



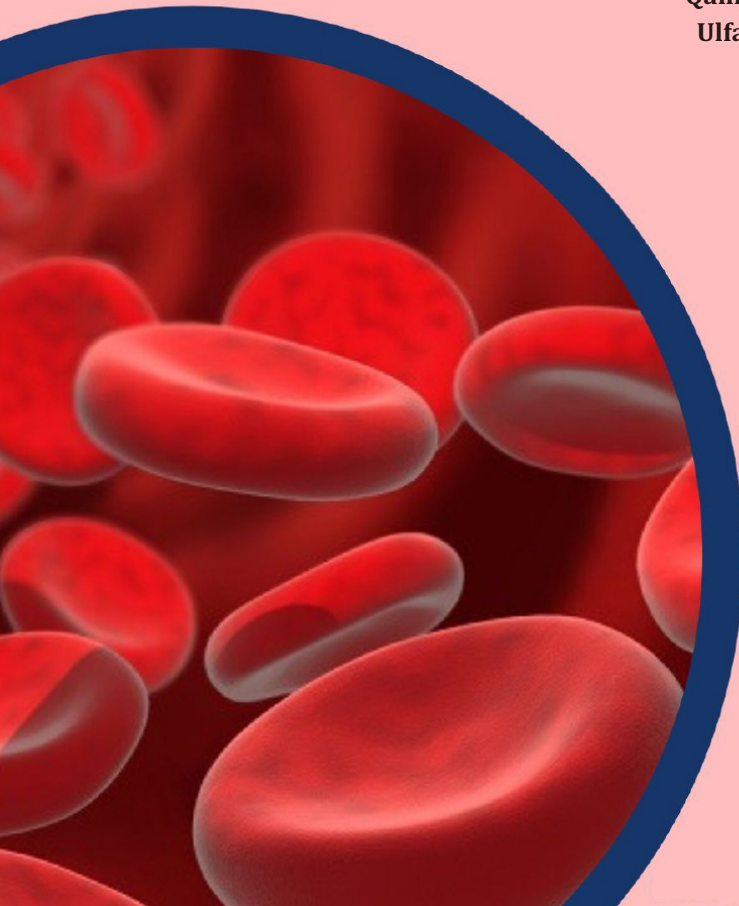
SERIBU PENA

SEBAYA BERSAMA UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA

Wiwin Mintarsih Purnamasari, S.SIT., M.Kes

Qanita Wulandara, SST., M.Keb

Ulfah Nursya'adah, Amd., Keb



SERIBU PENA

SEBAYA BERSAMA UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA

Wiwin Mintarsih Purnamasari, SsiT., M. Kes
Qanita Wulandara, SST., M. Keb
Ulfah Nursya'adah A.Md., Keb



SERIBU PENA

SEBAYA BERSAMA UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA

© Cetakan pertama, Juli 2023

PENULIS

Wiwin Mintarsih Purnamasari, S.SIT., M.Kes

Qanita Wulandara, SST., M.Keb

Ulfah Nursya'adah, Amd., Keb

EDITOR:

Erik Santoso

DESAIN DAN LAYOUT

Ulfah Nursya'adah, Amd., Keb

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024

; 14 x 21 cm

ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang

KATA PENGANTAR

Masa remaja merupakan salah satu periode emas bagi para remaja untuk menemukan jati dirinya sebagai penerus bangsa. Tanda matangnya seorang remaja, dimulai ketika memasuki masa pubertas yang menandakan bahwa organ reproduksinya sudah mulai berkembang. Pada remaja putri, menstruasi adalah tanda awal masa pubertasnya. Dengan adanya siklus menstruasi tersebut, remaja putri lebih rentan mengalami anemia daripada remaja putra. Hal ini akan berdampak signifikan, apabila remaja putri tersebut belum memiliki pengetahuan mengenai anemia dan cara pencegahannya. Adapun hasil SDKI (2017), menunjukkan bahwa 20,8% (Perempuan belum menikah) menyatakan tidak mengetahui pengertian dan penyebab anemia.

Anemia merupakan masalah kesehatan akibat kekurangan hemoglobin di dalam tubuh. Anemia pada remaja putri sangat berdampak jangka panjang, baik saat nanti hamil atau melahirkan. Adapun dampak tersebut diantaranya, persalinan prematur, berat badan bayi lahir rendah, dan risiko bayi mengalami stunting.

Angka prevalensi anemia remaja putri di dunia mencapai 40 - 88 % (WHO). Di Indonesia mencapai 32% (Rikesdas, 2018). Di Jawa Barat mencapai 41,93% (Baseline Survei Nutrition International). Di Kota Tasikmalaya mencapai 45%.

Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Tahun 2021 2024 mengamanatkan untuk menjadikan remaja sebagai sasaran dalam penurunan stunting melalui pemberian informasi dan edukasi mengenai anemia serta pemberian tablet tambah darah.

Menindaklanjuti hal tersebut, maka remaja terutama remaja putri harus berpedoman dengan prinsip "Meaningful Youth Participation" yang berarti melibatkan remaja dalam semua tahapan kegiatan, baik dari perencanaan hingga evaluasi. Remaja tidak lagi berperan sebagai sasaran yang pasif (Objek), tetapi harus menjadi pelaku kegiatan yang aktif (Subjek). Salah satu bentuk partisipasi aktif remaja adalah dengan menjadi pendidik sebaya atau peer educator.

Peer educator ini merupakan implementasi dari peer to peer approach yaitu substansi yang disampaikan oleh remaja kepada remaja sebayanya dengan cara cara remaja. Diharapkan Seribu Pena mengenai anemia ini dapat dimanfaatkan oleh pendidik sebaya untuk disampaikan kepada teman sebayanya, sehingga prevalensi angka anemia serta dampak yang ditimbulkan dapat diturunkan.

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam keseluruhan pembangunan dan penyempurnaan Seribu Pena ini.

Tasikmalaya, 17 Juli 2024

TIM PENULIS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
SELAYANG PANDANG SERIBU PENA.....	1
TUJUAN.....	2
CARA PRAKTIS PENGGUNAAN.....	3
HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MEMAHAMI BUKU INI.....	5
TOPIK 1 AKU REMAJA.....	11
PUBERTAS PADA REMAJA.....	21
ADAPTASI PERUBAHAN FISIK.....	25
PERUBAHAN FISIK REMAJA PUTRI.....	26
ADAPTASI PERUBAHAN PSIKOLOGIS.....	27
ADAPTASI PERUBAHAN SOSIAL.....	28
TOPIK 2 GIZI TUBUHKU MEMERLUKAN INI.....	29
APA SIH GIZI ITU ?.....	36
INDEKS MASSA TUBUH.....	38
TUMPENG GIZI SEIMBANG.....	39
MASALAH GIZI REMAJA.....	42
FAKTOR MASALAH GIZI.....	43
TOPIK 3 ANEMIA.....	44
ANEMIA.....	52
BAGAIMANA ANEMIA BISA TERJADI?.....	53
KLASIFIKASI ANEMIA.....	54
TANDA & GEJALA ANEMIA.....	55
PENYEBAB ANEMIA.....	56
FAKTOR-FAKTOR ANEMIA.....	57
PENCEGAHAN ANEMIA.....	61
	vi

PENANGGULANGAN ANEMIA DENGAN RIWAYAT KESEHATAN	66
---	----

SELAYANG PANDANG SERIBU PENA

Anemia memiliki tanda dan gejala yang membuat remaja putri tidak nyaman pada tubuhnya, selain itu dampak anemia yang serius membuat remaja harus ekstra dalam menjaga pola hidupnya dengan baik. Berkaitan dengan hal tersebut, pemahaman dan kesadaran remaja mengenai kesehatan perlu ditingkatkan, salah satunya dengan pendekatan peer to peer.

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa 62% remaja putri dan 51% remaja putra memilih teman sebaya untuk dijadikan tempat mendiskusikan kesehatan reproduksi yang mereka alami.

ini merupakan kuncinya yang menjadi panduan pelatihan untuk membekali kemampuan remaja sebagai pendidik sebaya (Peer educator) dalam implementasi aksi nyata pencegahan anemia bagi remaja atau teman sebayanya. Substansi, metode, dan media pembelajaran dalam ini sudah relevan dengan remaja.

Selamat bermain sambil belajar, para Peers yang hebat.

TUJUAN

TUJUAN UMUM

Mengembangkan panduan bagi pendidik sebaya atau peer educator dalam peningkatan pengetahuan remaja putri yang menjadi teman sebayanya mengenai anemia, sehingga prevalensi anemia serta dampak yang ditimbulkan akibat anemia dapat diturunkan.

TUJUAN KHUSUS

1. Meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan hal hal yang berkaitan dengan anemia, terutama cara pencegahannya.
2. Meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya hidup sehat, terutama dalam memilih makanan yang dikonsumsi.
3. Meningkatkan keterampilan remaja dalam melakukan fasilitasi dan advokasi terkait anemia untuk teman sebayanya.

CARA PRAKTIS PENGGUNAAN

1. Buku ini dapat digunakan di dalam lingkungan sekolah ataupun di luar lingkungan sekolah.
2. Pendidik sebaya atau peer educator bisa dipilih dari siswi atau remaja yang ada di lingkungan tersebut berdasarkan kriteria tertentu.
3. Pendidik sebaya atau peer educator perlu mendapatkan pelatihan terlebih dahulu untuk mampu menyampaikan materi dan melakukan advokasi kepada teman sebayanya.
4. Topik topik dalam ini dapat disampaikan selama 23 x pertemuan dengan situasi yang mendukung remaja untuk belajar secara aktif (Youth Friendliness).

SIAPAKAH PENDIDIK SEBAYA???

1. Peers yang berusia 10-24 tahun.
2. Peers yang mempunyai kemauan dan komitmen untuk menjadi pendidik sebaya.
3. Peers yang bersedia mengikuti rangkaian pelatihan sebagai pendidik sebaya.
4. Peers yang berkomitmen untuk membagikan edukasi dan informasi mengenai anemia bagi teman sebaya sampai rangkaian kegiatan selesai.
5. Peers yang semangat dan mau belajar.

BAGAIMANA CARA MENJADI PEERS YANG BAIK???

Untuk menjadi peers yang memfasilitasi remaja sebaya, kamu perlu mempelajari ini supaya pesan yang ingin disampaikan benar - benar dipahami oleh temanmu, namun kamu perlu tetap mempertahankan situasi yang menyenangkan.

TIPS MENJADI PEERS YANG BAIK

1. Memiliki kepercayaan diri untuk berbicara di depan umum.
2. Memiliki semangat yang positif, sehingga membawa situasi menjadi positif dan menyenangkan.
3. Memiliki komitmen yang kuat untuk berbagi informasi terhadap teman sebayanya..
4. Memiliki kemampuan untuk menjadi pendengar yang baik.
5. Memiliki sikap yang adil untuk melibatkan semua peserta secara aktif dan partisipatif.
6. Menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, juga orang lain.
7. Memiliki rasa humor.
8. Memberikan contoh yang baik bagi teman - temanmu.
9. Mampu menyesuaikan kebutuhan peserta, namun tetap fokus pada tujuan pembelajaran.
10. Memiliki sikap sabar dan teliti, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MEMAHAMI BUKU INI

1. Pastikan semua materi dapat disampaikan semuanya, semakin banyak yang kamu sampaikan, semakin berdampak untuk teman - temanmu.
2. Berikan jarak waktu yang tidak lama antara pertemuan satu dengan pertemuan selanjutnya, ini untuk mempertahankan ingatan temanmu karena setiap materi saling berhubungan.
3. Bekerja sama dengan sekolah dan masyarakat untuk mengalokasikan waktu dan tempat yang sesuai.

SIAPAKAH YANG DAPAT MENJADI PESERTA???

1. Semua teman sebayamu (Remaja putri) yang berusia 10 24 tahun. tanpa membedakan latar belakangnya.
2. Pastikan teman sebayamu mengikutinya secara sukarela dan tanpa paksaan.

APA YANG PERLU DISIAPKAN ???

- WAKTU & TEMPAT KEGIATAN
- KEHADIRAN ORANG DEWASA
- SIAPKAN MATERI SINGKAT & ALUR KEGIATAN
- PEMANASAN & ICE BREAKING
- EVALUASI & UMPAN BALIK
- TOPIK PEMBUKAAN DAN KONTRAK BELAJAR

HAI PEERS

APAKAH KAMU SUDAH SIAP?

TUJUAN UMUM

Pengenalan "Seribu Pena", pengenalan, dan penyusunan aturan main selama pelatihan.

TUJUAN KHUSUS

Peserta dapat memahami program dari "Seribu Pena".
Peserta dapat saling mengenal satu sama lain. Peserta dapat mengetahui harapan selama proses pelatihan.

METODE

Little Throwball Games

Pohon Harapan

MEDIA

1. Bola Gulungan Kertas
2. Spidol/Lem / Selotip
3. Kertas Plano + Gunting
4. Sticky Note + Pre/Post Test

WAKTU

60 menit

CARA BERMAIN

- Memperkenalkan "Seribu Pena" sebagai bentuk upaya pencegahan anemia pada remaja putri, selain itu memperkenalkan juga seluruh materi yang akan diterima selama kegiatan pelatihan.
- Memulai little throwball games dengan meminta seluruh peserta untuk membentuk lingkaran besar dalam posisi berdiri. Bawa bola gulung yang telah disiapkan, sambil dijelaskan bahwa kita akan melakukan perkenalan satu per satu.
- Fasilitator akan melemparkan bola kepada salah satu peserta yang harus memperkenalkan dirinya terlebih dahulu, kemudian peserta tersebut harus melempar bola kertasnya lagi ke peserta yang lainnya untuk memperkenalkan diri. Perkenalannya meliputi nama, judul lagu yang disukai, serta alasan menyukai lagu tersebut.
- Setelah selesai, tanyakan "Apakah mereka sudah menghafal semua nama peserta?" Lakukan uji coba dengan menunjuk salah satu peserta saja untuk menyebutkan nama nama peserta yang lain. Berikan reward (Hadiah).
- Tanyakan kepada peserta apakah terdapat pertanyaan yang ingin diajukan dulu sebelum lanjut ke tahap berikutnya. Apabila tidak ada, maka lanjutkan ke tahap berikutnya.

CARA BERMAIN

- Memulai menentukan kontrak belajar dan aturan pelatihan dengan "Pohon Harapan".
- Bagikan sticky note kepada semua peserta, minta mereka menuliskan apa yang boleh dan tidak boleh (Do's and Dont's) dilakukan saat pelatihan berlangsung, juga menuliskan harapan yang ingin dicapai saat pelatihan. Baiknya berikan sticky note dengan warna yang berbeda.
- Minta peserta untuk menempelkannya di kertas plano yang telah diberikan gambar pohon, pisahkan bagian untuk menempel aturan (Do's), aturan (Dont's), dan harapan.
- Untuk aturan (Do's) dan (Dont's), kelompokkan tanggapan yang sama, kemudian sepakati bersama peserta sebelum memulai kegiatan pelatihan.
- Untuk harapan sampaikan kepada peserta, bahwa ketika akhir pelatihan silakan untuk membawa sticky note yang sudah ditempel bila harapannya sudah tercapai, namun bila dirasa belum tercapai, tinggalkan sticky note tersebut. Hal ini akan menjadi bahan untuk evaluasi fasilitator.
- Setelah selesai, bagikan lembar pre test kepada seluruh peserta, kemudian meminta peserta untuk mengisi dan setelah selesai meminta peserta untuk mengembalikan lembar pre test kepada fasilitator.

- Kumpulkan dan periksa kelengkapan lembar pre test. setelah itu lanjutkan ke topik berikutnya.
- Jangan lupa tetap perhatikan waktu serta alur kegiatan selama kegiatan yaa Peers...

TOPIK 1

AKU REMAJA

TOPIK AKU REMAJA

Hai, Peers ini akan menjadi pertemuan pertamamu dengan teman-temanmu. Dalam pertemuan pertamamu ini, kamu akan mulai membawakan materi tentang pengenalan diri dengan judul "Aku Remaja" Kamu harus berani memimpin sesi edukasi di depan teman - temanmu. Percayalah aku akan selalu menemanimu, Peers.

MENGENALKAN TOPIK MIRACLE OF MY PALM GAMES
(10 MENIT)

MENGENALKAN REMAJA BODY MAPPING GAMES (10
MENIT)

MEMASUKI TEORI REMAJA TEKNIK BRAIN STORMING
(30 MENIT)

EVALUASI TOPIK 1(10 MENIT)

TUJUAN UMUM

Peserta dapat mengenali dirinya baik aspek fisik, psikologis, dan sosial terutama yang berkaitan dengan kesehatan

TUJUAN KHUSUS

Peserta dapat memahami perubahan fisik, kondisi psikologis, dan keinginan sosialnya. Peserta juga memahami organ reproduksi, perilaku seksual, penyakit seksual, dan masa pubertasnya.

METODE

- Miracle of My Palm
- Body Mapping
- Brain Storming

MEDIA

1. Spidol
2. Selotip
3. Kertas HVS
4. Kertas Plano

EVALUASI

Mini Review

WAKTU

60 Menit

CARA BERMAIN MIRACLE OF MY PALM

- Instruksikan teman temanmu untuk mengikuti langkah - langkah berikut ya...
- Letakkan telapak tangan kirinya di kertas HVS dan gambarlah menggunakan spidol dengan warna favoritmu.
- Jika sudah selesai, tuliskan namamu di telapak tangan, tuliskan 2 hal yang membuat kamu bangga dengan dirimu di jari kelingking dan manis, tuliskan 2 hal yang kamu rasa perlu ditingkatkan lagi di jari tengah dan telunjuk, dan tuliskan cita - citamu di ibu jari. Pilih 13 relawan yang akan membacakannya di depan kelas. Berikan hadiah.
- Minta semua peserta untuk menempel di media yang sudah disediakan oleh fasilitator menggunakan selotip.
- Tutup dengan kesimpulan dan motivasi.

Telapak tangan : Tuliskan Namamu

Jari Jempol : Tuliskan Cita-Citamu

Jari Telunjuk dan Jari Tengah : Tuliskan hal yang membuat kamu harus ditingkatkan atau diperbaiki

Jari Manis dan Jari Kelingking : Tuliskan hal yang membuat kamu bangga dengan diri kamu

CARA BERMAIN BODY MAPPING

- Instruksikan teman langkah berikut ya... temanmu untuk mengikuti langkah
- Buatlah menjadi 3-4 kelompok bermain.
- Mintalah 1 relawan dari setiap kelompok, kemudian minta relawan tersebut tiduran di atas kertas plano.
- Instruksikan rekan kelompoknya untuk menggambar siluet relawan kelompoknya menggunakan spidol warna favorit.
- Jika sudah selesai berikan nama menarik untuk siluet tersebut. Bayangkan siluet tersebut adalah remaja yang sudah pubertas, minta kelompok tambahkan ciri fisik
- sesuai pemahaman mereka. Instruksikan juga untuk menuliskan ciri perubahan psikologis dan sosialnya yang terjadi ketika sudah mengalami masa pubertas.
- Minta perwakilan setiap kelompok untuk mempresentasikannya di depan kelas dengan waktu tidak lebih dari 3 menit.
- Tutup dengan kesimpulan.

My body is my soul....

CARA BERMAIN BRAIN STORMING

- Instruksikan teman-temanmu untuk mengikuti langkah - langkah berikut ya...
- Buatlah menjadi 3-4 kelompok.
- Setiap kelompok harus memiliki perwakilan kelompok.
- Setiap kelompok akan diberikan sub-sub poin materi mengenai remaja.
- Arahkan kepada setiap perwakilan kelompok untuk memancing kelompok lain untuk berpendapat dengan memberikan sebuah pertanyaan atau pernyataan yang telah diberikan oleh Peers. Tulis jawabannya pada papan tulis atau flipchart oleh kelompok.
- Begitupun juga dengan kelompok selanjutnya.
- Setelah selesai seluruh kelompok, berikan peserta ice breaking sesuai keinginan Peers untuk mempertahankan konsentrasi peserta.
- Peers berkewajiban mengklarifikasi atau menambahkan bila ada yang belum tepat atau kurang lengkap.
- Sediakan sesi tanya jawab.
- Berikan reward untuk seluruh kelompok.
- Berikan kesimpulan.
- Berikan evaluasi dengan tanya jawab dari fasilitator.
- Tetap perhatikan waktu ya Peers.
- Penutupan pertemuan pertama.

**SIAPA
AKU?**

Buya Hamka

Mengenal diri sendiri jauh lebih sukar daripada ingin mengetahui kepribadian orang lain, sebab itu kenalilah dirimu sebelum mengenal pribadi orang lain.

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak - anak menuju masa dewasa, yang memiliki banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis.

Aku Remaja

PUBERTAS

Pubertas adalah proses perubahan fisik pada remaja laki-laki ataupun remaja perempuan yang ditandai dengan adanya kematangan reproduksi seksual.

PUBERTAS PADA REMAJA

REMAJA LAKI-LAKI

Tanda awal remaja laki - laki mengalami pubertas, yaitu:

"MIMPI BASAH

Pada masa ini, organ reproduksinya sudah mulai berfungsi, begitu juga dengan hormonnya 'Hormon Testosteron'.

REMAJA PEREMPUAN

Tanda awal remaja perempuan. mengalami pubertas, yaitu:

"MENSTRUASI"

Pada masa ini, organ reproduksinya sudah mulai berfungsi, begitu juga dengan hormonnya "Hormon Estrogen & Hormon Progesteron".

MENSTRUASI

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim yang terjadi akibat luruhnya dinding rahim bagian dalam karena tidak sedang dibuahi. Proses ini normalnya terjadi dengan siklus setiap bulan. Menstruasi menjadi salah satu ciri seorang remaja perempuan sudah memasuki masa pubertas, sehingga hal tersebut juga berarti sistem reproduksinya sudah menghasilkan sel telur (Ovum).