

## Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri

Husna\*<sup>1</sup>, Ningsih Saputri<sup>2</sup>

Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia

\*e-mail: husna290189@gmail.com<sup>1</sup>, ningsihsaputri378@gmail.com<sup>2</sup>

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
02.12.2021	11.01.2022	13.01.2022	23.01.2021

**Abstract:** *Anemia is the most common problem, especially in women. Iron is needed to form red blood cells, is converted into hemoglobin, circulates throughout the body's tissues, serves as an oxygen carrier. The solution carried out in community service activities is to provide counseling about the danger signs of anemia to adolescents, specifically young women. The purpose of the service activity is to increase the knowledge of adolescent girls about the danger signs of anemia and changes in good adolescent behavior so that they can improve health status. The benefit of this activity is that teenagers, especially young women, know about the danger signs of anemia. The expected output of service activities is in the form of articles published in devotional journals and leaflets.*

**Keywords:** *Anemia, Nutritional Status, Diet*

**Abstrak:** Anemia adalah masalah paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa memberikan penyuluhan mengenai tentang tanda bahaya anemia kepada remaja tepatnya remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk menambah pengetahuan remaja putri mengenai tentang tanda bahaya anemia dan perubahan perilaku remaja yang baik sehingga dapat meningkatkan status kesehatan. Manfaat kegiatan ini adalah agar remaja terutama remaja putri mengetahui tentang tanda bahaya anemia. Luaran kegiatan pengabdian yang diharapkan berupa adanya artikel yang terbit dalam jurnal pengabdian dan *leaflet*.

**Kata kunci:** Pengetahuan anemia, status gizi, pola makan

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja putri merupakan masa pertumbuhan dan berkembang yang di tandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat baik secara fisik, psikis, dan kognitif, rentang usia remaja adalah 10 - 24 tahun dan belum menikah. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia bersamaan dengan menstruasi yang akan mengeluarkan zat besi yang di perlukan berumur 5-14 tahun, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19- 45 tahun sebesar 39,5% wanita mempunyai resiko anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Angelina et al., 2020).

Secara Global, dua miliar penduduk dunia mengidap anemia defisiensi zat besi. Sekitar 50% kasus anemia diakibatkan karena defisiensi besi. Anemia defisiensi besi merupakan suatu kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tergolong rendah. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 29%. Prevalensi anemia pada remaja putri usia (usia 10-18 tahun) mencapai 41,5% di negara berkembang. Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang dengan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 37% lebih tinggi dari prevalensi anemia di dunia (A.M. Mamohtob, 2019).

Jumlah penduduk usia remaja putri (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki- laki dan 49,1% perempuan. (Vermita w et al., 2019). Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3 – 4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Provinsi Sumatera Barat, prevalensi anemia pada wanita sebesar 29,8% dan menduduki posisi keempat teratas penderita anemia pada wanita setelah Maluku, Sulawesi Tenggara dan Gorontalo (La & Academy, 2017).

Menurut data RISKESDAS (2018), prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun, telah terjadi peningkatan anemia pada

remaja putri yaitu dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018, Prevalensi anemia di Asia pada wanita usia 15-45 tahun mencapai 191 juta orang dan Indonesia menempati urutan ke 8 dari 11 negara Asia setelah Srilanka, dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10-19 tahun (WHO, 2011). dan menurut data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Jawa Tengah tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10 – 18 tahun sebesar 57,1%. (Kemenkes RI, 2018).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan gejala anemia biasanya sering mengalami pusing, cepat merasa lelah, tidak bertenaga atau bergairah dalam beraktivitas. Remaja putri menjadi siklus menstruasi. Ketidakseimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Egziabher & Edwards, 2017).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko, 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Meylani & Alexander, 2019).

Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal ini terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan perkembangannya. Remaja putri memiliki resiko yang tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (Menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Almtsier, 2011).

Faktor – Faktor yang berhubungan dengan terjadinya anemia defisiensi besi ini adalah pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia, tingkat konsumsi gizi, pola menstruasi, dan kejadian infeksi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Martini, 2017).

Berbagai kegiatan penyuluhan anemia sudah dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, namun sebatas kegiatan insidental belum terlaksana secara rutin dengan bekerjasama dengan Puskesmas dalam rangka membantu tenaga kesehatan dalam mencegah dan mengatasi permasalahan anemia. Selanjutnya, kegiatan pengabdian ini tidak hanya secara langsung ke di SMK Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya tapi ke depannya dapat dilaksanakan secara kontinu dengan menggunakan media sosial. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang tanda bahaya anemia serta adanya perubahan perilaku remaja yang baik. Selain itu penyuluhan kepada remaja juga harus dilakukan agar remaja dapat memahami tentang tanda bahaya anemia.

## **2. METODE**

### **a. Tempat dan Waktu Pengabdian**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 02 Oktober 2021 bertempat di SMK Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

### **b. Peserta**

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah 53 orang remaja putri dengan melaksanakan prosedur kesehatan yang ketat, memakai masker dan menjaga jarak.

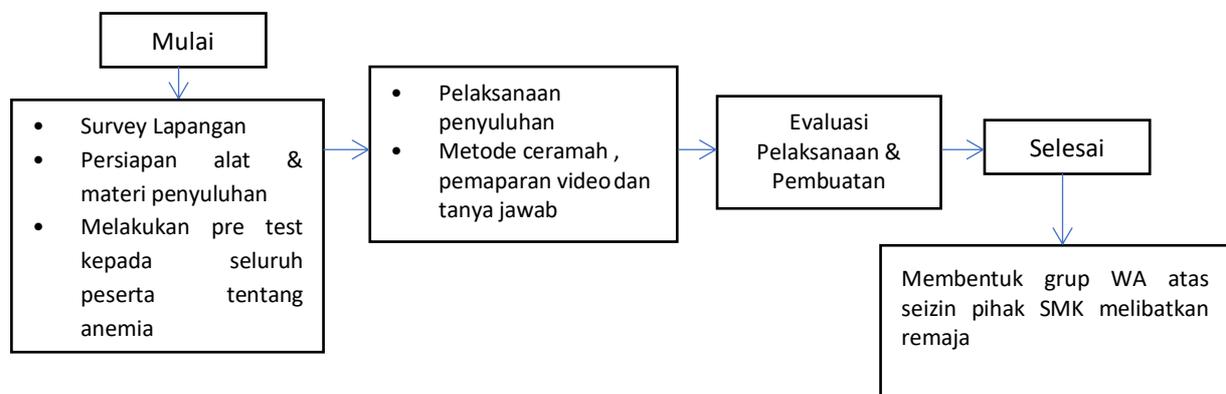
### **c. Tahapan Kegiatan Pengabdian**

1) Survey lapangan yaitu menemui kepala sekolah SMK Negeri 1 Pulau Punjung

**Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat**

- 2) Melakukan persiapan berupa pembelian peralatan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan point penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja dalam upaya meningkatkan status kesehatan, pembelian bahan untuk media penyuluhan dan menentukan langkah kerja.
- 3) Membuat materi tentang penyuluhan tanda bahaya anemia dan praktek pelaksanaan yang meliputi : Pengetahuan mengenai tanda bahaya anemia, terdiri dari pengetahuan tentang Tanda – Tanda anemia, Dampak Anemia, Akibat Anemia, Pencegahan Anemia
- 4) Melakukan pretest sederhana tentang materi yang akan disampaikan.
- 5) Pelaksanaan penyuluhan : ceramah, diskusi, pemutaran video dan contoh-contoh kasus anemia
- 6) Melakukan post test tentang materi yang telah disampaikan
- 7) Evaluasi pelaksanaan
- 8) Rencana penyuluhan lanjutan.
- 9) Pembuatan laporan akhir.

d. Diagram Alir kegiatan pengabdian ditunjukkan pada Gambar 1 berikut :



Gambar 1. Diagram alir kegiatan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan merupakan salah satu kegiatan rutin yang dilakukan dosen setiap semester dengan mengangkat topik sesuai dengan bidang keilmuan masing-masing dosen dan permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa, khususnya mahasiswa dari Program Studi D III Kebidanan sehingga tidak hanya memberikan manfaat utama bagi masyarakat berupa upaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan, dan juga menjadi salah satu media pembelajaran bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengalaman dalam berkomunikasi dengan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mengangkat topik tentang “Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya”.

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan gejala anemia biasanya sering mengalami pusing, cepat merasa lelah, tidak bertenaga atau bergairah dalam beraktivitas. Remaja putri menjadi siklus menstruasi. Ketidakseimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Egziabher & Edwards, 2017).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan

**Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat**

konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko, 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Meylani & Alexander, 2019).

Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri, menciptakan sikap positif dan kesadaran dalam menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Gambar 2 menunjukkan lokasi kegiatan dan juga kegiatan penyuluhan.



Gambar 2. Pemaparan materi Tentang Tanda Bahaya Anemia

Hasil Luaran yang dicapai akan dipaparkan berikut ini, terkait pengumpulan data sebelum diberikan Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja dan pengetahuan mereka setelah diberikan edukasi :

Tabel 1. Distribusi pengetahuan remaja tentang tanda bahaya anemia

Pertanyaan	Pre test		Post test	
	Jml	%	Jml	%
Pengetahuan				
- Kurang	40	54,8	73	100
- Cukup	9	12,3	0	0
- Baik	24	32,9		
Status gizi				
- Kurus	20	27,4	73	100
- Normal	50	68,5	0	0
- Gemuk	3	4,1		
Pola makan				
- Sesuai	57	78,1	73	100
- Tidak sesuai	16	21,9	0	0
Anemia				
- Anemia	43	58,9	73	100
- Tidak anemia	30	41,1	0	0

Berdasarkan Tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa penyuluhan masyarakat penting dalam rangka meningkatkan pengetahuan sebagai salah satu upaya meningkatkan pengetahuan remaja tanda bahaaya anemia. Hal ini ditunjukkan dari setelah diberikan penyuluhan tentang anemia terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai tanda bahaya anemia terdiri dari pengetahuan Anemia, status gizi, Pola Makan.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu penyuluhan terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Karena pengetahuan mengenai anemia ini sangat penting di informasikan sejak memasuki usia remaja karna itu berpengaruh terhadap keadaan fisik dan aktivitas, salah satu dampak dari anemia adalah seseorang gampang lelah dan mengantuk, jadi itu berdampak terhadap konsentrasi belajar.

Jadi, kegiatan ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang anemia dalam meningkatkan status kesehatan.

#### 5. Saran

Masyarakat (remaja) untuk selalu meningkatkan pengetahuan terkait dengan tanda bahaya anemia dengan belajar, membaca buku terkait, diskusi dengan pakar terkait, dan lain-lain.

#### 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada remaja serta guru-guru di SMK Negeri 1 Pulau Punjung selaku sasaran yang sudah membantu dalam pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Angelina, C., Siregar, D. N., Siregar, P. S., & Anggeria, E. (2020). Pengetahuan Siswi Kelas Xi Tentang Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 99. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i1.856>

Arisman. Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC; 2010.hlm.172-83.

Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. (2013). No Title No Title. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.

Gunatmaningsih, D. (2007). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2007. *Skripsi*, 3.

Kemendes RI, 2013 - 2014, Prevalensi anemia di indonesia.

Martini. (2010). Faktor yang berhubungan dengan kejadian. *Media Gizi Indonesia*, 1(1), 13–19.

Meylani, & Alexander. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Smpn 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 394–403.

Purwanti, I., Mahfoedz, I., & Wahyuningsih, W. (2016). Pengetahuan tentang nutrisi berhubungan dengan status anemia pada remaja putri di Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta tahun 2012. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 2(2), 62. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2\(2\).62-67](https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2(2).62-67)

Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>

Vermita w, S., Widodo, M. D., Candra, L., & Rialita, F. (2019). Determinan Kejadian Anemia Pada

Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019.  
*Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 9(2), 88–98. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1265>

A.M. Мамонтов, E. O. P. (2019). No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Achadi, EL. 2007. *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

PMK 2014, *Gizi Seimbang*. Jakarta:<http://hukor.kemkes.go.id>. diakses pada tanggal 23 April 2021.

Kemendes 2019. Batas ambang indeks massa tubuh (IMT).  
<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks>.diakses pada tanggal 23 April 2021.