

FAKTOR DUKUNGAN YANG BERPENGARUH TERHADAP KESADARAN DIRI (SELF AWARENESS) REMAJA CEGAH ANEMIA DI KOTA DENPASAR**Ni Komang Tri Agustini^{1*}, Luh Gde Nita Sri Wahyuningsih²**¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: agustini.komang90@gmail.com

Disubmit: 01 September 2023

Diterima: 28 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.11989>**ABSTRACT**

Anemia in adolescents is still a health problem experienced in Indonesia. Various efforts have been made by the government to reduce the incidence of anemia, which is the implementation of iron tablets, but in practice there are still many adolescents who do not have self-awareness in preventing anemia. This study was to identify the level of awareness (self-awareness) of adolescents and determine the support factors that influence adolescent self-awareness. The design used in this study is cross sectional analytic. The research was conducted in June-July 2023 at Dharma Wiweka Middle School, Denpasar with inclusion criteria were 14-16 years old who had their first menstruation, were not sick, were willing to take part in the study. The research sample was 70 people. The instrument used was a questionnaire with a reliability test result of 0.8614. Data were analyzed by SPSS with univariate and bivariate tests with Chi Square. Support factors that influence adolescent self-awareness in preventing anemia are information support, peer support, family support and school support with each p-value = 0.001 (<0.05). Informational support, peer support, family support and school support have an effect on adolescent self-awareness in preventing adolescent anemia

Keywords: Anemia, Support, Self-Awareness, Youth**ABSTRAK**

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang dialami di Indonesia. Berbagai upaya yang dilakukan pemerintah dalam menurunkan kejadian anemia, salah satunya adalah implementasi tablet tambah darah namun pada pelaksanaannya masih banyak remaja yang tidak memiliki kesadaran diri dalam pencegahan anemia pada remaja. Penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat kesadaran (self awareness) remaja dan mengetahui faktor dukungan yang berpengaruh terhadap kesadaran diri remaja. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik cross sectional. Penelitian dilakukan bulan Juni-Juli 2023 di SMP Dharma Wiweka Denpasar dengan kriteria inklusi adalah usia 14-16 tahun, remaja putri yang telah mendapatkan haid pertama, tidak sedang sakit, bersedia mengikuti penelitian. Sampel penelitian 70 orang. Instrumen yang digunakan kuisisioner dengan hasil uji reliabilitas 0,8614. Data dianalisis dengan SPSS dengan uji univariat dan bivariat dengan *Chi Square*. Faktor dukungan yang berpengaruh terhadap kesadaran diri remaja dalam pencegahan anemia yakni

dukungan informasi, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga dan dukungan sekolah dengan masing masing $p\text{-value} = 0.001 (<0.05)$. Dukungan informasi, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga dan dukungan sekolah berpengaruh terhadap kesadaran (*self awareness*) remaja dalam pencegahan anemia remaja

Kata Kunci: Anemia, Dukungan, Kesadaran Diri, Remaja

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja termasuk dalam masalah kesehatan global yang dialami di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Kementerian Kesehatan berupaya untuk menanggulangi anemia gizi besi pada remaja melalui beberapa intervensi spesifik untuk sektor kesehatan dan intervensi sensitive yang ditujukan untuk sektor non kesehatan, namun program yang berjalan belum optimal (Srinigrat et al., 2019). Intervensi spesifik yang telah dilakukan diantaranya adalah program implementasi tablet tambah darah yang baru mencapai 21% yang sesuai standar dan tingkat kepatuhan remaja yang mengkonsumsi tablet tambah darah masih rendah yakni 5% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Pemerintah dan sektor terkait bekerjasama melalui penguatan berbagai bidang diantaranya adalah pelaksanaan program suplementasi Fe serta pendidikan edukasi pada remaja putri (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Rekomendasi WHO pada *World Health Assembly* ke-65 menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak dengan komitmen untuk mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada wanita usia subur pada tahun 2025 (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dengan melakukan

tindakan prioritas untuk pemberian tablet tambah darah melalui bantuan institusi sekolah (Saputri & Noerfitri, 2022). Target yang ingin dicapai secara bertahap dari 10% pada tahun 2015 hingga mencapai 30% pada tahun 2019 sehingga diperlukan dukungan dari berbagai pihak baik secara mandiri maupun bekerjasama untuk mencapai cakupan hingga 90%.

Anemia yang terjadi pada usia remaja dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi dan prestasi belajar (Srinigrat et al., 2019). Dampak lanjut yang dapat timbul adalah beresiko mengalami masalah kehamilan seperti stunting yang berdampak pada janin yang dikandungnya (Ariestiningsih et al., 2022). Oleh karena itu perlu adanya kesadaran diri remaja dalam mencegah anemia pada remaja.

Kesadaran diri remaja merupakan salah satu indikator penting untuk memastikan remaja tahu dan paham akan masalah yang dialami (Yuliasari, 2020). Memiliki kesadaran diri yang tinggi dapat berasal dari pengetahuan yang baik (Rasmaniar et al., 2022). Pengetahuan yang baik akan anemia dapat meningkatkan kesadaran diri remaja sehingga mampu beradaptasi pada perubahan yang terjadi (Yuliasari, 2020). Kesadaran diri (*self awareness*) remaja dapat dibentuk apabila remaja mendapat dukungan dari berbagai pihak.

Dukungan-dukungan yang didapat remaja dapat berupa

dukungan informasi, dukungan teman sebaya, dukungan sekolah dan dukungan keluarga (Rima Andini & Agestika, 2022). Dukungan informasi dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna terhadap pengetahuan remaja sehingga dengan pengetahuan yang baik maka diharapkan kesadaran diri remaja juga tinggi (N. K. T. I. ayu ningrat pangruating diyu Agustini, 2022). Penelitian menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dan dukungan sekolah dengan kesadaran diri remaja (Rachell Yuki, Deny Eka, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Dharma Wiweka mayoritas remaja putri yakni 58% tidak rutin melakukan skrining anemia. Selain itu, hanya sedikit remaja putri yakni 32% mengetahui tentang aplikasi Ceria (Cegah Anemia Remaja) yang telah disosialisasikan pemerintah sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai *self awareness* remaja tentang pencegahan anemia.

Atas alasan tersebut maka pertanyaan penelitian ini apakah ada hubungan faktor dukungan dengan kesadaran remaja tentang anemia. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kesadaran remaja dan faktor dukungan yang berpengaruh terhadap kesadaran diri remaja sehingga diharapkan penelitian ini memberikan gambaran tentang tingkat kesadaran remaja dalam pencegahan anemia dan mengetahui faktor dukungan yang mempengaruhinya.

KAJIAN PUSTAKA

Anemia

Anemia adalah kondisi atau keadaan yang dialami tubuh ketika sel darah merah memiliki kadar

hemoglobin kurang dari normal yaitu <12 gr/dl (Skolmowska et al., 2022). Keadaan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dikarenakan sel darah merah yang membawa hemoglobin berperan dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh (Andriastuti et al., 2020). Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan berdampak buruk bagi tubuh (Saputri & Noerfitri, 2022).

Anemia pada remaja putri di masa pubertas sangat beresiko mengalami anemia gizi besi, hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi (Sungkar et al., 2022). Selain itu kejadian ini diperburuk dengan kurangnya asupan zat besi sehingga penambahan tablet Fe atau tablet tambah darah berkaitan secara signifikan dengan penurunan resiko anemia (Srinigrat et al., 2019).

Pencegahan dan penanganan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan penambahan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin, penambahan zat besi yang dapat dilakukan dengan meminum tablet tambah darah (Rima Andini & Agestika, 2022). Suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi (Fitranti et al., 2022). Pemberian dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Rachell Yuki, Deny Eka, 2019). Kebijakan Pemerintah di Indonesia menetapkan bahwa pemberian tablet tambah darah pada remaja putri diberikan setiap satu kali seminggu (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Faktor Dukungan pada remaja Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah informasi yang membantu mengarahkan individu untuk mengatasi stressor dan tantangan hidup sehari-hari (Subekti, 2019). Dukungan informasi dapat membantu remaja untuk siap menjalani peran dan memudahkan pencarian informasi (Roden et al., 2020). Dukungan informasi termasuk keterpaparan informasi dan keyakinan akan informasi yang diterima (Mmari & Sabherwal, 2013). Kebutuhan informasi yang tidak terpenuhi dapat menimbulkan ketidaktahuan remaja mengenai masalah kesehatan yang mungkin dapat dialami. Dukungan informasi dapat diterima oleh seseorang baik secara langsung (face to face) maupun secara tidak langsung melalui pencarian informasi yang diinginkan.

Dukungan teman sebaya

Dukungan teman sebaya memiliki peran lebih pada masa remaja, karena kesamaan situasi dan kondisi yang dialami membuat remaja memiliki hubungan dan koneksi yang baik dengan teman sebaya (Roden et al., 2020). Alasan mendasar pentingnya dukungan sebaya adalah teman sebaya dianggap mampu mengerti dan memahami berbagai kondisi. Selain itu, teman sebaya juga bisa menjadi konselor yang baik untuk menyelesaikan masalah temannya (de Menezes & Premnath, 2016).

Dukungan keluarga

Dukungan dan perhatian dari keluarga merupakan bentuk penghargaan positif yang diberikan kepada remaja (Fitranti et al., 2022). Hal ini dikarenakan keluarga sebagai motivator remaja untuk tetap memberikan dukungan,

perhatian dan penghargaan kepada remaja (Andriastuti et al., 2020). Bentuk partisipasi keluarga dalam mendukung remaja tidak lepas dari peran orang tua. Orang tua menjadi orang yang paling dekat dengan remaja sebaiknya mampu menjadi panutan yang baik bagi remaja. Bentuk partisipasi orang tua adalah sebagai pemberi informasi yang benar, pemberi saran dan motivasi serta sebagai filter terhadap pengaruh buruk remaja. Orang tua diharapkan juga memiliki pengetahuan yang baik akan pentingnya pencegahan anemia pada remaja dengan secara rutin dan berkelanjutan untuk mengingatkan remaja untuk mengkonsumsi makanan gizi sehat dan seimbang ataupun tablet tambah darah. Terdapat 4 tipe dukungan keluarga yaitu (1) dukungan emosional seperti memberikan perhatian kepada remaja putri, mendengarkan keluhan; (2) dukungan penilaian yang dapat diberikan meliputi memberikan dukungan dan penghargaan positif pada remaja; (3) dukungan instrumental dapat berbentuk kesediaan mengingatkan, memfasilitasi mendapat tablet tambah darah; (4) dukungan informasional yang meliputi memberikan informasi, nasihat, saran maupun petunjuk pada remaja terkait pencegahan anemia (Fitranti et al., 2022).

Dukungan sekolah

Dukungan sekolah merupakan lingkungan sekolah yang berinteraksi langsung antara siswa, guru, tenaga kependidikan untuk menumbuhkan lingkungan yang kondusif dan berdampak baik pada siswa (Saputri & Noerfitri, 2022). Lingkungan fisik maupun lingkungan non fisik merupakan lingkungan belajar yang efektif di sekolah. Dukungan sekolah dapat diberikan melalui peran guru dan pemanfaatan Unit Kesehatan

Sekolah (UKS) dan (Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R)(Deswinda et al., 2020). Guru melalui UKS ini sebagai pemberi informasi dan mengedukasi siswa sekolah dengan pendidikan kesehatan sehingga siswa akan terbiasa untuk menjaga kesehatan agar dapat terhindar dari anemia melalui konsumsi makanan bergizi, kebersihan diri dan olahraga. Pemberian pendidikan kesehatan kepada siswa bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa agar dapat berperan aktif dalam memberikan pelayanan kesehatan.

Kesadaran diri

Kesadaran diri atau self awareness adalah kemampuan seseorang dalam memahami kekuatan, kelemahan, dorongan dan nilai dirinya sendiri serta dampaknya pada orang lain (Yuliasari, 2020). Kesadaran diri mampu menghubungkan seseorang dengan perasaan, pikiran, dan tindakan pribadinya sehingga dapat membantu untuk mendapatkan persepsi yang lebih jelas tentang apa yang ingin dia capai dan pada akhirnya dapat bekerja pada tingkat kompetensinya (Sungkar et al., 2022). Kesadaran diri dapat menumbuhkan kemampuan untuk membaca emosi sendiri dan mengenali dampaknya sehingga dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam mengambil sebuah keputusan (Sutton, 2016). Dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui dan memahami dirinya meliputi kelebihan dan kelemahan, dorongan, nilai serta dampaknya terhadap orang lain yang dapat mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan yang tepat. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi dapat dengan akurat untuk mengukur suasana hati, perasaan

mereka sendiri serta memahami bagaimana perasaan mereka mampu mempengaruhi orang lain, terbuka terhadap umpan balik dari orang lain sehingga tahu cara untuk mengembangkan diri dan membuat keputusan yang tepat.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023. Lokasi penelitian di SMP Dharma Wiweka Denpasar. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri dengan kriteria inklusi adalah usia 14-16 tahun, remaja putri yang telah mendapatkan haid pertama, tidak sedang sakit, bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani formulir persetujuan penelitian. Sampel yang digunakan adalah 70 responden. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, responden remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi akan diikutsertakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan offline. Responden yang setuju ikut berpartisipasi dalam penelitian ini wajib menyatakan kesediaannya secara sukarela dengan menandatangani lembar *informed consent*.

Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner karakteristik responden, kuisisioner dukungan informasi, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga. Kuisisioner tingkat kesadaran diri terdiri dari 20 pertanyaan yang mencakup pernyataan tentang definisi anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia, pencegahan dan penanganan anemia. Penilaian menggunakan Skala Likert. Uji coba akan dilakukan pada 30 responden. Uji coba ini dilakukan untuk mengukur internal consistency dari

masing masing konten dengan menggunakan *Cronbach's alpha*. Nilai dari *Cronbach's alpha* adalah 0,8614. Data pada masing- masing variabel akan dianalisis menggunakan program SPSS for windows versi 22.0 yang meliputi: uji descriptive univariat (frekwensi dan

persentase) dan uji *Chi Square* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara masing-masing variable. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 03.0340/KEPITEKES-BALI/VI/2023.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik Umum Responden

Variabel	Frekuensi(n=70)	Persentase(%)
Usia		
14 tahun	19	27.1
15 tahun	35	50
16 tahun	16	22.9
Jenis Kelamin		
Perempuan	70	100
Total	70	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam usia 15 tahun yakni sebanyak

50%. 19 orang (27.1%) berada pada usia 14 tahun dan 16 responden (22.9%) berusia 15 tahun.

Tabel 2. Distribusi Kategori Dukungan dan tingkat kesadaran (self awareness) remaja cegah anemia

Variabel	Frekuensi(n=70)	Persentase(%)
Dukungan Informasi		
Baik	32	45.7
Cukup	13	18.6
Kurang	25	35.7
Dukungan Teman Sebaya		
Baik	32	45.7
Cukup	19	27.1
Kurang	19	27.1
Dukungan Keluarga		
Baik	23	32.9
Cukup	23	32.9
Kurang	24	34.3
Dukungan Sekolah		
Baik	24	34.3
Cukup	26	37.1
Kurang	20	28.6
Kesadaran Diri (self awareness)		
Baik	21	30
Cukup	24	34.3
Kurang	25	35.7
Total	70	100

Pada tabel 2, sebanyak 32 responden (45,3%) menyatakan bahwa telah mendapatkan dukungan informasi yang baik, namun 25 responden (35.7%) mengungkapkan bahwa kurang mendapatkan informasi mengenai pencegahan anemia pada remaja. Dukungan teman sebaya yang didapatkan remaja menyatakan bahwa 45.7% menyatakan mendapatkan dukungan dari teman sebaya, 27.1% menyatakan cukup dan terdapat pula 19 orang (27.1%) menyatakan kurang mendapatkan dukungan teman sebaya. Dukungan keluarga yang didapatkan responden terbanyak dalam kategori kurang yakni 34.3%, 23 orang responden menyatakan mendapatkan dukungan

keluarga yang baik dan 32.9% mendapatkan dukungan keluarga yang cukup. Pada kategori dukungan sekolah, sebagian besar menyatakan dukungan sekolah yang didapatkan cukup yakni 37.1% atau sebanyak 26 orang responden, 34.3% menyatakan mendapat dukungan keluarga yang baik dan sisanya sebanyak 28.6% atau 20 orang responden menyatakan kurang mendapatkan dukungan keluarga. Tingkat kesadaran (self awareness) remaja dalam upaya pencegahan anemia terbanyak yaitu 25 orang (35.7%) masih dalam kategori kurang, 24 orang responden (34.3%) dalam kategori cukup dan hanya 30% responden dalam kategori baik

Tabel 3. Uji Bivariat Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesadaran diri (self awareness) remaja cegah anemia

Variabel	Tingkat Kesadaran Diri (<i>self awareness</i>) remaja cegah anemia			Total	p-value
	Baik	Cukup	Kurang		
Dukungan Informasi					
Baik	18 (56.3%)	8 (25%)	6(18.8%)	32(30%)	0.001
Cukup	0(0%)	13(100%)	3(12%)	13(100%)	
Kurang	3(12%)	3(12%)	19(76%)	25(100%)	
Total	21(30%)	24(34.3%)	25(35.7%)	70(100%)	
Dukungan Teman Sebaya					
Baik	21(65.6%)	7(21.9%)	4(12.5%)	32(100%)	0.001
Cukup	0(0%)	17(89.5%)	2(10.5%)	19(100%)	
Kurang	0(0%)	0(0%)	19(100%)	19(100%)	
Total	21(30%)	24(34.3%)	25(35.7%)	70(100%)	
Dukungan Keluarga					
Baik	15(65.2%)	5(21.7%)	3(13%)	23(100%)	0.001
Cukup	6(26.1%)	16(69.6%)	1(4.3%)	23(100%)	
Kurang	0(0%)	3(12.5%)	21(87.5%)	24(100%)	
Total	21(30%)	24(34.3%)	25(35.7%)	70(100%)	
Dukungan Sekolah					
Baik	14(58.3%)	6(25%)	4(16.7%)	24(100%)	0.001
Cukup	6(23.1%)	16(61.5%)	4(15.4%)	26(100%)	
Kurang	1(5%)	2(10%)	17(85%)	20(100%)	
Total	21(30%)	24(34.3%)	25(35.7%)	70(100%)	

Tabel 3 menunjukkan keempat faktor dukungan yakni dukungan informasi, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga dan dukungan sekolah berpengaruh terhadap tingkat kesadaran (self awareness) remaja dalam pencegahan anemia remaja dengan nilai p value 0,001

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian responden berusia 15 tahun (50%). Selain itu untuk distribusi kategori dukungan yang didapatkan, sebanyak 32 responden (45,3%) menyatakan bahwa telah mendapatkan dukungan informasi yang baik, namun 25 responden (35,7%) mengungkapkan bahwa kurang mendapatkan informasi mengenai pencegahan anemia pada remaja. Dukungan teman sebaya yang didapatkan remaja menyatakan bahwa 45,7% menyatakan mendapatkan dukungan dari teman sebaya, 27,1% menyatakan cukup dan terdapat pula 19 orang (27,1%) menyatakan kurang mendapatkan dukungan teman sebaya. Dukungan keluarga yang didapatkan responden terbanyak dalam kategori kurang yakni 34,3%, 23 orang responden menyatakan mendapatkan dukungan

keluarga yang baik dan 32,9% mendapatkan dukungan keluarga yang cukup. Pada kategori dukungan sekolah, sebagian besar menyatakan dukungan sekolah yang didapatkan cukup yakni 37,1% atau sebanyak 26 orang responden, 34,3% menyatakan mendapat dukungan keluarga yang baik dan sisanya sebanyak 28,6% atau 20 orang responden menyatakan kurang mendapatkan dukungan keluarga. Tingkat kesadaran (self awareness) remaja dalam upaya pencegahan anemia terbanyak yaitu 25 orang (35,7%) masih dalam kategori kurang, 24 orang responden (34,3%) dalam kategori cukup dan hanya 30% responden dalam kategori baik.

Hasil uji bivariat faktor dukungan yang berpengaruh terhadap tingkat kesadaran (self awareness) remaja dalam pencegahan anemia pada remaja dengan p-value = 0,001. Adapun keempat faktor dukungan yakni dukungan informasi, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga dan dukungan sekolah berpengaruh terhadap tingkat kesadaran (self awareness) remaja dalam pencegahan anemia remaja.

PEMBAHASAN

1. Dukungan informasi terhadap kesadaran diri remaja cegah anemia

Berdasarkan hasil penelitian 45,7% menyatakan mendapatkan informasi yang baik, namun masih ada 35,7% yang kurang mendapatkan dukungan informasi. Menurut peneliti, dukungan informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran remaja. Hal ini didukung oleh pernyataan yang mengungkapkan informasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan (N. K. T. Agustini, 2022), sehingga apabila remaja

memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang suatu hal akan membentuk kesadaran diri untuk menentukan sikap dan tindakan seseorang, dukungan informasi yang memadai akan menjadikan seseorang sadar akan tindakan tepat yang harus dilakukan dan dampak yang akan timbul jika tidak bertindak. Informasi optimal yang diberikan akan meningkatkan kesadaran diri remaja dalam melakukan pencegahan anemia remaja (Skolmowska et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga

mengungkapkan bahwa ada pengaruh dukungan informasi terhadap tingkat kesadaran (self awareness) remaja dalam pencegahan anemia pada remaja. Semakin baik dukungan informasi yang diterima maka semakin baik pula kesadaran diri remaja dalam pencegahan anemia (Chen & Hsieh, 2021).

2. Dukungan Teman Sebaya terhadap kesadaran diri remaja cegah anemia

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan yang baik dari teman sebaya yaitu sebanyak 32 orang atau 45.7%, namun masih ada sebanyak 27.1% menyatakan kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Menurut peneliti dukungan teman sebaya yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia sehingga dukungan berupa informasi baik nasehat, sugesti maupun umpan balik serta memberikan informasi bagi orang yang membutuhkan berdasarkan pemahaman dan pengalamannya pribadi untuk memberikan dukungan dalam pengambilan keputusan khususnya perilaku hidup sehat dalam pencegahan anemia pada remaja. Hal ini juga didukung oleh teori yang menyebutkan bahwa teman sebaya dapat menjadi panutan antar sesama teman dari segi tindakan yang dilakukan oleh remaja (N. K. T. Agustini & Diyu, 2019). Teman sebaya yang dijadikan role model dianggap mampu mempengaruhi siswa dalam memahami tentang pencegahan anemia. Siswa memiliki persamaan perspektif satu sama lain tentang anemia sehingga menjadi faktor pendukung sesama siswa untuk melakukan pencegahan dan penanganan anemia.

3. Dukungan Keluarga terhadap kesadaran diri remaja cegah anemia

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 34.3% mendapatkan dukungan yang kurang dari keluarga, sedangkan 32.9% remaja menyatakan mendapatkan dukungan yang baik dan cukup dari keluarga. Menurut peneliti keluarga mengambil peranan penting dalam menyadarkan remaja untuk pencegahan anemia. Sebagai orang terdekat dengan remaja, tentu saja keluarga mampu mempengaruhi cara pandang remaja dalam mengatasi masalah kesehatan. Dukungan keluarga juga memiliki hubungan bermakna dan berpengaruh terhadap tingkat kesadaran remaja dalam pencegahan anemia, namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rachel Yuki yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan kesadaran diri remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, hal ini dikarenakan bahwa dukungan keluarga yang diberikan tidak membuat remaja putri untuk patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah (Rachel Yuki, Deny Eka, 2019). Namun beberapa penelitian sejalan dengan penelitian ini menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang bermakna dengan kesadaran diri remaja dalam melakukan pencegahan anemia (Andriastuti et al., 2020) (Skolmowska et al., 2022).

4. Dukungan Sekolah terhadap kesadaran diri remaja cegah anemia

Dukungan sekolah yang diterima oleh responden sebagian

besar menyatakan mendapat dukungan yang cukup yakni 37.1%, 34.3% mendapatkan dukungan yang baik dari sekolah namun sebanyak 28.6% menyatakan kurang mendapatkan dukungan dari sekolah. Menurut peneliti, sekolah merupakan pusat pemberian informasi yang adekuat sehingga remaja mampu memilih keputusan yang terkait dengan kesehatannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Marfiah yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara dukungan sekolah (guru) terhadap kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah (Marfiah et al., 2023). Sekolah dan lingkungan sekolah yang sehat akan berpengaruh terhadap perilaku remaja yang ada di dalamnya. Dukungan sekolah merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kesadaran diri remaja dalam berperilaku sehat (Yuliasari, 2020). Guru dapat memberikan motivasi kepada muridnya untuk melakukan pencegahan anemia remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah dan gizi seimbang. Adanya *role model* yang diperankan oleh guru mampu menjadikan contoh remaja untuk mengikuti tindakan dan arahan yang diberikan (Marfiah et al., 2023). Selain itu dukungan sekolah yakni dalam hal ini adanya fasilitas UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang senantiasa memberikan pengetahuan tentang anemia dan informasi terkait tentang anemia (Khairunnisa et al., 2020). Tidak hanya itu, lingkungan sekolah merupakan sasaran utama untuk menjalankan program monitoring proses pemberian tablet tambah darah pada remaja putri sehingga pihak sekolah dapat menjadi

komunikator dan supervisor yang baik dalam menjalankan program pencegahan anemia pada remaja (Marfiah et al., 2023). Faktor yang mendukung keberhasilan pemberantasan anemia adalah dengan adanya dukungan dari guru mengingat sebagian besar waktu siswa dihabiskan di sekolah dan sekolah harus mampu memberikan informasi yang memadai tentang pencegahan dan penanganan anemia pada remaja.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan dukungan informasi, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga dan dukungan sekolah berpengaruh terhadap tingkat kesadaran (self awareness) remaja cegah anemia. Perlu adanya kerjasama lintas sector dalam memfasilitasi program yang menggabungkan keempat dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan kesadaran (self awareness) remaja dalam pencegahan anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. K. T. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 5-9. <https://doi.org/10.54107/me.dikausada.v5i1.113>
- Agustini, N. K. T., & Diyu, I. A. N. P. (2019). Akseptabilitas Dan Pemanfaatan Pik-R (Pusat Informasi Konseling-Remaja) Siswa Sma Di Kota Denpasar. *Bali Health Published Journal*, 1(2), 106114. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v1i2.107>

- Agustini, N. K. T. I. ayu ningrat pangruating diyu. (2022). Eksplorasi Pengalaman Remaja Dalam Pemanfaatan Program PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) di Sekolah. *Malahayati Nursing Journal*, 4(November), 2993-3003.
- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 88-92. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.11.001>
- Ariestiningsih, E. S., Has, D. F. S., Kurniawan, G. A., Putri, F. W., Ristiawati, R., Nariswari, N. F., & Fauzana, A. (2022). Implementasi Program “Senar Kuat” Sebagai Model Upaya Cegah Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Dahanrejo Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 26392657. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.7188>
- Chen, H. H., & Hsieh, P. L. (2021). Applying the pender’s health promotion model to identify the factors related to older adults’ participation in community-based health promotion activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph1819998>
- de Menezes, S., & Premnath, D. (2016). Near-peer education: a novel teaching program. *International Journal of Medical Education*, 7, 160-167. <https://doi.org/10.5116/ijme.5738.3c28>
- Deswinda, D., Machmud, R., Yusrawati, Y., Indrapriyatna, A. S., & Bayhakki, B. (2020). Adolescent pregnancy prevention behavior in indonesia: Internal and external factors influencing. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 516520. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4946>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2021*.
- Fitranti, D. Y., Fitriyah, K., Kurniawati, M. D., Wardah, S., & ... (2022). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dengan Metode Focus Group Discussion di SMA Negeri 3 Pekalongan. *Jurnal Proactive*, 1(1), 4654. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive/article/view/13764%0Ahttps://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive/article/download/13764/7136>
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Profil Kesehatan Indonesia 2020* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Khairunnisa, K., Flora, R., Idris, H., Nurlaili, N., & Ikhsan, I. (2020). Pemanfaatan UKS dalam Pencegahan Anemia pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Endemik Malaria. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.47741>
- Marfiah, M., Putri, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah, Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 551-562. <https://doi.org/10.55681>

- /sentri.v2i2.559
- Mmari, K., & Sabherwal, S. (2013). A review of risk and protective factors for adolescent sexual and reproductive health in developing countries: An update. *Journal of Adolescent Health, 53*(5), 562-572. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.018>
- Rachell Yuki, Deny Eka, M. Y. (2019). Analisis Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kesadaran Siswi SMK Kristen 1 Surakarta untuk Mengonsumsi Tablet zat Besi. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi (SNAST)*, 70(8), 827-838.
- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Ahmad, A., & Nurbaya, N. (2022). Pendidikan Teman Sebaya melalui Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja tentang Manfaat Gizi dalam Pencegahan Stunting: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 7688. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.498>
- Rima Andini, F., & Agestika, L. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Digital Melalui Peer-group dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 220-225. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.220-225>
- Roden, R. C., Schmidt, E. K., & Holland-Hall, C. (2020). Sexual health education for adolescents and young adults with intellectual and developmental disabilities: recommendations for accessible sexual and reproductive health information. *The Lancet Child and Adolescent Health, 4*(9), 699708. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30098-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30098-5)
- Saputri, M. D., & Noerfitri. (2022). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, Perilaku Terkait Anemia dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Baru STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), 349-352.
- Skolmowska, D., Głabska, D., Kołota, A., & Guzek, D. (2022). Effectiveness of Dietary Interventions in Prevention and Treatment of Iron-Deficiency Anemia in Pregnant Women: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 14(15), 1-15. <https://doi.org/10.3390/nu14153023>
- Sriningrat, I. G. A. A., Yuliyatni, P. C. D., & Ani, L. S. (2019). Prevalensi anemia pada remaja putri. *E-Jurnal Medika*, 8(2), 6.
- Subekti, A. (2019). Analisis Kebutuhan Dan Pencarian Informasi Ibu Dengan Kelahiran Anak Pertama Periode Postpartum: Studi Kasus Whatsapp Group Zona Mama. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 159. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.493>
- Sungkar, A., Bardosono, S., Irwinda, R., Manikam, N. R. M., Sekartini, R., Medise, B. E., Nasar, S. S., Helmyati, S., Ariani, A. S., Nurihsan, J., Nurjismi, E., Khoe, L. C., Dilantika, C., Basrowi, R. W., & Vandenplas, Y. (2022). A Life Course Approach to the Prevention of Iron Deficiency Anemia in Indonesia. *Nutrients*, 14(2), 18. <https://doi.org/10.3390/nu14020277>