

**PENYULUHAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA SMAN 14 BANDAR LAMPUNG  
KEMILING PERMAI TANJUNG KARANG BARAT LAMPUNG TAHUN 2020**

**Sunarsih<sup>1</sup>, Melani Komara Sari<sup>2</sup>, Reza Fadhillah<sup>3</sup>, Riski Novita Ratna<sup>4</sup>, Sartiah<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati  
<sup>2,3,4,5</sup>Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan Universitas Malahayati

Email:sunarsih.unmal@gmail.com  
melanikomarasari@gmail.com  
rezafhadillah02@gmail.com  
riskinovitaratnaa@gmail.com  
tya12696@gmail.com

**ABSTRAK**

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada remaja di dunia adalah 4,8 juta dan di Indonesia sebesar 23%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka kejadian anemia di Indonesia masih tinggi. Berbagai alasan dikemukakan oleh para remaja mengapa tidak mengkonsumsi gizi seimbang karena diet ketat dan belum memahami dampak buruknya anemia. Tujuan kegiatan diharapkan remaja dapat mengerti tentang anemia pada remaja dan dampak anemia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 06 Februari 2020. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kepada para remaja tentang anemia dan cara mengatasinya di SMAN 14 BANDAR LAMPUNG dengan metode penyuluhan menggunakan power point. Terdapat pengaruh signifikan Pada pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan anemia pada remaja. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan anemia saat remaja.

**Kata kunci :** anemia remaja, tingkat pengetahuan, penyuluhan.

**ABSTRACT**

*According to World Health Organization (WHO), the anemia's prevalence toward teenager in the world is 4,8 million and the amount of Indonesia is a 23%. Based on the result of a basic health research, anemia's number in Indonesia is still high. Various reasons that stated by teenager about why they do not consume balanced nutrition ,because they are strict diet and do not understand yet about bad impact of anemia . The aim of this activity is hoped that citizen can understand about anemia for teenager and the impact of it. This activity was done on thursday, 06 february 2020. Then, form of the activity is in the forming of counseling to teenager about anemia and the way to overcome it at Senior High School 14 Bandar Lampung by counseling method, using power point. There was a significant Influence on teenager knowledge before and after anemia counseling for teenager . Thus, the provision of education can provide increased knowledge , particularly those related to anemia when teenage.*

**Keywords :** Anemia of teenager, level of knowledge, counseling.

## 1. PENDAHULUAN

Hampir 23% remaja putri di Indonesia mengalami anemia alias kurang darah. Dengan jumlah remaja putri kurang lebih 21 juta, terdapat setidaknya 4,8 juta yang mengidap kekurangan jumlah sel darah merah (yang mengandung protein hemoglobin, Hb). Sel ini yang memungkinkan oksigen dari jantung di angkut ke seluruh bagian tubuh (The Conversation, 2019)

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas (Kemenkes, 2016)

Oleh karena itu penanganan kasus anemia pada remaja putri berusia 10-19 tahun perlu di prioritaskan karena mereka dapat memutus siklus anemia pada ibu hamil dan dampak kelahiran bayi dengan kognitif rendah akibat ibu hamil yang anemia.

Meski terdapat berbagai penanganan kasus anemia diantaranya, pemberian tablet tambah darah dan penambahan zat besi pada tepung terigu, yang telah dilakukan, kasus anemia di kalangan remaja putri masih tetap tinggi. Karena itu, diperlukan cara alternatif yang efektif untuk mengurangi anemia pada remaja putri yaitu melalui pendidikan kesehatan.

## 2. MASALAH

SMAN 14 Bandar Lampung merupakan sekolah yang berada di kota bandar Lampung. Belum adanya informasi mengenai pentingnya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja menjadi salah satu alasan dilakukannya kegiatan pengabdian ini. Remaja belum mengetahui dan memahami sepenuhnya bahwa anemia dapat memberi dampak kurang baik terhadap konsentrasi, prestasi belajar bahkan hampir semua remaja belum mengetahui bahwa anemia saat remaja memiliki resiko mengalami anemia pada saat hamil. Oleh karena itu, tim tertarik melaksanakan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang Anemia pada Remaja di SMA N 14 Bandar Lampung. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja khususnya remaja putri tentang anemia, menjadikan remaja tanggap terhadap anemia serta dapat melakukan upaya pencegahan sejak dini. Tujuan khusus jangka panjangnya adalah memutus siklus anemia pada ibu hamil yang memiliki dampak baik pada tahap reproduksi selanjutnya dan berdampak pada generasi penerus bangsa yang dilahirkan. Berikut peta lokasi SMAN 14 Bandar Lampung



Gambar 2.1 Peta Lokasi SMKAN 14 Bandar Lampung

### 3. METODE

Subyek dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa/siswi di SMAN 14 BANDAR LAMPUNG. Kegiatan di lakukan dengan 3 tahapan. Pada tahap awal dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan yang berkaitan dengan anemia (*pre test*). Pengukuran dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka tentang definisi anemia, dampak, pencegahan dan cara penanggulangannya. Kemudian narasumber memberikan materi tentang anemia dengan menggunakan media power point. Materi diberikan dalam waktu 45 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tahap akhir yaitu memberikan pertanyaan kembali (*post test*) kepada peserta penyuluhan dengan pertanyaan yang sama yang diberikan pada saat per test.

### 4. HASIL & PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang anemia saat remaja di SMAN 14 BANDAR LAMPUNG berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 30 siswa/siswi. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1 Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja



Gambar 4.2 Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja

Peserta penyuluhan cukup antusias terbukti dengan adanya feedback dari siswa/i dengan aktif memberikan pertanyaan dan sanggahan terkait materi. Materi penyuluhan-pun dapat diterima dengan baik. Hasil penyuluhan yaitu meningkatnya pengetahuan remaja tentang anemia. Hasil *per test* rata - rata pengetahuan remaja tentang anemia dalam kategori kurang. Saat post test terjadi peningkatan sebanyak 40%, yaitu sebagian besar (80%) remaja mengetahui dan faham tentang definisi, dampak, pencegahan dan penanggulangan anemia.

## 5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 14 Bandar Lampung dapat ditarik kesimpulan yaitu: adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia (definisi, dampak, pencegahan dan penanggulangannya).

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Akabas SR, KR Dolins. 2005. Micronutrien requirements of physically active women; what can we learn from iron?. *The journal of nutrition* ; 81(suppl):1246S-51S (5 April [c2008])
- Almatsier S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Ani, L. S. (2013). Buku Saku Anemia Defisiensi Besi: Masa Prahamil dan Hamil. EGC.
- Kemenkes, R. I. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). *Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI*.
- Putri, S., & Lathifah, N. S. (2019). PERBEDAAN PEMBERIAN TABLET FE DENGAN JUS JERUK DAN TABLET FE DENGAN VITAMIN C TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(2).
- The Conversation. (2019). 4,8 juta remaja putri Indonesia anemia, bagaimana aplikasi Android bisa menguranginya. Diakses pada: <https://theconversation.com/4-8-juta-remaja-putri-indonesia-anemia-bagaimana-aplikasi-android-bisa-menguranginya-110790>