



PEMBERIAN EDUKASI MENGENAI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI TIYUH PANARAGAN JAYA INDAH KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT

Chindi Ardila¹, Dalina², Derina Arisyah³, Deviyana Emilia⁴, Ernawati⁵,
Famela Dwi⁶, Mareta Kurnia⁷, Riting Yuliasari⁸, Sudarmi⁹, Suharni¹⁰, Iis
Tri Utami¹¹

¹⁻¹¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi : ceslina488@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di negara berkembang termasuk Indonesia. Asupan makan dan kebutuhan zat besi yang tidak seimbang adalah salah satu penyebab anemia. Pada angka kecukupan gizi mengatakan bahwa kebutuhan zat gizi remaja putri usia 13-29 tahun adalah 26 mg. pada perempuan, asupan zat besi tidak hanya digunakan untuk mendukung pertumbuhan tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah yang keluar saat menstruasi setiap bulannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi atau meningkatkan pengetahuan kepada remaja putri mengenai anemia dan cara pencegahannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan melalui penyuluhan, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan peserta diberikan *pretest* dan *posttest*. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan yang dilakukan pada tanggal 08 Juni 2023 dengan jumlah peserta 15 remaja putridan meningkatkan pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 12,6 menjadi 14. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia dan cara pencegahannya dan memberikan kesadaran kepada peserta untuk mencegah adanya tan dan gejala anemia.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri

Abstract

Anemia is a nutritional problem in developing countries, including Indonesia. Unbalanced food intake and iron requirements are one of the causes of anemia. The nutritional adequacy figures state that the nutritional requirements for young women aged 13-29 years are 26 mg. In women, iron intake is not only used to support growth but is also used to replace iron lost through blood lost during menstruation each month. The aim of this community service activity is to provide education or increase knowledge to young women regarding anemia and how to prevent it. The method used in this activity is through counseling, discussion and question and answer, where before and after the activity participants are given a pretest and posttest. The results of this service show that the activity carried out on June 8 2023 with a total of 15 young women participating increased participants' knowledge from an average score of 12.6 to 14. This activity increased participants' knowledge about anemia and how to prevent it and provided awareness to participants to Prevents tan and symptoms of anemia.

Keywords: Anemia, Young Woman

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan yang ditandai dengan kurangnya sel-sel darah merah (eritrosit) karena kadar hemoglobin yang rendah dalam darah. Hemoglobin merupakan penyusun sel darah merah yang bertugas mengikat oksigen dari paru dan membawanya ke seluruh jaringan tubuh. Dalam pembentukan hemoglobin dibutuhkan zat besi. Jika tubuh kekurangan zat besi maka akan menghambat pembentukan hemoglobin sehingga pembentukan sel darah merah terhambat dan menyebabkan anemia (Mardiah et al., 2021).

Remaja putri rentan mengalami anemia dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi, remaja putri kehilangan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki (Yuanti, 2020). Volume darah yang keluar saat menstruasi mengakibatkan kehilangan zat besi sebanyak 12-15 mg per bulan atau 0,4-0,5 mg per hari. Pada saat menstruasi wanita tidak hanya kehilangan zat besi tetapi juga mengalami kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg (Putra et al., 2020).

Anemia pada remaja putri memberikan efek yang panjang. Ketika remaja putri ini hamil akan berpotensi melahirkan bayi dengan tubuh pendek (*stunting*) dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) bahkan dapat menimbulkan kematian bagi ibu dan bayi. Masalah tersebut disebabkan oleh kurangnya suplai oksigen dan nutrisi ke bayi (Ayupir, 2021). Kejadian anemia pada remaja putri ini juga dapat menyebabkan mudah lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi (Aulya et al., 2022). Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri diantaranya rendahnya asupan zat besi

dan zat gizi lainnya misalnya A, C, folat, riboflavin dan B12 (Julaecha, 2020).

Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis seperti pembentukan sel darah merah dan fungsi enzim, pada angka kecukupan gizi mengatakan bahwa kebutuhan zat gizi remaja putri usia 13-29 tahun adalah 26 mg. pada perempuan, asupan zat besi tidak hanya digunakan untuk mendukung pertumbuhan tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah yang keluar saat menstruasi setiap bulannya. Karena kebutuhan zat besi perempuan yang sangat tinggi inilah, perempuan berisiko mengalami kekurangan zat besi yang nantinya akan berkembang menjadi anemia (Mardiah et al., 2021).

Penangan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Fe). Awalnya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi remaja putri (Julaecha, 2020). Dampak lebih lanjut yang disebabkan oleh anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan pemberian informasi mengenai gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (Rusdi et al., 2021).

Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemi dan cara pencegahannya. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai anemia dan bagaimana cara mencegah terjadinya anemia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta remaja putri mengenai anemia dengan menitikberatkan pada usaha promotif dan prefentif dalam mencegah anemia pada usia remaja. Dari hasil uraian tersebut, maka tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan meningkatkan

pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja putri di Tiyuh Panaragan Jaya Indah, Tulang Bawang Barat, Lampung.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Berdasarkan kajian informasi di Desa Tiyuh Panaragan Jaya Indah ditemukan bahwa kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan cara pencegahannya. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri di Tiyuh Panaragan Jaya Indah.

Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya melakukan observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, melakukan konsultasi dengan kepala Tiyuh dan Bidan Desa Panaragan Jaya Indah, serta menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan *rundown* dan rencana yang telah ditentukan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2024, pukul 14.00 WIB-selesai.

Pada tahap evaluasi, tim penyuluh memberikan *pretest* diawal kegiatan dan *posttest* diakhir kegiatan serta mengadakan evaluasi pemahaman kepada peserta penyuluhan dengan memberikan kesempatan kepada beberapa peserta untuk menanyakan beberapa pertanyaan seputar anemia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan mengumpulkan remaja putri di Tiyuh Panaragan Jaya Indah sejumlah 15 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2024

mulai pukul 14.00 WIB-selesai dengan metode penyuluhan dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Pertanyaan	n	<i>Pretest</i> (Jawaban Benar)	<i>Posttest</i> (Jawaban Benar)
P1	15	14	15
P2	15	10	12
P3	15	14	15
P4	15	14	15
P5	15	11	13
Rata-rata	15	12,6	14

Pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan penyuluhan tentang anemia nilai rata-rata jawaban peserta 12,6 dengan jawaban benar dan setelah diberikan penyuluhan mengenai anemia dan cara pencegahannya, nilai rata-rata jawaban benar peserta 14. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 12,6 menjadi 14. Dalam penelitian ini peserta remaja putri rata-rata sudah memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ratnawati, 2022) bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 25 siswi (51,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang anemia.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan tentang Anemia dan Pencegahannya

Gambar 1 menunjukkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh kelompok kepada peserta. Kegiatan

dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai anemia dan cara pencegahannya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Anggoro, 2020) yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi SMA menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan baik, maka akan memiliki kemampuan untuk menerapkan pengetahuannya sedangkan seseorang yang pengetahuannya tidak baik belum tentu dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkannya. Penulis berasumsi bahwa sebagian remaja putri yang mengalami anemia diakibatkan karena ketidaktahuan atau kurang paham mengenai anemia secara detail. Sebagian remaja putri tidak memahami dengan baik apa itu anemia sehingga remaja tersebut tidak mengetahui cara mencegah anemia, bagaimana gejala dari anemia, penyebab dan cara mengatasinya.



Gambar 2. Pemberian Tablet Fe

Gambar 2 menunjukkan kegiatan pemberian tablet Fe yang dilakukan oleh salah satu tim pengabdian masyarakat kepada peserta penyuluhan. Sasaran program gizi dan kesehatan ibu dan anak diantaranya yaitu pemberian tablet Fe bagi remaja putri dengan target sebesar 30% (Chusna et al., 2021).

Anemia zat besi dapat dicegah dengan cara pemberian tablet zat besi. Kepatuhan dalam mengkonsumsi suplemen zat besi atau pemberian tablet Fe sangat mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin, dimana kadar hemoglobin yang normal maka status anemia juga akan normal, sehingga dapat mencegah dan menanggulangi anemia defisiensi besi (Putra et al., 2020). Suplemen tablet

tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian tablet tambah darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Fathony et al., 2022).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Tiyuh Panaragan Jaya Indah, Tulang Bawang Barat didapatkan peserta kegiatan sudah memiliki pengetahuan yang cukup tetapi belum memahami bagaimana cara mencegah atau mengatasi anemia. Nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan 12,6 dan 14 setelah diberikan penyuluhan. Dari hasil penyuluhan tersebut diharapkan masyarakat dapat lebih menyadari dan dapat melakukan pencegahan anemia sedini mungkin dengan konsumsi tablet Fe dan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan zat besi serta diharapkan masyarakat dapat menyebarluaskan ilmu pengetahuan yang diberikan kepada masyarakat sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada peserta yang telah berpartisipasi secara langsung dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan Kepala Tiyuh serta Bidan Desa yang telah berkontribusi pada kegiatan ini. Penulis juga berterima kasih kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggoro, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341–350. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1742402&val=17145&title=FACTORS AFFECTING THE EVENT OF ANEMIA IN HIGH SCHOOL>

STUDENTS

- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Ayupir, A. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) terhadap Hemoglobin Remaja Putri. *Journal Of Public Health Research And Development*, 5(3), 441–451.
- Chusna, F. F., Sulistiawati, & Irwanto. (2021). Hubungan Persepsi Hambatan dan Kemampuan Diri dengan Intensitas Konsumsi Tablet Fe Pada remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 82–88.
- 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>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109.
<https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Mardiah, R., Amin, M., PRatiwi, B. A., & Yanuarti, R. (2021). Hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan sekolah terhadap konsumsi tablet fe pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Miracle*, 1(No.1), 8.
<http://jurnal.umb.ac.id/index.php/miracle/article/view/1343>
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61.
<https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021>
- Ratnawati, A. E. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–6.
<https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Yuanti, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, 9(2), 1–11.
<https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/109/69>