

# PENYULUHAN KESEHATAN DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK CEMARI DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Nurannisa Fitria Aprianti<sup>1\*</sup>, Aprianti Susmita Sari<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi S1 Pendidikan Bidan STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Jln TGH Zaenuddin Aryad Mamben Daya Wanasaba, Lombok Timur, Indonesia, 83658

<sup>2\*</sup> Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Jln TGH Zaenuddin Aryad Mamben Daya Wanasaba, Lombok Timur, Indonesia, 83658

\*e-mail: *penulis-korespondens: (nurannisafitriaaprianti@gmail.com)*

## ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah < 12 g/dl. (Kemenkes RI, 2018). Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri adalah anemia akibat kekurangan zat besi. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi menggunakan media lembar balik CEMARI dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia menggunakan lembar balik CEMARI. Sampel dalam kegiatan ini adalah remaja putri berusia 15-19 Tahun di MA NW Kembang Kerang Kec. Aikmel Kabupaten Lombok Timur sejumlah 48 orang. Berdasarkan hasil pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum penyuluhan Sebagian besar peserta berpengetahuan kurang sebesar 54,2% dan setelah diberikan penyuluhan sebagian besar remaja berpengetahuan baik sebesar 54,2%. Penyuluhan kesehatan dengan media lembar balik CEMARI dapat dijadikan media promosi kesehatan dalam Upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri.

**Kata Kunci:** CEMARI, Lembar Balik, Pencegahan Anemia, Penyuluhan Kesehatan, Remaja Putri

## Pendahuluan

Anemia adalah suatu keadaan jumlah sel darah merah atau hemoglobin (sel darah merah yang mengikat oksigen dalam darah) kurang dari normal. Remaja putri menderita anemia bila kadar hemoglobin menunjukkan nilai  $\leq 12$  gr/dl (Utami, 2021). Remaja termasuk salah satu kelompok rentan mengalami masalah gizi akibat percepatan pertumbuhan dan perkembangan, gaya hidup, kebiasaan makan, aktivitas fisik. Remaja putri rentan mengalami sejumlah masalah kesehatan salah satunya anemia (Kemenkes RI, 2020). Anemia merupakan masalah kesehatan di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil dan usia lanjut.

Remaja putri rentan menderita anemia dikarenakan banyak kehilangan darah pada saat menstruasi setiap bulan, pada masa pertumbuhan sehingga membutuhkan gizi yang banyak, kurangnya asupan kaya zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari serta sering melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan (Sari et al, 2022).

Prevalensi anemia masih cukup tinggi secara global yang mengalami anemia sebanyak dua miliar, meliputi 315 juta di wilayah Asia Tenggara, 50% di akibatkan oleh kekurangan zat besi (Sari dkk, 2022). Berdasarkan data WHO pada tahun 2019 prevalensi anemia pada Wanita berusia 15- 49 tahun sebesar 35% (WHO, 2022). Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2018 sebanyak 32% remaja putri menderita anemia, angka ini meningkat dari hasil riskesdas 2013 sebanyak 18,4%. Sedangkan prevalen(Amrina et al., 2022). Sedangkan prevalensi anemia di Provinsi NTB sebesar 48% (Riskesdas NTB, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur, pada tahun 2022 jumlah kejadian anemia pada remaja putri tercatat sebanyak 1155 remaja dan kasus anemia pada remaja putri tertinggi di Kecamatan Aikmel Utara sebanyak 165 orang, Kecamatan Rensing sebanyak 137 orang dan Kecamatan Dasan Lekong sebanyak 132 orang (Kabupaten Lombok Timur, 2022).

Anemia pada remaja putri berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, produktivitas, prestasi belajar dampak jangka Panjang jika terjadi anemia pada remaja putri berisiko pada saat masa kehamilan, gangguan pertumbuhan janin, premature, BBLR, Stunting, komplikasi kehamilan, persalinan bahkan sampai kematian ibu

dan anak (Kemenkes RI, 2022). Faktor Penyebab anemia pada remaja putri sebabkan oleh kurangnya. Remaja putri kurang mendapatkan informasi dari tenaga dan fasilitas kesehatan, media masa, media elektronik pengetahuan tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah (Indrawatiningsih et al., 2021).

Penanganan serta upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan dengan menu gizi seimbang setiap hari, perhatikan asupan protein, mengonsumsi bahan makanan yang mengandung asam folat dan vitamin b12, menghindari konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi serta mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur (Taufiq et al, 2020)

Salah satu cara untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja putri adalah dengan memberikan Pendidikan Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan tablet tambah darah (Syahputri, 2021). Pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2014). Edukasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memotivasi peningkatan pengetahuan. Penggunaan media komunikasi, informasi dan edukasi dalam pemberian Pendidikan Kesehatan kepada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku (Maisyarah et al, 2021).

## Metode

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri. Pelaksanaan dilakukan di Kelas MA NW Kembang Kerang pada hari Sabtu, 28 Oktober 2023 Pukul 08.00-10.00 wita. Jumlah peserta kegiatan 48 remaja putri. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan sarana ataupun alat seperti Media edukasi menggunakan lembar balik, Tablet Fe, souvenir dan alat tulis. Sarana lainnya seperti absensi, kuesioner pretest dan posttest. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

1. Awal
  - a. Survey lokasi kegiatan
  - b. Pengkajian
  - c. Merumuskan dan menganalisis masalah
  - d. Perencanaan kegiatan
  - e. Perizinan
  - f. Jadwal pelaksanaan dan pembagian undangan kegiatan
2. Pelaksanaan
  - a. Peserta mengisi absensi daftar hadir
  - b. Melakukan Pretest (peserta mengisi kuesioner)
  - c. Pemberian edukasi pencegahan anemia menggunakan lembar balik CEMARI
  - d. Melakukan diskusi dan tanya jawab
3. Evaluasi
  - a. Melakukan Posttest (peserta mengisi kuesioner)
  - b. Melakukan evaluasi.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.1 Distribusi frekuensi karakteristik peserta pengabdian masyarakat**

	Karakteristik Peserta	(N)	(%)	
Umur	15 tahun	12	25.0	
	16 tahun	21	43.8	
	17 tahun	12	25.0	
	18 tahun	3	6.3	
	Kelas	X	14	29.2
XI		19	39.6	
XII		15	31.3	
Total		48	100.0	

Dari hasil tabel 1.1 gambaran karakteristik responden yang mengikuti kegiatan penyuluhan pencegahan anemia dengan Lembar Balik CEMARI Pada Remaja Putri di Ruang Kelas MA NW Kembang Kerang Kec. Aikmel Kabupaten Lombok Timur pada kategori umur sebagian besar remaja pada rentang umur 16 tahun sebanyak 21 orang (43,8%) dan paling sedikit pada kategori umur 18 tahun sebanyak 3 orang (6,3%). Kategori kelas sebagian besar Kelas XI sebanyak 19 orang (39,6%) dan paling sedikit Kelas X sebanyak 14 orang (29,2%).

**Tabel 1.2 Distribusi frekuensi hasil Pre-Test Penyuluhan pencegahan anemia dengan Lembar Balik CEMARI Pada Remaja Putri**

Pengetahuan	(N)	(%)
Baik	7	14,6
Cukup	15	31,3
Kurang	26	54,2
Total	48	100

**Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test Penyuluhan pencegahan anemia dengan Lembar Balik CEMARI Pada Remaja Putri**

Pengetahuan	(N)	(%)
Baik	26	54,2
Cukup	19	39,6
Kurang	3	6,3
Total	48	100

Dari tabel 1.2 dan 1.3 distribusi frekuensi kegiatan didapatkan hasil sebelum penyuluhan Sebagian besar peserta berpengetahuan kurang sebesar 54,2% dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 14,6%, sedangkan hasil ebaluasi kegiatan sesudah diberikan penyuluhan pencegahan anemia dengan lembar balik CEMARI Sebagian besar remaja berpengetahuan baik sebesar 54,2% dan sebagian besar berpengetahuan kurang sebesar 6,3%. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pencegahan anemia dengan media Lembar Balik CEMARI pada remaja putri.

Kegiatan penyuluhan pencegahan anemia dengan Lembar Balik CEMARI Pada Remaja Putri dapat meningkatkan pengetahuan dikarenakan media lembar balik menarik minat peserta untuk mendengar dan melihat sehingga mendapatkan respon yang positif. Peserta berperan aktif dalam diskusi dan sangat antusias terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan selama kegiatan pengabdian masyarakat. Penyuluhan kesehatan dengan media lembar balik CEMARI (Cegah Anemia Remaja Putri) dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri. Penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan pemberian informasi mengenai kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kemandirian kesehatan (Lubis, 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan remaja yang disebabkan oleh masalah gizi yaitu kekurangan zat besi yang menyebabkan kegagalan pembentukan hemoglobin (sel darah merah). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia (US & Safitri, 2023).

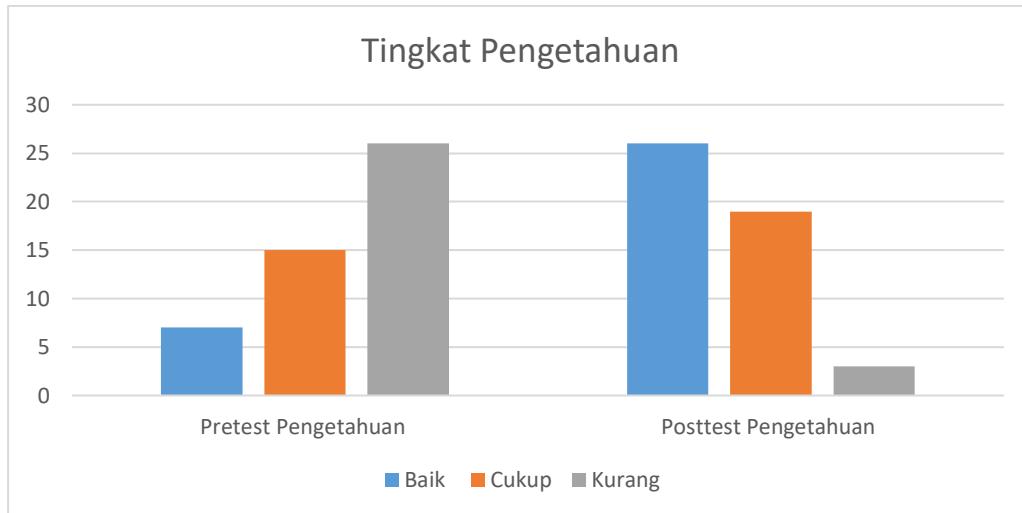
Penyuluhan kesehatan menggunakan media lembar balik efektif membantu dalam menyampaikan informasi-informasi kesehatan. Lembar balik adalah suatu alat bantu media kesehatan yang berbentuk lembaran-lembaran seperti album atau kalender yang berisi gambar dan materi-materi kesehatan. Media lembar balik mampu meningkatkan pengetahuan sasaran. Kelebihan dari lembar balik adalah materinya mudah dipahami, bentuknya sederhana, mudah dibawa aman dan praktis (Sutrisno, 2022).

Menurut Permatasari et al (2024) menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media lembar balik  $p=0,000$  efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Lembar balik mudah digunakan dan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat, lembar balik dapat dibawa dan dibaca berulang kali dan dapat dibagikan ke orang lain. Menurut Aisyah et al (2023), menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri sesudah diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan lembar balik  $p=0,009$ .

Oleh Karena itu kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan kepada remaja putri menggunakan media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan pencegahan anemia dengan lembar balik CEMARI



Gambar 2. Grafik Nilai pre dan post test penyuluhan Kesehatan

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan media lembar balik “CEMARI” tentang pencegahan anemia pada remaja putri sebesar 54,2%. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya remaja putri melalui penyuluhan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang telah mendanai pengabdian kepada masyarakat ini pada skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) sehingga pelaksanaan program kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan kami juga mengucapkan terima kasih kepada mitra pada program PKM ini yaitu Pemerintah Kelurahan Pontap yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

### Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Studi, P., Terapan, S., Politeknik, J. K., Aceh, K. K., & E-mail, I. (2023). *Efektifitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Dan Powerpoint Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMAN 11 Banda Aceh The Effectiveness Of Counseling Using Returns And Powerpoint Media On Increasing Adolescent Know*. 3(2), 48–55.
- Amrina, S., Puspitasari, C. E., & Andanalusia, M. (2022). Penyuluhan Anemia Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan pada Santri Pondok Pesantren Syamsul Falah. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 94–97. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v1i2.1816>
- Aras Utami, Ani Margawati, Dodik Promono, D. R. W. (2021). Anemia Pada Remaja Putri. In *Fakultas Kedokteran Universitas DIponegoro* (Issue 2). [http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul\\_Anemia.pdf](http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul_Anemia.pdf)
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kabupaten Lombok Timur, D. K. (2022). *Laporan Data Anemia pada Remaja Putri Kabupaten Lombok Timur*. 2022;
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri*.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Kemendagri Kesehatan RI*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemdes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Lubis, H. (2023). *Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Pertanian*. DOTPLUS Publisher. [https://www.google.co.id/books/edition/PENYULUHAN\\_KESEHATAN\\_MASYARAKAT\\_PERTANIA/3GEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Penyuluhan+Kesehatan+Masyarakat+Pertanian.&pg=PA46&prints ec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/PENYULUHAN_KESEHATAN_MASYARAKAT_PERTANIA/3GEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Penyuluhan+Kesehatan+Masyarakat+Pertanian.&pg=PA46&prints ec=frontcover)

- Maisyarah, Salman, Efendi Sianturi, Dyah Widodo Ganif Djuwadi, R. R. S., & Lusiana Gultom, Puji Laksmi, N. B. A. (2021). *Dasar Media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Permatasari, Agustin Shinta, Lestari, Muji & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Lembar Balik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini. *Jurnal Ilmiah Obsgin (Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan, 16(1)*, 779–783.
- Puspa Sari, Dany Hilmanto, Dewi Marhaeni Diah Herawati, M. D. (2022). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri*.
- Riskesdas NTB, R. (2018). Laporan RISKESDAS NTB 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)* (Vol. 44, Issue 8). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). [http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3903/1/LAPORAN\\_RISKESDAS\\_NTB\\_2018.pdf](http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3903/1/LAPORAN_RISKESDAS_NTB_2018.pdf)
- Sutrisno. (2022). *Belajar Praktis Perancangan Lembar Balik Promosi*. CV. Mine. [https://www.google.co.id/books/edition/Belajar\\_Praktis\\_Perancangan\\_Lembar\\_Balik\\_TehhEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Belajar_Praktis_Perancangan_Lembar_Balik_TehhEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Syahputri, R. N. (2021). *Pengaruh Monomia (MONOPOLI ANEMIA) Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia pada Remaja Putri di Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu]. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/830>
- US, Hafsa & Safitri, M. L. (2023). *Faktor Yang Memengaruhi Anemia Pada Remaja Putri*. NEM. <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/job.v16i1.1962>
- WHO. (2022). *World Health Statistics (Monitoring Health For The SDGs, sustainable development goals)*. <https://www.who.int/news/item/20-05-2022-world-health-statistics-2022>
- Zuhrah Taufiqah · Karina Rahmadia Ekawidyani · Tirta Pratita. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia: Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri* Zuhrah Taufiqah · Karina Rahmadia Ekawidyani · Tirta Pratita Sari. In *Suparyanto dan Rosad (2015)* (Vol. 5, Issue 3). CV. Wonderland Family Publisher. [https://play.google.com/store/books/details/Zuhrah\\_Taufiqah\\_Aku\\_Sehat\\_Tanpa\\_Anemia?id=W6ggEAAQBAJ](https://play.google.com/store/books/details/Zuhrah_Taufiqah_Aku_Sehat_Tanpa_Anemia?id=W6ggEAAQBAJ)