

ISSN 2597- 6052

DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3957>**MPPKI****Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia**
*The Indonesian Journal of Health Promotion***Research Articles****Open Access****Pemberdayaan PMR sebagai Tutor Sebaya dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Kraksaan***Empowering PMR as Peer Tutors in Anemia Prevention among Adolescent Girls at SMPN 1 Kraksaan*Siti Khoiria^{1*}, Sugianto Hadi², Fiashriel Lundy³^{1,2,3}Jurusan Promosi Kesehatan, Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Malang*Korespondensi Penulis : sitikhoiria46@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Anemia Gizi Besi merupakan masalah gizi yang banyak dialami remaja di Indonesia. Salah satunya terjadi di SMPN 1 Kraksaan dengan jumlah 34 siswa tergolong anemia ringan dan 16 siswa tergolong anemia sedang. Salah satu faktor terjadinya anemia di SMPN 1 Kraksaan yaitu kurangnya pengetahuan tentang anemia yang juga mempengaruhi sikap dan tindakan remaja dalam mencegah anemia. Untuk mencegah anemia diperlukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tutor Teman Sebaya oleh anggota PMR.

Tujuan: Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pemberdayaan anggota PMR sebagai tutor teman sebaya terhadap pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kraksaan.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain *one grup pre-test post-test*. Sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan metode tutor teman sebaya oleh PMR dengan nilai pengetahuan $p=0.000$, sikap $p=0.000$, tindakan $p=0.000$ dengan taraf signifikansi 5% ($p=0.000 < p=0.05$)

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa metode tutor teman sebaya oleh PMR mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan tindakan pada remaja putri Di SMPN 1 Kraksaan

Kata Kunci: Pemberdayaan; Anemia; Palang Merah Remaja (PMR); Tutor Teman Sebaya

Abstract

Introduction: Iron nutritional anemia is a nutritional problem that is experienced by many adolescents in Indonesia. One of them occurred at SMPN 1 Kraksaan with a total of 34 students classified as mild anemia and 16 students classified as moderate anemia. One of the factors for the occurrence of anemia at SMPN 1 Kraksaan is the lack of knowledge about anemia which also influences the attitudes and actions of adolescents in preventing anemia. To prevent anemia, health education is needed. The health education used in this study was peer tutoring by PMR members.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of empowering PMR members as peer tutors on preventing anemia in young women at SMPN 1 Kraksaan.

Method: This type of research is quantitative research with a one-group pre-test and post-test design. The sample in this study used purposive sampling. Statistical tests used the Wilcoxon test

Result: The results of this study showed that there were significant differences before and after being given education using the peer tutoring method by PMR with a value of knowledge $p=0.000$, attitude $p=0.000$, action $p=0.000$ with a significance level of 5% ($p=0.000 < p=0.05$)

Conclusion: It can be concluded that the peer tutoring method by PMR affects the knowledge, attitudes, and actions of young women at SMPN 1 Kraksaan

Keywords: **Empowerment:** Anemia; Palang Merah Remaja (PMR); Peer Tutors.

PENDAHULUAN

Anemia karena kekurangan zat besi merupakan permasalahan gizi paling banyak dialami oleh remaja di Indonesia (1). Menurut WHO (2011) anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah angka normal. Anemia dapat memiliki dampak negatif pada remaja, seperti menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga meningkatkan risiko infeksi, menurunnya tingkat kebugaran dan ketangkasan akibat kurangnya oksigen ke otot dan otak, serta menyebabkan penurunan prestasi belajar dan produktivitas remaja. Sementara itu, dampak anemia pada remaja putri dapat berlanjut hingga masa kehamilan dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti pertumbuhan janin terhambat (PJT), kelahiran bayi dengan berat badan rendah (BBLR), bayi prematur, stunting, gangguan neurokognitif, serta meningkatkan risiko kematian pada ibu dan bayi akibat perdarahan sebelum dan selama melahirkan. Selain itu, bayi yang lahir dengan cadangan zat besi yang rendah dapat menderita anemia pada usia dini (2).

Remaja putri berisiko sepuluh kali lebih tinggi mengalami anemia daripada remaja putra. Perbedaan ini disebabkan oleh beberapa faktor. Ketika memasuki masa pubertas, remaja putri mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan akan zat besi meningkat. Selain itu, menstruasi bulanan pada remaja putri menyebabkan kehilangan darah setiap bulannya, sehingga mereka membutuhkan dua kali lipat lebih banyak zat besi selama periode menstruasi. Selain faktor fisik, pola makan yang tidak tepat juga berkontribusi terhadap masalah ini. Remaja putri cenderung membatasi konsumsi makanan untuk mempertahankan bentuk tubuh yang ideal, yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, termasuk zat besi, yang diperlukan oleh tubuh. Akibatnya, tubuh mengalami defisiensi zat gizi mikro dan makro, termasuk zat besi, yang pada gilirannya mempercepat terjadinya anemia (3).

Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, lebih dari 30% atau 2 miliar orang di seluruh dunia menderita anemia (4). Di Indonesia prevalensi anemia khususnya pada remaja putri cukup tinggi. Hasil Riskesdas 2013 prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% di tahun 2018, angka paling tinggi terdapat pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun (5). Data dari Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2020 juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, yakni 42% remaja putri di Jawa Timur mengalami anemia (6). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2022 di SMPN 1 Kraksaan, didapatkan bahwa program pemberian Tablet Tambah Darah selama pandemi tidak berjalan. Dampak dari hal tersebut terlihat pada bulan Januari 2023, di mana dari 106 siswa yang menjalani skrining HB, sebanyak 34 siswa mengalami anemia ringan dan 16 siswa mengalami anemia sedang.

Asupan zat besi yang kurang dan konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi menjadi faktor utama dari terjadinya anemia. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang anemia dan sikap yang kurang mendukung juga menjadi faktor penyebab anemia gizi besi pada remaja putri. (7). Sikap adalah faktor yang memengaruhi pola perilaku seseorang dalam melakukan suatu tindakan (8). Apabila sikap dari remaja putri kurang mendukung, maka tidak akan terbentuk pola perilaku yang baik. Perilaku siswa SMPN 1 Kraksaan yang tidak mencerminkan pencegahan anemia dikarenakan siswa belum pernah mendapat informasi mengenai pencegahan anemia. Hal ini mempengaruhi tindakan siswa dalam memilih makanan yang kurang bergizi. Berdasarkan pernyataan di atas diketahui bahwa ketiga faktor tersebut berkaitan erat. Apabila pengetahuan siswa rendah tentang anemia, akan mempengaruhi sikap dan tindakannya.

Remaja memegang peranan penting sebagai generasi penerus bangsa, yang berdampak besar pada masa depan negara. Oleh karena itu, untuk mencegah permasalahan gizi khususnya anemia pada remaja Indonesia, pemberdayaan kesehatan mengenai pencegahan anemia menjadi sangat penting. Salah satu metode pendidikan untuk memberdayakan adalah metode tutor teman sebaya. Metode ini merupakan strategi promosi kesehatan yang berfokus pada pendekatan dan metode berbasis komunitas, di mana kelompok remaja dengan posisi yang setara dapat berkontribusi sebagai saluran alternatif dalam penyebaran informasi kesehatan. Metode ini memiliki keunggulan dengan terciptanya hubungan yang lebih dekat dan akrab antara tutor dan siswa, sehingga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan kepercayaan diri. Selain itu, kegiatan sebagai tutor juga berfungsi sebagai pengayaan dan memotivasi belajar bagi tutor itu sendiri.

Salah satu elemen yang memiliki potensi sebagai tutor di sekolah adalah Palang Merah Remaja (PMR). PMR merupakan organisasi remaja di lingkungan sekolah atau lembaga pendidikan yang berfokus pada kegiatan kepalangmerahan melalui program ekstrakurikuler. Anggota PMR yang tertarik pada bidang kesehatan menjadi mitra yang tepat untuk melakukan pemberdayaan di sekolah. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberdayaan anggota PMR sebagai tutor teman sebaya terhadap pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kraksaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini yaitu *pre-experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas 7 SMPN 1 Kraksaan. Metode sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel pada

penelitian ini yaitu 55 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner pengetahuan dengan jumlah 15 butir dengan pilihan ganda a,b,c,d, kuesioner sikap dengan skala likert dengan alternatif pilihan ss (sangat setuju), ts (tidak setuju), s (setuju), sts (sangat tidak setuju) sejumlah 10 butir, dan lembar observasi dengan checklist berupa tindakan pencegahan anemia dengan pilihan selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah sejumlah 7 butir. Prosedur pengambilan data yaitu dilakukan *pre-test* sebelum pemberdayaan dengan tutor teman sebaya, setelahnya dilakukan *post-test*. Analisis data yang digunakan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat pengaruh pemberdayaan dengan tutor teman sebaya terhadap perilaku siswa putri di SMPN 1 Kraksaan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	Jumlah (f)	Persentase (%)
12 tahun	12	21,8%
13 tahun	36	65,5%
14 tahun	7	12,7%
Jumlah	55	100%

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan hasil frekuensi siswa menurut usia paling banyak 36 responden (65,5%) berusia 13 tahun

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Karakteristik Subyek	Skor Sebelum (n=55)		Skor Sesudah (n=55)		P Value
	f	%	f	%	
Pengetahuan					0.000
Baik	0	0	36	66	
Cukup	18	33	16	29	
Kurang	37	67	3	5	
Mean	7,71		11,89		
SD	1,79		1,58		
Sikap					0.000
Positif	14	25	46	84	
Negatif	41	75	9	16	
Mean	18,04		32,70		
SD	2		2,67		
Tindakan					0.000
Baik	0	0	45	82	
Cukup	20	36	10	18	
Kurang	35	64	0	0	
Mean	15,00		23,07		
SD	2,79		1,76		

Dari tabel 2 diketahui pengetahuan siswa sebelum dilakukan intervensi 33% siswa mendapatkan kategori cukup dan 67% siswa termasuk kategori kurang, sedangkan nilai pengetahuan sesudah dilakukan intervensi 66% siswa yang mendapatkan kategori baik, 29% siswa termasuk dalam kategori cukup, dan 5% siswa mendapatkan kategori kurang, nilai mean/ rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan intervensi 7,71 dengan standar deviasi 1,79, sedangkan mean/rata-rata setelah diberikan intervensi yaitu 11,89 dengan standar deviasinya 1,58. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000<0.05$, berarti terlihat ada perbedaan signifikan meningkat antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi dengan metode tutor teman sebaya.

Dari tabel 2 diketahui sikap siswa sebelum diberikan intervensi 25% siswa mendapatkan kategori sikap positif/mendukung, 75% siswa mendapatkan kategori sikap negatif./tidak mendukung, sedangkan sikap siswa setelah diberikan intervensi didapatkan 84% siswa mendapatkan kategori sikap positif/mendukung dan 16% siswa mendapatkan kategori sikap negatif/tidak mendukung, nilai mean/rata-rata sikap siswa sebelum diberikan intervensi 18,04 dengan standar deviasinya 2, sedangkan nilai mean/rata-rata setelah diberikan intervensi menjadi 32,70 dengan standar deviasi 2,67. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000<0.05$, berarti terlihat ada perbedaan signifikan meningkat antara sikap siswa sebelum dan sesudah intervensi dengan metode tutor teman sebaya.

Dari tabel 2 diketahui tindakan siswa sebelum dilakukan intervensi 36% siswa mendapatkan kategori cukup dan 64% siswa mendapatkan kategori kurang, sedangkan tindakan siswa sesudah dilakukan intervensi terdapat 82% siswa mendapatkan kategori baik dan 18% siswa mendapatkan kategori cukup, bahwa nilai mean/rata-rata tindakan siswa sebelum diberikan intervensi 15,00 dengan standar deviasi 2,79, sedangkan mean/rata-rata tindakan setelah diberikan intervensi 23,07 dengan standar deviasi 1,76. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000<0.05$, berarti terlihat ada perbedaan signifikan meningkat antara tindakan siswa sebelum dan sesudah intervensi dengan metode tutor teman sebaya.

PEMBAHASAN

Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Putri SMPN 1 Kraksaan Tentang Anemia Sebelum Dilakukan Pemberdayaan Oleh Anggota PMR

Berdasarkan tabel 2 mayoritas (67%) pengetahuan siswa sebelum dilakukan intervensi adalah berkategori kurang. Hasil tersebut sesuai dengan studi pendahuluan, bahwa siswa sebelumnya tidak pernah mendapatkan informasi tentang anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Munir et al., 2022) menunjukkan hasil *pre-test* responden mengenai anemia mayoritas (59,5%) mempunyai pengetahuan kurang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan (Munir et al., 2022) pada 10 orang siswa yaitu 5 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan didapatkan 2 dari 10 orang hanya tahu arti dari anemia tidak secara luas, sedangkan 8 dari 10 tidak tahu terkait anemia. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu informasi (10). Pada umumnya semakin mudah seseorang memperoleh informasi semakin cepat memperoleh pengetahuan yang baru.

Hasil penelitian (Putra et al., 2019) menunjukkan penyebab anemia pada remaja dikarenakan pengetahuan yang kurang tentang anemia dan sikap yang tidak mendukung. Sikap adalah faktor predisposisi yang mempengaruhi seseorang berperilaku tertentu untuk melakukan pencegahan penyakit (10). Sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, faktor kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, agama, dan faktor emosional (12).

Selain itu sikap juga dipengaruhi oleh pengetahuan (13). Jika pengetahuan seseorang baik, maka respon sikap menjadi positif, begitupula sebaliknya. Sesuai dengan teori diatas hasil sikap siswa sebelum diberi intervensi mayoritas (75%) berkategori negatif/tidak mendukung, hal ini dipengaruhi oleh hasil pengetahuan siswa sebelum intervensi yang juga mayoritas berkategori kurang. Sikap merupakan domain penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Hasil tindakan sebelum intervensi mayoritas (64%) siswa mendapatkan kategori kurang. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Notoatmojo (2012) bahwa perubahan perilaku individu dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap yang dimilikinya. Demikian juga menurut Maramis (2006) bahwa perilaku merupakan ekspresi dari sikap. Agar terjadi perubahan perilaku, maka terlebih dahulu yang harus diubah adalah sikap yang bersangkutan. Pengoptimalan tindakan pencegahan anemia pada siswa dapat tercapai apabila siswa menunjukkan sikap yang positif terhadap tindakan tersebut. Seseorang akan berperilaku sesuai dengan sikap yang dimilikinya terhadap suatu tindakan. Bila seseorang memiliki sikap positif terhadap suatu tindakan, maka ia cenderung memilih untuk mengadopsi tindakan tersebut dalam kehidupannya.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat dikatakan bahwa penyebab kejadian anemia pada siswa kelas 7 di SMPN 1 Kraksaan dipengaruhi oleh pengetahuan siswa yang kurang, sikap siswa yang tidak mendukung serta tindakan siswa yang kurang. Ketiga variabel tersebut saling mempengaruhi dalam perilaku siswa mencegah anemia. Pendidikan kesehatan yang diberikan oleh anggota PMR dengan metode Tutor Teman Sebaya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa. Mengingat dampak anemia pada remaja putri yang terbawa sampai menjadi calon ibu, diperlukan pembekalan informasi yang bisa dimulai dari masa remaja awal.

Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Putri SMPN 1 Kraksaan Tentang Anemia Sesudah Dilakukan Pemberdayaan Oleh Anggota PMR

Berdasarkan tabel 2 pengetahuan siswa sesudah intervensi mayoritas (66%) termasuk dalam kategori baik, 29% siswa termasuk kategori cukup, dan 5% siswa termasuk kategori kurang. Sedangkan hasil *pre-test* sebelumnya tidak ada responden yang mendapatkan kategori baik. Dari data yang diperoleh membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa sesudah dilakukan intervensi

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Sulistiyowati et al., 2019) terlihat ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan media Poster. Jumlah pengetahuan mengalami peningkatan dari kategori 27,8% menjadi 100%. Menurut Puspitaningrum dkk (2017) Peningkatan pengetahuan remaja juga dipengaruhi oleh jangka waktu antara intervensi dan *post-test*. Faktor ini berkaitan dengan kemampuan otak untuk menyimpan informasi (retensi). Apabila jarak antara intervensi dan *post-test* semakin singkat, maka hasil *post-test* akan semakin positif karena retensi informasi masih kuat. Sebaliknya, jika jarak antara intervensi dan *post-test* semakin lama, maka kemampuan retensi seseorang akan semakin menurun.

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada suatu objek. Penginderaan tersebut terjadi melalui pancaindra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (10). Pengetahuan memiliki pengaruh pada perilaku seseorang, karena pengetahuan adalah motivasi awal pendorong tindakan. Pengetahuan bisa diperoleh melalui pengalaman dan proses pembelajaran (15). Proses pembelajaran yang berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik termasuk media, metode, saluran informasi, sarana prasarana dan sumberdaya manusia yang tersedia. Sesuai dengan teori diatas dan didukung dengan hasil penelitian (16) didapatkan rata-rata pengetahuan pada kelompok sebaya sebelum intervensi dan setelahnya mengalami peningkatan sangat nyata, maka pada penelitian ini pemilihan metode tutor teman sebaya merupakan metode yang tepat karena sifat pembelajaran berpusat pada siswa artinya siswa belajar dari siswa lain (temannya) yang usianya tidak jauh beda sehingga selama proses pembelajaran tidak merasa terlalu terpaksa untuk menerima informasi yang disampaikan.

Selain itu, menurut Notoatmodjo (2012) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya faktor lingkungan. Faktor lingkungan ini merupakan segala sesuatu yang berada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis ataupun social. Teman sebaya sebagai lingkungan sosial remaja (siswa) merupakan tempat belajar untuk memperoleh ketrampilan tambahan yang akan mengarahkan individu menuju perilaku yang baik melalui koreksi dan masukan yang akan berdampak positif bagi mereka yang terlibat (17). Peningkatan pengetahuan setelah intervensi berkaitan erat dengan sikap setelah intervensi juga. Dikarenakan Sikap juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan (13).

Hasil *post-test* sikap siswa sesudah intervensi 84% termasuk dalam kategori sikap positif/mendukung 16% termasuk bersikap negatif/tidak mendukung. Hal tersebut membuktikan bahwa intervensi pemberdayaan dengan metode tutor teman sebaya mengenai pencegahan anemia meningkatkan sikap siswa menjadi lebih baik. Adanya perbedaan sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi sangat dimungkinkan karena metode yang dipilih sesuai dengan sasarannya yaitu remaja. Hal ini dapat diartikan bahwa pemilihan metode yang tepat lebih berpeluang mengubah perilaku siswa.

Menurut Notoatmodjo (2007) sikap adalah perilaku yang masih tertutup. Setelah seseorang diberi stimulus atau objek, selanjutnya terjadi proses ia akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek tersebut. Dalam penelitian ini stimulus yang diberikan kepada siswa berupa pemberdayaan dengan metode tutor teman sebaya tentang pencegahan anemia, selanjutnya siswa akan menilai atau bersikap positif/setuju terhadap pencegahan anemia. Hasil dari proses penilaian siswa terjadi peningkatan sikap yang positif/mendukung.

Sikap adalah tanggapan atau reaksi yang terjadi dari dalam diri seseorang atau individu terhadap suatu objek yang dengan cara tertentu menimbulkan perilaku sebagai wujud kesadaran terhadap lingkungannya (12). Siswa yang mempunyai pengetahuan baik tentang pencegahan anemia tentunya memiliki kesadaran diri untuk menerapkan sikap positif atau setuju dengan pencegahan anemia, sehingga kedua aspek tersebut berkaitan dan berkesinambungan.

Suatu sikap belum tentu diekspresikan dalam tindakan nyata (*Overt Behaviour*). Sikap yang bersifat tertutup baru dapat terlihat ketika seseorang menunjukkan tindakan nyata. Tindakan tersebut mencerminkan perilaku individu. Jika seseorang memiliki sikap positif terhadap sesuatu, maka perilaku yang dihasilkan akan baik, sedangkan sikap negatif akan menghasilkan perilaku yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil tindakan siswa sesudah dilakukan intervensi 82% mendapatkan kategori baik dan 18% mendapatkan kategori cukup. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terjadi perubahan tindakan/perilaku siswa setelah diberi intervensi. Sesuai dengan teori diatas tindakan siswa yang meningkat disebabkan oleh sikap siswa yang positif terhadap pencegahan anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Mahyuddin et al., 2022) menunjukkan adanya peningkatan skor perilaku (pengetahuan, sikap, dan tindakan) remaja tutor dan remaja putri dalam pencegahan anemia di Desa Panca Mukti Kabupaten Bengkulu Tengah setelah mendapatkan pelatihan dan pembinaan kader. Menurut WHO perubahan perilaku dikelompokkan menjadi 3 yaitu Perubahan Alamiah (*Natural Change*) adalah perubahan yang disebabkan karena alamiah seperti perubahan lingkungan fisik atau sosial budaya, yaitu Perubahan Terencana (*Planned Change*) perubahan yang terjadi karena memang direncanakan oleh subjek, dan yang terakhir Kesiediaan Untuk Berubah (*Readiness to change*), kesiediaan orang untuk berubah dipengaruhi oleh suatu inovasi ataupun program. Dalam penelitian ini bentuk program yang digunakan adalah pemberdayaan Tutor Teman Sebaya yang dilakukan oleh anggota PMR. Perubahan perilaku atau adopsi perilaku baru akan bersifat langgeng (*long lasting*) apabila didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan yang diberikan oleh PMR dengan metode Tutor Teman Sebaya mempengaruhi terjadinya perubahan perilaku siswa dalam mencegah anemia. Perubahan perilaku ini dipengaruhi oleh pengetahuan siswa yang meningkat, sikap siswa yang mendukung serta tindakan siswa yang baik dalam mencegah anemia.

Pengaruh Pemberdayaan Anggota PMR Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Kraksaan

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik pengetahuan didapatkan nilai $p=0.000<0.05$, hasil uji statistik sikap didapatkan nilai $p=0.000<0.05$ dan hasil uji statistik tindakan didapatkan nilai $p=0.000<0.05$ dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, maka H1 terbukti artinya hipotesis yang mengatakan adanya pengaruh pemberdayaan siswa PMR sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kraksaan diterima.

Berdasarkan tabel 2 nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan intervensi 7,71 dengan standar deviasi 1,79, sedangkan mean/rata-rata setelah diberikan intervensi yaitu 11,89 dengan standar deviasinya 1,58. Nilai mean/rata-rata sikap siswa sebelum diberikan intervensi 18,04 dengan standar deviasinya 2, sedangkan nilai mean/rata-rata setelah diberikan intervensi menjadi 32,70 dengan standar deviasinya 2,67. Nilai mean/rata-rata tindakan siswa sebelum diberikan intervensi 15,00 dengan standar deviasinya 2,79, sedangkan mean/rata-rata tindakan setelah diberikan intervensi 23,07 dengan standar deviasinya 1,76.

Berdasarkan rata-rata pengetahuan, sikap dan tindakan siswa didapatkan bahwa adanya peningkatan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan perilaku siswa dalam pencegahan anemia di SMPN 1 Kraksaan. Hal ini sejalan dengan penelitian (ADILLA et al., 2022) didapatkan hasil distribusi frekuensi rerata pengetahuan dari 32 responden terjadi peningkatan pengetahuan sebelum 5,25 dan sesudah 8,66, rerata sikap sebelum 6,0 dan sesudah 9,1 dan rerata tindakan sebelum 13,72 dan sesudah 20,25.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori lawrance green (1980) bahwa pengetahuan, sikap, dan tindakan merupakan faktor presdiposisi yang memiliki peranan penting dalam perubahan perilaku. Ketiga faktor tersebut saling mempengaruhi. Pengetahuan siswa yang meningkat mempengaruhi sikap dan tindakan siswa yang meningkat pula. Hal ini menciptakan terjadi perubahan perilaku siswa SMPN 1 Kraksaan dalam mencegah anemia. Apabila peubahan perilaku siswa berubah, diharapkan dapat menurunkan angka anemia di SMPN 1 Kraksaan.

Proses Pemberdayaan teman sebaya yang diberikan oleh anggota PMR kepada siswa putri kelas 7 di SMPN 1 Kraksaan telah sesuai dengan langkah pemberdayaan masyarakat, Pemberdayaan masyarakat merupakan strategi untuk mendorong terjadinya perilaku sehat di tingkat individu, keluarga maupun kelompok yang ada di masyarakat. Hal tersebut merupakan salah satu tugas dari profil lulusan Sarjana Terapan Promosi Kesehatan yaitu sebagai Penggerak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberdayaan anggota PMR sebagai tutor teman sebaya terhadap pencegahan anemia pada remaja putri Di SMPN 1 Kraksaan yang dibuktikan dengan nilai signifikan variabel pengetahuan didapatkan nilai $p = 0.000 < 0.05$, variable sikap $p = 0.000 < 0.05$, dan variable tindakan $p = 0.000 < 0.05$

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan bagi Pembina PMR Sekolah SMPN 1 Kraksaan Metode tutor teman sebaya yang telah dilakukan sebaiknya tetap dipertahankan sebagai metode pembelajaran pada siswa agar lebih bervariasi dalam menambah pengetahuan mengenai pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti D, Kulsum U. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;11(2):314.
2. RI K. Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta :Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2018. 59 p.
3. Nanda F. Hubungan Asupan Fe, Vitamin C, Protein dan Kebiasaan Minum Teh Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI di SMK Nusatama Padang Tahun 2018. Universitas Andalas; 2018.
4. Zakaria F, Wahda Aisya M, Hilamuhu F, Amina S. Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri di MAN 2 Kabupaten Gorontalo. 2020;23–9. Available from: <http://hnc.ummat.ac.id/>
5. Kemenkes. Pesan Untuk Remaja Putri Indonesia: Cantik Itu Sehat, Bukan Kurus [Internet]. 2018. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18112300003/pesan-untuk-remaja-putri-indonesia-cantik-itu-sehat-bukan-kurus.html>
6. Iftitah O, Hanum SMF, ST S. Incidence of Anemia Reviewed From Daily Diet in Adolescents in Waru Village. *Acad Open*. 2022;6:10–21070.
7. Listiana A. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *J Kesehat*. 2016;7(3):455–69.

8. Prapitasari E, Widyaningsih EN, Puspowati SD. Hubungan antara tingkat pengetahuan anemia dan sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet fe dengan kejadian anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2013.
9. Munir R, Sari A, Hidayat DF. Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *J Pemberdaya dan Pendidik Kesehat.* 2022;1(02):83–93.
10. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. 2014;
11. Putra RWH, Supadi J, Wijaningsih W. the Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude About Anemia in Adolescent. *J Ris Gizi.* 2019;7(2):75–8.
12. Azwar S. Sikap manusia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2013;
13. Walgito B. Psikologi Sosial (suatu pengantar). 2003;
14. Sulistyowati AM, Rahfiluddin MZ, Kartini A. Pengaruh Penyuluhan Dan Media Poster Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Santriwati (Studi Di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang). *J Kesehat Masy.* 2019;7(4):700–7.
15. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. 2007. 1–248 p.
16. Suraoka IP, Kayanaya A, Nursanyoto H. Pengaruh Model Pendidikan Sebaya Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Anemia Gizi Besi di SMK Negeri 4 Denpasar. *J Ilmu Gizi.* 2014;5(1):1–9.
17. Priyanto B, Mulyono SE. Interaksi Sosial Anak Jalanan Dengan Teman Sebaya di Yayasan Setara Kota Semarang. *J E-Plus [Internet].* 2017;2(164–72).
18. Mahyuddin M, Jumiyati J, Yulianti R, Kusdalina K, Rizal A. Peran Remaja Tutor Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri. *J Pengabdian Kesehat Masy.* 2022;2(2).
19. ADILLA AF, Sumaryono D, Ningsih L, Darwis D, Simbolon D. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Smpn 20 Kota Bengkulu Tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2022.