



PENDIDIKAN KESEHATAN MENUJU REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA

Dani Prastiwi¹, Isrofah², Remilda Armika Vianti³, Siska Ayu Meiliani⁴, Putri Amanda⁵,
Askia Azminatul Husna⁶

¹Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

²Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

³Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

⁴Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

⁵Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

⁶Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

Article Information

Article history:

Received January 20,
2024

Approved February 01,
2024

Keywords:

Adolescent;

Anemia;

Health Education;

ABSTRACT

Anemia often occurs in teenage girls. Lack of knowledge and awareness in efforts to prevent anemia are factors causing the high incidence of anemia in adolescents. There are many impacts that occur when anemia is left untreated, and can even have long term impacts. This community service activity uses a participant active learning approach with interactive lecture and discussion methods focusing on health education about anemia with 80 participants. The result of this health education activity is an increase in participants knowledge. The hope is that participants can apply the knowledge gained in everyday life, such as consuming balanced nutritious food, doing regular physical activity and taking blood supplement tablets.

ABSTRAK

Anemia sering terjadi pada remaja putri. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran dalam upaya pencegahan anememia menjadi faktor penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja. Banyak dampak yang terjadi ketika anemia tidak tertangani, bahkan bisa berdampak jangka panjang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan participant active learning dengan metode ceramah dan diskusi interaktif berfokus pada pendidikan kesehatan tentang anemia dengan peserta sejumlah 80 orang. Hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan peserta. Harapannya peserta dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan didalam kehidupan sehari-hari seperti konsumsi makanan yang

bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan minum tablet tambah darah.

© 2024 EJOIN

*Corresponding author email: dani.unikal@gmail.com

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit [1]. Secara fisiologi, anemia dapat terjadi jika terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen sampai ke jaringan [2].

Angka kejadian anemia pada remaja putri saat ini masih cukup tinggi [3]. Menurut *World health Organization* (WHO), prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% dan terjadi pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terjadi kenaikan kasus anemia remaja putri di tahun 2013 sekitar 37.1 % naik menjadi 48.9 % pada tahun 2018. Proporsi anemia ini terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun 32%. Hal ini kontras dengan standar nasional kejadian anemia yaitu sebesar 20% [4].

Anemia yang menyerang remaja putri disebabkan karena haid, stress atau konsumsi nutrisi yang tidak seimbang [5]. Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi [6]. Namun seringkali, remaja putri tidak menyadari jika dirinya terkena anemia bahkan kendati tahu dengan kondisi tersebut, mereka beranggapan anemia bukan merupakan masalah kesehatan.

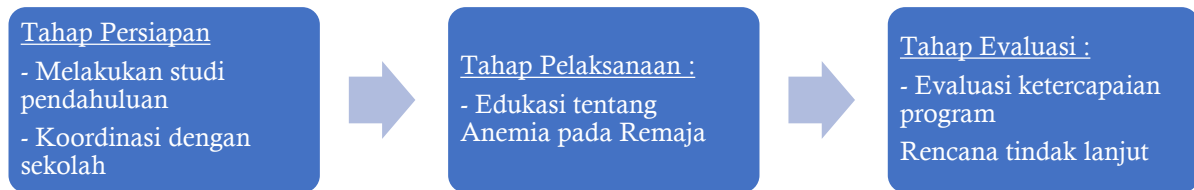
Menurut WHO (2011) anemia akan berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja, produktifitas dan penurunan imunitas yang mana dapat berpengaruh pada status kesehatan remaja. Selain itu remaja putri merupakan generasi calon ibu yang akan mempersiapkan diri untuk hamil, dan melahirkan yang mana dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas ibu dan bayi jika mereka mengalami anemia [5].

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Wiradesa dengan mewawancarai kepala sekolah, disampaikan bahwa banyak murid yang sering merasa lemas, ngantuk di jam pelajaran dan setelah dilakukan pemeriksaan darah, kadar hemoglobin masuk kategori rendah. Di sekolah sudah pernah dilakukan pendidikan kesehatan, namun secara spesifik mengenai anemia pada remaja belum pernah dilakukan. Sekolah bekerjasama dengan puskesmas terdekat untuk menjadi rujukan apabila terdapat siswa yang mengalami anemia. Pengabdian kepada masyarakat ini, bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelajar SMA Negeri 1 Wiradesa sejumlah 80 orang. Dasar pemberian materi anemia ini didasarkan pada temuan pada identifikasi masalah yang dilakukan. Tim pengabdian melakukan langkah untuk menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan pendekatan *participant active learning* dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Kegiatan ini ditargetkan pada meningkatnya pemahaman peserta tentang anemia yang diukur dengan cara pengisian

kuisisioner. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 – 17 Nopember 2023 melalui beberapa tahapan kegiatan yang mencakup persiapan, pelaksanaan dan evaluasi seperti tergambar pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan yang telah dilakukan pada 80 orang pelajar di SMAN 1 Wiradesa didapatkan hasil bahwa mayoritas peserta adalah perempuan (Tabel 1)(Gambar 1). Usia rata-rata 15,63 tahun dengan usia minimal 15 tahun dan maksimal 17 tahun (Tabel 2).

Tabel 1. Karakteristik partisipan di SMAN 1 Wiradesa berdasarkan jenis kelamin (n=80)

Karakteristik	Frek	Persentase (%)
Jenis kelamin		
a. Laki-laki	23	28,75
b. Perempuan	57	71,25

Sumber : Data primer, 2023



Gambar 1. Foto bersama peserta

Tabel 2. Karakteristik partisipan di SMAN 1 Wiradesa berdasarkan usia (n=80)

Karakteristik	Mean	Min – Max	SD
Usia	15,63	15-17	0,560

Sumber : Data Primer, 2023

Pendidikan kesehatan tentang anemia dengan sasaran para remaja, menjadi fokus kegiatan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Budiarti (2020) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab kejadian anemia pada remaja diantaranya kurangnya pengetahuan anemia dan asupan gizi sehingga mempengaruhi pemilihan dan

konsumsi makanan yang bergizi, tidak biasa sarapan pagi, adanya kebiasaan minum teh dan kopi yang dilakukan remaja [7]. Menurut penuturan guru di SMAN 1 Wiradesa, sekolah ini memiliki program sarapan bersama yang dilakukan setiap pagi dengan membawa bekal masing-masing. Upaya ini dilakukan sebagai pencegahan terjadinya anemia.

Tabel 3. Hasil pengukuran pengetahuan partisipan di SMAN 1 Wiradesa (n=80)

	Min – Max	Mean	Selisih mean
Pretest	2 - 9	5,39	
Posttest	7 – 10	8,83	3,44

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan rata-rata 5,39 menjadi 8,83. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang anemia. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi berupa pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tau dan mengerti.

Pemberian pendidikan kesehatan pada remaja sangat efektif dilakukan [8]. Sejalan dengan pendapat tersebut, pemberian informasi mengenai konsep anemia sampai pada pencegahannya sangat membantu untuk mengembangkan pengetahuan remaja [9]. Dengan peningkatan pengetahuan, harapannya dapat merubah sikap dan perilaku dalam pencegahan anemia [10].

Dampak yang timbul dari anemia tidak hanya pada saat remaja, tapi juga berdampak jangka panjang karena seorang perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak. Jika sudah memiliki riwayat anemia pada saat remaja dan tidak tertangani sampai ketika hamil, dapat berdampak buruk pada ibu dan bayinya seperti risiko kematian saat persalinan, melahirkan bayi prematur dan berat badan rendah [6][11]. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja putri harus dilakukan. Pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya konsumsi makanan tinggi zat besi, asam volat, vitamin C dan zink, melakukan kativitas fisik teratur dan pemberian tablet tambah darah (TTD) dengan dosis pemberian 1 (satu) tablet perminggu yang bertujuan untuk meminimalisasi remaja putri mengalami anemia [12].

Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah dengan penerapan upaya-upaya pencegahan anemia. Monitoring terhadap kadar hemoglobin pada remaja dapat dilakukan secara berkala. Promosi kesehatan serupa hendaknya ditingkatkan di lingkungan sekolah dengan berbagai metode.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dapat disimpulkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai anemia. Peserta diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan didalam kehidupan sehari-hari seperti konsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan minum tablet tambah darah. Jika mengalami tanda dan gejala yang mengarah pada anemia, peserta disarankan untuk dapat memeriksakan diri ke pusat layanan kesehatan terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pekalongan khususnya Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan SMAN 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Nasruddin, R. Faisal Syamsu, and D. Permatasari, "Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia," *Cerdika J. Ilm. Indones.*, vol. 1, no. 4, pp. 357–364, 2021, doi: 10.59141/cerdika.v1i4.66.
- [2] Mursyidah Halim Baha, Sitti Patimah, Sumiaty, Fatmah Afrianty Gobel, and Andi Nurlinda, "Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kabupaten Majene," *Wind. Public Heal. J.*, vol. 2, no. 4, pp. 657–669, 2021, doi: 10.33096/woph.v2i4.258.
- [3] Kaimudin NI, Lestari H, and Afa JR, "Skrining dan determinasi kejadian anemia pada remaja putri sma negeri 3 kendari tahun 2017," *J. Ilm. Mhs. Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 6, pp. 1–10, 2017.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar," *Kementrian Kesehat. RI*, pp. 1–582, 2018, [Online]. Available: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- [5] E. McLean, M. Cogswell, I. Egli, D. Wojdyla, and B. De Benoist, "Worldwide prevalence of anaemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993-2005," *Public Health Nutr.*, vol. 12, no. 4, pp. 444–454, 2009, doi: 10.1017/S1368980008002401.
- [6] F. Apriyanti, "Hubungan Status Gizi dengan Anemia," *J. Doppler Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai*, vol. 3, no. 2, pp. 18–21, 2019.
- [7] A. Budiarti, S. Anik, and N. P. G. Wirani, "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya," *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 6, no. 2, 2021, doi: 10.36053/mesencephalon.v6i2.246.
- [8] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. 2012.
- [9] Z. Fathony, R. Amalia, and P. P. Lestari, "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd)," *J. Pengabd. Masy. Kebidanan*, vol. 4, no. 2, p. 49, 2022, doi: 10.26714/jpmk.v4i2.9967.
- [10] furkon nurhakim sukrawati, lilis mamuroh, "Pengaruh Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil," *J. keperawatan BSI*, vol. VII, no. 1, pp. 42–47, 2019.
- [11] E. Asmin, A. Salulinggi, C. R. Titaley, and J. Bension, "Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Di Kecamatan Leitimur Selatan Dan Teluk Ambon," *J. Epidemiol. Kesehat. Komunitas*, vol. 6, no. 1, pp. 229–236, 2021, doi: 10.14710/jekk.v6i1.10180.
- [12] J. Julaecha, "Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 2, no. 2, p. 109, 2020, doi: 10.36565/jak.v2i2.105.