
DESCRIPTION OF THE KNOWLEDGE LEVEL OF ADOLESCENT WOMEN ABOUT ANEMIA

Oleh

Made Suandika*¹, Etika Dewi Cahyaningrum², Woung Ru-Tang³, Refa Teja Muti⁴,
Yuris Triliani⁵, Dwi Astuti⁶

^{1,4}Anesthesiology Department of Faculty of Health Science Harapan Bangsa University
Purwokerto, Central Java Indonesia

^{2,5}School of Nursing of Faculty of Health Science Harapan Bangsa University Purwokerto,
Central Java Indonesia

³Professor School of Nursing College of Medicine Chang Gung University, Taiwan

⁶School of Nursing Politeknik Yakpermas Banyumas, Central Java Indonesia

Email: ⁵yurist@uhb.ac.id

Abstract

A lack of sufficient or adequate red blood cells results in anemia, which lowers the blood's ability to transport oxygen. Despite having a normal blood pressure, symptoms and indicators of fainting include weakness, pallor, and dizziness. Special consideration must be given to the significant occurrence of anemia in adolescent girls. The majority of anemia prevention and control initiatives to date have focused on populations of pregnant women, while little emphasis has been paid to early prevention of anemia in adolescent women who are future mothers. The goal of this study was to determine whether adolescent women had good, sufficient, or poor understanding about anemia. A descriptive survey was employed for the research, which was conducted with a sample size of 100 respondents. Total sampling was used to draw samples from the entire community. A questionnaire was employed as the study tool, and SPSS for Windows was used to process the data. Approach for unvaried data analysis with frequency distribution. There are 100 second grade students about anemia, who have good knowledge of 72 students (72%), only 23 students (23%), and less than 5 students (5%). According to the study's findings, the student adolescent women have a generally high level of knowledge.

Keywords: Adolescent Womens, Anemia, Knowledge Level

PENDAHULUAN

Anemia dapat didefinisikan sebagai defisiensi dalam kualitas atau kuantitas sel darah merah, yang menyebabkan kapasitas darah untuk membawa oksigen menjadi kurang. Setiap sistem tubuh terpengaruh karena fungsi organ terganggu dan memburuk karena kekurangan oksigen (Wylie, 2019).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul

siklus masalah gizi. Walaupun begitu, prevalensi anemia di kalangan remaja putri masih tergolong dalam kategori tinggi. Data dari Departemen Kesehatan tahun 2005 menunjukkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50% dan Wanita Usia Subur (WUS) 26,9%. Hal ini mengindikasikan anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia (Puji, 2013; Elias, S. O., & Ajayi, R. E. (2019).

Pengeluaran zat besi melalui menstruasi mengakibatkan kehilangan simpanan zat besi secara cepat sesuai dengan banyaknya darah yang keluar. Sedangkan semakin lama seorang wanita mengalami menstruasi maka semakin banyak pula darah yang keluar dan semakin

banyak timbunan zat besi yang keluar. Oleh karena itu wanita yang mengalami menstruasi merupakan golongan yang lebih cenderung mengalami anemia defisiensi besi (Zulqifni, F., & Suandika, M, 2022)

Kekurangan berbagai zat gizi dapat menyebabkan anemia, kekurangan protein ataupun karbohidrat seperti yang terjadi pada keadaan kekurangan kalori dan protein akan disertai juga oleh anemia. Kekurangan kalori dan protein yang merupakan perwujudan kekurangan makanan dalam jangka waktu yang cukup lama, niscaya akan menyebabkan kekurangan berbagai macam bahan yang diperlukan untuk pembentukan Sumber Daya Manusia (SDM). Sehingga pola makan remaja juga mempengaruhi kejadian anemia (Sabarina, 2013).

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia yang selama ini dilakukan lebih ditujukan terhadap kelompok ibu hamil sedangkan pencegahan anemia secara dini pada wanita remaja sebagai calon ibu belum banyak mendapat perhatian. Upaya untuk mencapai hal tersebut adalah dengan menambah sasaran program pada usia pranikah, sehingga bila upaya pencegahan telah dilakukan pada para remaja yang nantinya akan berumah tangga maka akan lebih efektif dan berhasil guna (Depkes, 2022; G, M., & Quadri, S., 2018)

Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi. Hal ini pernah ditunjukkan Depkes (2020) di mana penderita anemia pada anak balita berjumlah 47,0%; remaja putri 26,50%; WUS 26,9%; Ibu hamil 40,1% (Tim Poltekkes Depkes Jakarta I, 2020).

Beberapa gejala anemia defisiensi besi ditimbulkan akibat menurunnya kapasitas pengangkutan oksigen oleh darah yaitu, seperti mudah lelah, lemas, lesu, muka pucat, kuku mudah pucat, kurang selera makan, nafas pendek, hingga menurunkan ketahanan serta kinerja fisik, sehingga menurunkan kapasitas kerja, juga dapat mempengaruhi fungsi

kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap pada usia anak sekolah, remaja putri dan kelompok usia lainnya. Akibat dari anemia ini jika tidak diberi intervensi dalam waktu lama akan menyebabkan beberapa penyakit seperti gagal jantung kongestif, penyakit infeksi kuman, thalasemia, gangguan sistem imun, dan meningitis (Dong, et al, 2020).

Data survai Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2014 menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri 10-18 tahun 57,13, dan usia 19-45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri, berbagai gejala anemia (Isnati, 2007).

Data dari Depkes (2020) dimana didapatkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 33,7%, sedangkan menurut Isnati (2007) angka kejadian anemia pada di Jawa Tengah 30,4% dan Semarang anemia 26% remaja menderita anemia (SKRT, 2006). Berdasarkan profil kesehatan Banyumas, prevalensi anemia pada remaja putri kurang dari 15 tahun secara nasional tercatat 11,3% (Depkes, 2020; Subantara, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2014, di SMP Negeri 2 Kembaran Kabupaten Banyumas di dapat remaja putri kelas VIII adalah sebanyak 100 siswi. Data tersebut di peroleh dari petugas tata usaha yang berkerja di SMP Negeri 2 Kembaran. Kemudian SMP Negeri 2 Kembaran purwokerto belum pernah dijadikan sebagai penelitian ilmiah tentang kesehatan. Dalam hal ini peneliti ingin siswi lebih mengetahui tentang anemia agar apabila mereka mengalami anemia tersebut dapat segera mengatasi atau pergi ke tenaga kesehatan untuk penanganan lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang

Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Kembaran Purwokerto”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *survey deskriptif*. Survey deskriptif dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan melihat gambaran fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2020). Dalam penelitian hanya menggambarkan tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Kembaran Purwokerto. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII di SMP Negeri 2 Kembaran Purwokerto yaitu sebanyak 100 siswi. Alasan memilih siswi kelas VIII karena siswi kelas VII masih adaptasi dan kelas X sedang mempersiapkan Ujian Nasional.

Sampel yang diambil adalah remaja putri kelas II sebanyak 100 siswi dari SMP Negeri 2 Kembaran Purwokerto. Cara pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2020).

Dalam menentukan sampel peneliti memperhatikan kriteria tertentu, meliputi : Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi dapat diambil sampel. Remaja putri yang bersekolah di SMP Negeri 2 Kembaran kelas VIII. Berada di tempat penelitian pada saat pengambilan data

Kriteria eksklusi adalah kriteria atau ciri-ciri anggota populasi yang tidak diambil sebagai sampel, Menolak menjadi responden, Siswi yang tidak hadir, Siswi yang mempunyai riwayat penyakit tertentu

Kuesioner yang digunakan adalah tingkat pengetahuan tentang anemia. Validitas dan reliabilitas kuesioner yang digunakan yaitu diperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,789 nilai tersebut lebih dari r tabel yaitu 0,361 sehingga seluruh instrumen 25 item pertanyaan

dalam penelitian ini dapat diandalkan karena r hitung $>$ r tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Kembaran Purwokerto pada tanggal 19 Agustus 2014 dengan judul Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Kembaran Purwokerto dengan sampel seluruh siswa kelas VIII sebanyak 100 responden. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat dalam tabel 1 sebagai berikut :

No	Tingkat Pengetahuan Siswa	f (frekuensi)	Persentase (%)
1	Baik	72	72
2	Cukup baik	23	23
3	Kurang baik	5	5
Jumlah		100	100

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Kembaran.

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 100 responden, mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 72 (72%), memiliki tingkat pengetahuan cukup baik sebanyak 23 responden (23%), dan memiliki tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak 5 responden (5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Kembaran Purwokerto didapatkan bahwa pengetahuan siswi tentang anemia ini sebagian besar baik sebanyak 72 (72%). Berdasarkan hasil tersebut bahwa pengetahuan baik dapat diperoleh dari informasi dan lingkungan. Informasi adalah penerangan, pemberitahuan, kabar atau berita tentang suatu keseluruhan makna yang menunjang amanat. Informasi memberikan pengaruh kepada seseorang meskipun orang tersebut mempunyai tingkat pendidikan rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai

media, maka hal ini akan dapat meningkatkan pengetahuan orang tersebut. Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (Nursalam, 2009).

Pengetahuan yang baik tentang anemia diharapkan dapat mencegah anemia pada remaja karena akan berdampak menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak sehingga menimbulkan gejala muka tampak pucat, lesu, dan cepat lelah akibatnya dapat menurunkan kebugaran dan prestasi belajar (Zulqifni, F., & Suandika, M, 2022)

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nurbaiti (2013), dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri. hasilnya menyatakan bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang baik sejumlah 33 (49,2%), dan menyatakan bahwa tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh sumber informasi dan pengalaman remaja, berupa melihat iklan atau membaca. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2020) yang menyatakan bahwa bagi manusia, pengalaman adalah vital penyelenggaraan kebutuhan hidup sehari-hari. Dengan mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit, orang bisa menyaksikan secara langsung dan bisa pula melakukan kegiatan tersebut dalam hidup (Subantara et al, 2022)

PENUTUP

Kesimpulan

Sesuai dengan tujuan yang diharapkan oleh peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang anemia di SMP Negeri 2 Kembaran, maka peneliti mengambil seluruh sampel 100 responden. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang anemia di SMP Negeri 2 Kembaran pada kategori baik sebanyak 72

(72%), disusul dengan kategori cukup sebanyak 23 (23%) dan kategori kurang sebanyak 5 (5%).

Saran

Diharapkan siswi dengan tingkat pengetahuan yang baik dapat mengaplikasikan pengetahuan tentang anemia didalam kehidupan sehari-hari. Bagi siswi yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang baik dapat mencari tahu informasi tentang anemia di media massa, elektrolis, maupun tenaga kesehatan.

Bagi SMP Negeri 2 Kembaran Diharapkan tenaga pendidik untuk memberikan bimbingan, informasi kesehatan mengenai anemia dalam bentuk memasang mading sekolah, menyediakan majalah tentang kesehatan, poster ataupun leaflet agar siswi mendapat pengetahuan lebih baik dari sebelumnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pentingnya anemia seperti faktor-faktor terjadinya anemia yaitu menstruasi, pola makan, riwayat penyakit, aktivitas fisik, dan konsumsi pangan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat (kuesioner) yang menggunakan jawaban tertentu sehingga responden tidak dapat menguraikan jawaban selain dari jawaban yang tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Almaitzer, S. (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [2] Aulia. (2012) *Serangan Penyakit- Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*. Yogyakarta: Bukubiru.
- [3] Arikunto. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta.
- [4] Arisman. (2004) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- [5] Depkes, RI. (2004) *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada*

- Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Depkes RI.
- [6] Dillah, Nursari. (2010) *Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Bogor: FKMUI. http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/DILLA%20NURSARI.pdf. (diakses 27/12/2013).
- [7] Dinas Kesehatan Banyumas, (2022) *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas 2012*. Banyumas. (diakses 29/12/2013).
- [8] Dong, Y., Cui, Y., Zhang, H., Liu, Z., & Wang, J. (2020). Orthostatic Change in Systolic Blood Pressure Associated with Cold Pressor Reflection and Heart Rate Variability in the Elderly. *Clinical and Experimental Hypertension*, 42(5), 409–419. <https://doi.org/10.1080/10641963.2019.1676773>
- [9] Elias, S. O., & Ajayi, R. E. (2019). Effect of Sympathetic Autonomic Stress from the Cold Pressor Test on Left Ventricular Function in Young Healthy Adults. *Physiological Reports*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.14814/phy2.13985>
- [10] G, M., & Quadri, S. (2018). Effect of Cold Pressor Test on Blood Pressure in Normotensives and Hypertensives. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0010728417082017001>
- [11] Handayani, R. (2018). *Gambaran Epidemiologi Hipertensi pada Wanita Usia Subur (PUS) di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bromo Kecamatan Medan Denai Tahun 2018*. Universitas Sumatera Utara. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/6035>
- [12] Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T, D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- [13] Irawan, O. (2017). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Sambil Mendengarkan Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*
- [14] Johnson, B. D., Sackett, J. R., Schlader, Z. J., & Leddy, J. J. (2020). Attenuated Cardiovascular Responses to the Cold Pressor Test in Concussed Collegiate Athletes. *Journal of Athletic Training*, 55(2), 124–131. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-573-18>
- [15] Handayani & Hariwibowo. (2008) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta: SalembaMedika.
- [16] Isnati. (2007) *Wanita Lebih Beresiko Terkena Anemia*. <http://www.pemkomedana.go.id/wanita-lebih-beresiko-terkena-anemia.htm>. (diakses tanggal 7/12/2013).
- [17] Melani, Puji. (2013) *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Pada Siswa Kelas XI di SMA MUHAMMADIYAH I*. Sragen: KTI STIKesKusumaHusada. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/7/01-gdl-melanipuji-340-1-ktileng-3.pdf>. (diakses 7/12/2013).
- [18] Nurbaiti. (2013) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 11banda Aceh Tahun 2013*. http://perpus.tkit.stikesubudiyahbanda.aceh.ac.id/file_digital/Nurbaiati-jurnal-nurbaiati-pdf. (diakses 19/8/2014).
- [19] Nursalam. (2004) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- [20] Notoatmodjo, Soekidjo. (2007) *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: RinekaCipta.
- [21] Notlatmodjo, Soekijo. (2020) *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: RinekaCipta.
- [22] I. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.
- [23] Proverawati, A, Asfuah, S. (2009) *Gizi untuk kebidanan*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- [24] Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009) *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- [25] Raptauli Siahaan, Nahsty. (2011) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kota Depok Tahun 2011*. Depok: FKMUI. <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&Nahty%2520Raptauli%2520Siahaan.pdf&ei=y87LUsWYGsiKrQeWaw&bv.58187178.d.bmk>. (diakses tanggal 23/12/2013).
- [26] Riyanto, Agus. (2011) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [27] Sabarina (2013) *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kejadian Anemia pada Mahasiswi Tingkat I di STIKES Medika Nurul Islam Sigli kabupaten Pidie*. <http://www.skripsistikesubudiyah.co.id>. (diakses 23/12/2013).
- [28] Setiawan, A, Saryono. (2011) *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- [29] Subantara, D., Nurachmah, E., Dahlia, D., & Maria, R. (2022). Pengaruh Cold Pressure Test Pada Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1170-1180. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3654>
- [30] Sulaeman. (2007) *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Angka Kejadian Anemia Remaja Putri Smu N I Yogyakarta a Tahun 2007*. <http://ariedita.com/2009/06/skripsi-hubungan-antara-tingkat-pengetahuan-dengan-kejadian.html>. (diakses 7/12/2013).
- [31] Sugiono. (2020) *Statistika Untuk Penelitian Penelitian*. Bandung: Rineka Cipta.
- [32] Survai Kesehatan Rumah Tangga (SKRT). (2008) *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi Untuk Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. <http://www.google.com/3/02/07/Survai-Kesehatan-Rumah-Tangga.html>. (diakses 20/1/2014).
- [33] Tarwoto.Ns. dkk. (2009) *Kesehatan Remaja Probem dan solusinya*. Jakarta: SalembaMedika.
- [34] Tenti Yamin. (2012) *Hubungan Pengetahuan Asupan Gizi, dan Faktor-Faktor Lain yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Kab. Kepulauan Selayar*. https://www.google.com/search?noj=1&biw=800&bih=440&q=tentri+yamin+&oq=tentri+yamin+&gs_l=serp.3..30i10.43798.52795.0.53486.26.21.0.0.0.411.2274.6j4j1j2j1.14.0...0...1c.1.37.serp..16.10.967.gxdfNLxexuc. (diakses 12/01/2014).
- [35] Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I. (2020) *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: SalembaMedika.
- [36] WHO. (2020) *Worldwide Prevalence of Anaemia 1993-2005; WHO Global Database on Anemia*. <http://www.who.int/publications/2008/9789241596657-prevalence/en>. (diakses 12/1/2014).
- [37] Widyastuti, et, al. (2009) *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- [38] Wirakusumah, (2010) *Sehat Cara Al-Quran dan Hadits*. Jakarta: Hikmah.
- [39] Wylie, Linda. (2019) *Manajemen Kebidanan Gangguan medis Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- [40] Zulqifni, F., & Suandika, M. (2022). **PEMBERIAN TRANSFUSI DARAH**

SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
PERFUSI JARINGAN PADA PASIEN
ANEMIA. *Jurnal Inovasi
Penelitian*, 3(5), 6151-6156.
<https://doi.org/10.47492/jip.v3i5.2055>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN