

**GWANCANA (GERAKAN WANITA CEGAH ANEMIA) IN IMPROVING
ADOLESCENT HEALTH INDEPENDENCE AT PAB 8 SMP SAMPALI
MEDAN**

**GWANCANA (GERAKAN WANITA CEGAH ANEMIA) DALAM
PENINGKATAN KEMANDIRIAN KESEHATAN REMAJA DI SMP PAB 8
SAMPALI MEDAN**

**Elvalini Warnelis Sinaga¹, Risanantry Gultom², Hartika Samgrycy Siagian³, Johanna Christy⁴,
Ida Veronika⁵, Prilly Priscillia⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Imelda Medan, Sumatera Utara, Indonesia
E-mail Author: geoffreygopaz@gmail.com

Submitted: 30/09/2024

Reviewed: 23/12/2024

Accepted: 31/01/2025

ABSTRACT

One of the nutritional problems faced by adolescents is anemia. Anemia is defined as a decrease in blood hemoglobin (Hb) levels below normal values for age and gender. Common Hb values are <13.5 g/dL in adult men and <11.5 g/dL in adult women. Several factors that influence adolescents to experience anemia are unhealthy eating patterns, limited sources of knowledge and skills, lack of commitment from the school, and lack of student understanding of the dangers of anemia. The implementation of the GWANCANA program is to increase the independence of adolescent girls in preventing anemia by utilizing and reactivating the School Health Unit by forming a women's movement to prevent anemia. The target of community service counseling is adolescent girls at SMP PAB 8 SAMPALI Junior High School, Jl. Pasar Hitam No.69, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, Sumatra Province, this aims to increase the independence of adolescent girls in preventing anemia by utilizing and reactivating the School Health Unit by forming a women's movement to prevent anemia (GWANCANA). Respondents from the counseling activities were all 124 young women. The method used was to measure knowledge first to see the increase in knowledge before and after the counseling was carried out using several media such as: questionnaires, posters, ppt and leaflets to attract the attention of female students of SMP PAB 8 SAMPALI. The knowledge of young women where the average previous knowledge value was 45.2 and after being given counseling increased to 89.1 This women's movement to prevent anemia plays a very important role in increasing the independence of young women in improving their health.

Keywords: Prevention; Anemia; Teenagers; Independence; Women

ABSTRAK

Permasalahan gizi yang dihadapi remaja salah satunya adalah masalah anemia. Anemia didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) darah dibawah nilai normal untuk usia dan jenis kelamin. Nilai Hb yang umum adalah <13,5 g/dL pada pria dewasa dan <11,5 g/dL pada wanita dewasa. beberapa faktor yang mempengaruhi remaja mengalami anemia ini yaitu pola makan yang tidak sehat, keterbatasan sumber pengetahuan dan keterampilan, kurangnya komitmen dari pihak sekolah,

* Sinaga. E. W., dkk. (2025)

kurangnya pemahaman mahasiswa tentang bahaya anemia. Dilaksanakannya program GWANCANA ini untuk meningkatkan kemandirian remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia dengan pemanfaatan dan pengaktifan kembali Unit Kesehatan Sekolah dengan membentuk satu gerakan wanita cegah anemia. Sasaran penyuluhan pengabdian kepada masyarakat adalah remaja putri yang ada di Sekolah Menengah Pertama SMP PAB 8 SAMPALI Jln. Pasar Hitam No.69 Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Provinsi Sumatera, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia dengan pemanfaatan dan pengaktifan kembali Unit Kesehatan Sekolah dengan membentuk satu gerakan wanita cegah anemia (GWANCANA). Responden dari kegiatan penyuluhan seluruh remaja putri yang berjumlah 124 orang. Metode yang digunakan yaitu melakukan pengukuran pengetahuan terlebih dahulu untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan menggunakan beberapa media seperti: kuisioner, poster, ppt dan leaflet untuk menarik perhatian siswi SMP PAB 8 SAMPALI .

Pengetahuan remaja putri dimana nilai rata-rata pengetahuan sebelumnya adalah 45,2 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 89,1 Gerakan wanita cegah anemia ini sangat berperan dalam meningkatkan kemandirian remaja putri dalam meningkatkan kesehatan.

Kata Kunci: Pencegahan ; Anemia; Remaja ; Kemandirian ; Wanita

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang dihadapi remaja salah satunya adalah masalah anemia. Anemia didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) darah dibawah nilai normal untuk usia dan jenis kelamin. Nilai Hb yang umum adalah <13,5 g/dL pada pria dewasa dan <11,5 g/dL pada wanita dewasa (Rathi et al., 2024). Secara universal, anemia adalah masalah nutrisi paling umum yang mempengaruhi sekitar 2 miliar orang di dunia, kebanyakan dari mereka (89%) berada di negara berkembang (Youssef et al., 2020). Dampak anemia yang dapat dirasakan langsung antara lain menurunnya kebugaran fisik, menurunnya kinerja dan performa belajar disekolah serta menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi dan berakibat terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan mental Selain itu, dampak jangka panjang anemia pada remaja perempuan dapat membuatnya berisiko untuk mengalami anemia selama kehamilan, dimana anemia pada saat kehamilan memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, seiring dengan potensi untuk mengalami sejumlah komplikasi selama kehamilan, melahirkan, bahkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin.

Tanda-tanda dari anemia gizi dimulai dengan menipisnya simpanan zat besi (ferritin) dan bertambahnya absorpsi zat besi yang digambarkan dengan meningkatnya kapasitas pengikatan zat besi. Tahap yang lebih lanjut berupa habisnya simpanan zat besi, berkurangnya kejenuhan transferin, berkurangnya jumlah protoporphirin yang diubah menjadi darah dan akan diikuti dengan menurunnya kadar ferritin serum. Akhirnya terjadi anemia dengan cirinya yang khas yaitu rendahnya kadar Hb. Gejala anemia defisiensi besi dibagi menjadi dua, yaitu tanda dan gejala anemia defisiensi besi tidak khas serta tanda dan gejala anemia defisiensi besi yang khas.(Placeholder3)(Rosdawati, 2019) (Placeholder2)

Menurut Depkes RI (2008), penyebab anemia pada remaja putri dan wanita adalah Pada umumnya konsumsi makanan nabati pada remaja putri dan wania tinggi, dibandingkan dengan makanan hewani sehingga kebutuhan Fe tidak terpenuhi. Sering melakukan diet (pengurangan makan) karena ingin langsing dan mempertahankan berat badannya Remaja putri dan wanita mengalami menstruasi tiap bulan yang membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (Nursari, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara, yang didapatkan dari petugas PKPR Puskesmas Tanjung Rejo dimana masalah kesehatan tertinggi yang terjadi pada remaja adalah anemia pada

remaja putri dan SMP PAB 8 termasuk salah satu penyumbang tertinggi kasus anemia pada remaja. Hasil pemeriksaan kadar HB yang dilakukan terhadap 124 remaja putri yang ada di SMP PAB 8 Sampali didapati hasil 78 orang (62,9%) mengalami anemia. Pihak puskesmas mengakui keterbatasan kemampuan petugas dalam mendistribusikan tablet tambah bahkan pemeriksaan HB pun kadang hanya dilakukan secara random kepada beberapa siswa dikarenakan jumlah petugas yang tidak sesuai dengan luasnya wilayah yang harus ditanggungjawab. Begitupun dengan hasil wawancara dengan pihak sekolah dimana data yang didapatkan antara lain : tingginya jumlah absensi remaja putri dibandingkan remaja putra, seringnya remaja putri pingsan pada saat upacara / apel pagi, petugas puskesmas terkadang hanya menitipkan saja tablet tambah darah tanpa ada informasi yang jelas terkait aturan minum dan kegiatan UKS pun tidak berjalan. Begitupula dengan hasil wawancara dengan beberapa siswa ,banyak remaja putri yang sering mengalami pusing, lemas, tidak bertenaga dan tidak mampu berkonsentrasi. TTD yang diberikan petugas terkadang tidak dikonsumsi karena mereka menganggap tidak perlu mengkonsumsi, dan beberapa hanya mengkonsumsi pada saat haid saja dengan anggapan bahwa obat tersebut dapat mengurangi rasa nyeri haid.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja mengalami anemia yaitu pemenuhan nutrisi yang tidak seimbang dan pola hidup yang tidak sehat, serta kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia. Dilaksanakannya program GWANCANA ini untuk meningkatkan kemandirian remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia dengan pemanfaatan dan pengaktifan kembali Unit Kesehatan Sekolah dengan membentuk satu gerakan wanita cegah anemia. MBKM menekankan pentingnya kesehatan sebagai bagian integral dari pengalaman belajar. Pencegahan anemia pada remaja merupakan upaya untuk menjaga kesehatan mereka, yang merupakan prasyarat untuk dapat meraih potensi belajar secara maksimal Konsep MBKM memberikan kebebasan kepada remaja untuk merancang pengalaman belajar mereka. Dalam hal ini, remaja diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk membuat keputusan yang sehat terkait pola makan dan gaya hidup mereka agar terhindar dari anemia. pendampingan dan pembentukan kader remaja dalam konteks pencegahan anemia.(Fadila & Kurniawati, 2018)

Dalam program Gerakan wanita cegah anemia yang di lakukan di SMP PAB 8 SAMPALI ada beberapa program yang dilakukan salah satunya program penanggulangan anemia pada remaja. Program yang digerakan oleh gerakan wanita cegah anemia : (1) Melakukan pemeriksaan kadar HB pada remaja putri, (2) Pemberian TTD (Tablet Tambah Darah), (3) Pemberian penyuluhan kepada remaja dengan topik: Bahaya Anemia,Pentingnya Konsumsi TTD & Nutrisi Sehat untuk Remaja, (4) Pembinaan kader remaja kepada beberapa siswa yang terpilih.

METODE

Sasaran penyuluhan pengabdian kepada masyarakat adalah Sekolah Menengah Pertama SMP PAB 8 SAMPALI Jln. Pasar Hitam No.69 Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Provinsi Sumatera, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia dengan pemanfaatan dan pengaktifan kembali Unit Kesehatan Sekolah dengan membentuk satu gerakan wanita cegah anemia (GWANCANA). Pendekatan metode pada penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel total sampling dengan membagikan kuisioner untuk pengukur pengetahuan remaja tentang anemia. Adapun tahapan pelaksanaan yang akan di gunakan dalam pelaksanaan penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

Tahap pertama, Tinjauan Lokasi. Tim penyuluh melakukan FGD bersama dengan mitra seperti kepala sekolah dan beberapa guru untuk mengidentifikasi masalah yang ada di sekolah tersebut, dan bersama-sama merencanakan program dan kegiatan yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Tahap kedua, Pelaksanaan. Tahapan ini merupakan tahapan implementasi kegiatan yang telah direncanakan. Adapun kegiatan yang direncanakan antara lain: (1) Pemeriksaan kadar HB pada remaja putri, Pemeriksaan kadar HB ini dilakukan kepada seluruh jumlah remaja putri yang ada di SMP PAB 8 Sampali (2) Penyuluhan Kesehatan. Penyuluhan kesehatan dilakukan kepada seluruh remaja putrid dengan beberapa topik penting antara lain: Bahaya Anemia pada Remaja Putri, Nutrisi Sehat untuk Remaja dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah. (3) Pemberian Tablet Tambah Darah. Setelah pemberian penyuluhan kesehatan, Tim PKM memberikan tablet tambah darah kepada seluruh remaja putrid dan mengedukasi cara konsumsi tablet tambah darah (4) Pembinaan Kader Remaja. Tim penyuluh melakukan kegiatan pembinaan kepada 19 orang yang terdiri dari 3 orang guru penanggung jawab, 3 orang siswa sebagai ketua tim dan 12 orang siswa yang merupakan perwakilan dari tiap kelas. Dengan adanya pembinaan dan pelatihan kepada para kader remaja di tiap tingkatan kelas siswa remaja, kegiatan ini dapat dilanjutkan.

Tahap ketiga Penutup Dan Evaluasi. Disini tim penyuluh memberikan posttest kepada siswa, dengan membagikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP PAB 8 SAMPALI dilaksanakan pada bulan September 2024. Kegiatan ini berjalan dengan lancar diawali dengan pembukaan bersama dengan Kepala Sekolah SMP PAB 8 Sampali dan beberapa guru pengajar. Terlaksananya kegiatan ini dimana sebelumnya sudah dilakukan FGD bersama dengan pihak mitra dan sudah menyepakati serangkaian kegiatan yang telah disusun.

Kegiatan yang pertama adalah kegiatan Pemeriksaan Kadar HB. Kegiatan pemeriksaan ini dilakukan oleh tim PKM dibantu oleh beberapa mahasiswa kebidanan kepada sebanyak 124 siswi remaja putri. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar HB ini dari 124 remaja putrid didapati hasil 78 (62,9 %) remaja mengalami anemia. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kadar HB pada remaja bertujuan untuk mengidentifikasi remaja yang mengalami defisiensi hemoglobin dan berisiko terkena anemia. Hasil dari pemeriksaan ini tidak hanya membantu dalam deteksi dini, tetapi juga memberikan gambaran tentang prevalensi anemia di kalangan remaja di suatu komunitas atau sekolah. Selain itu, kegiatan ini memungkinkan dilakukannya intervensi medis yang tepat, seperti pemberian suplemen zat besi atau edukasi tentang pola makan yang sehat, kepada remaja yang memerlukan. Gambar berikut merupakan bentuk dari kegiatan pengukuran kadar Hb pada remaja putri.



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar HB Remaja Putri

Kegiatan kedua yaitu melakukan kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan kepada remaja putri. Penyuluhan dilakukan di masing-masing kelas yang diikuti oleh sebanyak 124 remaja putri. Adapun materi yang diberikan antara lain : Bahaya Anemia Pada Remaja, Nutrisi Sehat Bagi Remaja dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah. Seluruh siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan. Sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan , Tim PKM memberikan kuisioner pretest dan posttest untuk melihat ada atau tidaknya pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Didapati hasil terjadi peningkatan pengetahuan remaja sesudah diberikan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan bertujuan untuk memberikan informasi mendalam mengenai penyebab, gejala, dan dampak anemia, serta cara mencegahnya melalui pola makan yang seimbang, konsumsi suplemen zat besi, dan penerapan gaya hidup sehat. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih positif, seperti memperhatikan asupan makanan kaya zat besi dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Tabel 1. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan (n=124)	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Rerata (SD)	45,2	89,1
Median	51,30	92,60
Rentang	15-70	75-100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang bahaya anemia pada remaja putri. Pengetahuan remaja putri dimana nilai rata-rata pengetahuan sebelumnya adalah 45,2 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 89,1.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan ketiga Pembagian Tablet Tambah Darah. Tablet tambah darah didistribusikan kepada seluruh remaja putri. Pemberian tablet tambah darah ini juga dibekali dengan informasi aturan minum dan kapan waktu meminum yang tepat.



Gambar 3. Pembagian Tablet Tambah Darah

Kegiatan keempat yaitu kegiatan Pembinaan Kader Remaja. Pembinaan dilakukan kepada 3 orang siswa sebagai ketua tim dan 12 orang siswa yang merupakan perwakilan dari tiap kelas. Dimana siswa yang telah dibina tersebut selanjutnya disebut sebagai kader remaja. Pembinaan kader remaja ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia, tetapi juga membentuk jejaring kesehatan yang berkelanjutan di kalangan remaja. Para kader menjadi contoh nyata tentang bagaimana upaya kecil dari individu dapat berdampak besar pada kesehatan komunitas. Hasil ini memperlihatkan bahwa pembinaan kader remaja merupakan intervensi yang efektif dan berkelanjutan dalam pencegahan anemia di kalangan remaja.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan, kegiatan penyuluhan anemia pada remaja telah memberikan dampak yang cukup signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang pentingnya mencegah anemia, terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya anemia, nutrisi sehat remaja dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Selain meningkatkan pengetahuan individu, penyuluhan tentang anemia juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Melalui penyuluhan yang terencana dan berkelanjutan, diharapkan prevalensi anemia dapat menurun, dan masyarakat lebih mampu menjaga kesehatannya. Penyuluhan menjadi langkah awal yang krusial dalam mencegah anemia serta mengurangi beban kesehatan jangka panjang yang dapat ditimbulkan

oleh kondisi ini. Kegiatan ini juga telah membuktikan bahwa pendekatan edukatif melalui penyuluhan dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja. Dimana terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan. Peningkatan pengetahuan remaja putri meningkat dari 45,2 % menjadi 89,1%. Dengan adanya dukungan yang berkelanjutan, diharapkan kesadaran yang telah ditanamkan melalui penyuluhan akan berlanjut menjadi tindakan nyata dalam menjaga kesehatan remaja, khususnya dalam pencegahan anemia.

REFERENSI

- Adriani M, Wirjatmadi B. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta Kencana Prenada Media Gr. 2012;2:245–78.
- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. Gizi Seimbang Dalam Daur kehidupan. Jakarta: Gramedia pustaka utama. 2011;480.
- Sudikno S, Sandjaja S. Prevalensi dan Faktor Risiko Anemia Pada Wanita Usia Subur di Rumah Tangga Miskin di Kabupaten Tasikmalaya dan Ciamis, Provinsi Jawa Barat. *Indones J Reprod Heal.* 2016;7(2):71–82.
- Kesehatan K. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kemenkes RI. 2013;
- Hardinsyah MS, Supariasa ID. Ilmu gizi teori dan aplikasi. Jakarta EGC. 2017;
- Sibagariang EE. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Cetakan I, Transm Info Media, Jakarta. 2010;
- Kirana DP. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. Diponegoro University; 2011.
- Indartanti D, Kartini A. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J Nutr Coll.* 2014;3(2):310–6.
- Yuliati U. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumen Dalam Pembelian Makanan Jajan Tradisional Di Kota Malang. *Manaj Bisnis.* 2013;1(1):7–20.
- Rofieq A, Dewangga EP, Lubis MH. Analisis Bahan Tambahan Pangan Berbahaya Dalam Jajanan Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Propinsi Jawa Timur Indonesia. *Res Rep.* 2017.
- Yudina, M.K. and Fayasari, A. (2020) 'Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in East Jakarta', *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), pp. 147–158. Available at: <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.56>.
- Wati, I.P.R.M.Y.S. (2021) *Remaja Bebas Anemia Melalui Peran Teman Sebaya*. Gosyen Publishing. Available at: http://pustakateknik.umsb.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2486&keywords= (Accessed: 25 March 2024).