



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI DAN PENGARUH ANEMIA PADA REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH KOTA BUKITTINGGI

^{1*)}Liza Andriani, ²⁾Mega Ade Nugrahmi, ³⁾Marisa Amalia, ⁴⁾Izra Yunura

^{1,2,3,4)}Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat,

Jl. By Pass Km 1 No. 9, Aur Kuning, Kota Bukittinggi

Email : liza47ko@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi diseluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia. Akibat dari kekurangan kadar hemoglobin menimbulkan gejala lesu, lemah letih dan cepat lelah saat melakukan aktifitas yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi serta prestasi belajar, dan pada jangka panjang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Wanita muda lebih rentan terhadap anemia daripada anak laki-laki. Hal ini disebabkan karena kebutuhan zat besi pada remaja putri 3 kali lebih besar dibandingkan pada pria. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi dan pengaruh anemia pada remaja di SMK Muhammadiyah Bukittinggi. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pengukuran BB, kadar Hb serta memberikan informasi tentang anemia dan gizi seimbang. Setelah informasi diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan mengurangi kejadian anemia pada remaja terutama di SMK Muhammadiyah Bukittinggi.

Kata kunci: gizi; pengaruh anemia; remaja

ABSTRACT

Anemia is a micronutrient problem that occurs throughout the world, especially in developing countries, which is estimated to occur in 30% of the world's population. As a result of the lack of hemoglobin levels, it causes symptoms of lethargy, weakness and fatigue when carrying out activities which will have an impact on decreasing concentration and learning achievement, and in the long term will have an impact on the quality of human resources. Young women are more prone to anemia than boys. This is because the need for iron in adolescent girls is 3 times greater than in men. The purpose of this community service is to provide health education about nutrition and the effect of anemia in adolescents at SMK Muhammadiyah Bukittinggi. This activity is carried out by measuring weight, Hb levels and providing information about anemia and balanced nutrition. After the information is given, it is expected to increase knowledge about balanced nutrition and reduce the incidence of anemia in adolescents, especially in SMK Muhammadiyah Bukittinggi.

Keywords: nutrition; effect of anemia; adolescent

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa dan masa yang penting dalam perjalanan kehidupan

manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Remaja dalam pengertian WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014

menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Perkiraan kelompok remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari penduduk dunia (WHO dalam Kemenkes RI, 2014).

Salah satu masalah kesehatan pada remaja yaitu anemia yang merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian khusus. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah tersebut telah menunjukkan kecukupan gizi didapatkan dari kesesuaian antara (jumlah dan jenis) makanan yang dikonsumsi, dengan kebutuhan fungsi tubuh sehingga bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh secara optimal. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada remaja dan ibu hamil (Sibagarian,2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88 %. Jumlah usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebanyak 26,2% yaitu terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Choiriya,2015).

Menurut data hasil Reskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Kemenkes RI,2014). Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai resiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. (Choiriya,2015).

Kekurangan kadar hemoglobin dalam darah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan Hb tersebut dinamakan dengan anemia gizi.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya A,C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Briawan, 2014).

Anemia pada masa remaja akan berdampak pada individu maupun masyarakat karena dapat menurunkan kualitas manusia sehingga dapat pula menghambat kualitas remaja sebagai generasi penerus dan pembangun bangsa. Selain itu, prevalensi anemia gizi yang tinggi dikalangan remaja berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur dan bayi dengan berat lahir rendah. Hal tersebut tampaknya merupakan pangkal permasalahan kesehatan maternal dan neonatal yang buruk dan sulit dikendalikan. Namun, program penanggulangan anemia gizi yang dilakukan oleh pemerintah selama ini hanya terfokus pada ibu hamil. Sementara, para remaja yang merupakan calon ibu dan kelak akan melahirkan generasi penerus bangsa kurang mendapat perhatian dan diabaikan (Syatriani dan Aryani, 2010). Upaya penjangkauan terhadap kelompok remaja juga dilakukan melalui kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), Focus Group Discussion (FGD), dan penyuluhan ke sekolah-sekolah dan kelompok remaja lainnya (Kemenkes, RI 2016).

Penanganan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) awalnya program pemberian pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi remaja putri. (kemenkes 2018).

Berdasarkan masalah diatas, maka tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan

tentang gizi dan pengaruh anemia pada remaja di SMK Muhammadiyah Bukittinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 8 Maret 2021 di SMK Muhammadiyah Kota Bukittinggi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab melalui penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran, remaja tentang gizi dan pengaruh anemia pada masa remaja. Kegiatan ini juga disertai dengan pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan kadar haemoglobin. Media penyuluhan yang digunakan adalah leaflet, laptop dan infokus.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pendataan jumlah siswa SMK Muhammadiyah Kota Bukittinggi yang akan dijadikan responden, pengukuran indeks masa tubuh (IMT) dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, tekanan darah, pemeriksaan Hb, membagikan kuisioner kepada responden mengenai gizi dan anemia, memberikan penyuluhan mengenai gizi pada remaja dan anemia.

Pemeriksaan hemoglobin dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kadar hemoglobin dalam darah remaja putra dan putri di SMK Muhammadiyah Kota Bukittinggi. Hasil pemeriksaan yang dilakukan menunjukkan hasil kadar Hb terendah 10 gr% dan kadar tertinggi 13 gr%, dengan temuan kasus 5 orang menderita anemia, dan 30 orang lainnya tidak mengalami anemia, hal tersebut sesuai dengan teori Kadar Hb normal pada remaja adalah 12 gr/dl.



Gambar 1. Penyuluhan tentang gizi dan anemia



Gambar 2. Pemeriksaan Hb

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat mengenai gizi dan pengaruh anemia pada masa remaja menunjukkan sebagian besar 60% remaja tidak mengetahui pengaruh anemia pada masa reproduksi dan 40% remaja putri kurang mengerti tentang efek samping dan manfaat tablet tambah darah dikarenakan belum pernah mendapatkan informasi tentang konsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi dan

takut karena setelah minum tablet tambah darah jadi susah buang air besar dan mual.

Anemia adalah kekurangan kadar hemoglobin dalam darah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan Hb, penyebab terjadinya anemia yaitu kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, kehilangan darah yang berlebihan. Tanda gejala anemia yaitu mudah lelah, lemah, sering pusing, dan sering mengantuk, jika terjadi anemia dapat mengakibatkan gangguan perkembangan otak, pertumbuhan dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit (Arisman, 2010).

Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Martini (2015) menyatakan bahwa pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia mempunyai resiko 2,3 kali mengalami anemia. Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia dapat mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia menyebabkan kebutuhan zat besi didalam tubuh remaja akan kurang dan tidak mencukupi sehingga anemia dapat terjadi pada remaja.

Kesadaran remaja tentang kebutuhan gizi dan pengaruh anemia dalam masa reproduksi tidak terlepas dari pemberian edukasi oleh tenaga kesehatan melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan penunjang agar kelompok remaja memahami dan melakukan pola gizi seimbang sejak dini sebagai upaya persiapan reproduksi terutama remaja putri sebagai titik tumpu dalam menghasilkan keturunan yang berkualitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengabdian kepada masyarakat tentang gizi dan pengaruh anemia pada masa reproduksi, dapat disimpulkan bahwa remaja mengetahui dan memahami tentang gizi dan pengaruh anemia, manfaat dan efek samping jika tidak

mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) serta dampak jika tidak mengonsumsi gizi seimbang dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman MB. Gizi dalam Daur Kehidupan Dalam Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC: 2010
- Briawan, D. 2014. Anemia. Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta : EGC
- Kemendes RI, 2013. Riset Kesehatan Daerah tahun 2013. Jakarta
- Kemendes RI Kemendes RI, 2014. Pusat Data dan Informasi Kementrian kesehatan RI“ Situasi Kesehatan reproduksi Remaja. Jakarta : Kemendes RI
- Martini. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro. Jurnal kesehatan Metro sai Wawai. Vol. VIII No.1
- RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI Tahun 2013
- RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI Tahun 2018
- Sibagariang. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Trans Info Media.
- Julaecha. 2020. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Abdimas Kesehatan. Vol. 2 No.2. 2020