

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG ANEMIA DI SMPN 4 MENGGALA, DESA KAGUNGAN RAHAYU, KEC. TULANG BAWANG, KAB. TULANG BAWANG LAMPUNG

Hellen Febriyanti¹, Nur Alfi Fauziah², Inggit Primadevi³, Lilis Ariani⁴, Siti Wasirah⁵,
Maryati⁶, Siti Rohimah⁷

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan Profesi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
Email : hellenfebriyanti06@gmail.com, abangsa834@gmail.com*

ABSTRAK

Ketika tidak ada cukup hemoglobin dalam darah, suatu kondisi yang dikenal sebagai anemia terjadi. Karena perkembangan fisik yang cepat dan awal menstruasi, remaja putri seringkali kekurangan zat besi dalam jumlah yang cukup untuk mencegah anemia. Kadar hemoglobin akan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak menentu akibat tuntutan sekolah dan ekstrakurikuler, serta konsumsi minuman yang mencegah penyerapan zat besi secara teratur. Zat besi yang hilang selama menstruasi dapat diisi kembali dengan tablet Suplemen Darah, dan kebutuhan zat besi yang tersisa dapat dipenuhi melalui cara diet. Zat besi pada wanita muda juga bermanfaat untuk meningkatkan fokus dan pembelajaran, menjaga kebugaran fisik, dan menangkalkan anemia.

Survei pendahuluan terhadap 35 siswi SMPN 4 Menggala menemukan bahwa tidak ada satupun siswi yang mengetahui apa itu anemia gizi besi, berbagai jenis anemia, dampak anemia, kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi, atau vitamin yang berperan membantu penyerapan dan peningkatan zat besi. Namun, setengah dari mahasiswi mengetahui tentang gejala anemia, berapa kadar Hb normal, dan di mana menemukan zat besi. Walaupun sebelumnya pihak Puskesmas SMPN 4 Menggala telah memberikan penyuluhan anemia remaja bersamaan dengan pembagian Tablet Tambahan Darah (TTD), namun informasi yang diberikan belum disesuaikan dengan kebutuhan khusus remaja anemia gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang anemia gizi besi pada remaja adalah strategi terbaik untuk mengurangi prevalensi kondisi tersebut di kalangan anak muda.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri.

ABSTRACT

When there is not enough hemoglobin in the blood, a condition known as anemia occurs. Due to rapid physical development and the start of menstruation, girls are often deficient in sufficient amounts of iron to prevent anemia. Hemoglobin levels will be affected by erratic eating habits due to school and extracurricular demands, as well as consumption of drinks that prevent iron absorption on a regular basis. Iron that is lost during menstruation can be replenished with Blood Supplement tablets, and the remaining iron needs can be met through diet. Iron in young women is also beneficial for increasing focus and learning, maintaining physical fitness, and preventing anemia.

A preliminary survey of 35 female students at SMPN 4 Menggala found that none of the students had any idea what iron nutritional anemia was, the different types of anemia, the effects of anemia, the habits

that inhibit iron absorption, or the vitamins that play a role helps absorb and increase iron. However, half of the female students were aware of the symptoms of anemia, what normal Hb levels are, and where to find iron. Despite the fact that the Health Center at SMPN 4 Menggala has previously provided counseling for adolescent anemia in conjunction with the distribution of Blood Supplementary Tablets (TTD), the information provided has not been tailored to the unique needs of adolescents with nutritional anemia. These findings suggest that health education about iron nutritional anemia in adolescents is the best strategy for reducing the prevalence of the condition among young people.

Keywords: Anemia, Young Women

1. PENDAHULUAN

Ketika tidak ada cukup hemoglobin dalam darah, suatu kondisi yang dikenal sebagai anemia terjadi. Karena perkembangan fisik yang cepat dan awal menstruasi, remaja putri seringkali kekurangan zat besi dalam jumlah yang cukup untuk mencegah anemia. Tingkat hemoglobin akan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak menentu akibat tuntutan sekolah dan ekstrakurikuler, serta konsumsi minuman yang mencegah penyerapan zat besi secara teratur (Umi, 2019). Tanpa pengobatan, tingkat anemia yang sangat tinggi di kalangan remaja akan bertahan hingga dewasa, di mana mereka akan memperburuk masalah yang sudah serius seperti kematian ibu, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah (Umi, 2019).

Anak perempuan di masa remajanya lebih cenderung menjadi anemia daripada anak laki-laki seusianya. Menstruasi setiap bulan dan masih dalam masa pertumbuhan berarti remaja putri khususnya membutuhkan asupan zat besi yang biasanya lebih tinggi pada kelompok usia yang lebih tua (Choiriyah, 2019). Puncak kebutuhan zat besi anak perempuan antara usia 14 dan 15 tahun, sedangkan anak laki-laki mencapai puncaknya satu atau dua tahun kemudian. Kekurangan zat besi dapat diobati, terutama pada pria muda, karena kebutuhan tubuh mereka akan zat besi turun setelah mereka mencapai kematangan seksual. Sedangkan pada wanita muda, kebutuhan zat besi tetap tinggi hingga usia reproduksi karena zat besi hilang saat menstruasi, yang dimulai setahun setelah puncak pertumbuhan. Itu sebabnya anemia lebih banyak menyerang perempuan daripada laki-laki (Fikawati, 2020). Peningkatan kasus anemia pada remaja putri ditemukan pada tahun 2018 berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Pada tahun 2013, anemia menyerang sekitar 37,1% wanita muda. Pada 2018, angka ini naik menjadi 48,9%. (Kemenkes, 2019)

Pada remaja anemia defisiensi besi menyerang 23,1%, menurut informasi dari Puskesmas

Menggala. Menurut laporan dari Puskesmas, prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja terus meningkat selama tiga tahun terakhir, dari 18,3 persen pada tahun 2019 menjadi 20,7 persen pada tahun 2020 dan 24,1 persen pada tahun 2021. Masalah ini melanda Puskesmas Menggala (Laporan Data Puskesmas Menggala, 2022).

Semua 35 siswi yang disurvei di SMPN 4 Menggala tidak tahu apa itu anemia gizi besi, juga tidak tahu jenis anemia yang berbeda, efek anemia, kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi, atau vitamin yang berperan dalam membantu penyerapan. dan peningkatan zat besi. Namun, setengah dari siswa mengetahui gejala anemia, berapa kadar Hb normal, atau di mana menemukan zat besi. Walaupun sebelumnya pihak Puskesmas SMPN 4 Menggala telah memberikan penyuluhan anemia remaja bersamaan dengan pembagian Tablet Tambahan Darah (TTD), namun informasi yang diberikan belum disesuaikan dengan kebutuhan khusus remaja anemia gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang anemia gizi besi pada remaja adalah strategi terbaik untuk mengurangi prevalensi kondisi tersebut di kalangan anak muda.

Kurangnya asupan makanan merupakan faktor penyebab rendahnya kadar hemoglobin darah. Kurangnya kandungan zat besi yang baik pada jajanan yang cenderung dibeli oleh remaja putri, terutama yang bersekolah. Meskipun idealnya membawa makan siang dari rumah, kebanyakan orang lebih suka membelinya, karena biaya produksi dan bahan sudah diperhitungkan dalam harga. Praktik diet remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pendidikan (Khomsan, 2020).

Remaja sering melewati makan atau memilih makanan cepat saji karena kurangnya pengetahuan tentang makan sehat. Mengonsumsi makanan yang cukup, namun dengan bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap tubuh

lebih sedikit, merupakan penyebab lain, seiring dengan kurangnya konsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi (Soetjningsih, 2021). Menurut penelitian Wetipulinge (2019), kadar hemoglobin remaja putri berkorelasi signifikan dengan tingkat pendidikan anemia. Remaja dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik yang berhubungan langsung dengan asupan nutrisinya jika mereka mendapat informasi yang baik tentang topik ini, terutama nutrisi (Guswir, 2018).

Salah satunya adalah mengedukasi remaja putri tentang gizi dan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang anemia. Hal ini karena cara pandang dan tindakan seseorang mengenai konsumsi makanan berubah seiring dengan tingkat pendidikan gizi seseorang. Ada berbagai macam platform dan pendekatan yang dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan. Penggunaan media dalam penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kualitas penyampaian dan kejelasan informasi yang disampaikan kepada khalayak sasaran (Nurul, 2019). Pendidikan kesehatan mengacu pada proses mengajar orang tentang topik yang berhubungan dengan kesehatan. Baik itu kepada komunitas, kelompok, atau individu, pendidikan kesehatan adalah proses penyebaran pesan kesehatan yang penting. Salah satu bidang pendidikan kesehatan yang dapat diterapkan di sekolah adalah melalui strategi promosi kesehatan yang ditujukan kepada siswa (Notoatmodjo, 2018).

Menurut Astiandani (2020), anemia pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik karena dapat mempersulit siswa untuk fokus belajar. Dibandingkan dengan remaja putri lainnya, remaja putri yang anemia memiliki risiko 1,875% lebih tinggi untuk berprestasi buruk di sekolah.

Karena terjadinya menstruasi setiap bulan, maka diamanatkan remaja putri untuk meminum Tablet Tambahan Darah. Zat besi yang hilang selama menstruasi dapat diisi kembali dengan tablet Suplemen Darah, dan kebutuhan zat besi yang tersisa dapat dipenuhi melalui cara diet. Wanita muda dapat memperoleh manfaat dari zat besi dengan meningkatkan fokus dan kognisi, menjaga rutinitas olahraga, dan menghindari anemia (Dieny, 2018).

Sikap dan dukungan sosial merupakan dua faktor yang mempengaruhi seberapa sering remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah. Pandangan positif telah ditunjukkan untuk

meningkatkan kepatuhan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengambil Tablet Suplemen Darah, menunjukkan bahwa sikap seseorang dapat mempengaruhi pola konsumsi mereka yang sebenarnya. Sementara itu, faktor sosial dan lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap seberapa sering orang mengkonsumsi tablet tambahan darah (Rizva, 2020)

Pendidikan kesehatan tentang anemia sangat penting bagi remaja putri karena membekali mereka dengan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap kondisi tersebut. Media booklet digunakan untuk menyebarkan penyuluhan kesehatan karena informasi yang diberikan tidak hanya berupa tulisan, tetapi juga dilengkapi dengan gambar-gambar berwarna yang menarik untuk menarik minat remaja putri. Jika dibandingkan dengan media cetak lainnya, seperti leaflet, booklet memiliki sejumlah keunggulan. Ini termasuk fakta bahwa mereka dapat digunakan oleh siapa saja, portabel, dapat digunakan kapan saja, tahan lama, dan kecil kemungkinan salah tempat (Depkes RI, 2021)

2. SOLUSI DAN METODE

Berdasarkan kajian informasi wilayah Puskesmas menggala, khususnya di SMPN 4 Menggala ditemukan permasalahan remaja yang tidak mengetahui yang dimaksud anemia. Tiga puluh lima siswi SMPN 4 Menggala mendapatkan penyuluhan, dan hasilnya tidak ada satupun yang mengetahui apa itu anemia gizi besi, macam-macam anemia, dampak anemia, kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi, atau vitamin yang berperan dalam membantu penyerapan dan meningkatkan zat besi. Namun, setengah dari siswa tersebut sudah mengenal gejala anemia, berapa kadar Hb yang normal, dan sumber zat besi yang berbeda. Walaupun sebelumnya pihak Puskesmas SMPN 4 Menggala telah memberikan penyuluhan anemia remaja bersamaan dengan pembagian Tablet Tambahan Darah (TTD), namun informasi yang diberikan belum disesuaikan dengan kebutuhan khusus remaja anemia gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang anemia gizi besi pada remaja adalah strategi terbaik untuk mengurangi prevalensi kondisi tersebut di kalangan anak muda.

Siswa SMPN 4 Menggala adalah fokus dari upaya sukarela ini. Hal ini dikarenakan, di

sekitar Puskesmas Menggala, khususnya di SMPN 4 Menggala, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswi kurang memiliki pengetahuan tentang anemia gizi besi, jenis anemia, dampak anemia, kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi, dan vitamin yang berperan dalam membantu penyerapan dan peningkatan zat besi, padahal setengah dari siswa tersebut sudah mengetahui gejala anemia, kadar Hb normal, dan sumber zat besi. Sementara Puskesmas di SMPN 4 Menggala sebelumnya telah memberikan penyuluhan anemia remaja bersamaan dengan pembagian Tablet Tambahan Darah (TTD), informasi yang diberikan belum disesuaikan dengan kebutuhan unik remaja dengan anemia gizi. Jadi, temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang anemia gizi besi pada remaja merupakan strategi terbaik untuk mencegah anemia remaja.

Persiapan merupakan langkah awal dalam metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini, yang terdiri dari rangkaian langkah-langkah yang disusun secara sistematis dari awal hingga akhir. Langkah-langkah tersebut antara lain mengamati tempat pelaksanaan kegiatan, mengusulkan kegiatan, berkonsultasi dengan wali kelas, mengidentifikasi masalah, mengidentifikasi topik dan metode penyuluhan, dan mengumpulkan korespondensi, alat, dan bahan yang diperlukan.

Setelah izin diberikan dan infrastruktur yang diperlukan telah disiapkan, tindakan ini dapat diambil. Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan daya tarik kegiatan tersebut dengan harapan semakin banyak generasi muda yang berminat serius untuk mengikutinya. Ceramah, diskusi kelompok, dan tanya jawab individu adalah sarana untuk menyelesaikan tugas ini.

Tugas ini didokumentasikan dengan menggunakan informasi tentang waktu yang dihabiskan untuk melakukannya sesuai dengan jadwal dan rencana. Acara hari itu berlangsung dari pukul 09.00 - 11.40 WIB.

Master Ceremony (dibawakan oleh dua orang) mengawali acara pada pukul 09.00–09.05, dan dilanjutkan dengan pembacaan Surat Al-Baqarah 168. Kemudian, antara pukul 09.05 - 09.30, acara dilanjutkan dengan permainan dorak aw yang dipimpin oleh 2 orang siswa; dalam permainan ini, anak-anak berdiri dalam lingkaran dan menempelkan selembar kertas di dada mereka dengan nama mereka tertulis di

atasnya; ketika pemimpin permainan menyebutkan nama salah satu dari mereka, teman di kanan dan kiri harus saling menembak; jika mereka terlambat, mereka kalah dan pergi. Dalam bentuk snack dan buku, para pemenang games diberikan penghargaan atas jerih payahnya.

Setelah ini, pre-test diberikan untuk mengukur pengetahuan terkait anemia mereka dari jam 9.30-9.50 pagi. 25 soal pilihan ganda pada tes latihan ini semuanya memiliki jawaban benar dan salah. Peserta tampak berkomitmen pada tugas yang ada, bekerja dengan kemampuan terbaik mereka tanpa membuang waktu membandingkan kemajuan mereka dengan kemajuan rekan mereka. Presentasi power point yang mencakup pengetahuan remaja tentang anemia ditampilkan setelah pretest diberikan pada 09.50.10.30, dan para peserta tampak terlibat secara keseluruhan.

Acara kemudian dilanjutkan pada pukul 10.30-11.00 dengan diskusi tentang pengetahuan awal para peserta tentang anemia. Fasilitator memimpin diskusi dengan mengajukan pertanyaan kepada kelompok yang berkumpul. Hasil diskusi menunjukkan bahwa peserta memahami anemia fasilitator dalam pertanyaan terkait remaja putri. Secara umum, mereka menyadari risiko yang terkait dengan anemia.

Setelah sesi awal selesai pada pukul 11.00, para peserta bertemu lagi dari pukul 11.00-11.15 untuk meninjau lapangan yang sebelumnya tertutup. Ada penjelasan tentang prosedur peninjauan yang ditulis dalam istilah awam. Selain itu, mereka yang berani menjawab pertanyaan narasumber juga diberikan hadiah. Acara dilanjutkan dengan posttest mulai pukul 11.15 hingga 11.40. Pertanyaan pada post-test identik dengan pertanyaan pada pre-test, dan semua orang yang mengikutinya tampaknya menganggapnya serius. Pukul 11.40 WIB, pintu dikunci pada hari pelayanan kepada masyarakat ini. Peserta berfoto bersama sebelum bubar dan meninggalkan acara.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di SMPN 4 Menggala pada tanggal 4 Januari 2023. Peserta yang mengikuti edukasi “Say NO” peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia merupakan siswa kelas XI yang berjumlah 35 siswa yang terdiri dari 35 siswa perempuan.

Kegiatan ini meningkatnya kesadaran siswa akan dampak negatif anemia pada remaja putri dan menghasilkan yaitu.:

- Peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya anemia bagi remaja putri
- Mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri
- Para siswa SMPN 4 Menggala diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia.

Remaja yang memiliki banyak pengetahuan cenderung mencari informasi baru dari berbagai sumber untuk mempelajari lebih lanjut tentang anemia, suatu kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah. Karena terjadinya menstruasi setiap bulan, maka diamanatkan remaja putri untuk meminum Tablet Tambahan Darah. Zat besi yang hilang selama menstruasi dapat diisi kembali dengan tablet Suplemen Darah, dan kebutuhan zat besi yang tersisa dapat dipenuhi melalui cara diet. Zat besi pada wanita muda juga bermanfaat untuk meningkatkan fokus dan pembelajaran, menjaga kebugaran fisik, dan menangkali anemia.

Sikap dan dukungan sosial merupakan dua faktor yang mempengaruhi seberapa sering remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah. Pandangan positif telah ditunjukkan untuk meningkatkan kepatuhan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengambil Tablet Suplemen Darah, menunjukkan bahwa sikap seseorang dapat mempengaruhi pola konsumsi mereka yang sebenarnya. Sementara itu, faktor sosial dan lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap seberapa sering orang mengonsumsi Tablet Tambahan Darah. Pengabdian masyarakat dari puskesmas setempat, seperti kunjungan ke sekolah-sekolah terpilih, untuk melakukan penyuluhan terkait anemia, merupakan salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri.



Gambar 1. Foto Kegiatan Remaja
(Sumber : Handphone pribadi)

LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan ini merupakan ajang transfer pengetahuan ilmiah ke ranah masyarakat. Penerepan transfer iptek dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh siswa sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Transfer iptek yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung juga penerapannya langsung dilingkungan sekolah. Selain itu luaran lainnya adalah tersusunnya draft manuskrip untuk publikasi program PKM ini serta adanya Leaflet sebagai bentuk alat untuk meningkatkan pengetahuan remaja.

RENCANA TINDAK LANJUT

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMPN 4 Menggala peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dapat membantu menyadarkan remaja tentang dampak dari anemia tersebut. Peserta sudah memahami bahwa anemia pada remaja putri itu berbahaya. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok remaja yang akan menjadi edukator di sekolah dalam memberikan pengetahuan terkait bahaya anemia pada remaja putri. edukasi ini dapat diberikan kepada siswa-siswa SMP yang baru masuk dan menjadikan materi tersebut sebagai kegiatan wajib dalam pengenalan sekolah bagi siswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V.
(2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance*:



- Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 343-349.
- Anifah, F. (2020). Pengaruh Pendidikan
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018, October). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. In *Prosiding Seminar Nasional FMIPA-UT* (pp. 78-89).
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187-192.
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104-107.
- Muwakhidah, M., Fatih, F. D., & Primadani, T. (2021). Efektivitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Proceeding of The URECOL*, 438-446.
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2).
- Putri, K. M. (2018). Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Paal Merah I Kota Jambi tahun 2018. *Scientia Journal*, 7(1), 132-141.
- Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48-53.
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia di SMP 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1), 36-47