

**PEMBERDAYAAN SISWA DALAM UPAYA PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR
MELALUI EDUKASI PENTINGNYA TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 3 KOTA MAKASSAR**

Nuriyah¹, Asyhari Asyikin¹, Hijrawati Ayu Wardani²

¹Poltekkes Kemenkes Makassar, ²Institut Kesehatan Pelamonia Makassar

Email korespondensi : nurisyah@poltekkes-mks.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.32382/jpk.v1i2.1905>

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri dapat mengakibatkan pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar/prestasi menurun. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa siswa SMP Negeri 3 Kota Makassar, diketahui bahwa mereka pada umumnya merasakan sakit kepala dan lesu saat mensturasi yang menunjukkan adanya gejala anemia, untuk mengatasi masalah yang dihadapi mitra, maka perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 3 Kota Makassar. Luaran yang diharapkan untuk dapat dinikmati langsung oleh siswa adalah : (1) Meningkatkan pengetahuan siswa tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri, dan (2) Pencanangan Sabtu sehat dengan mengonsumsi TTD secara bersama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 tahap, yaitu tahap 1 penyuluhan tentang “Pentingnya TTD pada Remaja Putri”, dan tahap 2 adalah melakukan program minum TTD secara bersama yang dilakukan setiap hari sabtu. Adanya pandemi *Covid-19* sehingga kegiatan minum TTD dilakukan dengan membagikan masing-masing 10 biji TTD kepada 50 siswa, selanjutnya pemantauan minum TTD dilakukan secara *online* menggunakan aplikasi *zoom cloud meeting*. Proses minum TTD dilakukan setiap hari sabtu pukul 17.00 WITA selama 4 minggu berturut-turut, proses minum TTD bersama dilakukan dengan cara siswa menunjukkan minum TTD dengan mengaktifkan video masing-masing. Pelaksanaan minum TTD bersama dipantau oleh guru BP dan petugas kesehatan dari Puskesmas Cendrawasih Kota Makassar. Hasil evaluasi keberhasilan penyuluhan menunjukkan bahwa nilai pre test rata-rata siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah sebesar 3,78 (skala 10) dan nilai post test sebesar 8,46 (skala 10). Dengan demikian edukasi yang diberikan melalui penyuluhan meningkatkan tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya TTD pada Remaja Putri.

Kata kunci : anemia, penyuluhan, pemantauan penggunaan tablet TTD

PENDAHULUAN

Di Indonesia berbagai studi pada kesehatan reproduksi remaja mendefinisikan remaja sebagai orang muda berusia 15-24 tahun. Sedangkan menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) remaja berusia 10-24 tahun. Sementara Departemen Kesehatan dalam program kerjanya menjelaskan bahwa remaja adalah usia 10-19 tahun. Di dalam kehidupan sehari-hari masyarakat menganggap remaja adalah mereka yang belum menikah dan berusia antara 13-16 tahun, atau mereka yang bersekolah di sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang cukup menonjol pada anak-anak sekolah khususnya remaja (Bakta, 2006). Badriah (2011) menyebutkan masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah kurang zat gizi besi atau anemia. Penelitian Asyhari, Dkk (2016) dengan judul Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Tablet

Tambah Darah, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa berada dalam kategori rendah (<50%).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Menurut Kemenkes RI (2017) persentase remaja putri yang mendapatkan Tablet Tambah Darah di Indonesia masih sangat rendah yakni sebesar 10,3%. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu/lelah, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan (Barasi, 2009).

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa siswi SMP Negeri 3 Kota Makassar, diketahui bahwa mereka pada umumnya merasakan sakit kepala dan lesu saat mensturasi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswi (70%) tidak mengetahui bahwa saat mensturasi mereka seharusnya minum tablet tambah darah

Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang remaja mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Perubahan-perubahan yang terjadi pada saat ini sangat mempengaruhi seorang remaja dalam menjalani masa remajanya.

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan social sebagai ciri dalam masa pubertas, dan dari berbagai ciri pubertas tersebut, menstruasi merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita.

Pada remaja putri, usia pubertas diawali dengan Haid atau Menstruasi. Pubertas ialah dimulainya kehidupan seksual dewasa, sedangkan menarke (*manarke*) adalah dimulainya menstruasi. Periode pubertas terjadi karena kenaikan sekresi hormone gonadotropin oleh hipofisis, perlahan dimulai pada tahun kedelapan kehidupan dan mencapai puncaknya pada saat terjadinya menstruasi yaitu pada usia 11-16 tahun

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri, sehingga dapat meningkatkan Pengetahuan siswa tentang pentingnya mengkonsumsi TTD dalam pencegahan anemia dan dampak dari anemia terhadap prestasi belajar. Dan agar siswa lebih disiplin mengkonsumsi TTD 1 biji perminggu untuk mencegah anemia sehingga tidak merasa pusing dan lesu ketika belajar terutama pada saat mensturasi dengan melaksanakan kegiatan Sabtu Sehat dengan mengkonsumsi TTD secara bersama-sama

METODE PELAKSANAAN

Sasaran, tempat dan waktu PKM

Saran kegiatan pengabdian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Kota Makassar, siswa yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 50 orang yang merupakan siswa kelas VIII. Kegiatan dilakukan pada bulan Maret – Juli 2020 di Kota Makassar.

Metode PKM yang digunakan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan pemantauan minum TTD 1 biji setiap minggu yang dilaksanakan selama 4 minggu berturut-turut.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 tahap. Tahap 1 adalah penyuluhan secara *offline* yang dilakukan di SMP Negeri 3 Kota Makassar, dan Tahap 2 adalah pemantauan konsumsi TTD dilakukan setiap hari Sabtu sore secara *online* menggunakan aplikasi zoom, pelaksanaan pemantauan ini dilakukan selama 4 minggu. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan guru dan petugas kesehatan Puskesmas Cendrawasih Kota Makassar.

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan program pada tahap 1 dinilai dengan melakukan pre test dan post test, dan keberhasilan program kegiatan tahap 2 dinilai dari kedisiplinan siswa mengikuti kegiatan minum TTD secara bersama.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah kami lakukan yang diikuti oleh 50 orang siswa SMP Negeri 3 Kota Makassar. Kegiatan dilakukan 2 tahap, yaitu Tahap 1 berupa penyuluhan tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan Tahap 2 berupa pemantauan minum TTD secara bersama setiap hari sabtu selama 4 minggu.

Kegiatan Tahap 1 dilakukan edukasi dengan metode ceramah secara *offline* menggunakan media LCD. Kegiatan ini dilakukan sebelum adanya pandemi Covid-19, sehingga kegiatan secara *offline* dilaksanakan di aula SMP Negeri 3 Kota Makassar. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 orang siswa kelas 2, Kepala Sekolah, guru-guru, dan petugas kesehatan dari Puskesmas Cendrawasih. Selain edukasi, pada akhir kegiatan juga dilakukan pembagian TTD kepada seluruh peserta sebanyak 1 strip (10 biji) persiswa, dan dilakukan minum TTD secara bersama oleh seluruh siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

Hasil kegiatan penyuluhan pada Tahap 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya TTD pada remaja putri setelah dilakukan penyuluhan, dimana skor rata-rata pengetahuan siswa pada pretest sebesar 3,78 dan posttest sebesar 8,46.

Kegiatan Tahap 2 dilakukan pemantauan minum TTD secara online menggunakan media zoom. Hasil kegiatan pemantauan minum TTD pada Tahap 2 menunjukkan siswa rutin minum TTD 1 biji perminggu selama kegiatan ini berlangsung (Juli s/d Agustus 2020), dan dari hasil wawancara terhadap beberapa peserta menyatakan bahwa setelah mengkonsumsi TTD secara rutin saat mensturasi mereka tidak lagi mengalami pusing.

Untuk keberlangsungan siswa tetap mengkonsumsi TTD 1 biji setiap minggu, maka pada akhir kegiatan siswa didampingi orang tua dan guru. Kemudian diberi penjelasan kenapa remaja putri sebaiknya mengkonsumsi TTD setiap minggu, sehingga diharapkan para orang tua memantau anak mereka mengkonsumsi TTD.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kegiatan Pengabmas ini meningkatkan pengetahuan siswa SMP Negeri 3 Kota Makassar sebagai peserta kegiatan tentang pentingnya minum TTD bagi remaja putri
2. Dengan pemantauan dan pendampingan konsumsi TTD, siswa lebih disiplin untuk mengkonsumsinya.

SARAN

1. Agar kegiatan konsumsi TTD bersama tetap berjalan setiap minggu, maka pihak sekolah sebaiknya tetap melaksanakan sabtu sehat

dengan minum TTD secara bersama, baik dilaksanakan secara *offline* maupun *online*

2. Petugas kesehatan harus tetap memantau kegiatan sabtu sehat di SMP Negeri 3 Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyhari, Dkk , 2016, *Tingkat Pengetahuan Siswa tentang SMA Bajiminasa Kota Makassar Tablet Tambah Darah*
- Badriah, D. 2011. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. PT Refika Aditama. Jakarta.
- Bakta, I.M. 2006. *Hematologi klinik Ringkas*. EGC .Jakarta.
- Barasi, M.E. 2009. *At a Glance Ilmu Gizi*. Penerbit Erlangga. Jakarta
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI

