



Edukasi Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri

Yusnita¹, Lisma Luciana², Muhammad Shalahuddin³, Isni Hijriana^{4*}

¹ STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: yusnitacemerlang@gmail.com

² STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: hanindhia2016@gmail.com

³ STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: odingskm@gmail.com

⁴ STIKes Jabal Ghafur, Indonesia, email: hijrianaisni@gmail.com

*Koresponden penulis : hijrianaisni@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 26 Juli 2024

Diterima: 27 Juli 2024

Diterbitkan: 27 Juli 2024

Keywords:

Adolescent, Anemia, education

Kata Kunci:

Remaja, Anemia, Edukasi



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024

penulis

Abstract

Anemia or lack of iron is a problem for young women that must be addressed. Anemia can cause the body to tire easily, decrease productivity and creativity, weaken the immune system so that it is easily attacked by disease. Young women are a group that is vulnerable to anemia. Anemia in young women will have a long-term impact if not treated properly. Efforts to prevent anemia need to be carried out actively and continuously. One effort that can be made is education about blood-boosting tablets and nutrition that can prevent anemia. This Health counseling aims to increase young women's knowledge of preventing and overcoming anemia. The method used in this community service activity is the lecture and discussion method, which is conducted through several stages: preparation, implementation, and evaluation. The results of this activity are an increase in knowledge in young women about the prevention and overcoming of anemia by increasing nutrition and consuming food sources of iron and iron supplementation.

Abstrak

Anemia atau kurangnya zat besi merupakan satu masalah bagi remaja putri yang harus diatasi. Anemia dapat mengakibatkan tubuh mudah lelah, penurunan produktifitas dan kreativitas, daya tahan tubuh melemah sehingga mudah terserang penyakit. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan menderita anemia. Anemia pada remaja putri akan berdampak

pada jangka waktu yang panjang jika tidak ditangani dengan tepat. Upaya pencegahan anemia perlu dilakukan secara aktif dan berkesinambungan. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan edukasi tentang tablet tambah darah dan gizi yang dapat mencegah anemia. Tujuan setelah penyuluhan Kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mencegah dan menanggulangi anemia. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan diskusi melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang pencegahan dan penanggulangan anemia dengan cara meningkatkan gizi, mengkonsumsi asupan makanan sumber zat besi dan suplementasi zat besi.

Cara mensitasi artikel:

Yusnita, Lisma Luciana, Muhammad Shalahuiddin, & Isni, I. H. (2024). Edukasi Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 301-310. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i2.159>

PENDAHULUAN

Anemia dapat terjadi pada semua kelompok umur, khususnya Kelompok usia remaja putri yang merupakan kelompok usia yang berisiko mengalami anemia terutama anemia karena kekurangan zat besi (Fe). Sampai saat ini anemia dikarenakan kekurangan gizi besi masih menjadi masalah gizi kesehatan masyarakat. Anemia atau kurangnya zat besi merupakan satu masalah gizi yang tidak kunjung teratasi di beberapa wilayah di Indonesia. Remaja perempuan sebagai calon Ibu perlu mendapat perhatian sebagai upaya pencegahan anemia yang merupakan faktor terjadinya stunting pada generasi yang akan datang (Wulandari, dkk, 2023).

Anemia didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) darah dibawah nilai normal untuk usia dan jenis kelamin. Nilai Hb yang umum adalah <13,5 g/dl pada pria dewasa dan <11,5 pada Wanita dewasa. Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri antara

lain kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan konsumsi tablet tambah darah (TTD), mengkonsumsi teh setelah makan, dan menstruasi. Pemberian TTD merupakan salah satu upaya penting untuk mencegah serta menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi (Wulan & Perdani, 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) menyebutkan secara nasional prevalensi anemia berdasarkan gizi besi pada remaja usia 10-19 tahun sebesar 76,2%. Anemia dapat mengakibatkan mudah lelah, penurunan produktifitas dan kreativitas, daya tahan tubuh melemah sehingga mudah terserang penyakit. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan menderita anemia, dikarenakan mengalami menstruasi secara rutin setiap bulan. Pendidikan kesehatan mengenai cara pencegahan anemia pada remaja menjadi penting dilakukan demi generasi muda yang prima (Daryanti & Dwihestie, 2023). Menurut data RISKESDAS pada 2018 telah terjadi peningkatan anemia khusus ibu hamil sebesar 11,8% daripada tahun 2013. Serta 37,1% ibu hamil menderita anemia pada tahun 2013 serta pada tahun 2018 mencapai 48,9% (Kemenkes RI, 2018).

Anemia ditandai dengan beberapa gejala, yakni lemah, letih, lesu, lelah dan lalai atau biasa disingkat dengan 5 L. Remaja putri yang terkena anemia akan berpengaruh terhadap kesehatan remaja putri serta berdampak pada aspek kehidupan lainnya, seperti imunitas tubuh yang rendah, sulit untuk konsentrasi, mempengaruhi prestasi akademik, produktivitas tubuh rendah serta melemahnya kekuatan fisik remaja putri (Aliyah & Krianto, 2023). Anemia pada remaja putri akan berdampak pada jangka waktu yang panjang jika tidak ditangani dengan tepat. Remaja putri yang anemia akan menjadi wanita dewasa dan menjadi ibu, sehingga apabila terjadi anemia pada periode kehamilannya akan berdampak pada ibu dan janin atau bayi yang dilahirkan (Ariani et al., 2023).

Anemia berdampak cukup besar terhadap remaja putri karena anemia dapat mengakibatkan menurunnya prestasi yang timbul dari turunnya semangat belajar karena dengan berkurangnya zat besi (Fe) dapat memicu gejala seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan perlahan hilang serta pertumbuhan yang lambat atau dikenal dengan istilah stunting (Fitriana, Pramardika, 2019).

Upaya pencegahan anemia perlu dilakukan secara aktif dan berkesinambungan. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian tablet tambah darah dan edukasi tentang gizi yang dapat mencegah anemia khususnya pada kelompok berisiko tinggi. Edukasi gizi dalam bentuk penyuluhan dapat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mempengaruhi perilaku khususnya pola makan dalam pemenuhan gizi agar dapat mencegah kejadian anemia. Menurut (Andini et al., 2024) bahwa penyuluhan tentang anemia dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan gizi remaja putri.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 3 tahapan, antara lain:

a. Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pada tahap persiapan yaitu menyiapkan materi yang akan dipresentasikan dengan media LCD Proyektor, dan leaflet sebagai bahan bacaan bagi peserta. Kegiatan ini dilakukan di SMK Lilawangsa, Sigli, Kabupaten Pidie.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yaitu kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, 05 Maret 2024 pukul 10.00-11.30 WIB. Penyampaian materi disampaikan oleh dosen Prodi Sarjana Farmasi Klinis STIKes Jabal Ghafur yang berkompeten dibidangnya. Penyampaian materi berlangsung dalam waktu 40 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Pemberian edukasi tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dilakukan dengan menggunakan media LCD Proyektor, leaflet yang berisi informasi tentang anemia, tablet penambah darah, serta makanan yang mengandung zat besi. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan.

c. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan sosialisasi ini dilakukan evaluasi pada peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta sangat antusias dan aktif

dalam berdiskusi. Respon dari peserta edukasi dan semua peserta memberikan respon positif terhadap terselenggaranya kegiatan ini,

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi Klinis dan D-III Keperawatan STIKes Jabal Ghafur pada hari Selasa, 05 Maret 2024 pukul 10.00-11.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 orang peserta, dan juga dihadiri oleh mahasiswa farmasi dan dosen. Edukasi dalam kegiatan ini dilakukan sebagai Upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan dan penanggulangan anemia. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan lancar, kegiatan sudah dilaksanakan sesuai dengan tujuan sasaran.

b. Pembahasan

Pemberian informasi berupa terhadap seseorang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Proses pemberian informasi berupa penyuluhan dan demonstrasi sekaligus dengan pemberian aplikasi yang digunakan lebih efektif untuk memberikan pengetahuan dibandingkan dengan pemberian informasi yang hanya dengan tulisan saja tanpa ada aplikasi yang di gunakan untuk memberi contoh (Pebrisundari, P. D, 2019 dalam Harianti, dkk, 2023).

Pemberian TTD pada remaja putri bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat besi bagi para remaja putri yang akan menjadi ibu di masa yang akan datang. Dengan cukupnya asupan zat besi sejak dini, dihar apkan angka kejadian anemia ibu hamil, pendarahan saat persalinan, BBLR, dan balita pendek dapat menurun Sesuai dengan Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama. Dosis yang diberikan

adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun (Anggreiniboti, 2022).

Penelitian Tarigan (2019) menyatakan bahwa anemia dapat dicegah dengan meningkatkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengonsumsi asupan makanan sumber zat besi dan tingkatkan suplementasi zat besi untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh. pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi bahan makanan sumber zat besi seperti daging dan sayuran berwarna hijau sesuai kebutuhan dan istirahat yang teratur (Ahdiah, 2018).





Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Foto Bersama Peserta, Mahasiswa dan Dosen

KESIMPULAN

Edukasi tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri sangat bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, tablet penambah darah dan pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Fe) sebagai upaya penanggulangan anemia sehingga bermanfaat bagi tubuh seperti tubuh dapat meningkatkan imun tubuh, meningkatkan konsentrasi dan prestasi serta menyiapkan generasi yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada Siswi SMK Lilawangsa Sigli, Kabupaten Pidie yang telah berpartisipasi aktif dan pihak guru yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahdiah, A., F Heriyani, F., Istiana. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis* Vol.1 No.1 hal : 9-14. Banjarmasin. <https://doi.org/10.20527/ht.v1i1.460>
- Andini, R. F., Agustin, D., & Prastiwi, I. (2024). Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang melalui Perbaikan Pola Makan pada Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2250-2258. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14096>
- Anggreiniboti, T. (2022, December). Program gizi remaja aksi bergizi upaya mengatasi anemia pada remaja putri di indonesia. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 5, No. 2, pp. 60-66). <https://www.jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/949>
- Aliyah, N., & Krianto, T. R. I. (2023). Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023. *Journal of*

- Nursing and Public Health, 11(2), 426-435.
<https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5173>
- Ariani, A., Dewi, D. W. E., Yuliantini, A., Nurfitriya, R. S., Mulyana, A., & Ermilda, E. (2023). Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus Abc (Apple Bit Carrot) untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1462-1474.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.8970>
- Daryanti, M. S., & Dwihestie, L. K. (2023). Pemberdayaan Remaja Putri Sadar Anemia Untuk Generasi Prima. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 9667-9671.
<https://doi.org/10.31004/cdj.v4i5.20858>
- Fitriana F, Dwi Pramardika D. Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot.* 2019;2(3):200-7.
<https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807>
- Hijriana, I., & Nadila, R. (2023). Sosialisasi Penanganan Demam Pada Anak Dengan Kompres Metode Tepid Water Sponge. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, 1(1), 143-153.
<https://doi.org/10.61579/beujroh.v1i1.105>
- Irianti S, Sahiroh. Gambaran Faktor Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Overview Factors Of Consumption Of Blood Added Tablets In Female Adolescent. *Oksitosin J Ilm Kebidanan.* 2019;6(2):92-7. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.490>
- Kemendes RI (2018). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- Pitriani, J., Simarmata, M., Lismawati, S., Wati, D. A. Y., Adelina, Y., & Hijriana, I. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri Di Desa Lubuk Pakam Pekan Tahun 2023. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1430>
- Putri RD, Simanjuntak BY, Kusdalinah K. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *J Kesehat.* 2017;8(3):404. DOI : <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1430>
- Tarigan, K, T, E. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMA Perguruan

Swasta Trisakti Lubuk Pakam. Politeknik Kesehatan Medan
Jurusan Gizi. Karya Tulis Ilmiah. Medan.

<https://doi.org/10.55313/ojs.v10i1.139>

Wulan, A. J., & Perdani, R. R. W. (2020). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 5(1), 104-108.

<http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/25723>

Wulandari, A. I., Ardi, S. A., Tatuhey, F. A., Musonah, N., Rizki, V. A., Sariperkasi, L. A., ... & Wijaya, D. P. (2023). Sosialisasi Mengenai Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Perempuan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Tembelang, Candimulyo, Magelang. *Bangun Desa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 55-59.

<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/LPPM/index>