

**PEER GROUP HEALTH EDUCATION SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN  
KELOMPOK INKLUSIF KESEHATAN REPRODUKSI DAN  
MANAJEMEN GIZI REMAJA PUTRI**

**Tika Lubis<sup>1\*</sup>, Intan Yusita<sup>2</sup>, Linda Rofiasari<sup>3</sup>, Agustina Suryanah<sup>4</sup>, Supriyatni  
Kartadarma<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

Email Korespondensi: tika.lubis@bku.ac.id

Disubmit: 20 Desember 2023

Diterima: 29 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13471>

**ABSTRAK**

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, dengan kelompok usia 10 sampai 18 tahun. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat tidak hanya fisik tapi juga mental dan sosial dengan melakukan berbagai upaya kesehatan pada remaja putri yang berhubungan kesehatan reproduksi yaitu perkembangan reproduksi primer dan sekunder, perilaku hidup sehat, gizi, dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) guna menyiapkan generasi remaja putri yang sehat. Pemenuhan gizi yang baik dan pencegahan anemia diharapkan dapat menciptakan remaja putri yang tumbuh dan berkembang menjadi calon ibu yang sehat serta melahirkan bayi sehat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang pentingnya mengetahui kesehatan reproduksi, gizi, konsumsi TTD dan pemberdayaan konselor teman sebaya untuk mencegah anemia sejak dini. Kegiatannya dilaksanakan di SMA Plus Assalaam kepada siswi kelas X. Setelah kegiatan selesai didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang pengetahuan dari nilai pretest sebesar 68,4% meningkat setelah posttest yaitu menjadi 81,6%. Edukasi tidak hanya didapatkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat tetapi juga dapat memberdayakan pihak sekolah dan teman sebaya untuk saling memberikan atau mengingatkan penting pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia sejak dini, agar dapat menjadikan remaja putri sebagai calon ibu yang sehat dan nantinya juga akan melahirkan bayi yang sehat.

**Kata Kunci:** Kesehatan Reproduksi, Gizi, Tablet Tambah Darah, Pencegahan Anemia Remaja Putri

**ABSTRACT**

*Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, with an age group of 10 to 18 years. During this period there was very rapid growth not only physically but also mentally and socially by carrying out various health efforts for young women related to reproductive health, namely primary and secondary reproductive development, healthy living behavior, nutrition, and giving blood supplement tablets to prepare a generation health of adolescent girls. It is hoped that providing good nutrition and preventing anemia can create who grow and develop into healthy mothers-to-be and give birth to healthy babies. This*

*community service is carried out to provide knowledge to adolescent girls about the importance of knowing reproductive health, nutrition, consuming blood supplement tablets and empowering peer counselors to prevent anemia from an early age. The activity was carried out at Plus Assalaam High School for class X female students. After the activity was completed, the results showed that there was an increase in adolescent girls knowledge regarding knowledge from the pretest score of 68.4%, increasing after the posttest, namely to 81.6%. Education is not only obtained through community service activities but can also empower schools and peers to provide or remind each other of important knowledge about reproductive health and preventing anemia from an early age, in order to make young women into healthy future mothers who will also give birth to healthy babies.*

**Keywords:** *Reproduction Health, Nutrition, Blood Increasing Tablets, Prevention of Anemia in Adolescent Girls*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, dengan kelompok usia 10 sampai 18 tahun. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat tidak hanya fisik tapi juga mental dan sosial (RI, 2014). Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat tidak hanya fisik tapi juga mental dan sosial. Oleh karena itu untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan zat gizi yang adekuat termasuk zat besi. Kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko anemia/kurang darah. Upaya kesehatan remaja ditujukan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif (Presiden RI, 2023).

Remaja juga merupakan periode pertumbuhan eksponensial dan perkembangan untuk anak perempuan dan merupakan satu lagi jendela kesempatan dalam siklus kehidupan untuk memperbaiki perilaku gizi dan kesehatan yang berdampak pada perkembangan fisik dan mental mereka. Karena menstruasi dan potensi mereka untuk melahirkan anak, remaja putri membutuhkan perhatian lebih untuk memastikan kebutuhan gizi, kesehatan reproduksi, dan kebersihan mereka cukup terpenuhi. Berdasarkan status gizi remaja putri di Indonesia, remaja Indonesia mengalami tiga beban gizi: sekitar seperempat dari mereka pendek, sekitar 8% terlalu kurus, sekitar 15% kelebihan berat badan atau obesitas, dan sekitar 10% remaja putra dan 23% remaja putri menderita anemia. Jika dibuat perbandingan dari 4 remaja putri terdapat 1 orang yang mengalami anemia, artinya sekitar 25% remaja putri di Indonesia mengalami anemia (Indonesia, 2019). Masalah gizi, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya.

Beberapa upaya kesehatan pada remaja putri yang berhubungan kesehatan reproduksi yaitu perkembangan reproduksi primer dan sekunder, perilaku hidup sehat, pendidikan/edukasi gizi, dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) guna menyiapkan generasi remaja putri yang sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Salah satu pencetus lahirnya generasi stunting adalah remaja puteri kurang gizi (zat besi). Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko 3 kali lipat mengalami kejadian

stunting pada balita dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami anemia (Hastuty, 2020). Pemenuhan gizi yang baik dan pencegahan anemia diharapkan dapat menciptakan remaja putri yang tumbuh dan berkembang menjadi calon ibu yang sehat serta melahirkan bayi sehat.

Mengingat masih tinggi angka kejadian stunting di Kabupaten Bandung tahun 2021 yaitu sebesar 20461 kasus (8.85%)(Badan Pusat Statistik Kabupaten Bandung, 2021), maka perlu dilakukan promosi kesehatan terkait gizi dan pentingnya konsumsi TTD pada remaja putri untuk dapat memutus siklus stunting di Indonesia. Sehingga dilakukan upaya kesehatan dengan memberdayakan sesama kelompok remaja putri melalui group edukasi kesehatan sebaya (peer group health education) untuk menciptakan kelompok inklusif kesehatan reproduksi dan manajemen gizi remaja putri disekolah. Kelompok insklusif ini nantinya dapat menjadi sarana kepada sesama remaja untuk memberikan edukasi seputar tentang kesehatan reproduksi dan manajemen gizi yang dibutuhkan oleh remaja putri pada masa perkembangannya. Kesehatan reproduksi meliputi memahami perubahan fisik dari sek promer dan sekunder yang dialami pada masa pubertas, sedangkan manajemen gizi berisi tentang anjuran gizi seimbang dan pemenuhan konsumsi TTD kepada remaja putri disekolah.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masih tingginya kejadian stunting di Kabupaten Bandung, dimana salah satu penyebabnya adalah ibu hamil dengan anemia dan status gizi yang kurang. Sehingga perlu dilakukan pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan status kesehatan remaja putri sebagai calon ibu agar dapat menjadikan mereka menjadi remaja sehat dan nantinya dapat melahirkan bayi yang sehat juga. Anemia pada kehamilan juga berdampak buruk terhadap status kesehatan bayi yang lahirkannya salah satunya adalah dapat menyebabkan terjadinya bayi terlahir dengan Berat Badan lahir Rendah (BBLR) dan stunting. Sehingga selain memberikan edukasi, tim pengabdian masyarakat ini juga akan memberikan konsumsi TTD kepada remaja putri yang dianjurkan oleh pemerintah dengan dosis satu kali setiap bulan. Pihak sekolah dan sesama remaja di skeolah tersebut juga dpaat menjadi pendukung untuk tetap saling mengingatkan sesama teman sebaya untuk mengetahui pentingnya memahami kesehatan reproduksi, gizi dan mengkonsumsi TTD guna mencegah anemia sejak dini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Plus Assalaam, Jl. Situ Tarate. Terusan Cibaduyut, Cangkuang Kulon, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung. Dengan sasaran respondennya yaitu siswi Kelas X yang berjumlah 38 orang.



Gambar 1. Peta Wilayah Mitra Pengmas Dengan Jarak 15,2 Km Dari Universitas Bhakti Kencana Ke SMA Plus Assalaam

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja adalah adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Upaya pemerintah untuk meningkatkan status kesehatan remaja yaitu melalui pendidikan dan pelayanan kesehatan reproduksi di sekolah. Pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang ditujukan kepada remaja dalam rangka menjaga kesehatan reproduksi dan mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab (PPRI, 2014).

Kesehatan Reproduksi merupakan suatu keadaan yang menggambarkan kesejahteraan baik secara fisik, mental, sosial serta aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi fungsi dan prosesnya. Remaja merupakan bagian dari fase siklus hidup reproduksi yang kondisinya menjadi bagian dari masalah kesehatan. Remaja di Indonesia mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun mengalami beberapa permasalahan gizi yang paling sering terjadi, yaitu gizi kurang, gizi lebih, kekurangan gizi makro dan anemia khususnya remaja putri. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Dengan kata lain status anemia pada remaja putri yang akan menjadi calon ibu akan memberikan dampak yang negative terhadap bayi yang akan dilahirkannya. Mengingat dampak yang besar tersebut remaja putri sebagai calon ibu maka perlu diberikan edukasi terkait kesehatan reproduksi selama dan kebutuhan gizi (nutrisi) remaja putri (UNICEF, 2019).

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan ototakan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Organization, 2016).

Status gizi remaja di Indonesia masih tinggi, dimana salah satunya adalah angka remaja yang mengalami anemia. Persentasi kejadian anemia pada remaja putra berada diangka 10% dan untuk remaja putri 23%. Dengan perbandingan 1 dari 10 remaja putra mengalami dan 1 dari 4 remaja putri

menderita anemia (Risikesdas, 2013).

Sehinga untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri tersebut, maka perlu dilakukan edukasi dan tentang pencegahan anemia dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Dengan demikian maka diharapkan kejadian anemia pada remaja (sebagai calon ibu) dapat dicegah sejak dini. Remaja putri lebih sering mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra karena: pada saat memasuki masa pubertas remaja putri mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya, seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah, dan pada saat mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid, bahkan terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya. Dampak yang akan ditimbulkan oleh anemia pada remaja putri yaitu: menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya

kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, dan menurunnya prestasi belajar (Risikesdas, 2013). Agar mencegah terjadinya anemia pada remaja putri tersebut Langkah yang dilakukan adalah Pemberian suplementasi TTD pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD pada remaja putri dilakukan setiap 1 kali seminggu dan sesuai dengan Permenkes yang berlaku (Kementerian Kesehatan, 2014).

Sehingga berdasarkan uraian diatas, tim pengmas melakukan kegiatan tim pengmas melakukan kegiatan pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi, manajemen gizi seimbang pada remaja, dan pembentukan group edukasi kesehatan sebaya (peer group health education) untuk menciptakan kelompok inklusif dan pemberian TTD kepada remaja putri di sekolah SMA Plus Assalaam. Edukasi yang berikan yaitu tentang kesehatan reproduksi remaja yang berisi tentang seputar materi tentang perubahan fisik yang dialami dari anak-anak ke remaja, menarce, dan tentang menjaga kesehatan reproduksi pada saat remaja. Kemudian dilanjutkan dengan materi tetang manajemen gizi yang berisikan tentang pemenuhan nutrisi dan gizi seimbang yang harus dipenuhi pada saat berada pada usia remaja, khususnya remaja putri. Setelah mahasiswa mendapatkan materi edukasi tersebut, kemudian dilanjutkan dengan pemberian TTD oleh tim pengmas kepada siswi di sekolah tersebut.

#### 4. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut:

##### a. Tahapan Persiapan

Adapun tahapan persiapan pada kegiatan ini, yaitu :

- 1) Koordinasi dengan Mitra
- 2) Menyusun Timeline/TOR Kegiatan Acara
- 3) Penentuan Penanggungjawab
- 4) Pembuatan Materi, Kuesioner, spanduk, dan Leaflet

**b. Tahap Pelaksanaan**

Adapun tahapan pelaksanaan pada kegiatan ini, yaitu:

- 1) Pretest
- 2) Pemberian Penyuluhan Edukasi Kesehatan dengan topik: Kesehatan Reproduksi Dan Gizi Seimbang
- 3) Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri (siswi SMA Plus Assalaam peserta Pengmas)
- 4) Pemberian edukasi tentang Konselor *Peer Group Health Education*
- 5) (konselor kesehatan oleh teman sebaya)
- 6) Pembentukan Kelompok Inklusif Kesehatan Reproduksi Remaja di Sekolah

**c. Evaluasi**

Adapun tahapan evaluasi pada kegiatan ini, yaitu:

- 1) Posttest
- 2) Melakukan penilaian pengetahuan peserta penyuluhan melalui jawaban pretest dan posttest tentang kesehatan reproduksi, manajemen gizi seimbang dan konselor teman sebaya.
- 3) Pembentukan kelompok group WA edukasi kesehatan dengan cara konselor teman sebaya sekaligus untuk memastikan konsumsi TTD tetap dilakukan oleh siswi yang di sekolah tersebut.

Adapun responden (peserta) kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi remaja putri yang berjumlah 38 orang.

**5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****a. Hasil**

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diruaikan seperti di bawah ini.



Gambar 2. Sambutan Dari Pihak Sekolah Yang Diwakili Oleh Ibu Zahra Selaku Penanggungjawab UKS Sekolah SMA Plus Assalaam

Pemberian kata sambutan dari pihak sekolah yang diwakili oleh Ibu Zahra selaku Penanggungjawab UKS yang sekaligus menjadi awal kegiatan pelaksanaan pengmas oleh Tim di SMA Plus Assalaam.





Gambar 3. Pemberian Materi Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Manajemen Gizi Remaja Putri Oleh Ibu Tika Lubis, SST.M.Keb

Setelah Sambutan Dari Pihak Sekolah, Kegiatan Selanjutnya Adalah Pemberian Materi Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Manajemen Gizi Remaja Putri oleh Ibu Tika Lubis, SST.M.Keb selaku Ketua Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan pemateri pertama pada kegiatan ini. Adapun tujuan memberikan edukasi ini adalah agar para siswi mendapatkan informasi tentang perubahan fisik yang dialami dari anak-anak ke remaja, menarce, dan tentang menjaga kesehatan reproduksi pada saat remaja. Kemudian dilanjutkan dengan materi tentang manajemen gizi yang berisikan tentang pemenuhan nutrisi dan gizi seimbang yang harus dipenuhi pada saat berada pada usia remaja, khususnya remaja putri.



Gambar 4. Pemberian Edukasi Tentang Konselor Teman Sebaya (*Peer Group Health Education*)

Setelah materi dari narasumber pertama dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi yang kedua tentang konselor teman sebaya (*peer group health education*) oleh narasumber kedua yaitu Ibu Ermilda, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog. Tujuan dari edukasi ini adalah agar siswi mendapatkan informasi bahwa mereka bisa menjadi konselor untuk sesamanya agar mereka dapat membantu atau saling belajar dengan teman sebayanya di sekolah. Sehingga mereka bisa lebih memahami tentang penting menjaga Kesehatan reproduksi dan mengkonsumsi makanan

dengan gizi seimbang. Sehingga tidak ada alasan untuk para siswi yang ada di sana untuk tidak mau tahu atau tidak peduli terhadap Kesehatan sebagai remaja putri.

Setelah selesai penyampaian materi oleh para narasumber maka dilanjutkan dengan tanya jawab antara para narasumber dan siswi peserta pengabdian masyarakat. Pada tahapan kegiatan ini semua siswa diberikan waktu bertanya atau curhat tentang masalah Kesehatan reproduksi dan gizi yang mereka alami pada masa tumbuhkembang menjadi remaja terutama tentang masalah menstruasi.



Gambar 5. Situasi Kelas Dan Kegiatan Tanya Jawab Antara Narasumber Dan Mahasiswa Setelah Selesai Pemberian Materi Edukasi

Setelah pemberian materi edukasi kemudian dilanjutkan dengan pemberian TTD kepada semua siswi peserta pengabdian masyarakat dan menyerahkan beberapa stok obat TTD kepada pihak sekolah untuk persediaan TTD yang akan disimpan di UKS dan dapat diakses oleh semua siswa yang membutuhkannya. Jika obat persediaan tersebut habis, maka pihak sekolah akan bekerjasama dengan pihak Puskesmas setempat yang sebelumnya sudah bekerjasama dengan pihak sekolah untuk program konsumsi TTD pada remaja putri yang ada di SMA Plus Assalam. Gambarnya dapat dilihat pada gambar 6. di bawah ini.





Gambar 6. Konsumsi TTD Oleh Remaja Putri Dan Penyerahan TTD Kepada Pihak Sekolah Yang Diberikan Kepada Guru Penanggungjawab UKS SMA Plus Assalaam

Kegiatan selanjutnya adalah pengisian kuesioner untuk evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Untuk gambar kegiatan pengisian kuesionernya dapat dilihat pada gambar 7. Di bawah ini.

Setelah semua kegiatan selesai dilaksanakan, dilanjutkan dengan sesi foto Bersama antara Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Bhakti Kencana, guru dan semua siswa SMA Plus Assalaam.

Pada saat semua tahapan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah selesai dilaksanakan, maka selanjutnya adalah tahap mengevaluasi hasil pengisian kuesioner yang telah diisi oleh semua siswi SMA plus Assalaam peserta pengmas. Dan diperoleh hasil penilaian pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pengmas dengan judul peer group health education sebagai upaya pembentukan kelompok inklusif kesehatan reproduksi dan manajemen gizi remaja putri, dapat dilihat pada table distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pretest Dan Postest Pengmas Peer Group Health Education Sebagai Upaya Pembentukan Kelompok Inklusif Kesehatan Reproduksi Dan Manajemen Gizi Remaja Putri

Pengetahuan	Pre test	Post test	
Baik $\geq$ 75%	N26 % 68,4	N31	% 81,6
Kurang < 75%	1231,6	7	18,4
Total	38100	38	100

Dari tabel 1 dapat dilihat jika pengetahuan responden tentang edukasi peer group health education sebagai upaya pembentukan kelompok inklusif kesehatan reproduksi dan manajemen gizi remaja putri pada kategori baik mengalami peningkatan dari sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 26 orang (68,4%) menjadi 31 orang (81,6%).

#### b. Pembahasan

Kegiatan pengmas ini bertujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMA Plus Assalaam tentang kesehatan kesehatan reproduksi, manajemen gizi seimbang, konsumsi TTD pada remaja putri serta mengajak para siswa untuk mau menjadi konselor teman sebayanya terkait tentang edukasi yang telah mereka dapatkan

dan mengkonsumsi TTD satu tablet setiap bulannya agar dapat mencegah anemia sejak dini. Pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi pada remaja putri sangat memberikan manfaat yang positif terutama untuk memahami perubahan seks primer dan sekunder yang dialaminya selama masa remaja. Selain memahami tentang perubahan fisik yang terjadi padanya juga dapat meningkatkan pengetahuan tentang seputar permasalahan yang terjadi pada organ reproduksi wanita terutama keluhan yang dirasakan pada masa menstruasi (Azizah et al., 2020). Remaja sebaiknya diberikan edukasi atau pendidikan kesehatan reproduksi khususnya yang berkaitan dengan pendidikan seksual dengan baik dan benar, dimana dapat meningkatkan pengetahuan remaja yang dapat mengubah perilaku seksualnya ke arah yang lebih bertanggung jawab (Asda, 2021).

Sementara edukasi manajemen gizi yang diberikan kepada remaja bertujuan untuk dapat memberikan informasi tentang bagaimana kebutuhan nutrisi atau gizi seimbang yang diperlukan khususnya oleh remaja perempuan agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dan meningkatkan status gizinya. Karena remaja putri sangat membutuhkan kondisi status gizi yang baik agar dapat berkembang dengan baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Remaja putri akan membutuhkan lebih banyak asupan zat gizi terutama zat besi karena mereka mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga membutuhkan tambahan asupan zat besi agar mencegah terjadinya anemia. Tambahan zat besi tersebut dapat dilakukan dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Pengaruh penyuluhan gizi seimbang pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan tingkat pengetahuan remaja putri signifikan. Sehingga perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja putri khususnya siswi SMA guna menambah pengetahuan mereka dengan harapan mereka dapat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga masalah gizi ketika seorang wanita hamil dapat dicegah (Hanifah et al., 2015)

Edukasi (penyuluhan) dibutuhkan bagi remaja, kebanyakan mereka mengeluhkan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri, sehingga mereka mengkonsumsi makanan semau dan sesuka mereka saja. Untuk itu diperlukan sosialisasi lebih intensif mengenai gizi seimbang pada remaja putri sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya menerapkan gizi seimbang dalam pola kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu peserta merasakan banyak manfaat yang diperoleh dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi seimbang pada remaja putri. Hasil penelitian mengatakan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi Pendidikan gizi anemia pada kedua kelompok, dimana kelompok intervensi lebih tinggi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata pengetahuan meningkat 2,88 kali dibandingkan dengan yang tidak diberikan (Waluyo et al., 2018).

Selain dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi, gizi seimbang dan manajemen gizi seimbang, pemberian TTD pada remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia. Pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi, gizi dan konsumsi TTD tidak hanya dapat diberikan oleh tenaga kesehatan kepada remaja, tetapi juga dapat dilakukan melalui konseling teman sebaya (peer group health education), sehingga sesama mereka juga dapat memberikan edukasi

kepada teman sebayanya. Pencegahan anemia gizi pada remaja tidak akan berhasil jika hanya dilakukan oleh pemerintah tanpa dukungan seluruh lintas sektor baik dari masyarakat, organisasi masyarakat, maupun swasta lainnya. Keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan perlu dukungan penuh dari seluruh lapisan masyarakat untuk berperan aktif sebagai subyek maupun obyek. Upaya perbaikan gizi sebaiknya dilakukan oleh, dari dan untuk masyarakat, sehingga perlu diupayakan pemberdayaannya. Upaya pencegahan anemia gizi besi pada remaja melalui pendekatan kelompok sebaya diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal, karena melalui kelompok sebaya berkembang kegiatan diskusi, sharing, dan edukasi, serta terjadi proses yang dinamis dalam kelompok. Memberdayakan teman sebaya juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia sejak dini (Astuti & Suryani, 2020).

Selain itu bidan selaku petugas kesehatan dapat melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan dan pelatihan pada perwakilan di masyarakat khususnya kelompok remaja yang aktif, sehingga perwakilan remajatersebut dapat memotivasi remaja lain atau teman sebayanya dalam peningkatan kesehatan reproduksi remaja. Bagi remaja diharapkan dapat memotivasi teman sebaya agar mencegah terjadinya anemia sehingga dapat menjadi remaja yang produktif dan calon ibu yang sehat (Utari et al., 2019).

Masalah gizi dan anemia pada remaja putri dapat memberikan dampak buruk terhadap kehamilan jika remaja tersebut menikah dan hamil. Kehamilan pada usia remaja menimbulkan masalah sangat kompleks baik masalah fisik, psikologis, ekonomi maupun sosial. Masalah fisik yang muncul akibat kehamilan pada remaja adalah anemia, gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan, risiko partus premature, risiko abortus maupun terjadinya pre-eklampsia. Kehamilan remaja meskipun

berdampak buruk bagi ibu maupun janin, namun angka kejadiannya semakin meningkat. Wanita yang menderita malnutrisi sebelum hamil atau selama minggu pertama hamil cenderung akan melahirkan bayi yang menderita kerusakan otak dan sumsum tulang belakang karena system saraf pusat sangat peka pada 2-5 minggu pertama. Jika hal tersebut diderita oleh ibu hamil maka ibu akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dimana <2500 gram (Arisman, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan zat besi yang rendah pada ibu hamil mempunyai risiko 4 kali lebih besar untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan ibu hamil dengan asupan zat besi cukup (Retni et al., 2017). Penelitian lain juga menemukan bahwa terdapat pengaruh ibu hamil anemia terhadap BBLR 1,49 kali lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak anemia. Sehingga deteksi anemia pada ibu hamil perlu dilakukan sedini mungkin dengan melibatkan peran tenaga kesehatan dan kader. Penyuluhan bagi remaja putri di sekolah dan posyandu harus dilakukan secara berkala dan berkesinambungan (Aditianti & Djaiman, 2020).

Selain berisiko melahirkan bayi dengan BBLR, gizi kurang dan anemia juga dapat meningkatkan kejadian stunting pada anak. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara anemia terhadap kejadian stunting pada anak. Karena kekurangan gizi pada Ibu saat hamil dapat mempengaruhi dan menghambat pertumbuhan janin, selain juga dapat menyebabkan adanya gangguan pada fetus,

plasenta, dan kesehatan ibu. Beberapa hal ini terutama terjadi di lingkungan masyarakat miskin di mana tidak cukup ketersediaan makanan yang bergizi serta pelayanan kesehatan yang tidak memadai untuk Ibu hamil (Aditianti & Djaiman, 2020) Penelitian lainnya menyebutkan bahwa ibu hamil dengan anemia berisiko mempertinggi kejadian stunting sebesar 3,2 kali lebih besar untuk memiliki anak stunting (Vitaloka et al., 2019).

Sehingga dapat disimpulkan jika pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi, gizi, dan pemberian TTD kepada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan mencegah anemia sejak dini. Dan pemberian edukasi tersebut dapat memberdayakan sesama remaja itu sendiri melalui konseling teman sebaya agar dapat untuk saling memberikan atau mengingatkan penting pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia sejak dini, agar dapat menjadikan remaja putri sebagai calon ibu yang sehat dan nantinya juga akan melahirkan bayi yang sehat. Karena jika mengalami kurang gizi dan anemia dapat memberikan dampak yang buruk terhadap anak yang dilahirkan yaitu bayi mengalami BLLR dan anak stunting. Semoga dengan meningkatnya status gizi dan tidak anemianya remaja tersebut dapat mencegah atau mengurangi kejadian bayi yang lahir dengan BLLR dan stunting pada anak.

## 6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengmas ini adalah adanya peningkatan pengetahuan responden tentang edukasi tentang edukasi *peer group health education* sebagai upaya pembentukan kelompok inklusif kesehatan reproduksi dan manajemen gizi remaja putri pada kategori baik mengalami peningkatan dari sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 26 orang (68,4%) menjadi 31 orang (81,6%) dari pretest dan posttest dengan membagikan kuesioner terkait materi yang diberikan. Dengan demikian kegiatan pengmas ini dapat memberikan manfaat terhadap pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengetahui kesehatan reproduksi, manajemen gizi dan konsumsi TTD. Yang bertujuan untuk menjadikan remaja putri sebagai calon ibu yang sehat dan nantinya juga akan melahirkan bayi yang sehat. Karena jika mengalami kurang gizi dan anemia dapat memberikan dampak yang buruk terhadap anak yang dilahirkan yaitu bayi mengalami BLLR dan anak stunting. Semoga dengan meningkatnya status gizi dan tidak anemianya remaja tersebut dapat mencegah atau mengurangi kejadian bayi yang lahir dengan BLLR dan stunting pada anak.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, A., & Djaiman, S. P. H. (2020). Pengaruh Anemia Ibu Hamil terhadap Berat Bayi Lahir Rendah: Studi Meta Analisis Beberapa Negara Tahun 2015 hingga 2019. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 163-177.
- Asda, P. (2021). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja di SMK Kesehatan Amanah Husada, Bantul. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2).
- Astuti, R. W., & Suryani, I. (2020). Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1),

32-38.

- Azizah, N., Rosyidah, R., & Nastiti, D. (2020). Masa remaja dan pengetahuan kesehatan reproduksi santri putri pondok pesantren Al-Hamdaniyah. *Jurnal Penamas Adi Buana*, 4(1), 1-4.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bandung. (2021). *Persentase Balita Stunting di Kabupaten Bandung (Persen)*. <https://bandungkab.bps.go.id/indicator/30/359/1/persentase-balita-stunting-di-kabupaten-bandung.html>
- Hanifah, D. L., Kristien Andriani, S. K. M., Soviana, E., Gz, S., & Gizi, M. (2015). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Indonesia, U. (2019). *Program Gizi Remaja Aksi Bergizi: Dari Kabupaten Percontohan Menuju Perluasan Nasional*. UNICEF Indonesia. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program Gizi Remaja Aksi Bergizi dari Kabupaten Percontohan menuju Perluasan Program.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program%20Gizi%20Remaja%20Aksi%20Bergizi%20dari%20Kabupaten%20Percontohan%20menuju%20Perluasan%20Program.pdf)
- Kementerian Kesehatan. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 1840*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *RUU Kesehatan Bertujuan Melindungi Kesehatan Remaja di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachment s/17add724a6b94ae896ded5dc0ac64051.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachment/s/17add724a6b94ae896ded5dc0ac64051.pdf)
- Organization, W. H. (2016). *Guideline: daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. World Health Organization.
- PPRI. (2014). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Presiden RI. (2023). Undang-Undang RI Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. In *Presiden Republik Indonesia*.
- Retni, R., Margawati, A., & Widjanarko, B. (2017). Pengaruh status gizi & asupan gizi ibu terhadap berat bayi lahir rendah pada kehamilan usia remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(1), 14-19.
- RI, M. K. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Tetrahedron Letters*.
- Utari, A. P., Kostania, G., & Suroso, S. (2019). Pengaruh pendidikan sebaya (Peer education) terhadap sikap dalam pencegahan anemia pada remaja putri di posyandu remaja desa pandes klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 51-56.
- Vitaloka, F. S. W., Setya, D. N., & Widyastuti, Y. (2019). *Hubungan Status Anemia Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Gedangsari II Gunung Kidul*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Waluyo, D., Hidayanty, H., & Seweng, A. (2018). Pengaruh pendidikan gizi anemia terhadap peningkatan pengetahuan pada anak remaja sma negeri 21 makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(3).