



EDUKASI KESEHATAN REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA

Fitri Dyna¹, Doni Hendra², Deswinda³, Febri Anita⁴, Samsul Bahri⁵, Misran⁶

^{1,3,4,5,6} Prodi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

² Prodi DIII Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Article Information

Article history:

Received Desember 25,
2023

Approved January 03,
2024

Keywords:

Edukasi,
Remaja, Anemia

ABSTRACT

Anemia is the most common human disease. Anemia often occurs in society, especially in teenagers and pregnant women. In Indonesia, the prevalence of anemia in adolescents is still quite high. According to RISKESDAS, the prevalence in children aged 5-14 years is 26.8%, and in children aged 15-24 years, it is 32%. Lack of knowledge in adolescents about anemia is one of the causes of anemia in adolescents. The aim of community service activities is to provide health education to teenagers about anemia. This activity was carried out at Witama Pekanbaru High School, with a total of 160 students participating. Activities are carried out in the form of providing health education using the lecture method. Activities begin with preparation, providing materials, and evaluation. Before the education is carried out, a pretest is carried out, and after the education is carried out, a posttest is carried out. The results showed that there was a difference in the average knowledge score before (4.10) and after (9.28). The P value is 0.000, so it can be concluded that health education can significantly increase teenagers' knowledge about anemia. It is hoped that teenagers can adopt healthy behaviors to prevent anemia.

ABSTRAK

Anemia merupakan penyakit manusia yang paling umum. Anemia banyak terjadi pada masyarakat khususnya pada remaja dan ibu hamil. Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja masih cukup tinggi. Menurut RISKESDAS prevalensi pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi kesehatan pada remaja tentang anemia. Kegiatan ini dilakukan di SMA Witama Pekanbaru dengan jumlah peserta 160 siswa/siswi. Kegiatan dilakukan berupa pemberian edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah. Kegiatan diawali dari persiapan, pemberian materi dan evaluasi. Sebelum dilakukan edukasi dilakukan pretest dan setelah edukasi dilakukan posttest. Hasil didapatkan terdapat perbedaan rata-rata nilai pengetahuan sebelum (4,10) dan sesudah (9,28). Nilai P value 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Diharapkan pada remaja dapat menerapkan perilaku sehat untuk mencegah anemia.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah Kesehatan masyarakat didunia. Anemia adalah salah satu penyakit manusia yang paling umum. Diperkirakan sekitar sepertiga penduduk dunia atau 2,3 miliar orang menderita anemia. Di Indonesia, anemia juga merupakan penyakit yang umum terjadi, dimana 1 dari 5 orang berisiko untuk mengalami anemia (Hamali et al., 2020; Fathony et al., 2022). Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh (Tara & Ciptono, 2022) (Hanifah et al., 2022). Hemoglobin (Hb) merupakan protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Ketika seseorang tidak memiliki sel darah merah atau hemoglobin yang cukup dalam darah, maka menyebabkan tubuh tidak memperoleh oksigen yang sesuai dengan kebutuhan sehingga akan menimbulkan rasa lelah dan gejala lainnya (Munir et al., 2022).

Anemia banyak terjadi pada masyarakat khususnya pada remaja dan ibu hamil. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan dalam masa pertumbuhan sehingga perlu mengkomsumsi zat besi yang lebih banyak (Dieniyah et al., 2019). Pematangan reproduksi pada remaja membutuhkan zat gizi makro dan mikro yang tinggi termasuk zat besi (Engidaw et al., 2018). Anemia pada remaja putri juga disebabkan oleh kurangnya komsumsi makanan yang mengandung Fe dan banyaknya komsumsi pangan yang menghambat penyerapan Fe (Atmaka et al., 2020). Selain itu penyebab langsung anemia meliputi diet yang buruk, ketakutan akan kenaikan berat badan, durasi menstruasi, tidak mengkomsumsi telur, sayuran dan daging (Nahak et al., 2022). (Nurhafni, 2022).

Anemia pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah diantaranya remaja akan mengalami kondisi tubuh lemah, letih, lesu, muka pucat, pusing, penurunan konsentrasi, pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak terhambat, serta produktivitas kerja menurun (Elisa & Zakiah Oktarlina, 2023). Anemia juga dapat menurunkan prestasi belajar dan olahraga, menurunkan daya tahan tubuh serta mudah terkena penyakit infeksi (Budianto, 2016). Anemia pada remaja putri juga dapat berisiko pada saat hamil akan berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi untuk terjadinya komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan anak (Fathony et al., 2022).

Salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja adalah pengetahuan yang kurang tentang anemia (Musniati & Fitria, 2022). Pengetahuan remaja tentang anemia akan mempengaruhi perilaku remaja putri untuk pencegahan terjadinya anemi (Pangaribuan et al., 2022). Penelitian (Budianto, 2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian (Simanungkalit & Simarmata, 2019) didapatkan bahwa terdapat responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang anemia sebanyak 50% dan 87,2% responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang tablet tambah darah. Penelitian lainnya yang dilakukan pada 166 remaja didapatkan hasil bahwa 48 (28,9%) remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, 78 (47%) remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia dan 40 (24,1%) remaja memiliki pengetahuan yang buruk tentang anemia (Nurhafni, 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja salah satunya dengan melakukan edukasi kesehatan untuk mencegah terjadinya anemia dengan

memberikan informasi tentang anemia. Dengan edukasi kesehatan diharapkan remaja mendapatkan pemahaman yang adekuat tentang anemia. Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat (Nahak et al., 2022). Penelitian (Abu-Baker et al., 2021) menyatakan bahwa edukasi kesehatan terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan.

Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi SMA Witama Pekanbaru yang terletak di jalan Tanjung Datuk Pekanbaru. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah swasta yang memiliki prestasi yang banyak bukan hanya dari segi akademik tapi juga non akademik. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang dipilih oleh Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru untuk mendapatkan edukasi kesehatan dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN). Berdasarkan hasil wawancara dengan bagian kesiswaan bahwa disekolah tersebut belum pernah dilakukan edukasi tentang anemia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dalam mencegah terjadinya anemia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi kesehatan dilakukan di SMA Witama Kota Pekanbaru. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober sampai Desember 2023. Peserta kegiatan adalah siswa dan siswi SMA Witama dari kelas X sampai XII dengan jumlah 160 orang. Kegiatan di adakan di aula SMA Witama. Edukasi kesehatan ini dilakukan dengan metode ceramah. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan pada minggu kedua bulan Oktober 2023. Setelah mendapatkan surat tugas dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru dalam rangka HKN, maka mulai dilakukan persiapan untuk pelaksanaan kegiatan. Persiapan berupa survey, pengurusan izin untuk kegiatan, persiapan materi, dan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan edukasi kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan tentang anemia pada remaja. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 November 2023. Edukasi Kesehatan diberikan pada siswa dan siswi SMA Witama. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah yang berlangsung selama satu jam. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini meliputi definisi anemia, diagnosis anemia remaja, penyebab dan faktor risiko anemia remaja, gejala anemia, dampak anemia remaja, cara pencegahan anemia, tablet tambah darah, nutrisi yang sehat untuk mencegah anemia. Sebelum penyampain materi, dilakukan pretest untuk menilai pengetahuan siswa dan siswi dengan memberikan kuesioner yang berisi sepuluh pertanyaan tentang anemia.

3. Tahap Evaluasi

Setelah pemberian materi tentang anemia, maka diberikan kesempatan kepada peserta kegiatan untuk bertanya. Ada beberapa pertanyaan yang di ajukan terkait anemia diantaranya bagaimana cara konsumsi tablet tambah darah kalau lagi puasa, seberapa bahayanya anemia pada remaja. Pada tahap ini dilakukan juga evaluasi berupa postest dengan memberikan kembali kuesioner yang sama pada saat pretest untuk menilai pengetahuan siswa dan siswi setelah di berikan edukasi kesehatan tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden

| Kategori | Pretest | | Posttest | |
|----------|---------|------------|----------|------------|
| | N | Persentase | N | Persentase |
| Baik | 61 | 38,125 % | 86 | 53,75 % |
| Kurang | 99 | 61,875 % | 74 | 46,25 % |
| | 160 | 100 % | 160 | 100 % |

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi kesehatan adalah lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 99 (61,875 %), dan setelah diberikan edukasi kesehatan di dapatkan lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 86 (53,75 %).

Tabel 2. Nilai Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi Kesehatan

| Kelompok | N | Mean | SD | P Value |
|----------|-----|------|-------|---------|
| Pretest | 160 | 4,10 | 1,172 | 0,000 |
| Posttest | 160 | 9,28 | 0,898 | |

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa ada perbedaan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi kesehatan. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum intervensi 4,10 dan setelah intervensi 9,28. Nilai P value di dapatkan 0,000, hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia.

Kegiatan edukasi kesehatan dilakukan untuk memberikan informasi pada remaja dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia. Edukasi di berikan pada siswa dan siswi SMA Witama kelas X – XII. Edukasi Kesehatan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan powerpoint (PPT) yang berisi materi tentang anemia remaja. Sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan di lakukan pretest dan posttest untuk menilai pengetahuan siswa dan siswi tentang anemia dengan menggunakan kuesioner. Dari hasil evaluasi di dapatkan adanya peningkatan nilai pengetahuan setelah di berikan edukasi kesehatan.

Kurangnya pengetahuan tentang anemia merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja. Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat (Nahak et al., 2022). Penyuluhan memberikan informasi pada orang lain untuk menambah pengetahuan dan merubah perilaku. Penyuluhan menggunakan media untuk memudahkan orang lain memahami hal yang di sampaikan (Hanifah et al., 2022). Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat (Nahak et al., 2022). Hasil kegiatan edukasi kesehatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat (Rosdiana et al., 2023) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswi kelas X tentang anemia setelah diberikan penyuluhan. Penelitian (Rahmi Nurmadinisia, 2023). didapatkan ada pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai pencegahan menstruasi Hasil kegiatan pengabdian masyarakat (Musniati & Fitria, 2022) menyatakan terjadinya peningkatan pengetahuan pada siswi setelah diberikan edukasi,

dimana pengetahuan siswi dalam kategori baik meningkat sebanyak 70,9%. Kegiatan penyuluhan yang di lakukan pada remaja di Dusun Wonorejo Bantul dengan menggunakan metode pemaparan materi presentasi slide powerpoint didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dengan kenaikan 100% (Hastuti, 2022).



Gambar 1. Foto kegiatan Edukasi Kesehatan Anemia Remaja

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia, dimana pengetahuan remaja meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan tentang anemia. Diharapkan edukasi kesehatan dilakukan secara berkelanjutan pada remaja dengan menggunakan metode yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dan SMA Witama Pekanbaru karena telah memberikan kesempatan dan izin untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- [2] Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R. (2020). Dietary intake changes in adolescent girl after iron deficiency anemia diagnosis. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 27–31. <https://doi.org/10.22435/hsji.v11i1.3143>
- [3] Budianto, A. (2016). Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.31>
- [4] Dieniyah, P., Sari, M. M., & Avianti, I. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. *Promotor*, 2(2), 151–158. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i2.1801>
- [5] Elisa, S., & Zakiah Oktarlina, R. (2023). Literature Review : Faktor Penyebab Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Agromedicine*, 1, 145–148.

- <https://doi.org/10.36053/mesencephal>
- [6] Engidaw, M. T., Wassie, M. M., & Teferra, A. S. (2018). Anemia and associated factors among adolescent girls living in Aw-Barre refugee camp, Somali regional state, Southeast Ethiopia. *PLoS ONE*, *13*(10), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205381>
- [7] Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *4*(2), 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- [8] Hamali, H. A., Mobarki, A. A., Saboor, M., Alfeel, A., Madkhali, A. M., Akhter, M. S., & Dobie, G. (2020). Prevalence of anemia among Jazan university students. *International Journal of General Medicine*, *13*, 765–770. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S275702>
- [9] Hanifah, D. N., Fauzi, F. A., Jannah, E. F., & ... (2022). Penyuluhan Anemia sebagai Upaya Preventif dan Program SABENTA CERIA (Sahabat Bentakan Cegah Remaja Anemia). *Proceeding ...*, 61–65.
- [10] Hastuti, D. (2022). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Dusun Wonorejo 01 Gadingsari Sanden Bantul. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *6*(3), 1515. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i3.8777>
- [11] Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, *1*(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- [12] Musniati, N., & Fitria, F. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, *5*(2), 224–232. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303>
- [13] Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, *4*(1), 554. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>
- [14] Nurhafni, N. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di SMA Negeri 1 Sumedang. *Jurnal Kebidanan*, *12*(1), 1–8.
- [15] Pangaribuan, B. N., Kurnia, C. P., Ismunarti, D., Wasono, H. A., Triwahyuni, T., Putri, D. F., & Nusri, T. M. (2022). Studi Literatur Tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Beberapa Wilayah Indonesia. *Malahayati Nursing Journal*, *4*(6), 1378–1386. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6366>
- [16] Rahmi Nurmadinisia. (2023). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Menggunakan Media Powerpoint Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Saat Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Kesehatan. *Jurnal Mitra Kesehatan*, *5*(2), 169–177. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i2.198>
- [17] Rosdiana, R., Setiawati, S., Miskiyah, M., Anggraeni, S., & Wahyuni, S. (2023). Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *7*(2), 1017. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14745>
- [18] Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *47*(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- [19] Tara, A. A. D., & Ciptono, F. (2022). Prevalensi dan determinan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Grogol Petamburan Jakarta Barat periode 2019-2021. *Tarumanagara Medical Journal*, *4*(1), 41–47. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.17720>