

KESEHATAN MASYARAKAT

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN
“REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA DI PANTI ASUHAN
AL-AKBAR”**

Oleh :

SYUKAISIH, SKM, M.Kes (1002098201)

RIRI MAHARANI, SKM, M.Kes (1005128604)

WULAN YOLANDA SAFIQUE HARDJO

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Remaja Sehat Bebas Anemia di Panti Asuhan Al-Akbar
2. Bidang Fokus : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengabdian
 - a. Nama : Syukaisih, SKM, M.Kes
 - b. NIDN : 1002098201
 - c. Jabatan fungsional : Lektor
 - d. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
 - e. Nomor HP/Surel : 085363426864/icoendja@gmail.com
4. Jumlah Anggota : 2 Orang
 - A. Anggota 1
 1. Nama : Riri Maharani, SKM, M.Kes
 2. NIDN : 1005128604
 3. Jabatan Fungsional : Lektor
 - B. Anggota 2
 1. Nama : Wulan Yolanda Safique Hardjo
 2. NIM : 21011055
 3. Jurusan : Kesehatan Masyarakat
5. Biaya Pengabdian : -

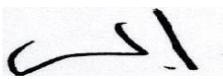
Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Hang Tuah Pekanbaru

(Ns. Abdurrahman Hamid, M. Kep., Sp. Kep, Kom)
No Reg : 10306112203

Pekanbaru, 10 Januari 2022
Ketua Pelaksana


(Syukaisih, SKM, M.Kes)
NIDN : 1002098201

Menyetujui
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)
No. Reg . 10306113204

RINGKASAN

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa, untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada di bawah kisaran normal karena kurangnya hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga mempengaruhi produksi sel darah merah. Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Masalah anemia pada remaja disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja akibat kurangnya penyampaian informasi. Padahal penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, terutama bagaimana mencegah dan mengatasi anemia. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya anemia pada remaja adalah melalui penyuluhan dengan metode ceramah, pemutaran video kesehatan, diskusi/tanya jawab dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Sasaran penyuluhan ini adalah para remaja Panti Asuhan Al-Akbar yang berasal dari berbagai kalangan dan dengan berbagai latar belakang yang berbeda, seperti beberapa ada yang anak yatim piatu, anak terlantar, miskin dan dhuafa. Oleh karena itu sangat penting bagi para remaja Panti Asuhan Al-Akbar untuk mendapatkan informasi yang menarik dan edukatif untuk mencegah dan mengatasi bahaya anemia pada remaja. Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikannya penyuluhan kepada para remaja Panti Asuhan Al-Akbar.

Kata Kunci : Anemia, Remaja, Panti Asuhan Al-Akbar, Pemberian Tablet Tambah Darah

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyusun laporan pengabdian yang berjudul “Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Remaja Sehat Bebas Anemia di Panti Asuhan Al-Akbar”.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syafrani, M.Si, sebagai Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru
2. Bapak Ns. Abdurahman Hamid, M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru
3. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M.Kes, selaku Ketua P3M yang memfasilitasi salah satu kegiatan tridharma perguruan tinggi ini yaitu pengabdian masyarakat.
4. Bapak Dr. Reno Renaldi, SKM, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
5. Ibu Yuli Marni, S.I.Kom., selaku Kepala Panti Asuhan Al-Akbar.
6. Ibu penjaga dan pengasuh Panti Asuhan Al-Akbar
7. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu.

Semoga semua kebaikan yang diberikan dapat dituliskan sebagai pahala di sisi Allah SWT. Dengan demikian, kami berharap semoga laporan ini sedikitnya dapat memberikan ilmu yang bermanfaat khususnya bagi penyusun dan umumnya untuk para pembaca. Kami meminta maaf apabila ada kesalahan dalam pembuatan laporan ini, semoga laporan yang disajikan dapat sesuai dengan indikator yang diharapkan.

Hormat Kami

Tim Pengabdian Masyarakat

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Kegiatan.....	4
C. Manfaat Pengabdian	4
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN.....	5
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	6
A. Langkah-langkah dalam Metode Pelaksanaan.....	6
B. Partisipasi dalam Pelaksanaan	7
C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan	7
D. Kepakaran Tugas dalam Tim.....	8
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	9
A. Hasil Kegiatan	9
B. Luaran yang Dicapai	12
BAB V RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	13
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	14
A. Kesimpulan	14
B. Saran	14
DAFTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN	16

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kepakaran dan Tugas Tim	8
Tabel 2. Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat.....	11

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah	5

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian Masyarakat
- Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Pengabdian Masyarakat dan Pembagian Tugas
- Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Kegiatan Pengabdian
- Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Melakukan Kegiatan
- Lampiran 5. Materi Pengabdian kepada Masyarakat
- Lampiran 6. Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Denah Lokasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Di tangan para remajalah arah negara ini ditentukan. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing (Rokom, 2021).

Namun, permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah *stunting*, *wasting*, obesitas dan masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah beberapa masalah yang terjadi di Indonesia. Tentu masalah-masalah gizi ini menjadi keprihatinan bangsa kita. Seperti *stunting*, anemia ternyata juga tak kalah memprihatinkan. Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia. Hampir 2,3 miliar orang di dunia mengalami anemia. Dan sebesar 50 persen anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia defisiensi besi (*World Health Organization*, 2017).

Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Nilai kadar hemoglobin (Hb) normal untuk remaja putri adalah sebesar 12 g/dl dan untuk remaja laki-laki adalah sebesar 13 g/dl.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2018, terdapat 32 persen remaja di Indonesia yang mengalami anemia, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini berarti bahwa terdapat

kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi (Riskesdas, 2018).

Kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh atau yang dikenal dengan anemia bisa dialami oleh siapa saja, termasuk anak remaja. Namun, dibandingkan remaja laki-laki, remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Dimana prevalensi anemia pada remaja putri adalah sebesar 20 persen dan sebesar 12 persen pada remaja laki-laki. Dari angka prevalensi dapat dilihat bahwa remaja putri lebih berisiko dua kali lipat terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya dan remaja putri seringkali melakukan diet yang tidak sehat (Riskesdas, 2018).

Menurut Tarwoto (2009 dalam Moore, 1977), anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan tanggapan dari remaja putri terhadap masalah-masalah yang akan timbul akibat dari anemia, yang tentunya dibutuhkan pengetahuan yang cukup terhadap hal tersebut serta sikap yang positif dalam menghadapi masalah tersebut (Notoatmodjo, 2011).

Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Karena anemia berdampak langsung terhadap kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, tentunya juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan Juli Selvi Yanti (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan prestasi belajar remaja.

Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan remaja putri pada saat dewasa untuk melahirkan generasi yang bermasalah gizi (*stunting*). Remaja putri merupakan calon ibu bagi penerus bangsa sehingga kesehatannya penting untuk diperhatikan termasuk mengenai anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada masa remaja tidak hanya mempunyai keuntungan bagi kesehatan dan kemampuan kognitif remaja, tetapi juga bermanfaat bagi generasi di masa yang akan datang (Isnati, 2007).

Anemia pada remaja perlu menjadi perhatian, karena pada dasarnya dampaknya seringkali tidak terlihat atau tidak dapat dirasakan secara langsung. Tetapi anemia pada remaja tidak dapat diremehkan. Karena pada masa ini merupakan era demografi dimana usia produktif lebih banyak dibanding usia non produktif. Tentu saja bila remaja sebagai generasi penerus mengalami anemia dampaknya kelak akan luar biasa. Dari remaja putri inilah kelak akan menghasilkan generasi penerus yang diharapkan adalah generasi penerus yang sehat, cerdas dan produktif. Anemia inilah yang akan membawa pengaruh besar saat remaja putri ini nantinya menjadi ibu dan melahirkan anak. Hal ini juga diperkuat dengan adanya fakta bahwa, anemia terbukti menyebabkan menurunnya produktivitas kerja wanita Indonesia sebanyak 20 persen atau sekitar 6,5 jam per minggu. Kondisi ini tentunya dapat menjadi hambatan besar bagi pembangunan sumber daya berkualitas di Indonesia. Itulah mengapa anemia pada remaja menjadi perhatian bagi kita semua (Handayani. N, 2021).

Konsekuensi dari menstruasi yang terjadi setiap bulannya, remaja putri akan mengalami kehilangan zat besi hingga dua kali lipat jumlah yang dikeluarkan oleh remaja laki-laki. Oleh karena itu, kebutuhan besi remaja putri adalah tiga kali lebih besar daripada remaja laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula untuk menggantikan darah yang keluar pada saat menstruasi. Jadi penting bagi remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, terutama bagaimana mencegah dan mengatasi anemia.

Salah satu hal yang mengakibatkan tingginya prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah banyak masyarakat yang belum sepenuhnya

tereduksi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada remaja panti asuhan Al-Akbar, tim penyuluh mewawancarai beberapa remaja tentang pengetahuan seputar anemia. Dari wawancara tersebut ditarik kesimpulan dari informan bahwa remaja panti asuhan Al-Akbar belum memiliki pengetahuan mengenai anemia. Maka dari itu perlu diberikan informasi kesehatan dalam bentuk kegiatan penyuluhan, dengan harapan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja panti asuhan Al-Akbar untuk meningkatkan kesehatannya dalam rangka mencegah dan mengatasi penyakit anemia.

B. Tujuan Kegiatan

Tujuan penyuluhan remaja sehat bebas anemia adalah: Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran remaja panti asuhan Al-Akbar untuk meningkatkan kesehatannya dalam rangka mencegah dan mengatasi penyakit anemia.

C. Manfaat Pengabdian

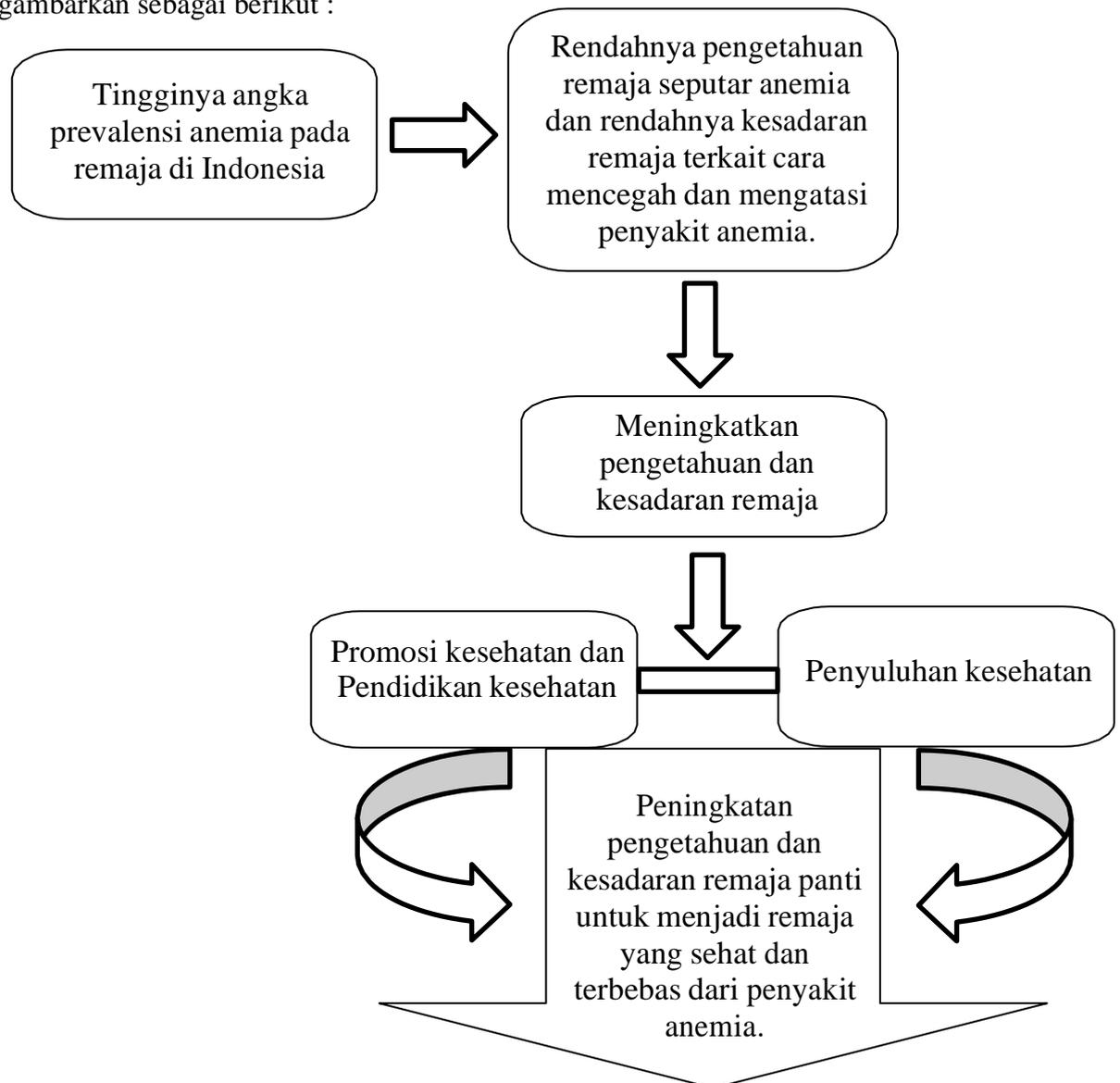
1. Meningkatkan pengetahuan remaja panti asuhan Al-Akbar seputar anemia
2. Meningkatkan kesadaran remaja panti asuhan Al-Akbar untuk meningkatkan kesehatannya guna mencegah dan mengatasi penyakit anemia

BAB II SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan di bab I di atas, maka dirumuskan solusi pemecahan permasalahan sebagai berikut :

1. Memberikan penyuluhan tentang Remaja Sehat Bebas Anemia di Panti Asuhan Al-Akbar

Kerangka Pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

1. Pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat

Tim penyuluh mengadakan pertemuan dengan Kepala Panti Asuhan Al-Akbar untuk meminta izin menyelenggarakan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan di Panti Asuhan Al-Akbar dengan sasaran para remaja.

2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat

Tim penyuluh berdiskusi dengan Kepala Panti Asuhan Al-Akbar terkait permasalahan remaja di Panti Asuhan Al-Akbar. Dan berdasarkan observasi awal, tim penyuluh melihat kondisi remaja yang serupa dengan gejala penderita anemia. Maka dari itu, kemudian tim penyuluh mengusulkan untuk mengadakan penyuluhan terkait remaja sehat bebas anemia pada remaja di Panti Asuhan Al-Akbar. Berdasarkan hasil diskusi dengan Kepala Panti Asuhan Al-Akbar, tim penyuluh dan Kepala Panti Asuhan Al-Akbar sepakat untuk mengadakan penyuluhan mengenai “Remaja Sehat Bebas Anemia” pada hari Sabtu, 3 Desember 2022, pukul 10.00-selesai.

3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

Tim penyuluh pun mempersiapkan segala bentuk kebutuhan untuk penyuluhan, seperti mempersiapkan materi, pemateri, menguasai materi, mempersiapkan cinderamata, makanan hingga hadiah untuk menunjang pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

4. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

Setelah melaksanakan penyuluhan, tim penyuluh mengadakan evaluasi pemahaman kepada sasaran penyuluhan dengan memberikan kesempatan kepada beberapa orang untuk menanyakan beberapa pertanyaan seputar anemia. Dan memberikan *posttest* berupa beberapa pertanyaan kepada para remaja Panti Asuhan Al-Akbar.

B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan instansi Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan Panti Asuhan Al-Akbar. Kedua instansi yang terlibat ini memperoleh keuntungan Secara Bersama-Sama (*Mutual Benefit*).

1. Panti Asuhan Al-Akbar adalah tempat dilakukan penyuluhan. Dalam hal ini remaja panti akan memperoleh manfaat dan lebih meningkatkan pengetahuan tentang cara menjadi remaja yang sehat dan terbebas dari penyakit anemia.
2. Universitas Hang Tuah Pekanbaru memberikan wadah dan kesempatan kepada mahasiswa (sebagai kegiatan pembelajaran) bersama dengan dosen (sebagai pendamping), untuk melakukan kegiatan penyuluhan sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan output dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan oleh tim penyuluh sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran (remaja Panti Asuhan Al-Akbar) memperhatikan dengan baik dan antusias dengan memberikan umpan balik atau merespon pemateri (tim penyuluh) dengan baik.

3. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan oleh tim penyuluh setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Dimana setelah penyuluhan dilaksanakan, sasaran (remaja Panti Asuhan Al-Akbar) mampu memahami terkait materi remaja sehat

bebas anemia. Hal ini ditandai dengan kemampuan para remaja Panti Asuhan Al-Akbar menjawab pertanyaan yang diberikan.

D. Kepakaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 1
Kepakaran Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama/NIM	Instansi Asal	Kepakaran
1	Wulan Yolanda Safique Hardjo/ 21011055	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
2	Adinda Putri Regita/ 21011029	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
3	Fauqa Maula/ 21011041	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
4	Isna Sumardi/ 21011045	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
5	Maulida Isyandri/ 21011038	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
6	Silvi Pamela Rizki/ 21011052	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
7	Yasir Nailarrusdi/ 21011033	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

a. Ketua

1. Menetapkan pembagian tugas masing-masing anggota
2. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan
3. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi
5. Mengatur anggaran pengabdian

b. Anggota

1. Melakukan studi pendahuluan
2. Mengurus perizinan di Panti Asuhan Al-Akbar
3. Mengatur peralatan yang digunakan dalam pengabdian
4. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan kepada para remaja Panti Asuhan Al-Akbar. Kegiatan diikuti oleh remaja yang berjumlah 24 orang, dan kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 3 Desember 2022 pada pukul 10.00 WIB - selesai.

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang remaja sehat bebas anemia, pemutaran video kesehatan, diskusi/tanya jawab dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Sebelum melakukan penyuluhan tim pelaksana membuka acara dengan memperkenalkan diri tim penyuluh, menjelaskan tujuan kegiatan acara yang akan dilaksanakan, dan pembacaan do'a sebagai pembuka acara.

Kemudian untuk menghidupkan suasana sekaligus sebagai pendekatan awal dengan remaja panti, tim penyuluh mencoba berbincang terkait usia dan jenjang pendidikan yang saat ini mereka tempuh. Setelah mengetahui bahwa rata-rata remaja panti yang menjadi sasaran penyuluhan merupakan remaja yang masih duduk di bangku smp dan sma, tim penyuluh-pun memberikan *pretest* berupa beberapa pertanyaan sekaligus langkah awal untuk survey mawas diri (SMD) kepada remaja panti untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran (remaja panti) tersebut terkait anemia. Dari 24 orang remaja panti, hanya sekitar 3 orang yang mampu menjawab pertanyaan *pretest* dengan jawaban yang kurang sempurna. Sasaran hanya mengetahui anemia sebatas kekurangan darah, dan tidak mengetahui apa itu penyebab anemia, gejala dan tanda anemia, dampak anemia, hingga cara mencegah dan mengatasi anemia.

Kemudian, kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan pun dilakukan dengan menggunakan media *powerpoint* dan video kesehatan, terkait pengertian anemia, penyebab anemia, gejala dan tanda anemia, dampak anemia pada remaja hingga terkait cara mencegah dan mengatasi

anemia. Pada saat penyampaian materi, remaja putri terlihat lebih antusias menanggapi pemateri.

Saat sesi diskusi dilakukan, tim penyuluh mendapatkan informasi dari sasaran bahwa mereka banyak yang merasakan tanda dan gejala dari penyakit anemia, dan setelah penyuluhan diberikan, sasaran baru mengetahui bahwa tanda dan gejala mereka alami menuju kepada penyakit anemia. Ini menunjukkan bahwa setelah penyuluhan diberikan, pemahaman sasaran terkait tanda dan gejala anemia sudah mengalami peningkatan.

Setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi terkait remaja sehat bebas anemia, hasil *posttest* dengan berupa memberikan beberapa pertanyaan menunjukkan bahwa semua remaja panti (100 persen) sasaran bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah melihat perbandingan hasil *pretest* & *posttest* mengenai pengetahuan sasaran terkait anemia, dengan ini tim penyuluh membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja Panti Asuhan Al-Akbar terkait cara menjadi remaja yang sehat dan terbebas dari penyakit anemia.

Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja tentang cara menjadi remaja sehat yang terbebas dari penyakit anemia sangatlah penting. Karena, remaja yang sehat mencerminkan negara yang kuat. Sebab, masa depan negara ini berada di tangan para remaja yang saat ini masih tengah menimba dan memperluas ilmu. Maka dari itu, ilmu gizi ini sangat penting untuk masa depan remaja Indonesia.

Metode penyuluhan kesehatan yang digunakan adalah menggunakan metode ceramah, pemutaran video animasi kesehatan, diskusi tanya-jawab, dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Pemberian edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dapat lebih efektif jika dilakukan dengan penggunaan *Audio Visual Aids* (AVA) (Notoatmodjo, 2011). Metode penyuluhan dengan menggunakan video animasi adalah salah satu bentuk media audiovisual yang menarik. Video animasi kartun memiliki daya tarik yang lebih daripada metode lainnya karena mempunyai gambar yang menimbulkan kelucuan. Semakin banyak indra yang digunakan maka

semakin banyak informasi yang ditangkap dan dipahami (Sadiman, et.al., 2014).

Tabel 2
Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	<u>Pembukaan</u> 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Pembacaan do'a 4. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 5. Menyebutkan materi bahasan yang akan disampaikan	Lisan		5 menit
2.	<u>Pelaksanaan</u> 1. Memberikan <i>pretest</i> berupa pertanyaan dalam bentuk lisan 2. Menjelaskan materi pendidikan kesehatan, dimana materinya adalah: a. Pengertian dan Penyebab Anemia b. Tanda dan Gejala Anemia c. Bahaya Anemia Bagi Remaja d. Cara Mencegah dan Mengatasi Anemia e. Pentingnya Tablet Tambah Darah 3. Pemutaran Video Kesehatan Berbasis AVA.	Lisan Ceramah	Power Point Video	30 menit
3.	<u>Evaluasi</u> 1. Menyimpulkan inti pendidikan kesehatan 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya 3. Memberikan <i>posttest</i> berupa pertanyaan secara lisan 4. Memberikan hadiah atas partisipasi para peserta yang mampu menjawab soal <i>posttest</i> dengan benar	Lisan	Power Point	20 menit

4.	Penutup 1. Menyimpulkan keseluruhan materi pendidikan kesehatan 2. Menyampaikan ucapan terima kasih 3. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja panti 4. Pemberian cinderamata beserta sembako sebagai apresiasi kepada panti yang telah bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan 5. Mengucapkan salam	Lisan	Spanduk	5 menit
----	---	-------	---------	---------

B. Luaran yang Dicapai

Hasil dari kegiatan Pengabdian ini akan dipublikasikan di Jurnal Pengabdian masyarakat sebagai bentuk dari luaran kegiatan pengabdian ini.

Luaran yang dicapai

No	Jenis Luaran	Indikator capai
1	Jurnal Pengabdian	<i>Published</i>

BAB V
RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahapan berikutnya adalah :

1. Membuat artikel dari hasil pengabdian ini untuk diterbitkan ke jurnal nasional.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik dari remaja Panti Asuhan Al-Akbar.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja panti seputar anemia. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 24 orang remaja panti hanya 3 orang remaja yang mau menjawab pertanyaan *pretest* yang diberikan (jawaban yang diberikan kurang tepat). Namun, setelah remaja diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan, seluruh remaja panti (100 persen) sudah mengetahui seputar anemia.

B. Saran

1. Kepada penjaga panti agar dapat memberikan bimbingan, arahan dan pengawasan kepada remaja panti agar mereka bisa mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, dan khususnya remaja putri untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan anjuran Kemenkes.
2. Diharapkan juga kepada para tenaga kesehatan, dinkes beserta lembaga terkait, untuk memberikan pendidikan kesehatan pada saat mendistribusikan Tablet Tambah Darah (TTD) dalam mencanangkan salah satu program pemerintah di bidang kesehatan, yakni pemberian TTD.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, N. (2021). Remaja Sehat Bebas Anemia. Diakses pada 3 Desember 2022, dari <https://rsprespira.jogjaprovo.go.id/>
- Irianto, K. (2014). Ilmu Kesehatan Masyarakat (*Public Health*). Bandung: Alfabeta.
- Isnati, (2007). Wanita Lebih Berisiko Terkena Anemia. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Notoadmojo, (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Kementerian RI.
- Rokom (2021). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. Diakses pada 4 Desember 2022, dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Sadiman, A. S., et.al. (2014). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rahagrafindo persada.
- Sulistiyawati, N. & Nurjanah, A.S. (2016). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta.
- World Health Organization*, (2017). *Monitoring Health for the SDG's, Sustainable Development Goals*.
- Yanti, J.S., Saputri, E.M., Edigan, F., & Muhammadiyah. (2019). Hubungan Anemia dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kebidanan Tingkat II dan III Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru. Pekanbaru: Jurnal Online STIKES Al-Insyirah.

Lampiran 1

**RIWAYAT HIDUP KETUA DAN ANGGOTA
PENGABDIAN MASYARAKAT**

• **KETUA TIM**

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Syukaisih, SKM, M.Kes
2	Jabatan fungsional	Lektor
3	NIDN	1002098201
4	Tempat dan tanggal lahir	Pasir Pengaraian, 02 September 1982
5	Alamat rumah	Jln. Kampar No.153B
6	No. Telp/Faks/HP	085363426864
7	Alamat Kantor	Jln. Mustafa Sari No 5
8	Alamat e-mail	icoendja@gmail.com
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat S2 Kesehatan Masyarakat
10	Mata Kuliah yang diampu	Promosi Kesehatan

A. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 Universitas Sumatera Utara	S2 STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan reproduksi
Tahun Masuk-Lulus	2008-2011	2014-2017
Judul Skripsi/Tesis	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi di Puskesmas Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu	Perilaku pernikahan dini pada remaja di Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru
Nama Pembimbing	Susilawati, MPH	Dr. Mitra, SKM, M.Kes

B. Pengalaman penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi di Puskesmas Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu	Pribadi	
2	2016	Analisis perilaku pelecehan seksual pada remaja di Kota Pekanbaru	Hibah Dikti	11.600.000
3	2017	Perilaku pernikahan dini pada remaja di Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru	Pribadi	
4	2017	Fenomena perilaku penyimpangan seksual oleh lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	Dipa STIKes	5.000.000

5	2018	Efektifitas promosi kesehatan dengan media leaflet dan video terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat miskin tentang merokok	Pribadi	
6	2019	Hubungan faktor perilaku dengan kejadian karies gigi anak usia 12 tahun di SMP Tri Bhakti Pekanbaru	Pribadi	
7	2019	Faktor determinan kejadian scabies pada masyarakat di Kelurahan Tangkerang Timur Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru	Pribadi	

C. Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Pelatihan senam lansia sebagai upaya penurunan hipertensi pada lansia di Panti Lansia Khusnul Khotimah Pekanbaru	Dipa STIKes	5.000.000
2	2018	Penyuluhan “Penyakit polio di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru”	Pribadi	
3	2018	Penyuluhan” HIV/AIDS pada kalangan remaja di Lembaga Pemasarakatan Klas II B Anak Pekanbaru”	Pribadi	
4	2019	Pemberian informasi tentang pendidikan pendidikan seks pada anak sesuai usia di Posyandu Mutia 1 Wilayah Kerja Puskesmas Sail Pekanbaru	Pribadi	
5	2019	Penyuluhan PHBS di SDN 17 Kota Pekanbaru	Pribadi	

D. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi di Puskesmas Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu	Jurnal Kesehatan Komunitas	Vol 3/ 2015
2	Fenomena perilaku penyimpangan seksual oleh lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	Menara ilmu	Vol XI/ 2017
3	Perilaku pernikahan dini pada remaja di Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru	Jurnal penelitian kesehatan suara forikes	Vol 8/ 2017
4	Efektifitas promosi kesehatan dengan media leaflet dan video terhadap	Jurnal penelitian	Vol 9/ 2018

	pengetahuan dan sikap masyarakat miskin tentang merokok	kesehatan suara forikes	
5	Hubungan faktor perilaku dengan kejadian karies gigi anak usia 12 tahun di SMP Tri Bhakti Pekanbaru	Menara Ilmu	Vol XIII/ 2019
6	Faktor determinan kejadian scabies pada masyarakat di Kelurahan Tangkerang Timur Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru	Jurnal CMJ	Vol 2/ 2019

F. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			
Dst			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
Dst				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Fenomena perilaku penyimpangan seksual oleh lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	2019	Artikel	000160772

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 3 Desember 2022
Ketua Pengusul

Syukaisih, SKM, M.Kes

Anggota 1

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Riri Maharani, SKM, M.Kes
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Pekanbaru, 05 Desember 1986
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Sarjana Kesehatan Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
5. NIP/NIDN : 1005128604
6. Pangkat/Golongan : Penata / III D
7. Jabatan fungsional/struktural : Lektor
8. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
9. Kedudukan dalam Tim : Anggota
10. Alamat Kantor : Jl. Mustafasari No.05 Tangkerang

Selatan

- Telepon/Faksimili : (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
- E-mail : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id
- Alamat Rumah : Jl. RA. Kartini No. 160 Bangkinang
- Telepon/Faksimili : 085270096303
- E-mail : ririrani18@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Program:	S-1	S-2
Nama PT	Universitas Sumatera Utara	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kependudukan dan Kesehatan Reproduksi	Promosi Kesehatan
TahunMasuk-Lulus	2008 - 2010	2012 - 2014
JudulSkripsi/Te sis/Disertasi	Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang SADARI terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Di SMK Bisnis Manajemen Administrasi Perkantoran Bina Satria Medan Tahun 2010	Stigma dan Diskriminasi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) Pada Pelayanan Kesehatan Di Kota Pekanbaru Tahun 2014
NamaPembimbing /Promotor	dr. Yusniwanti Yusad, M.Si dr. Ria Masniari Lubis, M.Si	DR.dr.TohaMuhaimin,M.Sc Emy Leonita, SKM, MPH

C. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Judul Kegiatan	Tahun	Sumber Dana
1	a. Pengabdian Masyarakat tentang Personal Hygiene pada Siswa/i SDN 086 Rumbai (Tahun 2014)	2014	Mandiri
	b. Pengabdian Masyarakat tentang Upaya Pencegahan HIV/AIDS (Tahun 2014)	2014	Mandiri

c. Penyuluhan tentang Sampah dan Cara Pengelolaannya pada Masyarakat Desa Bunsur Kec. Sei Apit (Tahun 2014)	2014	Mandiri
d. Pengabdian tentang SPAL pada Masyarakat Desa Betung Kec. Pangkalan Kuras (Tahun 2015)	2015	Mandiri
e. Penyuluhan tentang Kesehatan Gigi dan Mulut di SDN 170 Pekanbaru (Tahun 2015)	2015	Mandiri
f. Penyuluhan tentang DBD di Posyandu Merpati Putih RW III Kelurahan Tangkerang Labuai Pekanbaru (Tahun 2015)	2015	Mandiri
g. Penyuluhan tentang Pencegahan Diare Pada Anak di SDN 140 Pekanbaru (Tahun 2016)	2016	Mandiri
h. Penyuluhan tentang Kecacingan Pada Anak di SDN 043 Pekanbaru (Tahun 2016)	2016	Mandiri
i. Pemberdayaan Masyarakat Mengenai Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut di SDN 170 Pekanbaru	2016	Mandiri
j. Pemberdayaan Masyarakat Mengenai Pencegahan Demam Berdarah Dengue Di Posyandu Merpati Putih RW III Kelurahan Tangkerang Labuai Pekanbaru	2016	Mandiri
k. Memberikan Penyuluhan “Ayo Sadar Diabetes Mellitus, Kenali dan Cegah Penyakitnya”. Sasaran: Ibu Arisan PKK.	2017	Mandiri
l. Memberikan Penyuluhan tentang “Kenakalan Remaja dan IMS”. Sasaran: Anak Remaja di Lapas	2017	Mandiri
m. Memberikan Penyuluhan “Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan SADARI Pada Siswi SMK Ekatama Pekanbaru””. Sasaran: Siswi Remaja.	2018	Mandiri
n. Memberikan Penyuluhan tentang “HIV/AIDS”. Sasaran: Siswa/Siswi di SMP Negeri 2 Koto Tuo	2018	Mandiri
o. Memberikan Penyuluhan tentang “Pentingnya Sarapan Pagi”. Sasaran: Anak SDN 133 Bukit Barisan Kota Pekanbaru	2019	Mandiri

	p. Memberikan Penyuluhan Tentang “Rumah Sehat”. Sasaran: Masyarakat Perumahan Darma Bakti Sigunggung Kota Pekanbaru	2019	Mandiri
--	--	------	---------

D. Pengalaman dalam Bidang Karya Ilmiah (5 tahun terakhir):

No	Judul Karya Ilmiah/Jurnal/Buku	Diterbitkan Pada Jurnal	Online
1	Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Pekerja Seks Komersial (PSK) Dalam Upaya Pencegahan HIV/AIDS di Maridan Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2014	Prosiding Seminar Nasional dan Hasil Hasil Penelitian “Peran Institusi Dalam Menghadapi Permasalahan Kesehatan Global” ISBN: 978-979-792-530-7 Hal 101 – 107 (Tim)	(-)
2	Upaya Promotif dan Preventif untuk Meningkatkan Status Kesehatan Masyarakat Di Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak Tahun 2014 “Masalah Sampah Di Kelurahan Bunsur”	Prosiding ISBN: 978-979-792-576-5 Hal: 19	(-)
3	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemakaian KB Vasektomi Pada Pria Pasangan Usia Subur (PUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Hilir I Tahun 2015	Jurnal Al Insiroh Midwifery ISSN: 2338-2139 Vol 05. No 01 Hal 74-78	(-)
4	Upaya Pelayanan Kesehatan Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Di Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan Tahun 2015 “Analisis Masalah Ketersediaan SPAL di Desa Betung”	Prosiding ISBN: 978-602-74450-2-4 Hal: 25	(-)
5	Upaya Promosi Kesehatan Melalui Media Online Di Dinas Kesehatan Provinsi Riau	Prosiding Kesehatan Masyarakat ISBN: 978-602-74450-0-0 Hal 51 - 58	(-)
6	Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Anak Balita Wilayah Kerja Puskesmas Bagan siapi – api Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir Tahun 2016	Jurnal Endurance “Kajian Ilmiah Problema Kesehatan”	(-)
7	Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Siswi Remaja Di SMAN 6 Pekanbaru Tahun 2016	Jurnal Photon Volume 7 No.2 ISSN 2087-393X Terbit Bulan Mei 2017	(-)
8	Riri Maharani, Hardisal Judul: Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penderita Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau	Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu Vol XI Jilid 2 No. 77, Oktober 2017 ISSN : 1693-2617 eISSN : 2528-7613	(+)
9	Riri Maharani, Dary Putri Syafrandi Judul:	Jurnal Kesehatan Komunitas Vol 3, Nomor 5, Desember 2017	(+)

	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2016	pISSN : 2088-7612 eISSN : 2548-8538	
10	Riri Maharani, Nur Arina Judul : Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMKN 2 Pekanbaru	Jurnal Ilmiah Avicenna Fakultas Ilmu Kesehatan Vol 13, Nomor 1, April 2018 ISSN : 1978-0664	(+)
11	<i>Riri Maharani, Rahayu</i> Judul: Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyalahgunaan Narkoba Pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasarakatan Kelas II.A Tembilahan	Photon Jurnal Sains dan Kesehatan Vol.9 No.1, Hal 1-213, Oktober2018 ISSN: 2579-5953	(+)
12	Sherly Vermita Warlenda, Riri Maharani, M.Dedi Widodo Judul : Faktor-faktor yang berhubungan dengan Pelaksanaan Toilet Training Pada Anak Usia 3-5 Tahun di PAUD Se-Kota Pekanbaru Tahun 2017	Menara Ilmu Vol. XIII, Nomor 1, Januari 2019 ISSN: 1693-2617 E-ISSN: 2528-7613	(+)
13	Riri Maharani, Chikma Vitria Syah Judul : Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks Dengan Pemeriksaan IVA Oleh Wanita Usia Subur (WUS) di Desa Sorek Satu Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan	Jurnal Ilmiah Avicenna Fakultas Ilmu Kesehatan Vol. 14, Nomor 1, April 2019 ISSN: 1978-0664 EISSN: 2654-3249	(+)
14	Christine Vita Gloria Purba, Alhidayati, Riri Maharani, Lia Indriyani Hutabarat Judul: Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SD Negeri 130 Kota Pekanbaru	Jurnal Dunia Gizi Vol. 2, Nomor 1, Juni 2019 ISSN: 2614-6479 (Online)	(+)

Pekanbaru, 3 Desember 2022
Anggota 1

Riri Maharani, SKM, M.Kes

Anggota 2

A. Identitas diri

1.	Nama Lengkap	Wulan Yolanda Safique Hardjo
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Program Studi	Kesehatan Masyarakat
4.	NIM	21011055
5.	Tempat dan Tanggal Lahir	Pekanbaru, 9 Juni 2003
6.	Alamat E-mail	wulanyolanda06@gmail.com
7.	Nomor Telepon/HP	088271412143
8.	Alamat	Jl. Sei Mintan, Gg. Amaliyah II No. 6, Pekanbaru, Riau

B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu Dan Tempat
1.	Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru	<i>Staff</i> Non-Akademik	Periode 2021-2022, di STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2.	Relawan KIP-K	Anggota	Periode 2021-2022, Perwakilan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

C. Penghargaan yang Pernah Diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Juara II Lomba Debat	<i>Dies Natalis</i> Program Studi Sarjana	2021

		Keperawatan (PSSK) Ke-15 STIKes Hang Tuah Pekanbaru	
2.	<i>Participant of Accoustic Music Competition STIMB</i>	Sekolah Tinggi Musik Bandung	2021
3.	<i>Participant of National University Debating Championship</i>	Pusat Prestasi Nasional	2022

D. Pengalaman Pengabdian kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2022	Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Bahaya Narkoba Pada Remaja di Panti Asuhan Al-Akbar	Pribadi	-
2.	2022	Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang Cara Menggosok Gigi yang Baik dan Benar di TK Negeri 4 Pekanbaru	Pribadi	

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan (penulisan skema penelitian/pengabdian).

Pekanbaru, 3 Desember 2022
Anggota 2



(Wulan Yolanda Safique Hardjo)

Lampiran 2

SUSUNAN ORGANISASI TIM PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PEMBAGIAN TUGAS

No	Nama/NIM	Instansi Asal	Kepakaran
1	Syukaisih, SKM, M.Kes	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
2	Riri Maharani, SKM, M.Kes	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
3	Wulan Yolanda Safique Hardjo/ 21011055	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

a. Ketua

1. Menetapkan pembagian tugas masing-masing anggota
2. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan
3. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi
5. Mengatur anggaran pengabdian

b. Anggota

1. Melakukan studi pendahuluan
2. Mengurus perizinan di Panti Asuhan Al-Akbar
3. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

Lampiran 3

(SURAT IZIN MELAKUKAN PENYULUHAN)



UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa San No 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Teip (0761) 33315 Fax (0761) 863646
Email Universitas@htp.ac.id Izin Mendiknas 226/D/O/2002 Izin Mendikbud-Ristek 73/E/O/2022 website www.htp.ac.id

Pekanbaru, 30 November 2022

Nomor : 10/UNI-HTP/XI/2022/1122
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Permohonan Izin Penyuluhan

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Panti Asuhan Al-Akbar
di
Pekanbaru

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa dalam rangka menyelesaikan tugas Kelompok mata kuliah *Promosi Kesehatan* dengan Dosen Pengampu Syukaisih SKM, M.Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat (Prodi-Kesmas) maka kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan belajar lapangan sebagai berikut :

Hari/Tanggal : Sabtu, 03 Desember 2022
Waktu : 10:00:00 WIB s/d Selesai
Tema : Penyuluhan Kesehatan tentang Remaja Sehat Bebas Anemia di panti Asuhan

Demikian dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,
Ketua

Program Studi Kesehatan Masyarakat



Renaldi, SKM, M.Kes
No. Reg 10306113207



UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp (0761) 33815 Fax (0761) 863646
 Email : Universitas@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Izin Mendikbud-Ristek : 73/E/O/2022 website : www.htp.ac.id

Lampiran : Surat No.10/UNIV-HTP/XI/2022/1122
 Perihal : Permohonan Izin Penyuluhan

DAFTAR NAMA MAHASISWA

No.	Nama	NIM
1.	MAULIDA ISYANDRI	21011038
2.	WULAN YOLANDA SAFIQUE HARDJO	21011055
3.	ADINDA PUTRI REGITA	21011029
4.	SILVI PAMELA RIZKI	21011052
5.	FAUQA MAULA	21011041
6.	ISNA SUMARDI	21011045
7.	YASIR NAILARRUSDI	21011033

Hormat Kami,
 Ketua
 Studi Kesehatan Masyarakat



(Dr. Renaldi, SKM, M.Kes)
 No. Reg 10306113207

Lampiran 4

(SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKUKAN PENYULUHAN)



PANTI ASUHAN AL-AKBAR MAHARATU

Jl. Soekarno - Hatta / Arengka Atas
Kelurahan Maharatu Kec. Marpoyan Damai - Pekanbaru (HP. 0813 6533 2924)

SURAT KETERANGAN

Kepala Panti Asuhan Al-Akbar Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Nama | : 1. ADINDA PUTRI REGITA
2. FAUQA MAULA
3. ISNA SUMARDI
4. MAULIDA ISYANDRI
5. SILVI PAMELA RIZKI
6. WULAN YOLANDA SAFIQUE HARDJO
7. YASIR NAILARRUSDI |
| 2. Program Studi | : Kesehatan Masyarakat |
| 3. Mata Kuliah | : Promosi Kesehatan |
| 4. Dosen Pembimbing | : SYUKAISIH, SKM, M.Kes |
| 5. Instansi | : Universitas Hang Tuah Pekanbaru |
| 6. Judul Penyuluhan | : Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan
Kesehatan "Remaja Sehat Bebas Anemia". |

Adalah benar yang bersangkutan telah selesai melaksanakan Penyuluhan di Panti Asuhan Al-Akbar Pekanbaru.

Demikian surat ini kami berikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : PEKANBARU

PADA TANGGAL : 11-12-2022



Marni, S.I.Kom

Lampiran 5

(PPT & VIDEO)

PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN

SABTU, 3 DES 2022



REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA

OLEH :
**MAHASISWA PRODI KESEHATAN MASYARAKAT
 UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU**
 DOSEN PENGAMPU : SKYUKAISIH, SKM, M.Kes

- ANSWER THESE QUESTIONS BELOW-

1. APA ITU ANEMIA? APA YANG MENYEBABKAN SESEORANG TERKENA ANEMIA?
2. BAGAIMANA TANDA DAN GEJALA ANEMIA?
3. APA BAHAYA ANEMIA BAGI REMAJA?
4. BAGAIMANA CARA MENCEGAH DAN MENGATASI ANEMIA?
5. SEBERAPA PENTINGNYA SIH MENGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH?

POKOK PEMBAHASAN
 THE FIVE PARTS OF A DISCUSSION

ANEMIA

- 1. PENGERTIAN & PENYEBAB ANEMIA
- 2. BAHAYA ANEMIA BAGI REMAJA
- 3. TANDA DAN GEJALA ANEMIA
- 4. CARA MENCEGAH & MENGATASI ANEMIA
- 5. PENTINGNYA TABLET TAMBAH DARAH



PENGERTIAN & PENYEBAB ANEMIA

##APA ITU ANEMIA ?!

ANEMIA ADALAH KONDISI KETIKA TUBUH KURANGAN SEL DARAH MERAH (TUBUH MENGALAMI PENURUNAN ATAU JUMLAH SEL DARAH MERAH BERADA DI BAWAH KISARAN NORMAL),

ATAU DENGAN KATA LAIN ANEMIA MERUPAKAN KURANGNYA KADAR HEMOGLOBIN DALAM TUBUH (PROTEIN KAYA ZAT BESI YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI SEL DARAH MERAH),

SEHINGGA TUBUH TIDAK MENDAPAT CUKUP OKSIGEN KARENA ANEMIA MEMICU PENURUNAN PENYAKIT LAINNYA.

KADAR HB NORMAL :

- Pada Remaja Putri : 12 g/dl
- Pada Remaja Laki-Laki : 13 g/dl

Note : Kadar Hb seseorang dapat diketahui melalui tes darah lengkap, yaitu pemeriksaan sampel darah yang biasanya diambil dari pembuluh vena pada lengan (dengan suntik) atau dengan mengambil sampel darah di ujung jari menggunakan metode *non invasive* (tanpa jarum suntik).

Lanjutan...

##APA PENYEBAB ANEMIA ?!

TAHUKAH KAMU?

- 23% remaja perempuan
- 12% remaja laki-laki

di Indonesia mengalami anemia (kekurangan zat besi)

Sebagian besar penyebab Anemia di Indonesia adalah kekurangan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan Hemoglobin (Hb), sehingga disebut "Anemia Kekurangan Besi atau Anemia Gizi Besi (AGB)"

PENYEBAB LAIN :

- MENGALAMI Pendarahan : { Cedera, Menstruasi yang cukup berat pada Wanita, Gangguan pencernaan, dll }
- SEL DARAH MERAH RUSAK (ANEMIA HEMOLITIK) : { Faktor Genetik spt Anemia sel sabit dan Thalassemia }
- PRODUKSI SEL DARAH MERAH TERLALU LAMBAT : { Anemia Aplastik karena infeksi penyakit , atau karena kekurangan Vit. B12 baik dari makanan maupun suplemen }

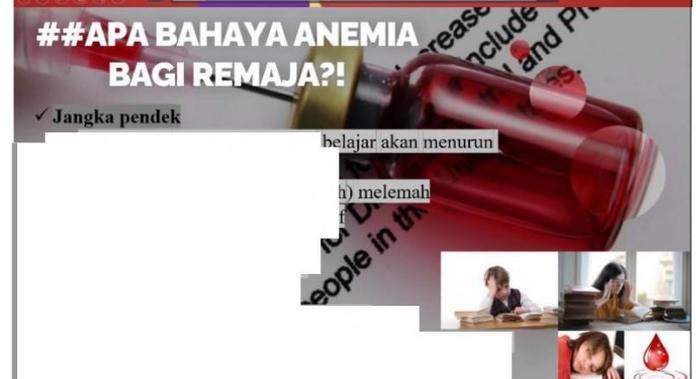
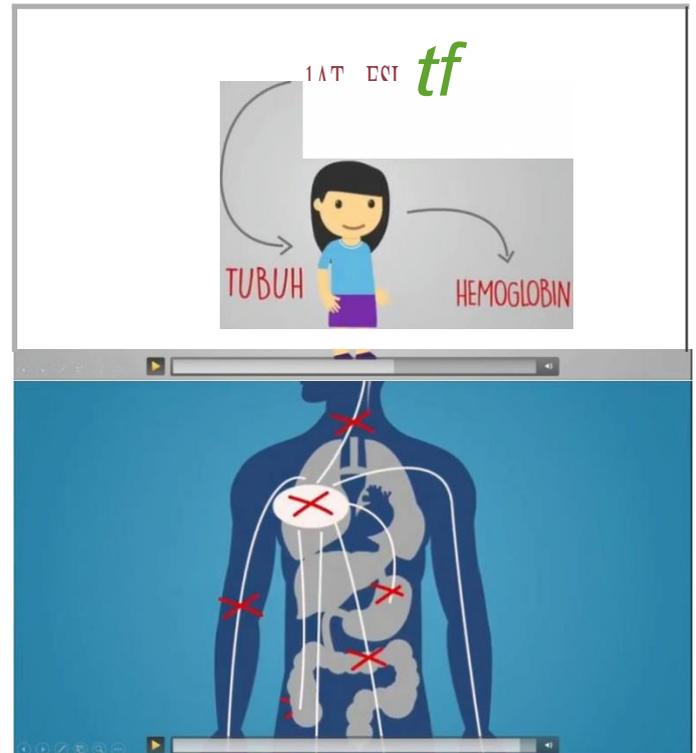
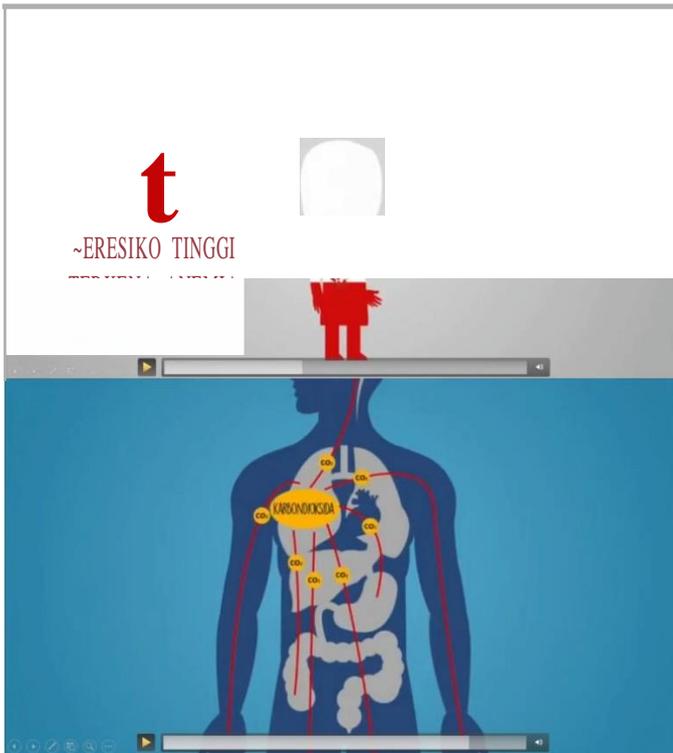


KALIAN TAHU NGGAK SIH ?



KASUS ANEMIA DI INDONESIA CUKUP TINGGI

1 DARI 3 WANITA DI INDONESIA TERKENA ANEMIA





Lanjutan... Gals, Yuk Tetap Sehat!
BEBAS ANEMIA!

UPAYA PENCEGAHAN DAN MENGATASI ANEMIA PADA REMAJA YAKNI DENGAN MENGONSUMSI MAKANAN KAYA ZAT BESI, ASAM FOLAT DAN VITAMIN.

PENCEGAHAN ANEMIA JUGA DAPAT DILAKUKAN MELALUI SUPLEMENTASI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) PADA REMAJA PUTRI DIMANA INI MERUPAKAN INTERVENSI SPESIFIK YANG SANGAT STRATEGIS, UNTUK MEMPERSIAPKAN CALON IBU YANG SEHAT UNTUK MELAHIRKAN GENERASI PENERUS YANG BERKUALITAS (DI MASA YANG AKAN DATANG).

****CARA MENGATASI ANEMIA TERGANTUNG PENYEBABNYA**
 BISA DENGAN PERBAIKAN GIZI, TRANSFUSI DARAH, DLL**

##BAGAIMANA CARA MENCEGAH DAN MENGATASI ANEMIA?!

Bagaimana sih Biar Tidak Anemia?

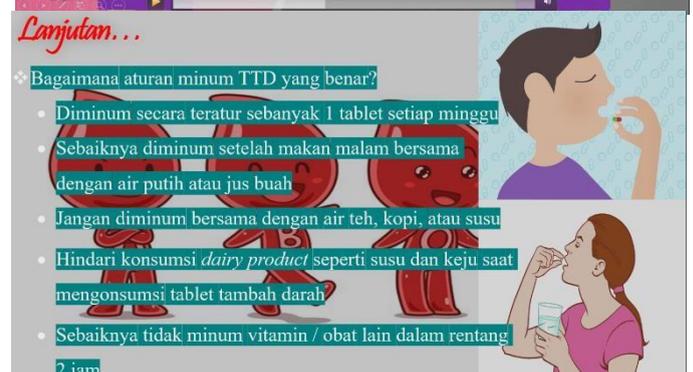
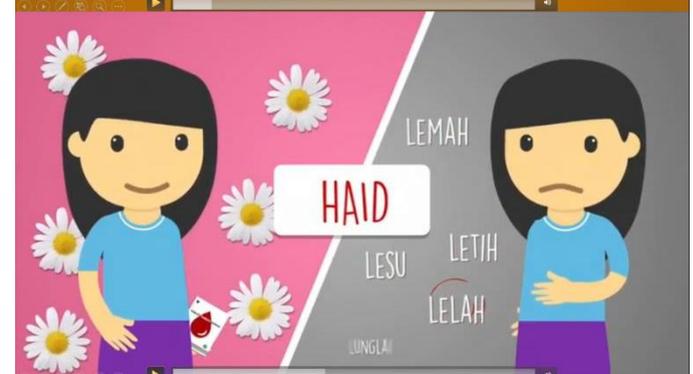
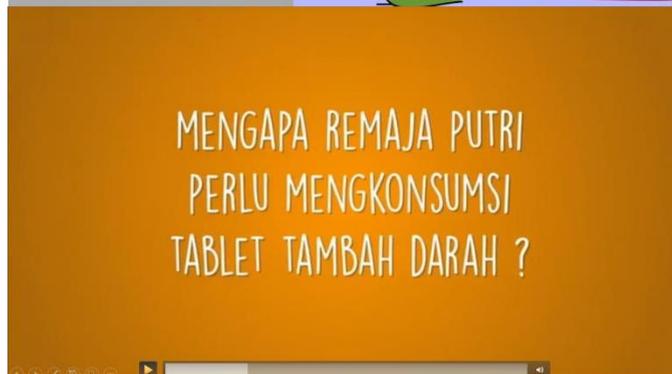
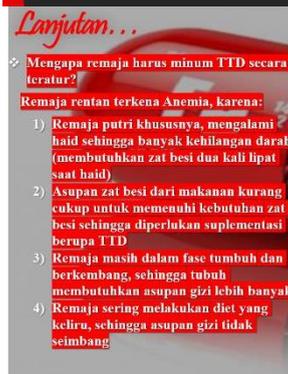
SEIMBANG,

- Konsumsi tinggi protein dan kaya zat besi
- Konsumsi Sayur 3 porsi dan Buah 2 porsi sehari
- Minum tablet tambah darah 1 minggu sekali
- Minum air putih 8 gelas/hari
- Rutin aktivitas fisik (bersepeda, jogging)
- Kurangi kafein (teh, kopi)



- Contoh makanan sumber zat gizi untuk mencegah anemia :**
- Zat besi :** hati, daging merah, kacang merah, edamame, kacang-kacangan
 - Folat :** brokoli, sayuran berdaun hijau tua, kacang merah, hati
 - Vit. B12 :** daging ikan, susu, keju, telur
 - Vit. C :** jeruk, melon, tomat, dan stroberi





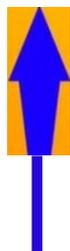
APA AJA SIH
MANFAAT DARI MENGGUNAKAN
TABLET TAMBAH DARAH??



BAGAIMANA CARA MENGGUNAKAN
TABLET TAMBAH DARAH??

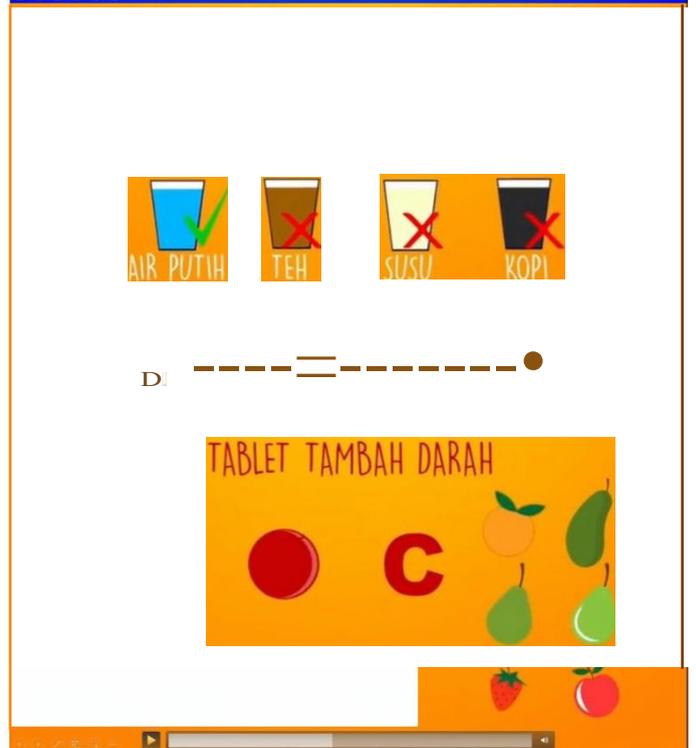


D. -----●



UNTUK MENINGKATKAN
PENYERAPAN

EFEK SAMPING MENGGUNAKAN
TABLET TAMBAH DARAH





Lanjutan...

Namun, masih banyak remaja yang tidak minum TTD tersebut dengan berbagai alasan. Maka untuk mengatasi masalah kekhawatiran tersebut, perlu diketahui oleh remaja bahwa:

- ✓ Konsumsi zat besi secara terus menerus tidak akan menyebabkan keracunan karena tubuh mempunyai sifat autoregulasi zat besi. Bila tubuh kekurangan zat besi, maka penyerapan zat besi yang dikonsumsi akan banyak, sebaliknya bila tubuh tidak kekurangan maka penyerapan zat besi hanya sedikit sehingga aman dikonsumsi sesuai program.
- ✓ Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping berupa nyeri/perih di ulu hati, mual, muntah dan tinja berwarna hitam. Hal ini tidak berbahaya dan untuk mengurangi gejala di atas, sangat dianjurkan minum TTD setelah makan atau malam sebelum tidur.
- ✓ Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan buah - buah sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain lain) dan sumber protein hewani (hati, ikan, unggas dan daging).
- ✓ Hindari konsumsi TTD bersamaan dengan teh, kopi, tablet kalsium dosis tinggi dan obat sakit maag terutama yang mengandung kalsium karena akan menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh.

❖ Apakah boleh mengonsumsi TTD terus-menerus?
Ketika diminum sesuai petunjuk, TTD relatif aman untuk remaja. TTD dapat memberi manfaat optimal apabila dikonsumsi sesuai kebutuhan.

❖ Apakah ada efek samping minum TTD?
Ya, tapi umumnya tidak serius. Efek sampingnya bisa berbeda pada setiap orang, namun biasanya adalah sembelit atau diare, mual, muntah, mulas, sakit perut, saking kepala; pup berwarna hitam; urine berwarna gelap.

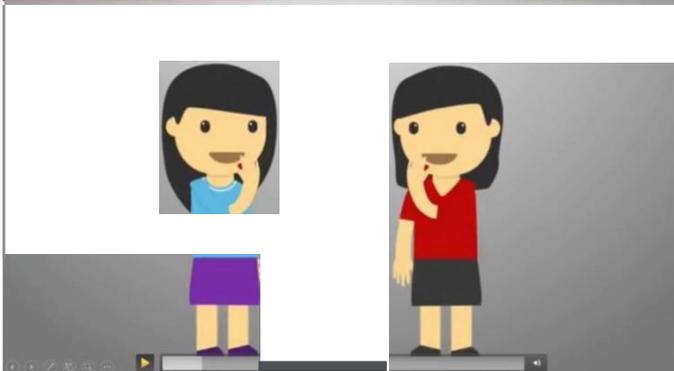


KALENDER KON MINUM TTD

Kotak Kontrol Minum TTD pada Remaja Putri

Nama : Usia : Tahun

DES 2022	JAN 2023	FEB 2023
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
MAR 2023	APR 2023	MEI 2023
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
JUN 2023	JUL 2023	AGT 2023
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5



BAKTI HUSADA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIC INDONESIA



Lampiran 6

DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT

NO.	NAMA PESERTA	PARAF
1.	M. IQBAL	1.
2.	MUKLIS GANTERUG.	2.
3.	Ahmad Pazal	3.
4.	AFRIANDA .	4.
5.	DEDI DEDI. SAPUTRA. N. ST	5.
6.	TUMFIK HIDAYAT	6.
7.	Wacito	7.
8.	PIKI. ADRIVAN	8.
9.	WAH WU	9.
10.	Rangga	10.
11.	Satria	11.
12.	RAHMI Putri	12.
13.	Rada engelita	13.
14.	JUM aini	14.
15.	DERMA DERMA wati	15.
16.	Emni Rita	16.
17.	TITIM Fazilla markona	17.
18.	SALMAN khan	18.
19.	HAFIZAH humairoh	19.
20.	Putri hasibuan	20.
21.	A... humairoh	21.
22.	FIRA HALAYA HAMIDAH	22.
23.	DEDI Dian Angraeni	23.
24.	Alita ...	24.

Lampiran 7

(DOKUMENTASI)



Pembukaan kegiatan oleh MC yaitu ADINDA PUTRI DEGITA & MAULIDA ISYANDRI



Pembacaan do'a oleh YASIR NAILARRUSDI



Penyampaian materi oleh WULAN YOLANDA SAFIQUE HARDJO



Saat sesi tanya jawab yang dipandu oleh **SILVI PAMELA RIZKI & ISNA SUMARDI**



Pemberian hadiah apresiasi oleh **FAUQA MAULA**



Pemberian Sertifikat Penghargaan & Tablet Tambah Darah (TTD) kepada pihak panti oleh WULAN YOLANDA SAFIQUE HARDJO



Saat sesi foto bersama



Foto Tim Penyuluh

Sabtu, 3 Des 2022

PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT

"REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA"




KELOMPOK III :

- Adinda Putri Regita (21011029)
- Fauqa Maula (21011041)
- Isna Sumardi (21011045)
- Maulida Isyandri (21011038)
- Silvi Pamela Rizki (21011052)
- Wulan Yolanda S.H. (21011055)
- Yasir Nailarrusdi (21011033)



DOSEN PENGAMPU :
SYUHAIISH, SKM, M.Hes

PRODI KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Foto Spanduk

Lampiran 8
(DENAH LOKASI)

