

Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Remaja Putri di SMAN 1 Sirampog

Himatul Khoeroh¹, Destika Fitrianita², Atania Nazmu Naeda³, Aulia Rahma Dwi Yulianti⁴, Dewi Nur Laeli Wardatul⁵, Eka Sulistiani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan KH Putra, Benda Kec. Sirampog

*Korespondensi e-mail: dffit7649@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi di mana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal, dimana salah satu masalah yang paling umum terjadi pada remaja putri (Wahida dkk, 2022). Menurut Riskesdas, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah 26,8% pada usia 5–14 tahun dan 32% pada usia 15–24 tahun (Fitri dkk, 2024). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar daripada remaja putra untuk mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan zat gizi makro dan mikro yang tinggi, termasuk zat besi, pada remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan dan dalam masa pertumbuhan (Dieniyah dkk, 2019). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai anemia pada remaja putri baik dari pengertian sampai pencegahannya. Kegiatan di adakan di di SMAN 1 Sirampog dengan jumlah peserta 66 siswa putri kelas XII. Edukasi Pendidikan kesehatan ini dilakukannya dengan metode ceramah. Hasil yang didapatkan terdapat 3 siswi yang secara obyektif tampak pucat pada konjungtivanya. Selain itu 17 siswa diantaranya yang sering mengalami tanda dan gejala anemia, sedangkan siswi lainnya masih dalam kategori normal. Edukasi tentang anemia pada remaja putri dapat memberikan pemahaman tentang kesehatannya dan dapat disimpulkan bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan yang dapat memberikan dampak pemahaman dalam pencegahan terjadinya anemia remaja.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Anemia, Remaja

Abstract

Anemia is a condition where hemoglobin levels are lower than normal, which is one of the most common problems in adolescent girls (Wahida et al, 2022). According to Riskesdas, the prevalence of anemia in adolescents in Indonesia is 26.8% at ages 5–14 years and 32% at ages 15–24 years (Fitri et al, 2024). Adolescent girls have a ten times greater risk than adolescent boys of experiencing anemia. This is caused by the high need for macro and micro nutrients, including iron, in young women who menstruate every month and are growing up (Dieniyah et al, 2019). The aim of this community service is to increase youth knowledge and understanding regarding anemia in young women, from understanding to prevention. The activity was held in one of the classes at SMAN 1 Sirampog with 66 class XII female students participating. Education This health education is carried out using the lecture method. The results obtained were that there were 17 female students who often experienced signs and symptoms of anemia. By providing this education, female students were able to understand about their health, so it can be concluded that health education influences teenagers' knowledge about anemia, teenagers' knowledge increased after being given health education about anemia. It is hoped that teenagers will be given health education about anemia on an ongoing basis in various ways.

Keywords: Anemia in Adolescents, Health Education, Adolescents

Pendahuluan

Setelah kelahiran, terdapat masa remaja yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Ini adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Anemia, suatu kondisi di mana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal, dimana salah satu masalah yang paling umum terjadi pada remaja putri (Wahida dkk, 2022)

Menurut Kemenkes Kesehatan RI 2019, anemia adalah kondisi di mana hemoglobin total seseorang tidak mencapai nilai normal atau kurang dari 12 gr/dl. Beberapa gejala seperti kelelahan, pusing, lelah, wajah pucat, masalah pernapasan, dan detak jantung tidak teratur adalah tanda-tanda anemia. Sekitar 51% orang di dunia mengalami anemia, menurut laporan *World Health Organization* (WHO). Laporan tersebut menyatakan bahwa lebih dari 30%, atau 2 miliar orang, di dunia mengalami anemia. Di Asia Tenggara, 25–40% remaja putri mengalami anemia tingkat ringan dan berat (Aulia dkk, 2022). Menurut Riskesdas, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah 26,8% pada usia 5–14 tahun dan 32% pada usia 15–24 tahun (Fitri dkk, 2024). Provinsi Jawa Tengah memiliki 57,7% kasus

anemia, yang masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena tingkatnya lebih dari 20% (Direktur Bina Gizi dalam Sulistiani et al., 2021).

Anemia sangat umum terjadi di masyarakat, terutama pada remaja dan wanita hamil. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar daripada remaja putra untuk mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan zat gizi makro dan mikro yang tinggi, termasuk zat besi, pada remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan dan dalam masa pertumbuhan (Dieniyah dkk, 2019). Selain banyaknya konsumsi makanan yang menghambat penyerapan besi, kurangnya konsumsi makanan yang mengandung besi adalah faktor lain yang menyebabkan anemia pada remaja putri (Atmaka dkk., 2020). Selain itu, penyebab langsung anemia termasuk pola makan yang buruk, ketakutan akan peningkatan berat badan, durasi menstruasi, dan tidak mengonsumsi daging, telur, dan sayuran (Nahak dkk, 2022). Pengetahuan yang kurang tentang anemia adalah salah satu penyebab anemia pada remaja (Musniati & Fitria, 2022). Pengetahuan ini akan mempengaruhi cara remaja putri berperilaku untuk mencegah anemia (Pangaribuan dkk, 2022).

Remaja yang menderita anemia dapat mengalami berbagai masalah, seperti kelelahan, lesu, muka pucat, pusing, penurunan konsentrasi, penurunan pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak, dan penurunan produktivitas kerja. Anemia juga dapat menyebabkan prestasi belajar dan atletik menjadi lebih buruk, daya tahan tubuh menurun, dan lebih mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu, anemia pada remaja putri dapat berbahaya bagi kehamilan karena dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin yang sedang dikandung. Selain itu, dapat menyebabkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan, bahkan kematian ibu dan anak (Fitri dkk, 2024).

Mengingat anemia sangat umum terjadi pada remaja, hal itu dapat berdampak negatif pada kesehatan, pertumbuhan, dan daya tahan tubuh mereka, maka perlu diberikan edukasi mengenai pendidikan kesehatan pada remaja mengenai anemia pada remaja putri. Pemberian edukasi yang diberikan kepada remaja haruslah menarik agar penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai anemia pada remaja putri baik dari pengertian sampai pencegahannya.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi pendidikan kesehatan yang dilakukan di SMAN 1 Sirampog. Kegiatan ini dilaksanakan pada 24 Oktober 2024. Peserta kegiatan adalah hanya siswa putri kelas XII saja yang berjumlah 66 orang. Kegiatan di adakan di salah satu kelas di SMAN 1 Sirampog. Edukasi Pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan metode ceramah. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan 14 Oktober 2024. Setelah mendapatkan surat pengantar dari Dosen yang mengampu mata kuliah kesehatan masyarakat untuk diberikan kepada pihak SMAN 1 Sirampog, maka mulai dilakukan persiapan untuk pelaksanaan kegiatan. Persiapan berupa mengantarkan surat ke SMAN 1 Sirampog, pengurusan izin untuk kegiatan, persiapan materi, dan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan edukasi kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2024. Edukasi Kesehatan diberikan pada siswa Putri kelas XII SMAN 1 Sirampog. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah yang berlangsung selama satu jam. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini meliputi definisi anemia, penyebab dan faktor risiko anemia remaja, gejala anemia, dampak anemia remaja, cara pencegahan anemia, tablet tambah darah, nutrisi yang sehat untuk mencegah anemia. Sebelum penyampaian materi, dilakukan pembagian leaflet untuk media belajar agar lebih menarik dan mudah dipahami.

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 kenapa mengonsumsi kopi setelah atau sebelum mengonsumsi makanan dapat menyebabkan anemia, bagaimana cara konsumsi tablet tambah darah agar tidak mual dan terasa amis, apakah pola makan dapat mempengaruhi anemia dan terjadinya ketidaklancaran siklus menstruasi. Pada tahap ini dilakukan juga evaluasi berupa posttest dengan memberikan kembali pertanyaan terkait materi yang telah dipresentasikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi kesehatan ini mengenai anemia pada remaja putri. Semua itu tentunya tidak lepas dari dukungan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini adalah dengan metode ceramah menggunakan Powerpoint (PPT), pembagian leaflet, dan pengeras suara. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah siswa putri SMAN 1 Siampog kelas XII yang dihadiri 66 orang.



Gambar 1. Leaflet anemia pada remaja

Kegiatan edukasi pendidikan kesehatan ini penting dilakukan untuk memberikan informasi pada remaja dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang anemia. Hal ini sejalan dengan (Fitri dkk, 2024) Salah satu faktor yang menyebabkan remaja terkena anemia adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia. Edukasi kesehatan adalah salah satu jenis model promosi kesehatan yang sangat efektif karena dapat meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga mereka dapat mengubah perilaku mereka menjadi lebih sehat. Penyuluhan membantu orang lain belajar lebih banyak dan berperilaku lebih baik dengan memberikan informasi menggunakan media. Salah satu jenis model promosi kesehatan adalah edukasi kesehatan, yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga mereka dapat mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih sehat. Hasil kegiatan edukasi kesehatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat (Rosdiana dkk, 2023) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa putri kelas XII tentang anemia setelah diberikan penyuluhan.

Respon dari siswa putri kelas XII SMAN 1 Sirampog terlihat sangat antusias dalam pemberian materi yang ditandai dengan banyak nya pertanyaan yang berkaitan dengan anemia pada remaja putri. Respon peserta pun sangat positif, karena ketika ditanya kembali tentang materi yang sudah dijelaskan mereka menjawab dengan baik dan dapat memahami materi yang telah disampaikan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat 3 siswa putri yang secara obyektif tampak pucat pada konjungtivanya. Selain itu 17 siswa diantaranya yang sering mengalami tanda dan gejala anemia, sedangkan siswa lainnya masih dalam kategori normal. Edukasi tentang anemia pada remaja putri dapat memberikan pemahaman tentang kesehatannya.



Gambar 2. Foto Kegiatan Edukasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Anemia Pada Remaja Putri

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan yang dapat memberikan dampak pemahaman dalam pencegahan terjadinya anemia remaja. Diharapkan remaja akan diberikan edukasi kesehatan tentang anemia secara berkelanjutan dengan metode yang berbeda.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini, terutama kepada SMAN 1 Sirampog yang telah memberikan izin untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, kepada siswa putri kelas XII yang telah hadir dan mengikuti kegiatan dengan baik. Tidak lupa, ucapan terimakasih kepada ibu Himatul Khoeroh S.ST.,M.Kes sebagai dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan dukungan dan saran agar pelaksanaan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik. Serta ucapan terimakasih juga kepada segenap rekan yang telah banyak membantu lancarnya kegiatan penyuluhan ini. Diharapkan dengan adanya penyuluhan dan informasi yang telah diberikan ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pendidikan kesehatan terkait anemia pada remaja putri.

Daftar Pustaka

- 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>
- Aulia, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

- 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>
- Fitri D, Doni H, Deswinda, Febri A, Samsul B, Misran (2024). Edukasi Kesehatan Remaja Sehat Bebas Anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 48-53
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Wahida, Gusriani, Noviyanti N.I. (2022). Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 6(3), 278-283.