KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

MODUL GIREDO
(Gizilicious Remaja Indonesia)

YUK, KITA COBA KENALAN DENGAN ANEMIA !

MODUL GIREDO
(GIZILICIOUS REMAJA INDONESIA) :
YUK, KITA COBA KENALAN DENGAN ANEMIA!

Penyusun :
Amelia Puteri Nur Azizah
Aripin Ahmad

Design Layout :
Syuja Rafiqi Arifin

Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat-Nya, sehingga dapat menyelesaikan Modul Giredo (Gizilicious Remaja Indonesia) : Yuk, Kita Coba Kenalan Dengan Anemia.

Modul ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi fasilitator / Pendidik sebaya untuk menyebarkan informasi terkait anemia pada remaja kepada teman sebayanya.

Ucapan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu untuk mewujudkan modul pelatihan ini. Penyempurnaan dimasa mendatang senantiasa terbuka dan dimungkinkan untuk semakin melengkapi modul pelatihan bagi *peer educator* ini. Harapannya modul ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Banda Aceh , Agustus 2022

Penulis,

Amelia Puteri Nur Azizah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR__ii

PENDAHULUAN__1

TAHAP PERTAMA - Panduan Untuk *Peer Educator*__5

SESI 1 Konsep *Peer Educator* (Pendidik Sebaya)__**7**

SESI 2 Langkah-Langkah Melakukan *Peer Education* Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja__**9**

SESI 3 Praktik *Peer Education* Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja__**10**

TAHAP KEDUA - Yuk, Kita Coba Kenalan Dengan Anemia__11

SESI 1 Definisi dan Gejala Anemia__**12**

SESI 2 Jenis Anemia__**17**

SESI 3 Penyebab Anemia__**22**

SESI 4 Dampak Anemia__**25**

SESI 5 Cara Mencegah Anemia__**29**

REFERENSI__35

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan pembangunan dan perkembangan bangsa. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2045 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing. Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Oleh karena itu penting sekali para remaja mengetahui informasi terkait anemia. Diperlukan materi dengan metode pembelajaran interaktif untuk mengajak remaja memahami permasalahan ini dengan lebih baik. Dengan latar belakang tersebut modul ini dikembangkan sebagai salah satu bentuk dukungan kepada Pemerintah Republik Indonesia. Modul ini dapat digunakan fasilitator / pendidik sebaya untuk menyampaikan pesan penting terkait anemia kepada teman sebayanya dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja.

B. Tujuan

Modul ini dirancang sebagai panduan untuk fasilitator/ pendidik sebaya dalam menyampaikan informasi dan pesan terkait anemia kepada teman sebaya yang berkaitan dengan :

1. Aspek peningkatan pengetahuan dan kesadaran pentingnya upaya pencegahan anemia pada remaja.
2. Latihan menyampaikan pesan penting terkait anemia kepada teman sebayanya.

C. Gambar Alur Modul

D. Hasil Pembelajaran Modul

Setelah mempelajari modul ini, *peer educator* diharapkan dapat:

1. Memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai materi-materi terkait anemia pada remaja.
2. Memiliki keterampilan, sikap positif, dan kemampuan untuk mengajak remaja untuk mencegah anemia.
3. Mempraktekkan pengetahuan, termasuk menyebarkan informasi kepada teman sebaya mereka.

E. Cara Menggunakan Modul

Modul ini terdiri dari dua kelompok besar, yaitu tahap pertama terdiri dari tiga sesi yang merupakan panduan untuk *peer educator* dalam menyebarkan informasi penting terkait anemia kepada teman sebayanya dan tahap kedua terdiri dari lima sesi yang diperlukan oleh *peer educator* untuk meningkatkan aspek pengetahuan dan kesadaran pentingnya upaya pencegahan anemia pada remaja. Setiap Sesi akan disampaikan dalam waktu ±30 menit.

1. Setiap sesi terdiri dari beberapa bagian:
   a. Pendahuluan yang membahas topik di sesi secara umum dan mengapa sesi tersebut penting untuk disampaikan.
   b. Tujuan merupakan hasil yang ingin dicapai melalui sesi tersebut.
   c. Waktu merupakan durasi yang diperlukan untuk pelaksanaan sesi.
   d. Alat bantu adalah alat yang diperlukan untuk membawakan sesi.
   e. Langkah edukasi merupakan rincian tahap-tahap yang perlu dilakukan selama menyampaikan sesi.
   f. Pesan kunci merupakan informasi yang perlu diketahui oleh remaja dan merupakan pengulangan atas pembelajaran dari aktivitas sebelumnya. Pesan kunci akan dibaca bersama antara *peer educator* dan teman sebayanya untuk memastikan informasi tersebut melekat dibenak remaja.
   g. Referensi merupakan sumber informasi yang menjadi acuan penulisan sesi. Daftar ini juga dapat digunakan bagi mereka yang ingin mencari informasi lebih lanjut.

2. Harapannya, modul ini tidak dibaca secara kaku, tetapi sebagai kerangka yang memungkinkan adanya penyesuaian menurut perubahan dan kondisi yang ada. Diharapkan modul ini juga dapat diadaptasikan sesuai dengan budaya lokal dan konteks masing-masing daerah.

F. Metode Edukasi

Modul GIREDO (Gizilicious Remaja Indonesia) adalah modul yang akan membahas terkait permasalahan – permasalahan gizi pada remaja. Topik ini sangat penting diberikan kepada remaja untuk membentuk generasi emas yang sehat dan berkualitas di masa depan sehingga bisa berkontribusi dalam memajukan bangsa Indonesia. Modul ini menggunakan pendekatan *peer educator* (pendidik sebaya). Metode edukasi ini berdasarkan pada prinsip:

1. Orientasi kepada *peer educator* (pendidik sebaya)
2. Peran serta aktif peserta sesuai dengan pendekatan edukasi.
3. Pembinaan kondisi lingkungan untuk terciptanya komunikasi dari dan ke berbagai arah.

Oleh karena itu metode yang digunakan selama proses pembelajaran diantaranya adalah:

1. Kolaborasi
2. Curah pendapat, untuk peningkatan pengetahuan dan pengalaman *peer educator* terkait dengan materi yang diberikan.
3. Diskusi dan Praktik

TAHAP 1

PANDUAN UNTUK PEER EDUCATOR

Petunjuk Tahap 1 – Panduan Untuk *Peer Educator*

Tujuan

- Untuk memperkenalkan pengetahuan dan praktik mengenai konsep pendidik sebaya (*peer educator*).

Metode

- Diskusi

Alat Bantu

- Modul, Alat Tulis

Waktu

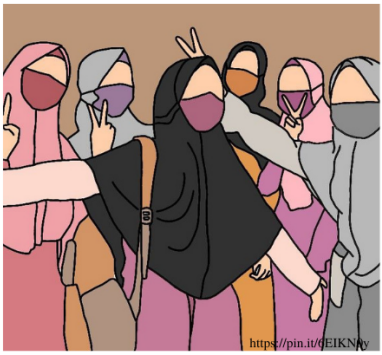
±30 menit

Langkah Edukasi

Kumpulkan seluruh peserta, lalu beri petunjuk:

1) Memperkenalkan apa yang dimaksud dengan *peer educator*, peran dan fungsinya serta karakter yang harus dimiliki oleh pendidik sebaya
2) Memperkenalkan langkah-langkah melakukan *peer education* untuk mencegah anemia pada remaja
3) Mengajak beberapa *peer educator* untuk praktik dengan teman sebayanya.

SESI 1
Konsep *Peer Educator* (Pendidik Sebaya)



Dalam pendidikan sebaya (*peer educator*), sejumlah remaja dipilih untuk dilatih menjadi pemandu di antara mereka. Biasanya remaja yang dipilih tersebut telah memiliki dasar keahlian dalam hal memimpin, berkomunikasi, dan membantu orang lain.

Menurut Imron (2012), Pendidik sebaya (*peer educator*) adalah seseorang yang mampu menjadi narasumber bagi kelompok sebayanya. Kemampuan tersebut ditunjang oleh keaktifan dirinya dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungannya. Hal ini penting sebab peer educator bisa menempatkan dirinya sebagai fasilitator yang dapat memberikan informasi, bahkan motivasi kepada kelompok sebayanya. Fasilitator sebaya mempunyai tanggung jawab untuk membimbing, membina, dan mengarahkan peserta dalam sebuah kegiatan.

Peer Educator bertugas untuk:

1) Menerapkan aturan main dalam pelaksanaan kegiatan,
2) Melaksanakan kegiatan sesuai dengan prosedur yang ditentukan oleh petunjuk teknis, dan
3) Menangani masalah, pelatihan, dan penguatan kelompok.

Apa yang dibutuhkan untuk menjadi fasilitator(*peer educator*) yang baik?

- Fasilitator yang baik adalah seorang komunikator yang baik
- Fasilitator yang baik selalu menghargai seseorang beserta ide yang tercetus dari orang tersebut.
- Fasilitator yang baik berorientasi pada hasil dan proses.
- Fasilitator yang baik berpikir cepat dan logis.
- Fasilitator yang baik tidak menghakimi (tidak membiarkan keyakinan dan pendapat pribadi mereka mengganggu penyampaian sesi)

Dalam kegiatan *Peer education*, pendidik sebaya dilatih untuk bisa memberikan pengetahuan terkait anemia serta bisa menyebarkan informasi terkait upaya pencegahan anemia pada remaja kepada teman sebayanya. Pendekatan pendidikan sebaya dilaksanakan dengan cara memberi pelatihan atau keterampilan sebagai upaya memberikan pengetahuan, sikap, dan mengubah perilaku seseorang atau sekelompok orang. Pendidikan sebaya dilakukan antar kelompok sebaya yang difasilitasi oleh seseorang yang berasal dari kelompok itu sendiri. Hal ini sebagai upaya bisa menggunakan pesan disesuaikan dengan sarana dan media yang tepat. Beberapa kegiatan peer education antara lain berupa kegiatan diskusi, baik kelompok kecil ataupun kelompok besar, penyampaian materi atau ceramah, serta latihan-latihan tertentu.

SESI 2
Langkah-Langkah Melakukan *Peer Education* Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja

Beberapa hal yang perlu menjadi perhatian dalam *peer education*, antara lain:

1) Memakai bahasa yang jelas dan sederhana.
2) Pesan yang diberikan jelas dan lugas.
3) Memiliki keahlian dalam menciptakan komunikasi dua arah.
4) Memberikan kesempatan untuk bertanya.
5) Bisa menciptakan suasana yang nyaman, yakni serius tapi santai.
6) Bisa memilih tempat yang kondusif, yakni jauh dari keramaian.
7) Peka terhadap sasarandengan memperhatikan dan mempertimbangkan keadaan meliputi situasi, tempat, waktu, dan lingkungan.

Proses fasilitasi terbagi menjadi tiga tahap utama:

1. Pengarahan : Penjelasan awal tentang kegiatan yang akan dilakukan dan mengapa. Di tahap ini Peer educator tidak menyampaikan poin yang ingin dipelajari, melainkan hanya memberikan gambaran umum dan aturan kegiatannya saja. Biarkan peserta menyimpulkan poin pembelajarannya sesudah melakukan aktivitas.

2. Aktivitas : Ketika permainan dimulai, tugas fasilitator sebaya adalah menerapkan aturan main dalam pelaksanaan kegiatan, melaksanakan kegiatan sesuai dengan prosedur yang ditentukan oleh petunjuk teknis, dan penguatan kelompok.

3. Diskusi: Pada tahap ini memandu peserta untuk melakukan refleksi pribadi atau dalam kelompok. Fasilitator harus memastikan suasana kelas yang tenang dan kondusif. Saat diskusi, fasilitator sebaya perlu membawakan diskusi dengan bahasanya sendiri sehingga mudah diterima oleh teman sebayanya.

SESI 3
Praktik *Peer Education* Pencegahan Anemia Pada Remaja

Untuk memudahkan pengguna modul ini, setiap sesi telah disertai dengan isi materi dan cara membawakannya. *Peer Educator* dapat menyesuaikan cara membawakan sesi sesuai dengan kreatifitas dan kondisi untuk menyebarkan informasi terkait anemia kepada teman sebayanya.

Berikut merupakan panduan untuk melakukan *peer education* :

A. Tahap Persiapan :

1. Mempersiapkan waktu dan lokasi yang kondusif
2. Mempersiapkan alat seperti : Modul, Alat tulis, *sticky notes, flipcharts*

B. Tahap Orientasi :

1. Menyapa dan memberi salam kepada peserta.
2.Menyampaikan gambaran umum kegiatan.

C. Tahap Pelaksanaan :

1. Memberikan arahan dan petunjuk teknis kegiatan.

Contoh : Semua peserta diminta berdiri membentuk lingkaran, dan *peer educator* turut serta berdiri diantara mereka.

2.*Peer educator* menyampaikan tujuan, yaitu untuk saling mengenal diantara peserta dengan minimal mengetahui nama panggilan dan kesamaan.

3. Kemudian *peer educator* mengajak untuk mencari "kembaran-ku" dalam hal ini artinya memiliki satu atau beberapa kesamaan dengan temannya yang tujuannya agar bisa membangun kekompakkan. Tiap orang nantinya diharapkan untuk berdiri berdampingan dengan orang lain yang merupakan kembarannya.

4. Beri tepuk tangan kepada semua peserta

5. *Peer educator* memberi tantangan untuk memulai diskusi dengan kembarannya dengan memberikan pertanyaan tentang anemia pada remaja.

6. Peserta dan *Peer Educator* berbagi pendapat dan diskusi terkait upaya pencegahan anemia pada remaja, kemudian hasil diskusi ditulis di *sticky notes* dan ditempelkan pada papan *flipcharts.*
7. Lalu membaca pesan kunci bersama agar pesan lebih diingat.

D. Tahap Terminasi (Penutupan)

1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya
2. Memberikan umpan balik (*feedback*) positif bagi peserta
3. Mengucapkan salam dan berpamitan.

YAKIN CUMA BERHENTI DI KAMU ?

YUKKK KITA KENALIN JUGA KE TEMAN YANG LAIN DAN MARI BERSAMA CEGAH ANEMIA PADA REMAJA !

TAHAP 2

YUK, KITA COBA KENALAN DENGAN ANEMIA !

Petunjuk Sesi 1 - Definisi dan Gejala Anemia

Tujuan

- Meningkatkan Pemahaman tentang Definisi Anemia.
- Mampu Mengenali Gejala Anemia.

Metode

- Diskusi, Edutainment, Curah Pendapat

Alat Bantu

- Modul, Alat Tulis, Sticky Notes, Flip Charts

Waktu

±30 menit

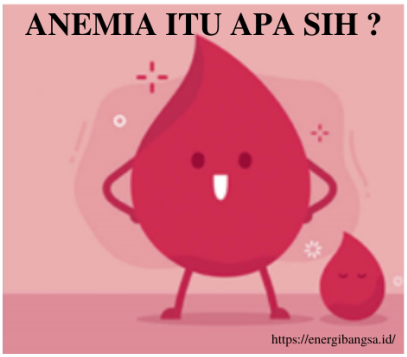
Langkah Edukasi

Kumpulkan seluruh peserta, lalu beri petunjuk:

1) Sekarang kita akan mulai membentuk suatu ‘kembaran-ku’ yang tujuannya agar kita bisa membangun kekompakkan. Tiap orang nantinya diharapkan untuk berdiri berdampingan dengan orang lain yang merupakan kembarannya. Dalam permainan ini, ‘kembaran’ berarti memiliki satu kesamaan dengan orang lain.
2) Silakan beri contoh kepada para peserta dengan cara berdiri di samping seorang remaja, atau seorang fasilitator. Jelaskan: kita harus menemukan tiga kesamaan dalam hal apapun dengan orang yang berada disamping kita.

3) Setelah kembaran terbentuk, ajak seluruh remaja untuk bertepuk tangan untuk menandakan keberhasilan upaya mereka. Lalu diskusikan bagaimana mereka menemukan kembaran mereka: Mari kita telusuri satu persatu kembaran-kembaran ini, dan coba sama-sama kita tebak mengapa mereka dianggap kembar.
4) Beri instruksi kepada remaja : kalian memiliki satu tantangan tambahan yaitu mendiskusikan dengan kembaran kalian tentang : **Anemia itu apa sih ?**
5) Masing-masing orang menulis hasil diskusinya di *sticky notes*, jika sudah selesai menulis semua hasil diskusinya secara singkat, kemudian minta satu orang di masing-masing kelompok untuk menempelkan jawabannya di papan *flipchart.*
6) Lalu dilanjutkan dengan menempelkan stiker yang berisikan gejala anemia pada papan *flipchart.*
7) Lalu minta setiap remaja untuk membuka modul sesi 1 dan membaca bersama pesan kuncinya sehingga bisa diingat dan dibaca bersama.
8) Setelah selesai mendiskusikan sesi anemia minta setiap kelompok untuk kembali pada posisi semula dan mulai untuk sesi selanjutnya.

SESI 1 - DEFINISI DAN GEJALA ANEMIA

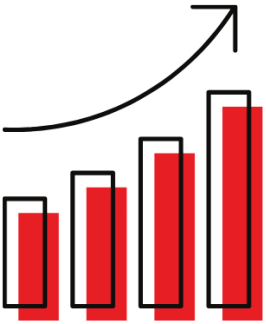


Anemia merupakan suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) kurang dari normal.

Kadar Normal Hemoglobin (Hb) **remaja putri yaitu 12 g/dl** dan **remaja putra yaitu 13 g/dl.**

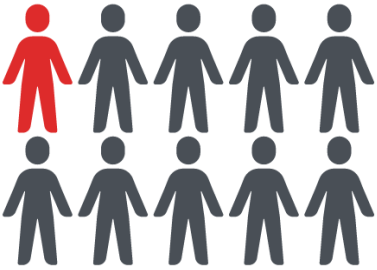
Prevalensi Anemia Pada Remaja

Riskesdas 2018



Prevalensi anemia pada remaja secara nasional yaitu sebesar 32 %, sedangkan di Aceh prevalensi anemia pada remaja lebih tinggi dari prevalensi nasional yaitu sebesar 36,93%.

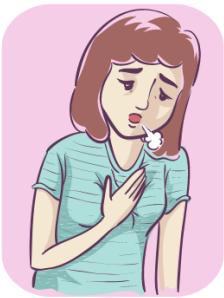
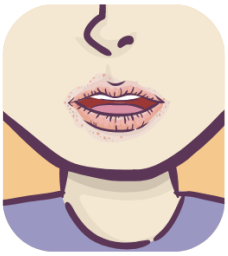
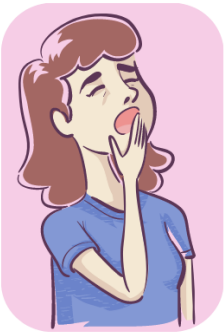
Riskesdas 2013



1 dari 10 remaja putra menderita anemia

1 dari 4 remaja putri menderita anemia

GEJALA ANEMIA

	**5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai)**
	**Pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan**
	Sakit Kepala dan Pusing
	**Mudah Mengantuk**
	Sulit Konsentrasi

PESAN KUNCI

- **Anemia itu adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah (Hb) kurang dari normal.**

- **Gejala Anemia yang sering ditemui yaitu 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), pusing, pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan.**

Petunjuk Sesi 2 - Jenis Anemia

Tujuan

- Mengetahui dan memahami jenis anemia

Metode

- Diskusi, Edutainment, Curah Pendapat

Alat Bantu

- Modul, Alat Tulis, Kartu Logo

Waktu

±30 menit

Langkah Edukasi

Kumpulkan seluruh peserta, lalu beri petunjuk:

1) Bagikan kartu dengan lambang yang berbeda kepada setiap orang.
2) Minta mereka untuk menemukan orang dengan lambang kartu yang sama, kemudian mereka akan mendiskusikan sesi 2 bersama.
3) Beritahukan kepada setiap kelompok : Sekarang kita semua memiliki pasangan baru untuk mendiskusikan sesi selanjutnya.
4) Setelah kelompok terbentuk kemudian akan dibacakan beberapa pernyataan terkait jenis anemia.
5) Lalu minta peserta untuk berdiri di salah satu dari 3 tanda yang sudah ditempelkan di dinding (setuju, ragu-ragu, tidak setuju) dan tanyakan alasan mengapa memilih posisi tersebut.
6) Setelah semua peserta berdiri beri penjelasan terkait jawaban yang benar kemudian peserta diminta menuliskan jawaban yang benar pada *notes* yang dibagikan. Lalu dilanjutkan dengan pernyataan berikutnya.

7) Setelah semua pernyataan selesai dibacakan minta setiap remaja untuk membuka modul sesi 2 dan membaca bersama pesan kuncinya sehingga bisa diingat dan dibaca bersama.
8) Setelah selesai mendiskusikan sesi 2 minta setiap kelompok untuk kembali pada posisi semula untuk mendiskusikan sesi selanjutnya.

SESI 2 - JENIS ANEMIA

Anemia Defisiensi Zat Besi

Anemia yang paling **banyak terjadi** utamanya **pada remaja putri** adalah anemia akibat kurangnya zat besi. Zat besi merupakan bagian dari molekul hemoglobin. Sehingga, ketika **tubuh kekurangan zat besi** produksi **hemoglobin akan menurun.**

Anemia Defisiensi Vitamin C

Anemia defisiensi vitamin C **disebabkan** oleh **kekurangan vitamin C yang berat** dalam **jangka waktu lama.** Penyebab kekurangan vitamin C biasanya adalah kurangnya asupan vitamin C dalam makanan sehari hari. Salah satu **fungsi vitamin C** adalah membantu **menyerap zat besi,** sehingga **jika** terjadi **kekurangan vitamin C**, maka **jumlah zat besi** yang **diserap akan berkurang** dan bisa terjadi anemia.

Anemia Makrositik

Jenis anemia ini disebabkan karena tubuh **kekurangan vitamin B12 atau asam folat.** Anemia ini memiliki ciri **sel-sel darah abnormal** dan berukuran besar (makrositer). Selain menggangu proses pembentukan sel darah merah kekurangan vitamin B12 juga mempengaruhi sistem saraf sehingga penderita anemia ini akan merasakan kesemutan ditangan dan kaki, tungkai dan kaki serta tangan seolah mati rasa.

Anemia Hemolitik

Anemia hemolitik terjadi bila sel darah merah dihancurkan jauh lebih cepat dari normal dimana umur sel darah merah normalnya adalah 120 hari. Pada anemia hemolitik **umur sel darah merah lebih pendek** sehingga **sumsum tulang penghasil sel darah merah tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh** akan sel darah merah.

Anemia Sel Sabit

Anemia sel sabit (*sickle cell anemia*) adalah suatu penyakit keturunan yang ditandai dengan **sel darah merah yang berbentuk sabit**, kaku, dan anemia hemolitik kronik. Pada penyakit sel sabit, sel darah merah memiliki hemoglobin (protein pengangkut oksigen) yang bentuknya abnormal sehingga mengurangi jumlah oksigen dalam sel dan menyebabkan bentuk sel menjadi seperti sabit. Sel yang berbentuk sabit **akan menyumbat dan merusak pembuluh darah** terkecil dalam limpa, ginjal, otak, tulang, dan organ lainnya serta **menyebabkan kurangnya pasokan oksigen** ke organ tersebut.

Anemia Aplastik

Anemia aplastik merupakan jenis anemia yang berbahaya, karena dapat mengancam jiwa. Anemia aplastik terjadi apabila **sumsum tulang tempat pembuatan darah merah terganggu.** Kejadian anemia aplastik menyebabkan terjadinya penurunan produksi sel darah (eritrosit, leukosit dan trombosit). Anemia aplastik terjadi karena **disebabkan oleh bahan kimia, obat-obatan, virus dan terkait dengan penyakit-penyakit yang lain.**

PESAN KUNCI

- Jenis Anemia yang paling banyak terjadi pada remaja yaitu **Anemia Defisiensi Besi** yang disebabkan **karena kekurangan zat besi** di dalam tubuh.

- Jenis Anemia Lainnya yaitu Anemia Defisiensi Vitamin C, Anemia Makrositik, Anemia Hemolitik, Anemia Sel Sabit, Anemia Aplastik.

Petunjuk Sesi 3 - Penyebab Anemia

Tujuan

- Meningkatkan pemahaman tentang penyebab anemia

Metode

- Diskusi, Edutainment, Curah Pendapat

Alat Bantu

- Modul, Alat Tulis, Musik

Waktu

±30 menit

Langkah Edukasi

Kumpulkan seluruh peserta, lalu beri petunjuk:

1) Minta remaja untuk berjalan mengelilingi ruangan. Ketika musik berhenti peseta akan mencari pasangannya.
2) Mulai kembali musiknya dan ketika musik berhenti peserta diminta berdiskusi dengan pasangannya terkait pertanyaan di sesi 3 :

   Apa saja yang menjadi penyebab anemia ?
3) Masing-masing orang menulis hasil diskusinya di *sticky notes*, jika sudah selesai menulis semua hasil diskusinya secara singkat, kemudian minta satu orang di masing-masing kelompok untuk menempelkan jawabannya di papan *flipchart*
4) Lalu minta setiap remaja untuk membuka modul sesi 3 dan membaca bersama pesan kuncinya sehingga bisa diingat dan dibaca bersama.
5) Setelah selesai mendiskusikan sesi 3 minta setiap kelompok untuk kembali pada posisi semula untuk mendiskusikan sesi selanjutnya.

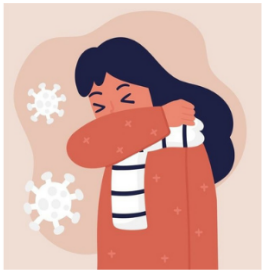
SESI 3 - PENYEBAB ANEMIA

https://www.canva.com/design

Kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan ketika menstruasi bagi remaja putri

https://images.app.goo.gl/mQxtZigpAZPt8z249

Kurangnya zat besi dalam makanan yang dikonsumsi



https://pin.it/5jKsiTq

Infeksi Parasit dan Penyakit yang kronis, misalnya TBC, Hepatitis, dsb

https://pin.it/3wwwIgJ

Pola hidup remaja yang tidak teratur. Misalnya sering terlambat makan atau kurang tidur

https://www.canva.com/design

Ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan aktivitas yang dilakukan

PESAN KUNCI

Penyebab anemia diantaranya :

1.Kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi

2. Kurangnya zat besi dalam makanan yang dikonsumsi

3. Penyakit yang kronis, misalnya TBC, Hepatitis, dan sebagainya

4. Pola hidup remaja putri berubah dari yang semula serba teratur menjadi kurang teratur, misalnya sering terlambat makan atau kurang tidur

5. Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas yang dilakukan

Petunjuk Sesi 4 - Dampak Anemia

Tujuan

- Meningkatkan pemahaman tentang dampak anemia

Metode

- Diskusi, Edutainment, Curah Pendapat

Alat Bantu

- Modul, Alat Tulis

Waktu

±30 menit

Langkah Edukasi

Kumpulkan seluruh peserta, lalu beri petunjuk:

1) Minta peserta untuk membuat lingkaran dan setelah hitungan ketiga peserta diminta menoleh bebas kearah manapun.
2) Peserta yang berpapasan ketika menoleh kemudian mereka akan menjadi kembaran baru untuk mendiskusikan Sesi 4
3) Beritahukan kepada setiap kelompok : Sekarang kita semua memiliki kelompok baru dengan kartu lambang yang sama.
4) Setelah kelompok baru terbentuk kemudian diskusikan terkait pertanyaan di sesi 4 :

   a. Apa saja dampak dari anemia ?

   b. Apa yang akan terjadi jika kedepannya banyak remaja yang mengalami anemia ?

5) Masing-masing orang menulis hasil diskusinya di *sticky notes*, jika sudah selesai menulis semua hasil diskusinya secara singkat, kemudian minta satu orang di masing-masing kelompok untuk menempelkan jawabannya di papan *flipchart.*
6) Lalu minta setiap remaja untuk membuka modul sesi 4 dan membaca bersama pesan kuncinya sehingga bisa diingat dan dibaca bersama.
7) Setelah selesai mendiskusikan sesi 4 minta setiap kelompok untuk kembali pada posisi semula untuk mendiskusikan sesi selanjutnya.

SESI 4 - DAMPAK ANEMIA

	Kemampuan dan konsentrasi belajar menurun
	Pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak terhambat
	Menurunkan produktivitas
	Menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit dan risiko menderita penyakit infeksi meningkat
	Menurunkan kebugaran.
	Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal
	Mengakibatkan muka pucat

https://www.canva.com/design

PESAN KUNCI

Dampak jika remaja terkena Anemia, diantaranya :

1. Menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar
2. Menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak
3. Meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun.
4. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit
5. Menurunkan produktivitas
6. Menurunkan kebugaran.
7. Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal
8. Mengakibatkan muka pucat

Petunjuk Sesi 5 – Cara Mencegah Anemia

Tujuan

- Meningkatkan pemahaman tentang cara yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia

Metode

- Diskusi, Edutainment, Curah Pendapat

Alat Bantu

- Modul, Alat Tulis, Kartu Logo

Waktu

±30 menit

Langkah Edukasi

Kumpulkan seluruh peserta, lalu beri petunjuk:

1) Bagikan kartu dengan lambang yang berbeda kepada setiap orang.
2) Minta mereka untuk menemukan orang dengan lambang kartu yang sama, kemudian mereka akan menjadi kembaran baru untuk mendiskusikan Sesi 5
3) Beritahukan kepada setiap kelompok : Sekarang kita semua memiliki kembaran baru dengan kartu lambang yang sama.
4) Setelah kelompok baru terbentuk kemudian diskusikan terkait pertanyaan di sesi 5 :

   Apa saja cara yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia ?
5) Masing-masing orang menulis hasil diskusinya di *sticky notes*, jika sudah selesai menulis semua hasil diskusinya secara singkat, kemudian minta satu orang di masing-masing kelompok untuk menempelkan jawabannya di papan *flipchart*

6) Lalu dilanjutkan dengan memilih gambar yang merupakan makanan sumber zat besi lalu tempelkan pada papan *flipchart.*
7) Kemudian minta peserta memilih kembali gambar yang merupakan makanan yang meningkatkan dan menghambat penyerapan zat besi lalu tempelkan pada papan *flipchart.*
8) Lalu minta setiap remaja untuk membuka modul sesi 5 dan membaca bersama pesan kuncinya sehingga bisa diingat dan dibaca bersama.

SESI 5 - CARA MENCEGAH ANEMIA

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Makan-makanan yang banyak zat besi dari bahan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati dan telur, makanan laut. Dari bahan nabati seperti sayuran yang warnanya hijau tua, kacang-kacangan dan tempe.

Mengkonsumsi sumber makanan yang meningkatkan zat besi dan menghindari sumber makanan yang menghambat penyerapan zat besi

Sumber Makanan yang Meningkatkan Penyerapan Zat Besi :

- Makanan yang mengandung sumber vitamin C, seperti jambu, jeruk, tomat, dan nanas.

Sumber Makanan yang Menghambat Penyerapan Zat Besi :

- Susu karena mengandung kalsium
- Kopi
- Teh karena mengandung tanin
- Minuman berkarbonat

SESI 5 - CARA MENCEGAH ANEMIA

Mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia

Mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia, seperti cacingan, malaria, tbc.

Menambah asupan zat besi dengan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Mengapa Remaja Putri Harus Mengkonsumsi TTD ?

Pemberian TTD dilakukan untuk remaja putri usia 12-18 tahun. Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi, rematri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat serta diet yang kadang keliru di kalangan remaja putri.

Cara Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah :

1. Makan makanan yang bergizi seimbang sebelum minum TTD
2. Minum dengan air putih
3. Makan jeruk atau jus kaya vitamin C, agar penyerapan TTD lebih efektif
4. Jangan minum TTD dengan teh, kopi, atau susu karena akan menghambat penyerapan zat besi.
5. Konsumsi TTD secara teratur satu tablet setiap minggu.

Dimana Kita Bisa Mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) ?

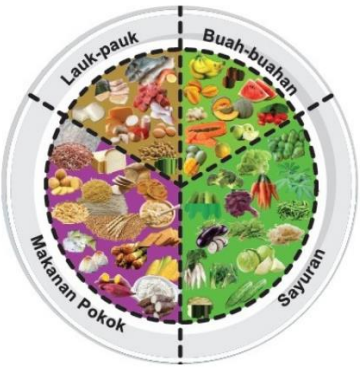
Pemberian TTD pada remaja putri bisa didapatkan melalui UKS di institusi pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama setiap minggunya sesuai kesepakatan di wilayah masing-masing serta bisa didapatkan di puskesmas atau apotik terdekat.

Meningkatkan Konsumsi Makanan Bergizi

Perbanyak konsumsi makanan bergizi seimbang yaitu makanan yang mengandung beraneka ragam makanan dengan kandungan gizi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja sehingga dapat mencegah anemia.

Untuk panduan tentang gizi seimbang dan mengenai konsumsi makanan sehari-hari yang harus dipenuhi kita dapat mempelajari konsep isi piringku dan tumpeng gizi seimbang.

Konsep Isi Piringku



https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi

Tumpeng Gizi Seimbang

https://pergizi.org/tumpeng-gizi-seimbang

PESAN KUNCI

Cara yang dapat kita lakukan untuk mencegah anemia :

1. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

2.Mengkonsumsi sumber makanan yang meningkatkan zat besi dan menghindari sumber makanan yang menghambat penyerapan zat besi

3. Mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia

4. Menambah asupan zat besi dengan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

5. Meningkatkan Konsumsi Makanan Bergizi

REFERENSI :

- Kemenkes RI. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur.
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019) Panduan Untuk Fasilitator Aksi Bergizi.
- Metode ORKES-KU (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri. 2019. CV Mine
- Modul Pelatihan Fasilitator Tanggap Tsunami (FaTmi). 2013. GIZ-International Services