

**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)
Universitas Aisyah Pringsewu**



Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>



PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWI KELAS X TENTANG ANEMIA REMAJA

Iis Tri Utami^{1*}, Anissa Syafitri A², Nur Alfi Fauziah³, Ricca Dini Lestari⁴, Panca Martika Sari⁵

¹⁻⁵Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: iistriutami@aisyahuniversity.ac.id / asha.almufaridin@gmail.com

Abstrak

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Tingginya prevalensi anemia pada remaja, akan memberikan efek negatif terhadap kesehatan tumbuh kembang remaja. Dampak anemia pada remaja putri akan menyebabkan mudahnya terserang penyakit infeksi karena daya tahan tubuh lemah, mengalami penurunan kebugaran dan kecepatan berfikir karena oksigen yang sampai ke otot dan sel otak kurang, tidak bisa mencapai prestasi belajar yang baik dan juga hasil kinerja menurun. Tujuan kegiatan pengabdian kepada remaja putri ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang penanganan anemia yang sering terjadi pada usia remaja serta meningkatkan penggunaan tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal siswi mengenai anemia dan pentingnya tablet tambah darah. Setelah itu, disampaikan materi penyuluhan. Evaluasi dilakukan posttest untuk mengevaluasi pemahaman siswi setelah menerima penyuluhan. Selain itu, disediakan leaflet untuk memberikan keluasaan pengetahuan bagi siswi. Hasil pretest didapatkan 42% siswi berpengetahuan rendah mengenai anemia dan pentingnya tablet tambah darah. Setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia, penyebabnya, gejalanya, serta pentingnya mencegah anemia melalui konsumsi TTD. Pada sesi kedua, dilakukan posttest untuk mengevaluasi pemahaman siswi setelah menerima penyuluhan, hasilnya 100% siswi mengalami peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan tablet tambah darah. Simpulannya bahwa pemberian informasi sangat diperlukan agar siswi mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan mengandung zat besi agar angka kejadian anemia pada remaja berkurang.

Kata Kunci: Remaja, Anemia, Anemia Remaja Putri.

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, marked by rapid growth and development both physically, psychologically and intellectually. The high prevalence of anemia in adolescents will have a negative effect on the health and development of adolescents. The impact of anemia on young women will cause them to be easily attacked by infectious diseases because their immune system is weak, they will experience a decrease in fitness and speed of thinking because there is less oxygen reaching their muscles and brain cells, they will not be able to achieve good learning achievements and their performance results will also decrease. The aim of this service activity for young women is to increase the knowledge and understanding of young women about treating anemia which often occurs in adolescence as well as increasing the use of blood supplement tablets to prevent anemia. Community service activities began with a pretest to measure the students' initial knowledge regarding

anemia and the importance of blood supplement tablets. After that, counseling material was delivered. Posttest evaluation was carried out to evaluate the students' understanding after receiving the counseling. Apart from that, leaflets are provided to provide breadth of knowledge for female students. The pretest results showed that 42% of female students had low knowledge about anemia and the importance of blood supplement tablets. After providing education about anemia, its causes, symptoms, and the importance of preventing anemia through consuming TTD. In the second session, a posttest was carried out to evaluate the students' understanding after receiving counseling. The result was that 100% of the students experienced an increase in knowledge about anemia and blood supplement tablets. The conclusion is that providing information is very necessary so that female students consume balanced nutritious food containing iron so that the incidence of anemia in teenagers is reduced.

Keywords: *Adolescents, Anemia, Anemia in Young Women.*

1. PENDAHULUAN

Sebagaimana kita ketahui bahwa anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Rendahnya asupan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Defisiensi zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

Tingginya prevalensi anemia pada remaja, akan memberikan efek negatif terhadap kesehatan tumbuh kembang remaja. Dampak anemia pada remaja putri akan menyebabkan mudahnya terserang penyakit infeksi karena daya tahan tubuh lemah, mengalami penurunan kebugaran dan kecepatan berfikir karena oksigen yang sampai ke otot dan sel otak kurang, tidak bisa mencapai prestasi belajar yang baik dan juga hasil kinerja menurun. Dan nantinya akan berisiko anemia saat menjadi ibu hamil yang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan serta kematian ibu dan anak (WHO, 2020).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, khususnya di kalangan remaja putri. Berikut adalah data terbaru mengenai prevalensi anemia di Indonesia, Provinsi Lampung, dan Kabupaten Lampung Timur. Di Indonesia menurut Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai 32%, yang berarti sekitar 3-4 dari 10 remaja putri menderita anemia. Provinsi Lampung data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung menunjukkan bahwa pada tahun 2019, prevalensi anemia pada remaja putri di provinsi ini sebesar 25,9%. Kabupaten Lampung Timur sebuah penelitian di MAN 1 Metro Lampung Timur menemukan bahwa dari 115 siswi kelas XI yang diteliti, 40% di antaranya mengalami anemia. Perlu dicatat bahwa prevalensi anemia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan, status gizi, dan kebiasaan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan intervensi terkait pencegahan dan penanganan anemia di kalangan remaja. (Profil Kesehatan Indonesia, 2021).

Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang anemia dan manfaat tablet penambah darah pada masyarakat khususnya remaja putri. Kegiatan ini didasari oleh adanya data hasil pengkajian yang didapatkan Puskesmas Sukadana terhadap siswi kelas X di SMA Negeri 1 Sukadana terdapat 122 remaja putri, bahwa hanya 42 % yang mengetahui tentang anemia dan 9,1 % yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Oleh karena itu, tim merasa perlu melakukan edukasi kepada remaja tersebut. Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada remaja putri tersebut adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang penanganan anemia yang sering terjadi pada usia remaja serta meningkatkan penggunaan tablet

tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada remaja putri. Teknik pelaksanaan program penyuluhan ini dengan menggunakan sampling siswi kelas X di SMA Negeri 1 Sukadana. Maka penyuluhan dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: ceramah (Luring/Tatap muka), diskusi, tanya jawab, dan metode interaktif. Pada pengabdian masyarakat kegiatan Penyuluhan dilakukan melalui dengan menggunakan media berupa *slide powerpoint*. Rincian kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan, *pre test*, penyuluhan materi, demonstrasi, diskusi, Tanya jawab *post test* dan penutup.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

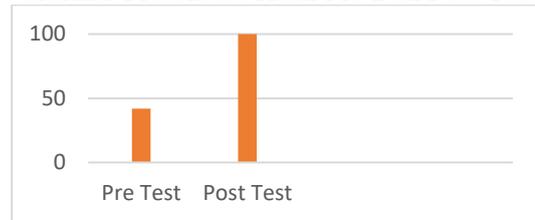
Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di aula SMA Negeri 1 Sukadana pada hari Jumat tanggal 17 Januari 2025. Peserta yang mengikuti “Penyuluhan Anemia Remaja Putri dengan Pemberian Tablet Tambah Darah” merupakan siswi kelas X SMA Negeri 1 Sukadana berjumlah 102 peserta. Pada sesi pengisian *pre test*, 42 persen peserta memahami bahaya anemia pada remaja.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman remaja putri tentang dampak negatif anemia yang terjadi pada masa remaja namun tidak ditanggapi dengan serius dan tidak memperbaiki pola hidup sehat. Dan memberikan hasil sebagai berikut :

- Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang bahaya anemia bagi dirinya sendiri.
- Mencegah remaja putri yang tidak anemia agar tetap menjaga pola hidup sehat, untuk yang anemia agar dapat memperbaiki nutrisinya sehari-hari, konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan.
- Peserta penyuluhan anemia remaja diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang bahaya anemia remaja yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.

Secara umum pengetahuan peserta tentang bahaya anemia pada remaja ini sudah baik. Terlihat dari hasil penilaian *Pre test* dan *post test* peserta tampak nilai peserta meningkat dibanding hasil *pre test* nya

Grafik.1 Presentase Hasil Pre Dan Post Test



Anemia pada remaja memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa dampak anemia pada remaja (Anggraeni, F. D. 2022) :

- Gangguan Konsentrasi dan Penurunan Kemampuan Belajar**
Kurangnya pasokan oksigen ke otak akibat anemia dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, seperti sulit fokus, kurangnya daya ingat, dan prestasi belajar yang buruk.
- Kelelahan Berlebihan dan Penurunan Aktivitas Fisik**
Remaja yang anemia sering mengalami lelah berkepanjangan, yang berdampak pada penurunan kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler.
- Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan**
Kekurangan zat besi sebagai penyebab utama anemia dapat menghambat pertumbuhan tinggi badan, berat badan, serta perkembangan organ tubuh pada masa remaja yang merupakan masa pertumbuhan pesat.
- Risiko Gangguan Psikososial**
Anemia pada remaja juga dapat menyebabkan mereka lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Hal ini dapat memengaruhi interaksi sosial dan kepercayaan diri.
- Kerentanan terhadap Penyakit**
Sistem imun remaja dengan anemia cenderung melemah, sehingga mereka

lebih mudah terkena infeksi atau penyakit lainnya. Berdasarkan penelitian terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia diketahui bahwa sebanyak 43 siswi (42,2%) berpengetahuan baik tentang anemia, dan sebanyak 59 siswi (57,8%) berpengetahuan kurang tentang anemia. Dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang merupakan siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukadana berpengetahuan kurang mengenai anemia. Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia mengakibatkan kurangnya pemahaman mereka tentang anemia. Pengetahuan remaja putri tentang anemia hanya sampai pada tahap tahu. Dan tidak diikuti dengan pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari seperti makan-makanan yang banyak mengandung zat besi, tidak minum es teh setelah makan dan olah raga yang teratur

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa umur terbanyak remaja putri yang menjadi responden adalah 15 tahun yaitu 62 remaja putri (61%), umur 14 tahun sebanyak 31 remaja putri, umur 16 sebanyak 9 remaja putri. Remaja putri kelas X SMA Negeri 1 Sukadana sebagian besar responden 59 siswi (57,8%) berpengetahuan kurang tentang anemia dan 43 siswi (42,2%) berpengetahuan baik tentang anemia.

Diharapkan untuk SMA Negeri 1 Sukadana guna mensosialisasikan tentang anemia agar remaja putri dapat mengetahui tentang anemia dan bagaimana cara pencegahannya. Untuk siswi SMA Negeri 1 Sukadana. Agar para remaja putri termotivasi untuk menambah informasi mengenai anemia yang bisa didapat dari buku, majalah, atau media cetak maupun internet. Bagi tenaga kesehatan dapat meningkatkan kegiatan yang berkaitan dengan pemberian informasi tentang anemia dan program pengobatan anemia dengan mengikutsertakan kader kesehatan atau kegiatan UKS, PMR yang ada di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih untuk

pihak-pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini baik kepada mahasiswa, pembimbing lahan, pembimbing akademik kemudian masyarakat khususnya siswi kelas X SMA Negeri 1 Sukadana yang sangat antusias dalam penyuluhan ini. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, F. D. (2022). *"Gizi dan Anemia pada Remaja Putri: Panduan Praktis"*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arisman, M. B. (2023). *"Kesehatan Remaja dan Anemia"*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hardinsyah & Damanik, R. (2023). *"Gizi untuk Tumbuh Kembang Remaja"*. Jakarta: IPB Press.
- Kemkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Suryani, N. R. (2021). *"Ilmu Gizi Remaja: Dasar, Masalah, dan Solusi"*. Bandung: Alfabeta.
- Widyastuti, N., & Rahayu, S. (2022). *"Psikologi Gizi: Dampak Gizi pada Mental Remaja"*. Surabaya: Airlangga University Press