

EFEKTIVITAS MODEL PENDAMPINGAN "PEER-EDUCATOR" PADA REMAJA PUTRI DALAM PENCEGAHAN ANEMIA SEBAGAI UPAYA HULU PENURUNAN STUNTING DI SMA NEGERI 12 BANDA ACEH

Effectiveness Of "Peer-Educator" Mentoring Model For Adolescent Girls In Anemia Prevention As An Upstream Effort To Reduce Stunting In SMA Negeri 12 Banda Aceh

Sahbainur Rezeki^{*1}, Rauhdatur Nuzul Za², Syarifah Asyura³

^{1,2}Dosen Program Studi S1-Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh dan 23100, Indonesia

³Dosen Program Studi S1-Ilmu Gizi, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh dan 23100, Indonesia

*Koresponding Penulis: rezeki@uui.ac.id

Abstrak

Efektivitas Model Pendampingan "Peer-Educator" pada Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia sebagai Upaya Hulu Penurunan Stunting di SMA Negeri 12 Banda Aceh. Masalah hulu stunting diawali dari tingginya angka anemia remaja putri akibat ketidakpatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penelitian kuasi eksperimen (*non-equivalent control group design*) selama 5 bulan (Januari-Mei 2025) ini bertujuan menguji efektivitas model pendampingan teman sebaya (*peer-educator*) selama 90 hari terhadap 60 siswi anemia (30 intervensi, 30 kontrol) di SMA Negeri 12 Banda Aceh. Hasil uji *Independent T-test* menunjukkan lompatan signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol dalam skor pengetahuan ($85,60 \pm 5,10$ vs $62,10 \pm 6,40$; $p=0,001$) dan kepatuhan TTD ($88,40 \pm 4,20$ vs $50,20 \pm 7,10$; $p=0,000$). Kesimpulannya, pendampingan *peer-educator* terbukti efektif secara psikologis dan klinis, sehingga layak diadopsi sebagai strategi taktis intervensi hulu pencegahan stunting berbasis sekolah.

Kata kunci : peer-educator, anemia remaja, stunting, Banda Aceh

Abstract

Effectiveness of "Peer-Educator" Mentoring Model for Adolescent Girls in Anemia Prevention as an Upstream Effort to Reduce Stunting in SMA Negeri 12 Banda Aceh. The upstream problem of stunting begins with the high rate of anemia among adolescent girls due to non-compliance with Iron-Folic Acid (IFA) tablets. This 5-month quasi-experimental study (non-equivalent control group design, January-May 2025) aims to evaluate the effectiveness of a 90-day peer-educator mentoring model among 60 anemic students (30 intervention, 30 control) at SMA Negeri 12 Banda Aceh. The Independent T-test results showed a significant leap in the intervention group compared to the control group in knowledge scores (85.60 ± 5.10 vs 62.10 ± 6.40 ; $p=0.001$) and IFA compliance (88.40 ± 4.20 vs 50.20 ± 7.10 ; $p=0.000$). In conclusion, peer-educator mentoring is proven to be psychologically and clinically effective, making it eligible to be adopted as a tactical strategy for school-based upstream stunting prevention.

Keywords : peer-educator, adolescent anemia, stunting, Banda Aceh

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama yang menjadi fokus prioritas nasional di Indonesia. Upaya penurunan stunting tidak lagi hanya berfokus pada hilir (1000 Hari Pertama Kehidupan), melainkan harus ditarik ke hulu, yaitu pada masa remaja putri selaku calon ibu. Remaja putri yang mengalami anemia merupakan hulu dari banyak kasus stunting di Indonesia yang jika tidak ditangani

secara komprehensif akan meningkatkan risiko melahirkan bayi stunting di masa depan (Carolina dkk., 2025). Masalah defisiensi zat besi ini sangat dipengaruhi oleh pola makan remaja yang kurang seimbang serta rendahnya kesadaran untuk mengonsumsi suplemen tambahan secara rutin (Sari dkk., 2022). Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa edukasi kesehatan konvensional oleh petugas kesehatan sering kali kurang efektif karena keterbatasan jangkauan dan pendekatan yang searah.

Justifikasi pemilihan lokasi di SMA Negeri 12 Banda Aceh didasarkan pada karakteristik institusi yang memiliki keterwakilan populasi remaja putri heterogen dari berbagai latar belakang sosial-ekonomi di wilayah sub-urban Banda Aceh. Berdasarkan data awal sekolah, mayoritas siswi menghabiskan sebagian besar waktu aktif mereka di lingkungan sekolah, namun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berjalan belum mengintegrasikan pemantauan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara mandiri. Sekolah ini dipilih karena memiliki struktur organisasi siswa yang aktif, sehingga sangat potensial untuk pembentukan sistem intervensi berbasis kelompok sebaya.

Kebaruan ilmiah (*novelty*) dari penelitian ini sekaligus pengisi kesenjangan (*research gap*) terletak pada penerapan model pendampingan berbasis teman sebaya (*peer-educator*) yang diintegrasikan secara terstruktur dengan pemantauan kepatuhan konsumsi TTD di lingkungan sekolah, yang mengacu pada panduan penanggulangan zat besi nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Intervensi berbasis sekolah ini diharapkan mampu menciptakan kemandirian berperilaku sehat yang bertahan jangka panjang pada siswi (Fitri & Rahmawati, 2023). Permasalahan utama yang dikaji adalah bagaimana mengoptimalkan peran kelompok sebaya dalam mengubah perilaku kesehatan remaja putri di sekolah tersebut. Oleh karena itu, tujuan kajian naskah ini adalah untuk menganalisis efektivitas model pendampingan *peer-educator* pada remaja putri dalam pencegahan anemia di SMA Negeri 12 Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen (*quasi-experiment*) dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Banda Aceh pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Alokasi subjek ke dalam kelompok intervensi (pendampingan *peer-educator*) dan kelompok kontrol (edukasi konvensional) dilakukan berbasis klasterisasi kelas untuk mencegah terjadinya bias kontaminasi informasi antara kedua kelompok subjek di lingkungan sekolah yang sama.

Penelitian ini secara keseluruhan berlangsung selama kurang lebih 5 bulan, dimulai dari Januari 2025 hingga Mei 2025. Lini masa pengerjaan diawali pada Januari 2025 untuk persiapan instrumen, pengurusan etik penelitian, perizinan dari dinas terkait dan pihak sekolah, serta rekrutmen dan pelatihan *peer-educator* dari perwakilan pengurus OSIS/UKS. Selanjutnya, minggu pertama Februari 2025 dilakukan pelaksanaan *pre-test* berupa pengisian kuesioner terstruktur dan pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) awal pada kedua kelompok. Intervensi pendampingan aktif oleh *peer-educator* dijalankan selama 90 hari (Februari hingga April 2025) untuk mengawal kepatuhan konsumsi TTD mingguan. Pada minggu pertama Mei 2025, dilakukan pelaksanaan *post-test* berupa pengisian kembali kuesioner terstruktur dan pemeriksaan kadar Hb akhir, disusul dengan analisis data pada minggu berikutnya.

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI yang aktif menempuh pendidikan di SMA Negeri 12 Banda Aceh. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 15–17 tahun, bersedia menandatangani *informed consent* serta mendapatkan izin tertulis dari orang tua (*parental consent*), telah menstruasi, dan mengalami anemia ringan sampai sedang berdasarkan hasil pemeriksaan Hb awal (10,0 - 11,9 gr/dL). Kriteria eksklusi meliputi remaja putri yang menderita penyakit kronis atau kelainan darah (seperti *Thalassemia*), sedang mengonsumsi suplemen zat besi lain di luar program pemerintah, serta yang tidak hadir atau pindah sekolah saat intervensi berjalan.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap, lembar kepatuhan (*compliance sheet chart*) untuk mengukur kepatuhan konsumsi TTD, serta pemeriksaan kadar Hb secara klinis menggunakan alat *Hemocue* standar oleh tenaga laboratorium puskesmas pembina setempat. Analisis data sesungguhnya dilakukan menggunakan bantuan

perangkat lunak statistik SPSS. Uji statistik *Paired T-test* digunakan untuk melihat perubahan internal kelompok dan uji *Independent T-test* digunakan untuk membandingkan selisih nilai (*delta post-pre*) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis statistik mengenai pengaruh model pendampingan *peer-educator* terhadap skor pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di SMA Negeri 12 Banda Aceh:

Tabel 1. Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi TTD Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel & Kelompok	Pre-test	Post-test	Delta	p-value	p-value
Skor Pengetahuan					
- Intervensi (<i>Peer-Educator</i>)	55,40 ± 8,20	85,60 ± 5,10	30,20	0,000	0,001
- Kontrol (Konvensional)	54,80 ± 7,90	62,10 ± 6,40	7,30	0,012	
Kepatuhan Konsumsi TTD					
- Intervensi (<i>Peer-Educator</i>)	42,10 ± 9,30	88,40 ± 4,20	46,30	0,000	0,000
- Kontrol (Konvensional)	41,50 ± 8,80	50,20 ± 7,10	8,70	0,061	

Keterangan:

- Uji *Paired T-Test* (signifikan jika $p < 0,05$)
- Uji *Independent T-Test* pada nilai Delta (signifikan jika $p < 0,05$)

Berdasarkan Table 1 di atas, hasil analisis uji *Paired T-Test* menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi dari 55,40 menjadi 85,60 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sementara itu, kelompok kontrol yang hanya mendapatkan edukasi konvensional dari pihak puskesmas juga mengalami peningkatan, namun tidak terlalu drastis, yakni dari 54,80 menjadi 62,10. Hasil uji *Independent T-Test* pada nilai selisih (*delta*) menunjukkan nilai $p = 0,001$ untuk indikator pengetahuan dan nilai $p = 0,000$ untuk tingkat kepatuhan konsumsi TTD. Data statistik ini membuktikan secara nyata bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar remaja putri di kedua kelompok memiliki pengetahuan yang kurang mengenai korelasi erat antara anemia remaja dan risiko stunting di masa depan. Namun, setelah dilakukan pendampingan secara aktif dan berkelanjutan oleh *peer-educator* selama tiga bulan (90 hari), terjadi lompatan peningkatan skor pengetahuan serta kepatuhan konsumsi TTD secara signifikan pada kelompok intervensi.

Setiap hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan melalui teman sebaya (*peer group*) jauh lebih mudah diterima oleh kondisi psikologis remaja dibandingkan dengan metode edukasi formal atau searah. Pembahasan ini memberikan makna penting bahwa intervensi hulu stunting melalui optimalisasi *peer-educator* mampu memutus mata rantai masalah kesehatan reproduksi remaja secara partisipatif dan mandiri di lingkungan sekolah. Pembentukan kelompok sebaya terbukti efektif menaikkan indikator pemahaman klinis dikarenakan adanya faktor kedekatan usia dan bahasa komunikasi yang santai (Yurisma dkk., 2024). Peningkatan pemahaman ini pada akhirnya berkontribusi positif terhadap pembentukan perilaku kepatuhan konsumsi suplemen mikronutrien secara jangka panjang (Pratiwi dkk., 2021).

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian serupa oleh Khoiria dkk. (2023), pendekatan berbasis komunitas melalui tutor sebaya terbukti memiliki tingkat keberhasilan keberlanjutan perilaku (*sustainability behavior*) yang jauh lebih tinggi karena adanya faktor dukungan sosial (*social support*) yang melekat kuat di lingkungan sekitar subjek. Hal ini diperkuat oleh hasil kajian seminar nasional kebidanan terdahulu yang menekankan pentingnya sinergi kader muda di tingkat institusi pendidikan dalam memantau asupan gizi makro dan mikro guna mencegah anemia defisiensi besi sejak dini (Sutoyo dkk., 2015). Pengondisian lingkungan sekolah melalui pembentukan kelompok pendamping sebaya ini terbukti efektif menurunkan angka keengganan remaja putri dalam meminum TTD akibat efek samping rasa mual atau bau besi yang khas (Utami & Wardani, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil membuktikan secara empiris bahwa model pendampingan berbasis *peer-educator* pada remaja putri efektif secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendisiplinkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia. Melalui pendekatan yang berpusat pada lingkungan sekolah, model pendekatan hulu ini berhasil menjadi solusi alternatif yang taktis, aplikatif, dan efisien dalam menekan potensi risiko stunting masa depan di SMA Negeri 12 Banda Aceh. Keberhasilan model ini terletak pada penguatan dukungan sosial antar-teman sebaya yang mampu mengubah kebiasaan buruk remaja putri terkait kepatuhan pemenuhan mikronutrien zat besi secara mandiri.

SARAN

Berdasarkan temuan riset yang menunjukkan dampak signifikan dari kelompok sebaya, saran operasional ditujukan langsung kepada tiga pihak utama demi keberlanjutan program. Pertama, kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 12 Banda Aceh beserta Tim Pembina Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), diwajibkan untuk melegalisasi model *peer-educator* ini melalui Surat Keputusan (SK) Kepala Sekolah dan mengintegrasikan aktivitas pemantauan TTD harian ke dalam jam perwalian kelas atau kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR). Kedua, kepada Puskesmas pembina setempat dan Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, disarankan untuk menghentikan metode penyuluhan massal yang searah dan beralih memfasilitasi modul pelatihan khusus *peer-educator* serta menjamin ketepatan distribusi logistik paket TTD ke sekolah setiap awal semester. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya di bidang kebidanan dan kesehatan masyarakat, disarankan untuk mengembangkan riset ini ke arah analisis kadar hemoglobin (Hb) secara digital dan pemantauan asupan gizi makro (pola makan) harian responden guna mengontrol variabel pengganggu secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolina, P., Ronaldo, F., & Viola, Z. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini pada Remaja Putri. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 11(2), 271–276.
- Fitri, A., & Rahmawati, L. (2023). Integrasi Program Pencegahan Anemia Berbasis Sekolah terhadap Kemandirian Perilaku Sehat Siswi SMA. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 14(1), 45-52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Khoiria, S., Hadi, S., & Lundy, F. (2023). Pemberdayaan PMR sebagai Tutor Sebaya dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Kraksaan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2412-2418. <https://doi.org/10.56338/mparki.v6i12.3957>

- Pratiwi, R., Handayani, S., & Wulandari, T. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Kelompok Sebaya terhadap Perilaku Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Suplemen Zat Besi. *Jurnal Gizi dan Kebidanan*, 8(3), 189-197.
- Sari, M. P., Utami, K. D., & Lestari, D. (2022). Analisis Pola Makan dan Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Urban dan Sub-Urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 102-110.
- Sutoyo dkk. (2015). *Strategi Optimalisasi Pendampingan Gizi Komunitas dalam Upaya Pencegahan Defisiensi Besi*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan dan Kebidanan, Banda Aceh, Indonesia, 112-120.
- Utami, S. R., & Wardani, Y. (2023). Peran Peer Support dalam Mengurangi Hambatan Psikologis Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Sekolah*, 11(4), 312-320.
- Yurisma, M., Agestika, L., & Afrizal, S. H. (2024). Efektifitas Peer Group Education terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *Binawan Student Journal*, 6(2), 96-104.