



Emo-Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah Pada Siswi SMP Labschool UM, Malang

Fildzah Karunia Putri*

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*corresponding author: fildzahkarunia@unusa.ac.id

Abstract

Tingginya angka anemia pada remaja putri akan menimbulkan gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik rendah, dan menurunnya kapasitas fisik. Sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri perlu diberi perhatian khusus dengan dibekali pengetahuan gizi mengenai anemia defisiensi besi. Kegiatan ini dilakukan di SMP Labschool Malang dengan metode emo-demo terkait berapa banyak kandungan zat besi pada bahan makanan sumber zat besi dan dibandingkan dengan jumlah gelas beras. Kegiatan *Emotional Demonstration* (emo-demo) ATIKA pada 40 siswi yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok kecil terdapat 4 pertanyaan mengenai kebutuhan zat besi pada remaja putri yang mencetuskan diskusi aktif antar siswi. Proses pembelajaran dengan menggunakan media dapat lebih efektif dibandingkan hanya dengan metode ceramah. Hal ini disebabkan karena responden akan memegang media, membaca, mendengarkan, menyimpulkan materi dan akan lebih aktif dalam bertanya. Pengetahuan juga dapat didukung dengan penggunaan panca indra manusia seperti pengelihatian, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Pernyataan tersebut mendukung hasil monitoring evaluasi kegiatan edukasi dan emo-demo yang dilakukan. Hasil dari kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengalami peningkatan. Dalam proses intervensi digunakan metode emo-demo yang melibatkan perasaan remaja putri. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan tablet tambah darah, maka dilakukan kegiatan edukasi gizi pada remaja putri yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan. Selain itu juga diberikan usulan kegiatan edukasi yang dilakukan oleh teman sebaya.

Keywords: Emo-Demo, ATIKA, Zat besi, Anemia

1. Pendahuluan

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah berdasarkan definisi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). Jumlah kelompok usia remaja di Indonesia sebanyak 18% penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2017). Keadaan kesehatan dan gizi remaja di Indonesia masih memprihatinkan. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri (rematri) usia 15 tahun ke atas sebesar 22,7% (Kementrian Kesehatan, 2013).

Rematri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Anemia defisiensi besi adalah keadaan



menurunnya kadar hemoglobin di bawah normal akibat yang utama karena kurangnya asupan zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Tingginya angka anemia pada remaja putri akan berdampak pada sumber daya manusia yang diakibatkan gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik rendah, dan menurunnya kapasitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri perlu diberi perhatian khusus dengan dibekali pengetahuan gizi mengenai anemia defisiensi besi itu sendiri (Dwi Pramardika, 2019).

Pengetahuan tentang anemia dan gizi sangat mempengaruhi asupan zat besi dan kejadian anemia pada remaja. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Simanungkalit dan Simarmata (2019), pengetahuan tentang anemia merupakan faktor dominan terhadap kejadian anemia pada remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang mengenai anemia berisiko 3.3 kali dibandingkan dengan remaja dengan pengetahuan yang baik (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Berdasarkan hasil skrining anemia yang dilakukan Puskesmas Dinoyo Kota Malang Januari 2020, terdapat 5.85% remaja pada kelompok usia 13-15 tahun mengalami anemia. Menurut indikator *Public Health Index* (PHI), presentase tersebut termasuk kategori sedang untuk masalah gizi masyarakat. Hal tersebut kurang sesuai dengan laporan distribusi Tablet Tambah Darah yang telah 100% didistribusikan oleh Puskesmas Dinoyo kepada Sekolah Menengah Pertama di wilayah kerja puskesmas. Faktor pengetahuan tentang anemia dan zat gizi dapat menjadi faktor yang menyebabkan masih terjadinya anemia pada kelompok remaja di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo.

Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi pada remaja mengenai ati ayam, telur dan ikan (ATIKA) banyak mengandung zat besi yang diperlukan serta dapat mengerti berapa banyak bahan makanan sumber zat besi yang dibutuhkan oleh remaja putri dalam sehari.

2. Metode

Pelaksanaan *emo-demo* dilakukan di SMP Lab UM Malang pada tanggal 10-11 Maret 2020. Kegiatan ini melibatkan siswi kelas 7 dan 8 SMP Lab UM, kader UKS SMP Lab didampingi oleh Pembina UKS. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan *briefing* dan



pelatihan pada kader UKS yang akan mendampingi beberapa kelompok kecil dan memandu kegiatan emo-demo. Pelaksanaan emo-demo pada siswi dimulai dengan perkenalan dan penyampaian tujuan kegiatan. Setelah itu dilakukan kegiatan emo-demo terkait perbandingan kandungan zat besi pada beras dengan beberapa bahan makanan sumber zat besi yang dilakukan oleh peserta secara interaktif. Dilanjutkan dengan pengambilan kesimpulan materi oleh peserta.

Peserta dibagi menjadi kelompok kecil dengan jumlah anggota kelompok maksimal 10 orang. Setiap kelompok akan didampingi oleh kader UKS yang telah melalui sesi *briefing* dan pelatihan sebelumnya. Pemandu kegiatan akan membantu anggota kelompok dalam menjalankan kegiatan. Proses diskusi di akhir kegiatan emo-demo dilakukan dengan berkumpul kembali dan dipandu oleh peneliti didampingi oleh Pembina UKS SMP Lab UM.

Media yang digunakan adalah alat peraga berupa beras, gelas dan beberapa kartu mengenai kandungan zat besi. Setelah materi selesai disampaikan, remaja putri diberi kesempatan untuk bertanya mengenai konsumsi makanan sumber zat besi. Indikator keberhasilan kegiatan ini dilihat dari jumlah pertanyaan yang muncul saat sesi diskusi dengan peserta kegiatan minimal 1 pertanyaan dan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan minimal 25 peserta.

3. Hasil dan Diskusi

Sebanyak 8 Kader UKS SMP Lab UM mengikuti kegiatan *briefing* dan pelatihan kegiatan emo-demo mengenai pentingnya zat besi bagi rematri (Gambar 1). Pada saat kegiatan emo-demo, sebanyak 40 siswi SMP Lab UM berpartisipasi dan dibagi menjadi 4 kelompok kecil. Berdasarkan hasil evaluasi indikator keberhasilan, kegiatan emo-demo ini sudah mencapai 2 indikator tersebut, yaitu jumlah peserta yang melebihi jumlah minimal peserta dan adanya pertanyaan yang diajukan oleh peserta pada sesi diskusi. Pada kegiatan emo-demo ATIKA terdapat 4 pertanyaan yang diajukan oleh peserta kegiatan. Daftar pertanyaan terangkum di Tabel 1.

Kegiatan *Emotional Demonstration* dilakukan untuk menyampaikan pesan sederhana dengan cara yang menyenangkan dan menyentuh emosi, sehingga sangat mudah diingat dan dampaknya sangat dirasakan sehingga meningkatkan perubahan

perilaku (Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Pendidikan gizi kepada remaja putri dengan berbagai macam metode pendidikan dapat memberikan efek yang signifikan pada penurunan resiko terjadinya anemia (Hazavehei & Adibinegar, 2016).

Tabel 1. Daftar Pertanyaan yang muncul selama kegiatan

No	Pertanyaan yang diajukan
1.	Berapa kebutuhan zat besi bagi remaja putri dalam sehari?
2.	Apakah ada makanan yang tidak boleh dikonsumsi saat mengonsumsi ATIKA dan tablet tambah darah?
3.	Mengapa hanya remaja putri yang beresiko mengalami anemia?
4.	Apakah ada dampaknya jika mengonsumsi ATIKA dari jumlah yang dianjurkan?



Gambar 1. Kegiatan *briefing* dan pelatihan emo-demo untuk Kader UKS

Selama kegiatan emo-demo berlangsung, antusias peserta semakin meningkat seiring proses konversi jumlah kandungan zat besi ATIKA (ati ayam, telur dan ikan) dibandingkan dengan kandungan zat besi pada beras. Peserta juga semakin paham akan pentingnya mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi dilihat dari jenis pertanyaan saat sesi diskusi dilakukan. Meningkatnya pengetahuan rematri salah satunya disebabkan karena media edukasi yang digunakan. Proses pembelajaran dengan menggunakan media dapat lebih efektif dibandingkan hanya dengan metode ceramah. Hal ini disebabkan karena dengan menggunakan media, responden akan memegang media, membaca, mendengarkan, menyimpulkan materi dan akan lebih aktif dalam bertanya. Pengetahuan juga dapat didukung dengan penggunaan panca indra manusia seperti pengelihatian, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Semakin banyak



indra yang digunakan maka akan semakin tinggi tingkat penyerapan informasi (Fadhilah, Hartini, & Gunawan, 2017).

Pernyataan tersebut mendukung hasil monitoring evaluasi kegiatan edukasi dan emo-demo yang dilakukan. Hasil dari kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan karena dalam proses pemberian materi, metode dan media yang digunakan beragam dan juga mengikutsertakan banyak panca indra manusia. Dalam proses intervensi digunakan metode emo-demo yang melibatkan perasaan remaja putri.

Kegiatan intervensi pada remaja putri mempunyai beberapa faktor pendukung berlangsungnya kegiatan ini, yaitu 1) dukungan dari pihak sekolah dimana pihak sekolah merasa bahwa edukasi tersebut sangat dibutuhkan oleh para siswa; 2) dukungan guru sekolah dengan memberikan dukungan sarana dan prasarana untuk pelaksanaan edukasi gizi; dan 3) antusiasme dan partisipasi siswa cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan emo-demo. Selain faktor pendukung, adapun juga faktor penghambat, seperti 1) keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan dikarenakan waktu pelaksanaan kegiatan yang diadakan pada saat jam keputrian dan 2) kesibukan pembina UKS sehingga tidak bisa berpartisipasi secara penuh saat kegiatan emo-demo.

Rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan yaitu membuat *food diary* (catatan makanan) untuk memantau asupan zat besi remaja putri selama 1 minggu terakhir. Penyebaran informasi mengenai anemia dan remaja putri serta tablet tambah darah dapat disebarkan melalui pembina UKS yang akan dilanjutkan ke kader UKS di tiap angkatan. Rencana tindak lanjut ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi ahli gizi puskesmas untuk mengembangkan program tersebut dan bekerja sama dengan pihak sekolah.

4. Kesimpulan

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan remaja putri serta tablet tambah darah, maka dilakukan kegiatan edukasi gizi tentang pengetahuan terkait anemia pada remaja putri yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri. Selain itu juga diberikan usulan kegiatan edukasi yang dilakukan teman sebaya.

Perlu diadakan pemberian edukasi secara berkala agar informasi yang disampaikan



tetap dapat diingat dan diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari dalam merubah pola makan dan kebiasaannya. Pemberian edukasi berkala juga dapat dilakukan melalui pelatihan kader UKS sehingga keberlanjutan kegiatan edukasi di sekolah dapat lebih terjaga dan dilaksanakan secara maksimal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada SMP Labschool UM yang telah bersedia berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Puskesmas Dinoyo Malang yang telah memfasilitasi perizinan dan membantu proses koordinasi dengan pihak sekolah.

Referensi

- Dwi Pramardika, D. (2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri . *MPPKI*, 2(3), 200. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Fadhilah, D., Hartini, T. N. S., & Gunawan, I. M. A. (2017). Efektifitas penyuluhan tentang sayuran menggunakan media "kartu sayuran" terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Nutrisia*, 19(2), 100–105.
- Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN), & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Modul Emotional Demonstration Rumpi Sehat*. Jakarta.
- Hazavehei, M., & Adibinegar, M. (2016). *THE ROLE OF HEALTH EDUCATION IN REDUCING IRON DEFICIENCY ANEMIA IN YOUTH GIRLS: A SYSTEMATIC REVIEW*.
- Kemenkes RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS. *Direktorat Gizi Masyarakat*, 97.
- Kementrian Kesehatan, R. I. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- 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.