

## Gerakan “Pena Penting Mukarta” (Pencegahan Anemia dan Resiko Generasi Stunting di SD Muhammadiyah Karangkajen Yogyakarta)

Yuni Purwati\*, Siti Nadhir Ollin Norlinta

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Jln Siliwangi (Ringroad Barat)  
No. 63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.  
e-mail: [yunipurwati@unisayogya.ac.id](mailto:yunipurwati@unisayogya.ac.id)

### Abstract

**Background:** Anemia in adolescent girls can reduce endurance, physical fitness, thinking skills and increase the risk of infectious diseases. The impact will continue when becoming a pregnant woman, risking bleeding before and after childbirth which threatens the safety of the mother, impaired growth and development of pregnancy and infants resulting in stunting. **The purpose** of the service can affect changes in the knowledge and enthusiasm of female students in the movement to prevent anemia and the risk of stunting generation. **Methods** with Participatory Learning and Action (PLA). Forms of activities include mini seminars “Pena Penting Mukarta” (Prevention of Anemia and the Risk of Stunting Generation of Elementary School Students of Muhammadiyah Karangkajen Yogyakarta), workshop “Isi Piringku”, physical activity and taking iron tablets correctly, challenge my portrait “Pena Penting Mukarta” and giving rewards. Knowledge of anemia and the risk of stunting generation was measured using a questionnaire. **The results** of the service were an increase in knowledge about anemia and the risk of stunting generation, pretest knowledge was sufficient 55 people (59.78%), posttest 69 people (75%), 11 students participated in the portrait challenge and there were 2 winners. **Conclusion** of “Pena Penting Mukarta” increases knowledge of anemia and the risk of stunting generation which affects the habit of implementing anemia and stunting prevention practices in Muhammadiyah Karangkajen Elementary School students in Yogyakarta.

**Keywords:** Stunting, Anemia, Challenge, Knowledge, Adolescents

### Abstrak

Pendahuluan: anemia pada remaja putri dapat menurunkan daya tahan tubuh, kebugaran fisik, ketangkasan berpikir dan meningkatkan resiko penyakit infeksi. Dampak akan berlanjut ketika menjadi ibu hamil, beresiko terjadinya perdarahan sebelum dan setelah melahirkan yang mengancam keselamatan ibu, gangguan tumbuh kembang kehamilan dan bayi yang mengakibatkan stunting. Tujuan pengabdian dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan dan antusiasme siswi dalam gerakan cegah anemia dan resiko generasi stunting. Metode pengabdian dengan Participatory Learning and Action (PLA). Bentuk kegiatan meliputi mini seminar “Pena Penting Mukarta” (Pencegahan Anemia dan Resiko Generasi Stunting Siswi SD Muhammadiyah karangkajen Yogyakarta), workshop “Isi Piringku”, aktifitas fisik dan minum tablet zat besi dengan benar, challenge potretku “Pena Penting Mukarta” dan pemberian reward. Pengetahuan anemia dan resiko generasi stunting diukur menggunakan kuesioner. Hasil pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia dan resiko generasi stunting, pretest pengetahuan cukup 55 orang (59,78%), posttest 69 orang (75%), Terdapat 11 siswi mengikuti challenge potretku dan terdapat 2 orang pemenang. Kesimpulan: “Pena Penting Mukarta” meningkatkan pengetahuan anemia dan resiko generasi stunting yang mempengaruhi kebiasaan melaksanakan praktek pencegahan anemia dan stunting pada siswi SD Muhammadiyah Karangkajen Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Stunting, Anemia, Challenge, Pengetahuan, Remaja.

## PENDAHULUAN

Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri awal berkisar 32,4 – 61%. Data Riskesdas tahun 2022, prevalensi anemia meningkat menjadi 48,9% dari data riskesdas tahun 2021 sebanyak 37,1%. Proporsi anemia kelompok usia 9-12 tahun terbesar kedua setelah usia 12-24 tahun [1][2]. Dampak anemia pada remaja putri dapat menurunkan daya tahan tubuh, mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, menurunnya prestasi belajar dan produktivitas pada setiap aktifitasnya. Dampak anemia pada remaja putri akan berlanjut ketika menjadi ibu hamil, beresiko terjadinya perdarahan sebelum dan setelah melahirkan yang mengancam keselamatan ibu, gangguan tumbuh kembang kehamilan dan bayi yang mengakibatkan stunting, kesakitan dan kematian bayi [3].

Anemia sangat terkait erat dengan masalah kesehatan reproduksi perempuan sejak remaja hingga dewasa. Jika perempuan mengalami anemia, maka akan membahayakan ketika mengalami kehamilan dan melahirkan. Perempuan riwayat mengalami anemia berpotensi melahirkan bayi berat badan lahir rendah, prematur, gangguan tumbuh kembang hingga stunting. Pada proses melahirkan beresiko perdarahan yang menyebabkan kematian ibu dan bayi[4].

Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan metabolisme tubuh dan sel-sel saraf tidak bekerja secara optimal, menyebabkan penurunan percepatan impuls saraf, mengacaukan sistem reseptor dopamine. Pada remaja putri menurunkan gairah belajar, lesu dan penurunan daya tahan tubuh. Remaja perempuan umumnya memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia dikarenakan mulai mengalami menstruasi setiap bulan dan rendahnya asupan nutrisi rendah zat besi memicu anemia [5][6].

**Permasalahan** yang ditemukan, 8 siswi dari 15 siswi yang sedang makan siang di sekolah dengan bekal dari rumah maupun catering tampak tidak menghabiskan menu

bekal atau cateringnya, bahkan sayur yang tersaji masih utuh dengan alasan tidak suka sayur dan bosan sayur. Hasil dokumentasi pemeriksaan kesehatan di Di UKS, terdapat 3 dari 8 siswi mengalami tanda-tanda anemia seperti telapak tangan pucat, kunjungtiva anemis dan wajah tampak pucat. Siswi juga tampak kurang ceria dan kurang bersemangat dibanding teman-teman lainnya. Terdapat 2 anak menyatakan tablet zat besi tidak diminum secara rutin. Budaya melaksanakan cuci tangan sebelum dan setelah kegiatan/makan belum terlaksana dengan baik. Hal ini bisa memicu mudahnya terserang penyakit infeksi karena kuman yang menempel pada tangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut diperlukan inovasi kegiatan untuk pencegahan anemia dan resiko generasi stunting pada siswi menjelang menarche atau yang baru menghadapi menarche di SD Muhammadiyah Karangakjen Yogyakarta. Gerakan interaktif ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia dan dampaknya pada resiko stunting sehingga terjadi peningkatan antusiasme dalam praktek pencegahan.

## METODE PENGABDIAN

Program kemitraan masyarakat dilaksanakan dengan metode *Participatory Learning and Action* (PLA) [6], merupakan upaya pemberdayaan masyarakat dengan salah satu bentuk Usaha Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) yang keberlangsungannya bergantung peran aktif masyarakat [7] [8][9][10]. Kegiatan meliputi mini seminar “pena penting mukarta (pencegahan stunting untuk mengurangi resiko generasi stunting pada siswi SD Muhammadiyah Karangakjen Yogyakarta), workshop menjaga kesehatan fisik, *challenge*: potretku dalam “Pena Penting Mukarta dan penghargaan pada *winner* kegiatan potretku “Pena penting mukarta”.

Langkah-langkah pelaksanaan PKM ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

1. Persiapan

- a. Menyusun instrumen pretest pengetahuan tentang anemia dan dampaknya pada stunting.
  - b. Menyusun *booklet* "Pena Penting Mukarta"
  - c. Membuat PPT "Pena Penting Mukarta"
  - d. Menyiapkan perlengkapan dan lokasi mini seminar.
  - e. Menyiapkan daftar hadir, acara, penggandaan instrumen, alat tulis, distribusi petugas.
  - f. Menyiapkan sistematika kerja dan pembagian tugas tim
  - g. Menyiapkan makanan tambahan dan tablet besi untuk peserta.
  - h. Peraga "ISI PIRINGKU".
  - i. Video senam stunting.
  - j. Menyiapkan gdrive untuk mengumpulkan hasil *challenge*.
  - k. Menyiapkan juri hasil *challenge* siswi dan menentukan pemenang.
  - l. Menyiapkan hadiah untuk pemenang *challenge*.
2. Pelaksanaan
    - a. Pre-test pengetahuan anemia dan resiko stunting.
    - b. Pelaksanaan mini seminar "Pencegahan anemia dan resiko generasi stunting"
    - c. Pelaksanaan aktifitas pencegahan anemia dan stunting dengan latihan aktifitas fisik, senam stunting, latihan konsumsi "isi pringku" dan minum tablet zat besi dengan benar.
    - d. Pengumuman pelaksanaan *challenge* "Pena Penting Mukarta"
    - e. Posttest pengetahuan tentang anemia dan dampaknya pada stunting pada siswi SD Mukarta.
    - f. Menentukan *winner challenge* potretku "Pena Penting Mukarta"
    - g. Memberikan hadiah pada pemenang *challenge*.
  3. Evaluasi dan monitoring
    - a. Mengevaluasi hasil pre-test dan post test.
    - b. Mengevaluasi tindak lanjut pelaksanaan aktifitas harian dalam

pencegahan anemia dan stunting, baik di sekolah maupun di rumah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswi yang mengikuti program kemitraan masyarakat ini terdiri dari 92 siswi kelas V SD Mukarta. Kegiatan dilaksanakan 26 Februari dan 17 Maret 2024. Hasil kegiatan sebagai berikut:

1. Mini seminar "Pena Penting Mukarta" diikuti oleh 92 siswi.

Gambar I. Pelaksanaan mini seminar "Pena Penting Mukarta"



Hasil pretest dan posttest pengetahuan pencegahan anemia dan dampaknya pada generasi stunting, sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan pencegahan anemia dan dampaknya pada generasi stunting

Pengetahuan pencegahan anemia	Pre-test		Posttest	
	n	$\Sigma$ %	$\Sigma$	%
Kurang	14	15,2	2	2,17
Cukup	55	59,7	21	22,83
Baik	23	25	69	75
Total	92	100	92	100

2. Pelaksanaan workshop senam stunting. Kegiatan dipimpin anggota pengabdian dengan keahlian fisioterapi dan diikuti oleh 92 Siswi SD Mukarta. Siswi tampak antusias dalam melaksanakan latihan senam stunting.

Gambar 2. Pelaksanaan latihan senam stunting.



Gambar 3.2. Aktifitas fisik



Gambar 3.3. Minum tablet zat besi

### 3. Pelaksanaan *challenge* potretku “Pena Penting Mukarta”

Kesempatan mengikuti *challenge* terbuka pada 92 peserta mini seminar. Challenge ini diikuti oleh 11 peserta, dengan mengirimkan video rekaman kegiatan sehari-hari yang dilakukan dirumah dalam upaya pencegahan anemia dan dampak stunting. Kegiatan dilakukan dengan rangkaian: aktifitas makan dengan menu “isi piringku”, melaksanakan aktifitas fisik dan minum tablet zat besi dengan benar.

Gambar 3. *Challenge* potret “Pena Penting Mukarta



Gambar 3.1. Konsumsi “Isi Piringku”

### 4. Pemberian *reward* bagi *winner* kegiatan *challenge* potret “Pena Penting Mukarta”

Pada 2 *winner* terpilih dengan kriteria penyampaian video dengan kreative tentang aktifitas alami dalam melaksanakan pencegahan anemia serta kesesuaian “isi piringku”, tehnik meminum tablet fe dan aktifitas fisik yang paing sesuai.

Gambar 4. Pemenang *challenge* potretku “Pena Penting Mukarta”



Hasil pengabdian ini membuktikan bahwa mini seminar “Pena Penting Mukarta” yang diikuti dengan workshop latihan fisik, minum tablet zat besi dengan benar bermanfaat pada pengetahuan tentang anemia dan dampak pada generasi stunting. Antusiasme siswi dibuktikan dengan keterlibatan pada *challenge* potret “Pena Penting Mukarta”, dengan mengirimkan

video yang kreatif menunjukkan aktifitas pencegahan stunting. Hasil yang baik ini menunjukkan bahwa siswi dapat mengambil hal positif dan menyadari dampak kesehatan yang dapat terjadi akibat tidak melaksanakan aktifitas pencegahan anemia sejak dini. Mini seminar dan workshop yang telah diikuti dapat dipraktekkan di sekolah maupun di rumah setiap hari.

Sejalan dengan penelitian tentang “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Terhadap Sikap Dalam Pencegahan Anemia”. Hasil penelitian membuktikan bahwa Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia berpengaruh pada sikap remaja putri dalam upaya pencegahan anemia. Anemia defisiensi besi dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar dan produktivitas. Akibat jangka panjang berkontribusi terhadap stunting [11]. Penelitian lain bahwa Kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi memberikan dampak yang baik bagi ibu hamil. Hal ini dikarenakan tablet zat besi mampu meningkatkan asupan nutrisi pada janin, mencegah anemia (kekurangan zat besi), mencegah pendarahan saat melahirkan, dan mengurangi risiko kematian [4].

Faktor mini seminar yang dilakukan pada kelompok sebaya juga mempengaruhi dalam pelaksanaan praktek “Pena Penting Mukarta” bisa berjalan optimal. Hal ini didukung penelitian tentang “Dampak Peer Group terhadap kesiapan menghadapi menarche” dengan hasil bahwa peer group berpengaruh signifikan pada remaja putri dalam meningkatkan kesiapan menghadapi menarche dan perawatannya [12].

## SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini terbukti meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia dan dampaknya pada resiko stunting sehingga meningkatkan antusiasme praktek pencegahan anemia oleh siswi SD Muhammadiyah Karangakjen Yogyakarta. Gerakan “Pena Penting Mukarta” dapat dilanjutkan secara rutin sebagai program UKS SD Muhammadiyah Karangakjen Yogyakarta.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas pelaksanaan kegiatan pengabdian. Terimakasih kepada Hibah RisetMu Batch VIII Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang telah memberikan kesempatan dan bantuan anggaran pelaksanaan PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian PPN/ Bappenas, “Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota,” *Rencana Aksi Nas. dalam Rangka Penurunan Stunting Rembuk Stunting*, no. November, pp. 1–51, 2021. <https://www.bappenas.go.id>
- [2] Kementerian PPN, “Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi - Edisi II Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/ Sustainable Development Goals (TPB/SDGs),” *Kementeri. PPN*, 2020.
- [3] I. M. Sari, “Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi,” *Repos. Univ. Aisyiyah Yogyakarta*, 2016. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2191/>
- [4] Y. Purwati and Rustiana Dewi, “Health Officer Support For Regulation of Iron Tablets Consumption During Pregnancy,” *Int. J. Sci. Technol. Manag.*, vol. 2, no. 1, pp. 398–408, 2021, doi: 10.46729/ijstm.v2i1.116.
- [5] S. S. Traore, Y. Bo, G. Kou, and Q. Lyu, “Iron supplementation and deworming during pregnancy reduces the risk of anemia and stunting in infants less than 2 years of age: a study from Sub-Saharan Africa,” *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 23, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: 10.1186/s12884-023-05399-7.
- [6] F. R. Fauzia, E. Wahyuntari, and Y. Purwati, “Mewujudkan Generasi Bebas Stunting Melalui Implementasi Kurikulum Merdeka Kelompok Guru TK ABA,” *J. Pengabdi. Untuk Mu*

- NegeRI*, vol. 7, no. 2, pp. 283–289, 2023.
- [7] Y. Purwati, W. Probowati, A. Bimantara, and F. A. Nikmah, “Efek Paket Pelatihan Pesan Zewa pada Perilaku Kesehatan Warga PKK dan Ranting Aisyiah,” *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 15, no. 1, pp. 30–38, 2022, doi: [10.48144/jiks.v15i1.677](https://doi.org/10.48144/jiks.v15i1.677).
- [8] I. Erman, R. Ridwan, and R. D. Putri, “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat,” *JKM J. Keperawatan Merdeka*, vol. 1, no. 2, pp. 232–239, 2021, doi: [10.36086/jkm.v1i2.1006](https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1006).
- [9] Y. Purwati, “Blood pressure changes in pregnant women through murratal and classical music therapy,” *EAS J. Nurs. Midwifery*, vol. 1, no. 4, pp. 142–147, 2019, doi: [10.36349/easjnm.2019.v01i04.008](https://doi.org/10.36349/easjnm.2019.v01i04.008).
- [10] F. S. Yelvita, D. Nurmaguphita, and Y. Purwati, “Tingkat Religiusitas Berhubungan dengan Tingkat Stress” 2022.
- [11] R. D. Meidayan and Y. Purwati, “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang pencegahan Anemia,” *Naskah Publ. Univ. Aisyiah Yogyakarta*, pp. 2–4, 2017.
- [12] Y. Purwati, “Dampak Peer Group Terhadap Kesiapan,” pp. 324–330, 2020.  
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1018>