia dibanding dengan laki-laki. Perempuan memiliki resiko anemia 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan setiap bulan mengalami menstruasi yang secara otomatis mengeluarkan darah. Itulah sebabnya perempuan membutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula. Demikian pula pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan. Terdapat tanda-tanda anemia pada remaja putri menurut (Subratha, 2020) yaitu; 1). Lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L), 2) Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang dan 3). Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

Pencegahan Anemia Menurut (Fathony et al, 2022) dapat dilakukan melalui perilaku mengkonsumsi makanan bergizi. Makanan yang banyak mengandung zat besi bersumber hewani maupun nabati. Makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, atau telur. Sedangkan makanan nabati seperti sayuran, kacang-kacangan, tempe dan buah-buahan. Makanan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa dalam pencegahan anemia. Dampak yang diharapkan dari kegiatan tersebut adalah meningkatnya perilaku siswa dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Dari tujuan yang ingin dicapai tersebut maka pertanyaannya adalah seberapa besar peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan ?

4. METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada hari Selasa dan Kamis tanggal 7 dan 9 Februari 2023 yang bertempat di SMPN 3 Garut. Target dari kegiatan PPM ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa tentang cara pencegahan anemia gizi. Dengan kegiatan ini diharapkan siswa memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan pencegahan anemia gizi. Untuk mencapai target tersebut maka metode yang digunakan adalah olah raga bersama, sarapan bersama, pemberian tablet Fe dan penyuluhan kesehatan tentang cara pencegahan anemia gizi. Jumlah peserta yang hadir

sebanyak 122 orang siswa kelas 7, 8 dan 9 SMPN 3 Garut. Dalam melaksanakan pendidikan kesehatan tersebut dilakukan langkah langkah sebagai berikut;

1) Pendekatan Sosial.

Pada tahap ini Tim PPM mengadakan pertemuan dengan Kepala Puskesmas Guntur dan Kepala SMPN 3 Garut. Tahap ini bertujuan agar adanya kesepakatan untuk dilaksanakan pendidikan kesehatan. Untuk mendapat gambaran tentang permasalahan kesehatan di SMPN 3 Garut mahasiswa melaksanakan survey. Hasilnya menunjukkan tingginya kasus anemia gizi di SMPN 3 Garut. Kemudian tim diskusi dengan kepala puskesmas dan kepala sekolah untuk melakukan kegiatan pendidikan kesehatan melalui gerakan aksi bergizi.

2) Persiapan Administrasi

Pada tahap ini dimaksudkan untuk menyusun dan mengajukan surat perijinan kegiatan yang terintegrasi kegiatan mahasiswa.

3) Pelaksanaan Pendidikan kesehatan

Kegiatan yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan tersebut adalah melakukan olah raga bersama, sarapan bersama, minum tablet Fe dan memberikan penyuluhan pada siswa SMPN 3 Garut tentang anemia gizi, gizi seimbang dan cara pencegahan anemia.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pendidikan kesehatan melalui gerakan aksi bergizi dalam upaya pencegahan anemia diikuti oleh 122 siswa SMPN 3 Garut. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan kesehatan. Materi penyuluhan kesehatan adalah pengetahuan tentang anemi gizi, dampaknya serta cara pencegahan anemia gizi pada remaja. Sebelum penyuluhan kesehatan, dilaksanakan terlebih dahulu pretest, kemudian setelah penyuluhan kesehatan dilakukan posttest. Rata-rata nilai pretest sebesar 68 point dan rata-rata nilai posttest sebesar 88 point. Berarti setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 20 poin.

Aktifitas penyuluhan kesehatan dilaksanakan dengan lancar sesuai waktu yang telah direncanakan. Diharapkan setelah selesai kegiatan ini akan berdampak pada meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan pencegahan anemia gizi. Strategi yang dilakukan yaitu bekerjasama dengan pihak sekolah, para guru khususnya guru UKS dan petugas kesehatan Puskesmas Guntur serta mahasiswa.

b. Pembahasan

Berdasarkan permasalahan yang didapatkan pada saat dilakukan survey maka kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia merupakan intervensi yang tepat dilakukan. Penyuluhan kesehatan tersebut akan meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam melakukan pencegahan anemia. Perilaku siswa akan mendukung terhadap kesehatan apabila siswa tersebut memiliki pemahaman yang memadai terhadap perilaku tersebut (Atik & Susilowati, 2021)(Meher, 2021). Dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan pencegahan anemia akan menjadi hal yang positif bagi siswa dalam menjaga dan mempertahankan kesehatannya. Kondisi tersebut merupakan potensi

yang sangat baik untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia ini diharapkan dapat membentuk perilaku siswa untuk hidup sehat dimasa yang akan datang. Menurut (Juniarti, 2017) kesehatan yang akan datang ditentukan oleh perilaku sehat pada masa remaja. Kegiatan penyuluhan kesehatan melalui aksi bergizi di SMPN 3 Garut diikuti oleh siswa dengan antusias, kerjasama dan sangat aktif berpartisipasi dalam penyuluhan tersebut. Walaupun masih ada beberapa siswa yang terlihat kurang fokus dalam mengikuti kegiatan. Siswa dapat mengikuti seluruh kegiatan mulai dari senam pagi, sarapan bersama dan minum tablet Fe.



Gambar 2. Antusias Peserta Kegiatan

Peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia dalam kegiatan ini akan mempengaruhi siswa dalam melakukan pencegahan anemia secara mandiri. Pencegahan yang dapat dilakukan siswa setelah mendapat penyuluhan menurut (Fathony et al, 2022) dapat dilakukan melalui perilaku mengkonsumsi makanan bergizi seperti daging, ikan, ayam, atau telur, sayuran, kacang-kacangan, tempe dan buah-buahan. Karena pencegahan itu merupakan sebuah perilaku maka pengetahuan yang baik merupakan hal yang harus diutamakan. Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan kesehatan merupakan upaya membentuk perilaku masyarakat yang mendukung kesehatan agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatannya. Menurut teori L Green bahwa perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat (Notoatmodjo, 2019). Faktor predisposisi diantaranya adalah pengetahuan, persepsi, pemahaman dan nilai-nilai yang diyakininya. Faktor enabing adalah faktor pemungkin seperti adanya sarana dan akses yang mudah untuk melakukan perilaku tersebut. Sedangkan faktor reinforcing adalah faktor penguat seperti sikap tokoh masyarakat dan sikap petugas.

Keberhasilan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tim pada siswa di SMPN 3 Garut salah satunya karena media yang digunakan sangat tepat yaitu menggunakan leaflet dan poster yang langsung dibaca dan dipelajari oleh setiap siswa. Menurut (Lumongga & Syahrial, 2013) penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan menggunakan media poster atau leaflet merupakan media yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan. Penggunaan metode ceramah juga merupakan faktor keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Selain itu kegiatan penyuluhan kesehatan ini juga menggunakan metode ceramah atau diskusi.

Penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan leaflet dan poster sangat berpengaruh pada meningkatkan pengetahuan siswa SMPN 3 Garut secara baik. Melalui metode ceramah dan diskusi seluruh materi penyuluhan dikemas dengan baik dan menarik, disampaikan kepada para siswa dengan bahasa dan contoh-contoh nyata yang terjadi di masyarakat. Metode yang dilaksanakan seperti itu sangat berdampak pada peningkatan pengetahuan. Keberhasilan kegiatan penyuluhan kesehatan yang berdampak dengan adanya peningkatan pengetahuan ini sesuai dengan (Hinga, 2019) yang menyebutkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan sikap responden akibat dari intervensi melalui penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi. Selain itu, adanya media leaflet dan poster, memudahkan peserta untuk mencerna dan menyerap materi yang disampaikan secara lebih mendalam. Penyampaian materi dengan bahasa dan contoh yang sederhana tersebut serta ditunjang dengan gambar serta ilustrasi yang menarik membantu siswa dalam memahami semua materi yang disampaikan.



Gambar 3. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Berbagai rujukan memperlihatkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan media penyuluhan dengan poster dan leaflet secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan penanganan anemia (Nur Fadhilah et al, 2021). Berdasarkan rujukan tersebut kegiatan kedepan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia metode ceramah dan diskusi dengan menggunakan media poster dan leaflet menjadi pendekatan yang tepat dan efektif untuk melakukan pencegahan anemia.



Gambar 4. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Selain penyuluhan kesehatan kegiatan lain yang dilakukan di SMPN 3 Garut adalah siswa makan tablet Fe secara bersama-sama. Pemberian tablet Fe pada siswa sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan merupakan rangsangan dan motivasi agar terjadi peningkatan Hb dengan efektif. Menurut (Tonasih et al, 2019) pemberian tabel Fe sangat efektif untuk dapat meningkatkan Hb sehingga dapat mengobati anemia gizi yang terjadi dan meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja. Peningkatan Hb merupakan kondisi yang sangat penting bagi siswa karena selain akan meningkatkan kesehatannya juga dapat meningkatkan kemampuan belajar yang pada akhirnya nanti siswa akan memiliki prestasi yang membanggakan.



Gambar 5. Kegiatan Akhir Pendidikan Kesehatan

Adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan keberhasilan dari kegiatan. Hal ini perlu dilakukan pembinaan secara terus menerus melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan media leaflet dan poster pada siswa SMPN 3 Garut. Dari kegiatan tersebut diharapkan siswa SMPN 3 Garut selalu mendapatkan penjelasan penting terkait Kesehatan khususnya pencegahan anemia sehingga dapat menerapkan perilaku pencegahan. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dijadikan pertimbangan dalam membuat kebijakan sekolah kedepan. Kepala SMPN 3 Garut dan kepala puskesmas Guntur dapat memberikan dorongan agar kegiatan aksi bergizi tersebut menjadi kegiatan rutin bersama sebagai upaya peningkatan kesehatan siswa.

6. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan melalui gerakan aksi bergizi dalam peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia gizi pada siswa SMPN 3 Garut berupa olah raga bersama, sarapan bersama, pemberian tablet Fe dan penyuluhan kesehatan. Kesimpulan yang diperoleh adalah: Adanya peningkatan pengetahuan tentang upaya pencegahan anemia pada siswa SMPN 3 Garut sebesar 20 poin. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri oleh pihak sekolah dan Puskesmas Guntur. Pihak Sekolah dapat mendukung dan meningkatkan program aksi bergizi secara rutin di sekolah. Pihak Puskesmas Guntur diharapkan dapat melakukan kunjungan rutin ke sekolah dalam menjaga status kesehatan siswa di SMPN 3 Garut dengan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hal itu dilakukan karena tubuh yang sehat dapat membantu mempermudah

berjalannya pembelajaran sehingga dapat meningkatkan prestasi anak disekolah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Atik, N. S., & Susilowati, E. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswa Smk Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(2), 45-52.
- Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R. (2020). Dietary Intake Changes In Adolescent Girl After Iron Deficiency Anemia Diagnosis. *Health Science Journal Of Indonesia*, 11(1), 27-31.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Budiono, M. A., & Sulistyowati, M. (2013). Peran Uks (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Penyampaian Informasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Siswa Smp Negeri X Di Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 184-191.
- Dumilah, P. R. A., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di Smp Unggulan Bina Insani. *Amerta Nutrition*, 1(4), 331-340.
- El Shara, F., Wahid, I., & Semiarti, R. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 202-207.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. In *Prosiding Seminar Nasional Fmipa-Ut* (Pp. 78-89).
- 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.
- Hartaty, H., & Menga, M. K. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 16-21.
- Hinga, I. A. T. (2019). Efektifitas Penggunaan Media Poster Dan Leaflet Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Di Kabupaten Belu. *Chmk Applied Scientific Journal*, 2(3), 111-119.
- Juniarti, N. (2017). Upaya Penguatan Pelayanan Kesehatan Primer Pada Anak Sekolah Di Pangandaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4).
- Kapoh, S. R., Rotty, L. W. A., & Polii, E. B. I. (2021). Terapi Pemberian Besi Pada Penderita Anemia Defisiensi Besi. *E-Clinic*, 9(2), 311-317.
- Kartika, N. K. (2021). *Keperawatan Bencana Efektivitas Pelatihan Bencana Pre Hospital Gawat Darurat Dalam Peningkatan Efikasi Diri Kelompok Siaga Bencana Dan Non Siaga Bencana Edisi 1*. Deepublish.
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Jakarta: Kemenkes Ri*, 154-166.
- Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Lumongga, N., & Syahrial, E. (2013). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Phbs Di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2013. *Kebijakan, Promosi Kesehatan Dan Biostatistika*, 2(1), 14398.

- Meher, C. (2021). Gambaran Perilaku Masyarakat Kota Medan Terkait Pelaksanaan Protokol Kesehatan Covid 19. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 46-51.
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). Prevalensi Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri Di Kota Langsa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 4(2), 132-137.
- Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554-562.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku.
- Nur Fadhillah, A., Yosephin, B., Haya, M., Okfrianti, Y., & Suryani, D. (2021). Efektivitas Media Edukasi Anemia Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia: Literature Review. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Oktavia, D. C. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Wates Dan Smpn 4 Wates Dengan Program Suplementasi Fe Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Pamungkas, S., & Dayaningsih, S. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Penambah Darah Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Sragen. *Indonesian Journal On Medical Science*, 1(2).
- Parinduri, S. K., Asnifatima, A., Saci, M. A. A., & Nasution, A. (2021). Peluang Dan Tantangan Promosi Kesehatan Kader Kesehatan Remaja Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(01), 46-54.
- Roselyn, A. P., Khusuma, A., & Agata, A. (2019). Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di Sma Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Analis Medika Biosains (Jambs)*, 5(1), 1-6.
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43-52.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175-182.
- Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48-53.
- Suryanto, E. (2017). Analisa Kadar Hemoglobin Pada Remaja Di Desa Nogojatisari Kecamatan Sambeng Lamongan. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di Stikes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Smart Kebidanan*, 6(2), 106.
- Valentine, F. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dan Pola Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Sibolangit. Institusi Kesehatan Helvetia.
- Wandini, R., Novikasari, L., & Setia, P. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Anak Di Sdn 3 Asto Mulyo Kecamatan Punggur Lampung Tengah Tahun 2017. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(4), 249-256.