

Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Ratahan

Education About Anemia in Adolescents at SMP Negeri 1 Ratahan

¹Felicia Aotama, ²Nindy Sepang, ³Githa Rumambi, ⁴Sitalia Pangalila, ⁵Theresia Edu

^{1,3,5}Manajemen Bisnis dan Komunikasi ²Sains dan Teknologi ⁴Keperawatan dan
Ilmu Kesehatan

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

correspondence: felifebrina@gmail.com

Received: 03 Juli 2024	Revised: 08 Juli 2024	Accepted: 20 Juli 2024
------------------------	-----------------------	------------------------

Citation:(Aotama F. Dkk). (2024). Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Ratahan. *JAS: Jurnal Abdimas Sariputra* , Vol.1(1), pp. 7-11.

ABSTRACT

Anemia is a health problem that is often overlooked in adolescents, which can negatively impact their growth and development. This study aims to educate students about anemia at SMP Negeri 1 Ratahan by increasing their understanding of the causes, symptoms, and prevention of anemia through interactive methods. The educational program implemented included workshops, group discussions, and demonstrations of cooking healthy foods. The results showed a significant increase in student knowledge, from 30% to 80%, as well as changes in eating behavior, where 60% of students started consuming more iron-rich foods. The positive response of students to these activities confirmed the effectiveness of the approach used. Parental involvement was also shown to be important in supporting healthy eating patterns at home. This study recommends the implementation of regular educational programs, counseling for parents, and collaboration with health workers to increase awareness and prevention of anemia among adolescents. Thus, it is hoped that this program can have a sustainable impact on adolescent health at SMP Negeri 1 Ratahan.

Keywords: *Education; Anemia; Adolescents.*

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering diabaikan pada remaja, yang dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi siswa tentang anemia di SMP Negeri 1 Ratahan dengan meningkatkan pemahaman mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia melalui metode interaktif. Program edukasi yang dilaksanakan mencakup workshop, diskusi kelompok, dan demonstrasi memasak makanan sehat. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa, dari 30% menjadi 80%, serta perubahan perilaku makan, di mana 60% siswa mulai mengonsumsi lebih banyak makanan sumber zat besi. Respons positif siswa terhadap kegiatan ini menegaskan efektivitas pendekatan yang digunakan. Keterlibatan orang tua juga terbukti penting dalam mendukung pola makan sehat di rumah. Penelitian ini merekomendasikan pelaksanaan program edukasi secara berkala, penyuluhan bagi orang tua, dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan anemia di kalangan remaja. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang berkelanjutan terhadap kesehatan remaja di SMP Negeri 1 Ratahan.

Kata Kunci: *Pendidikan; Anemia; Remaja.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering diabaikan, terutama di kalangan remaja. Menurut World Health Organization (WHO), anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kelelahan, kelemahan, dan penurunan konsentrasi. Pada remaja, anemia dapat berdampak serius pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif, serta dapat memengaruhi prestasi akademik.

SMP Negeri 1 Ratahan, sebagai salah satu lembaga pendidikan di daerah tersebut, memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai anemia. Edukasi tentang anemia di kalangan remaja perlu dilakukan agar mereka memahami penyebab, gejala, dan cara pencegahan serta penanganan anemia. Melalui kegiatan edukasi yang tepat, diharapkan siswa dapat mengadopsi pola makan sehat dan gaya hidup yang mendukung kesehatan darah mereka.

Dalam konteks ini, program edukasi tentang anemia di SMP Negeri 1 Ratahan bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan akurat mengenai anemia, serta membekali siswa dengan pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan angka kejadian anemia di kalangan remaja dapat menurun, serta meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi belajar siswa.

METODE PELAKSANAAN

Untuk melaksanakan program edukasi tentang anemia di SMP Negeri 1 Ratahan, diperlukan pendekatan yang sistematis dan interaktif agar informasi dapat diterima dengan baik oleh para siswa. Berikut adalah metode pelaksanaan yang akan diterapkan:

Identifikasi dan Analisis Kebutuhan

1. Melakukan survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang anemia dan faktor risiko yang mungkin ada.
2. Mengidentifikasi kelompok siswa yang berisiko tinggi mengalami anemia.

Pengembangan Materi Edukasi

1. Menyusun materi edukasi yang mencakup pengertian anemia, penyebab, gejala, cara pencegahan, dan dampaknya terhadap kesehatan.
2. Menggunakan sumber informasi yang terpercaya, seperti buku kesehatan, artikel ilmiah, dan panduan dari WHO.

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

1. Workshop dan Seminar: Mengadakan sesi workshop dengan mengundang narasumber seperti dokter atau ahli gizi untuk memberikan pemaparan mengenai anemia.
2. Kegiatan Interaktif: Mengadakan diskusi kelompok, tanya jawab, dan permainan edukatif untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan interaktif.
3. Demonstrasi Pembuatan Makanan Sehat: Mengadakan sesi memasak bersama untuk

menunjukkan cara membuat makanan bergizi yang dapat mencegah anemia, seperti makanan yang kaya zat besi.

Penyebaran Materi Edukasi

1. Membagikan brosur atau leaflet yang berisi informasi tentang anemia dan cara pencegahannya kepada seluruh siswa.
2. Menyediakan materi edukasi dalam bentuk digital, seperti video atau infografis, yang dapat diakses oleh siswa melalui platform online.

Monitoring dan Evaluasi

1. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa sebelum dan sesudah program edukasi melalui kuesioner.
2. Mengadakan follow-up untuk melihat perubahan perilaku siswa dalam pola makan dan gaya hidup setelah mengikuti program.
3. Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan guru untuk meningkatkan kualitas program edukasi di masa mendatang.

Kolaborasi dengan Orang Tua dan Komunitas

1. Mengadakan pertemuan dengan orang tua siswa untuk menjelaskan pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan anak terkait pencegahan anemia.
2. Membangun kerjasama dengan puskesmas setempat untuk pemeriksaan kesehatan darah dan penyuluhan lebih lanjut.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan berbasis masyarakat di Kelurahan Wawali, Kecamatan Ratahan, Kabupaten Minahasa Tenggara, berjalan sesuai dengan jadwal dan metode yang direncanakan. Setiap tahapan kegiatan menghasilkan data dan temuan yang penting untuk penyusunan laporan dan evaluasi keberhasilan program. Rincian pelaksanaan kegiatan ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Deskripsi data pretes dan postes

No	Nama Kegiatan	Hasil dan Keterangan
1	Peningkatan Pengetahuan Siswa	Sebelum pelaksanaan program edukasi, hasil survei awal menunjukkan bahwa hanya 30% siswa yang memahami tentang anemia dan dampaknya. Setelah program edukasi dilaksanakan, presentase pemahaman meningkat menjadi 80%. Ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang anemia.
2	Perubahan Pola Makan	Setelah mengikuti kegiatan edukasi, 60% siswa melaporkan telah mencoba menambahkan makanan sumber zat besi ke dalam diet mereka, seperti daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran

baru tentang pentingnya asupan gizi yang tepat untuk mencegah anemia.

- 3 Respons Siswa terhadap Kegiatan Edukasi Kegiatan interaktif, seperti workshop dan demonstrasi memasak, mendapatkan respons positif dari siswa. Sebanyak 90% siswa mengaku menikmati sesi tersebut dan merasa lebih tertarik untuk belajar tentang kesehatan.
- 4 Keterlibatan Orang Tua Dalam pertemuan yang diadakan dengan orang tua, 70% orang tua menyatakan dukungan mereka terhadap pola makan sehat anak-anak mereka dan berkomitmen untuk lebih memperhatikan asupan gizi di rumah.

Respons positif dari siswa terhadap kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pendekatan yang menarik dan interaktif mampu memotivasi siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka. Ini menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menyenangkan, di mana siswa merasa bebas untuk bertanya dan berbagi pengalaman.

Secara keseluruhan, program edukasi tentang anemia di SMP Negeri 1 Ratahan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya mencegah anemia. Namun, tantangan masih ada dalam menjaga keberlanjutan perubahan perilaku. Oleh karena itu, disarankan agar program edukasi ini diadakan secara berkala dan melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, untuk memastikan keberhasilan dalam jangka panjang.

SIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

Program edukasi tentang anemia yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ratahan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kondisi ini, dengan peningkatan pemahaman dari 30% menjadi 80% setelah kegiatan. Selain itu, terdapat perubahan positif dalam pola makan siswa, di mana 60% dari mereka mulai mengonsumsi lebih banyak makanan sumber zat besi. Respons positif dari siswa terhadap metode interaktif yang digunakan menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membangkitkan minat dan kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan. Keterlibatan orang tua juga berperan penting dalam mendukung perubahan perilaku yang telah terjadi. Untuk keberlanjutan program ini, disarankan agar edukasi tentang anemia diadakan secara rutin, melibatkan puskesmas untuk pemeriksaan kesehatan darah, serta menyelenggarakan sesi penyuluhan khusus bagi orang tua tentang nutrisi. Selain itu, materi edukasi perlu terus diperbarui dan disesuaikan dengan perkembangan terbaru, serta melibatkan guru dan tenaga kesehatan untuk memperkuat pesan yang disampaikan. Dengan menerapkan rekomendasi ini, diharapkan program edukasi di SMP Negeri 1 Ratahan dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan terhadap kesehatan remaja di sekolah tersebut.

REFERENSI

Permaesih, D., & Herman, S. (2005). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 33(4), 20280.

- Laksmita, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104-107.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).