



## Duta anti anemia: pemberdayaan teman sebaya untuk peningkatan literasi kesehatan pada remaja

Farida Wahyu Ningtyias<sup>1\*</sup>, Ida Srisurani Wiji Astuti<sup>2</sup>, Iken Nafikadini<sup>3</sup>, Selvi Irmayanti<sup>4</sup>, Nita Aprilia Utari<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Indonesia, email: [farida.fkm@unej.ac.id](mailto:farida.fkm@unej.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Jember, Indonesia, email: [dr.rani82@yahoo.com](mailto:dr.rani82@yahoo.com)

<sup>3</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Indonesia, email: [iken.nafikadini@unej.ac.id](mailto:iken.nafikadini@unej.ac.id)

<sup>4</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Indonesia, email: [selvieirmayanti@gmail.com](mailto:selvieirmayanti@gmail.com)

<sup>5</sup> SMPN 2 Pamekasan, Indonesia, email: -

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

**Diajukan:** 23 Oktober 2023

**Diterima:** 3 Januari 2024

**Diterbitkan:** 21 Juni 2024

#### Keywords:

Anaemia; duta kesehatan;  
literasi kesehatan; teman  
sebaya; remaja.

#### Kata Kunci:

Anemia; duta kesehatan;  
literasi kesehatan; teman  
sebaya; remaja.

### Abstract

Adolescent girls are at high risk of anaemia. Anaemia prevention in schools can be done by empowering adolescents to educate their peers. This activity aims to form Antianemia Ambassadors who will become health literacy agents to prevent anaemia in adolescent girls. This activity was carried out at State Junior High School (SMPN) 2 Pamekasan with lecture methods and educational games using tricky card games for debriefing 31 Antianemia Ambassadors. The evaluation was carried out by looking at the activeness of the participants during the activity and the increase in knowledge from the pre-test and post-test results after debriefing activities, as well as the ability of Antianemia Ambassadors to educate their peers through nutritious action activities on Friday every week at school. The activity was held on August 20, 2023, and ran smoothly. The Antianemia Ambassadors followed well and actively participated during the activity. The activity results showed an increase in knowledge in the Antianemia Ambassadors by 50%, and they could act as health literacy agents during the implementation of Nutritious Action every Friday at Pamekasan State Junior High School 2. Antianemia Ambassadors who are knowledgeable are empowered to educate peers to increase knowledge about preventing anaemia in adolescents.

### Abstrak

Remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia. Pencegahan anemia di sekolah bisa dilakukan melalui pemberdayaan remaja untuk mengedukasi teman sebayanya. Tujuan kegiatan ini adalah membentuk Duta Anti Anemia yang akan menjadi agen literasi kesehatan untuk mencegah anemia pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Pamekasan dengan metode ceramah dan permainan edukasi menggunakan tricky card games untuk pembekalan pada Duta Antianemia sebanyak 31 orang. Evaluasi dilakukan dengan melihat keaktifan peserta pada saat kegiatan dan peningkatan pengetahuan dari hasil *pre-test* dan *post-test* setelah kegiatan pembekalan serta kemampuan Duta Antianemia melakukan edukasi pada teman sebayanya yang dilakukan melalui kegiatan aksi bergizi pada hari jumat setiap pekannya di sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2023 dan berjalan dengan lancar. Para Duta Anti

Anemia mengikuti dengan baik dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan pada Duta Antianemia sebesar 50% dan mereka dapat berperan sebagai agen literasi kesehatan pada saat pelaksanaan Aksi Bergizi setiap hari jumat di SMPN 2 Pamekasan. Duta Anti Anemia yang dibekali pengetahuan berdaya untuk mengedukasi teman sebaya dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja.

## PENDAHULUAN

Anemia Gizi besi (AGB) masih menjadi masalah gizi pada remaja di Indonesia. Remaja putri yang mulai mengalami menstruasi beresiko tinggi mengalami anemia. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, proporsi anemia pada ibu hamil terjadi peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebesar 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2018, yang mana 84,6% berusia 15-24 tahun (Riskseddas, 2018). Pencegahan anemia gizi besi dapat dilakukan di sekolah melalui pemberdayaan remaja untuk mengedukasi kelompok sebaya. Mitra pada kegiatan ini adalah SMPN 2 Pamekasan. Mitra merupakan salah satu sekolah favorit di Kabupaten Pamekasan dan menjadi tujuan utama dari remaja yang ada di Kabupaten Pamekasan. SMPN 2 Pamekasan terletak di pusat kota Pamekasan Jl. Balaikambang No.16, Kelurahan Barurambatkota Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, Madura, Jawa Timur. Berdasarkan analisis situasi melalui metode wawancara, observasi dan studi dokumentasi didapatkan permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah pola konsumsi kurang sehat pada siswa yang berdampak pada masalah gizi yang timbul di sekolah yaitu angka prevalensi anemia sebesar 11,1 % dan masih adanya siswa yang mengalami malnutrisi berupa gizi kurang sebesar 3,1%, gizi lebih sebesar 15,6% dan status gizi obesitas sebesar 15,6%. Hal ini terjadi karena belum adanya edukasi yang diberikan oleh pihak sekolah dan instansi terkait sehingga pengetahuan siswi mengenai anemia dan panduan gizi seimbang masih kurang optimal.

Masalah Mitra ini diselesaikan oleh Tim Pelaksana dengan kegiatan berupa edukasi gizi kepada siswi SMPN 2 Pamekasan dan *Continuous empowerment* berupa pemberdayaan teman sebaya menjadi Duta AntiAnemia yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia dan pelaksanaan pedoman gizi seimbang pada remaja. Terbentuknya Duta Antianemia di SMPN 2 Pamekasan akan membantu sekolah untuk menjadi kepanjangan Unit Kesehatan Sekolah SMPN 2 Pamekasan dalam memberikan edukasi dan juga memantau status gizi siswi. Dan kegiatan ini diharapkan berdampak jangka panjang untuk mempersiapkan remaja putri yang sehat, cerdas dan berprestasi dan menjadi calon ibu yang sehat di masa

depan untuk mencegah anemia dan KEK pada ibu hamil dan juga kelahiran bayi stunting.

*Peer Education* atau pendidikan sebaya merupakan pendidikan yang telah dilatih sebelumnya dan mempunyai tugas untuk memberikan pendidikan kesehatan pada teman-teman sekelompoknya. Pendidikan sebaya diperlukan karena Pendidikan ini menggunakan bahasa yang hampir sama sehingga informasi yang didapat mudah dipahami teman sebaya, selain itu teman sebaya mudah mengemukakan pikiran dan perasaannya, pada pendidikan sebaya sehingga pesan-pesan sensitif dapat dibicarakan lebih terbuka dan santai (Rusdiana & Maria, 2020).

## **METODE PELAKSANAAN**

Solusi yang kami tawarkan dalam mengatasi masalah yang dihadapi mitra dimulai dengan melakukan kordinasi dengan Mitra untuk pemilihan siswa yang dilibatkan menjadi Duta Antianemia. Pemilihan siswa ini mempertimbangkan beberapa hal yaitu keaktifan di sekolah, mau berperan aktif pada kegiatan yang dilaksanakan dan juga rasa kepedulian yang tinggi terhadap penyelesaian masalah kesehatan yang ada di sekolah. Hasil kordinasi ini adalah terpilihnya 31 Duta Antianemia yang terdiri dari 2 orang siswa dan 29 siswi yang mewakili setiap kelas 7-9 yang ada di SMPN 2 Pamekasan.

Persiapan yang dilakukan di tim pelaksana adalah menyusun metode dan materi untuk mempersiapkan Duta Antianemia menjadi agen literasi kesehatan di SMPN 2 Pamekasan. Satuan acuan pengajaran berupa materi tentang anemia, pencegahan anemia dan pedoman umum gizi seimbang. Materi disampaikan dengan metode ceramah disertai dengan permainan *tricky card games* dengan topik anemia. *Tricky card games* ini dilakukan dengan membagi peserta menjadi 3 kelompok, selanjutnya dibagikan kartu sejumlah 30 kartu yang berisi gambar makanan sumber zat besi, gambar sumber kalsium yang harus dihindari dan juga gambar makanan yang tidak boleh dikonsumsi bersama dengan sumber zat besi. Gambar ini diminta dikelompokkan, dan kelompok yang banyak jumlah jawaban benarnya menjadi juara untuk mendapatkan reward. Kegiatan ini dilakukan dalam waktu satu hari berupa workshop pembekalan pada Duta Antianemia.

Evaluasi keberhasilan kegiatan ini adalah evaluasi proses dengan melakukan pengukuran keaktifan peserta pada saat kegiatan workshop pembekalan Duta Antianemia. Pengukuran keaktifan dilihat melalui respon peserta dalam diskusi baik itu mengajukan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan dari tim pelaksana selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu evaluasi juga dilakukan melalui pengukuran peningkatan pengetahuan sebelum

dan sesudah (*Pre-post test*) kegiatan pembekalan sebagai bentuk evaluasi akhir. Peserta diminta mengerjakan soal *multiplechoise* sebanyak 22 pertanyaan yang berisi pertanyaan mengenai anemia, penyebab, dan cara pencegahannya. Tim pelaksana menargetkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia dan pedoman umum gizi seimbang sebesar 50%. Evaluasi yang lain adalah para Duta Antianemia mampu membantu pihak sekolah dalam kegiatan edukasi dan juga menjadi *role model* untuk teman sebayanya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pembekalan Duta Antianemia dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2023 di SMPN 2 Pamekasan. Kegiatan berlangsung selama 4 jam mulai jam 8.00 -12.00 WIB. Kegiatan dimulai registrasi, sambutan dari kepala sekolah SMPN2 Pamekasan sebagai bentuk dukungan keberlanjutan kegiatan dan dilanjutkan dengan penyampaian materi dari Tim Pelaksana. Sebelum kegiatan penyampaian materi dilakukan *pre-test* untuk melihat tingkat pengetahuan tentang anemia, pencegahannya dan pedoman umum gizi seimbang. Setelah kegiatan pembekalan selesai dilakukan *post test* untuk melihat peningkatan pengetahuan sebagai evaluasi akhir. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan dengan membagikan link Gform untuk menjawab pertanyaan sebanyak 18 soal.

Kegiatan berjalan lancar, pada Duta Antianemia terlihat fokus mendengarkan materi dan juga aktif selama kegiatan. Beberapa pertanyaan yang sempat disampaikan pada saat kegiatan pembekalan adalah apakah laki-laki bisa minum Tablet tambah darah?”, mengapa tablet tambah darah tidak boleh diminum dengan makanan yang mengandung kalsium dan kafein? Dan bagaimana cara minum tablet tambah darah saat kita sedang puasa. Semua pertanyaan bisa terjawab pada saat kegiatan pembekalan.

Hasil evaluasi kegiatan pembekalan untuk kesiapan para Duta Antianemia sebagai agen literasi di SMPN 2 Pamekasan didapatkan hasil tidak ada yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang. Hal ini menjadi bekal yang baik untuk para Duta Antianemia untuk nantinya bisa menjalankan tugas sebagai agen literasi Kesehatan di SMPN 2 Pamekasan. Pemberdayaan merupakan upaya untuk menumbuhkan dan meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan remaja untuk mencegah anemia, meningkatkan kesehatannya, menciptakan lingkungan sehat serta berperan aktif dalam setiap upaya penanggulangan anemia di daerahnya (Waryana, 2016).

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum Pembekalan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Pembekalan		Sesudah Pembekalan		P value
	n	%	n	%	
Kurang (< 50)	0	0,0	1	3,2	0,008*
Baik (50-80)	24	77,4	10	32,3	
Sangat baik ( $\geq 80$ )	7	22,6	20	64,5	
<b>Total</b>	31	100,0	31	100,0	

\*Signifikan dengan Uji Paired T-Test

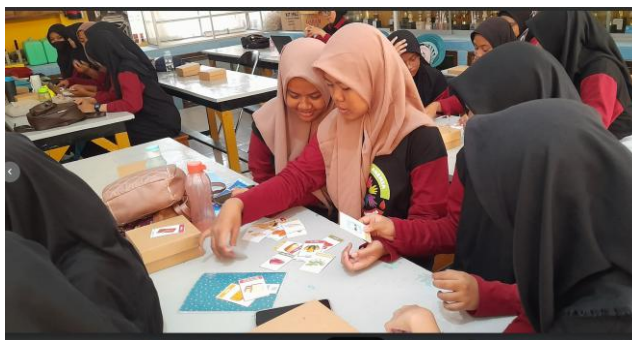
Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pembekalan kepada Duta Antianemia. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *p-value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil ini serupa dengan yang ditunjukkan pada penelitian lain bahwa ada manfaat pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan (Rohim *et al.*, 2017; Sefaya *et al.*, 2017). Hal ini terjadi karena kegiatan pembekalan pada Duta Antianemia menggunakan kombinasi metode ceramah dan permainan edukasi yang mengoptimalkan panca Indera manusia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rapiasih *et al.*, (2010), bahwa penginderaan mempengaruhi penyerapan informasi jika melibatkan telinga, mata dan disertai dengan diskusi, simulasi, latihan dan praktek maka informasi akan terserap 90%.

*Tricky Card Games* adalah permainan edukatif yang digunakan untuk menyampaikan pesan mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia. *Tricky Card Games* terdiri dari 60 kartu yang berisi gambar dan nama bahan makanan yang dianjurkan, dibatasi, dan dilarang untuk pencegahan dan penanggulangan anemia. Permainan ini sangat mudah dimainkan dan efektif untuk memberikan edukasi kepada para Duta Antianemia. Pada saat permainan berlangsung, seluruh duta sangat antusias dan kompetitif antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. *Tricky Card Games* dapat menjadi salah satu media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait pencegahan dan penanggulangan anemia. Wahyuni & Amareta (2019) menyatakan bahwa *flashcard* sebagai media pembelajaran inovatif dapat menambah daya tarik dan mempermudah pembelajaram terkait anemia. *Flascard* memiliki kelebihan berupa daya tarik dari segi gambar, warna, desain, serta metode bermain.

Remaja yang masih berada dalam masa proses belajar akan sangat mudah menyerap pengetahuan yang mereka dapatkan. Oleh sebab itu, remaja

adalah kelompok yang efektif dan strategis untuk menanggulangi dan mencegah terjadinya anemia (Meidiana *et al.*, 2018). Peningkatan pengetahuan remaja terkait anemia sangat dipengaruhi oleh pemberian informasi dan edukasi (Yuniarti *et al.*, 2022). Remaja yang mengalami peningkatan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi makan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Melalui pendidikan gizi diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperbaiki konsumsi makan sehingga dapat mempertahankan kondisi kesehatan secara maksimal (Syakir, 2018).

Diharapkan Duta Antianemia berkomitmen untuk terus mengedukasi teman sebayanya sehingga akan terjadi perubahan sikap yang menuntun pada perubahan perilaku seperti perubahan pola konsumsi kearah yang lebih sehat dengan memenuhi pedoman umum gizi seimbang, selalu mengkonsumsi tablet tambah darah setiap minggunya dan juga memperhatikan makanan yang menjadi sumber zat besi dan inhibitor zat besi. Lingkungan sosial dan sebaya memberikan pengaruh kuat pada remaja terhadap pengetahuan gizi, sikap dalam pencegahan anemia gizi besi, serta terjadi proses dalam kelompok yang berorientasi pada perilaku dan kognitif. Hasil penelitian yang dilakukan Ghasemi *et al.*, (2019) didapati *peer education* mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku kesehatan, dan efikasi diri remaja guna meningkatkan derajat remaja. Hasil penelitian yang lain dilakukan oleh Astuti & Suryani (2020) menyebutkan intervensi edukasi kelompok teman sebaya meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang anemia gizi besi secara signifikan.



Gambar 1. Penyampaian materi dengan metode Tricky Card Games



Gambar 2. Duta Antianaemia SMPN 2 Pamekasan Berfoto Bersama Tim Pelaksana Setelah Kegiatan Pembekalan



Gambar 3. Aksi Duta Antianemia pada kegiatan Aksi Bergizi di SMPN2 Pemekasan

## **KESIMPULAN**

Duta Antianemia yang terbentuk pada kegiatan ini dapat membantu sekolah mitra dengan menjadi agen literasi untuk peningkatan pengetahuan

teman sebaya. Peningkatan pengetahuan dengan metode ceramah dan permainan edukasi menggunakan *tricky card games* terbukti meningkatkan pengetahuan pada Duta Antianemia yang akan menjadi bekal mereka melaksanakan tugasnya sebagai agen literasi kesehatan di sekolah untuk mengedukasi teman sebayanya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Jember untuk Hibah Program Desa Mengabdikan di Desa Asal tahun kedua sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Rasa terima kasih juga disampaikan kepada SMPN 2 Pamekasan sebagai Mitra yang telah mendukung kegiatan ini dan juga seluruh guru BK dan Pembina UKS yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, R.W., Suryani, I. (2020). Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 32–38. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.197>
- Ghasemi, V., Simbar, M., Fakari, F.R., Naz, M.S.G., Kiani, Z. (2019). The Effect of Peer Education on Health Promotion of Iranian Adolescents: A Systematic Review. *International Journal Pediatrics*, 7(3), 9139–9157.
- Meidiana, R., Simbolon, D., Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478–484. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Rapiasih, N.W., Prawiningdyah, Y., Lestari, L.A. (2010). Pelatihan Hygiene Sanitasi dan Poster Berpengaruh Terhadap Pengetahuan, Perilaku Penjamah Makanan, dan Kelaiakan Hygiene Sanitasi di Instalasi Gizi RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(2), 64–73. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17738>
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018. Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohim, A.N., Zulaekah, S., Kusumawati, Y. (2017). Perbedaan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri Setelah Diberi Pendidikan Dengan Metode Ceramah Tanpa Media Dan Ceramah Dengan Media Buku Cerita. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 60–71. <https://doi.org/10.23917/jk.v9i2.4592>
- Rusdiana, R., Maria, I. (2020). Pengaruh Peer Education Terhadap Pengetahuan Kehamilan Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 5(1), 116–120. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.227>
- Sefaya, K.T., Nugraheni, S.A., Pangestuti, D.R. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Gizi

- Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 272–282. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i1.15564>
- Syagir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *ARGIPA Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(1), 18–25. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2446>
- Wahyuni, D., Amareta, D.I. (2019). Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Flashcard Anemia. *Jurnal Kesehatan*. 7(2), 69–74. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i2.73>
- Waryana. (2016). Promosi Kesehatan, Penyuluhan, dan Pemberdayaan Masyarakat. Nuha Media.
- Yuniarti, Y., Zakiah, Z., Maslani, N., Farhat, Y. (2022). Peran Duta Remaja Sadar Anemia dan pemberdayaan Teman Sebaya (Peer group Sharing) dalam Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri. *Jurnal Rakat Sehat: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.3964/jrs.v1i1.7>