

Penyuluhan Anemia Pada Remaja Di Dusun 4 Pekon Sukoharjo III Barat Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2024

Mareza Yolanda Umar¹, Siti Rohani², Rini Wahyuni³, Psiari Kusuma Wardani⁴, Desi Kumala Sari⁵, Linda Puspita⁶, Juwita Desri Ayu⁷, Cindi Putri Angreeny⁸, Nadila Anggraini⁹, Zulfaa Anindya Zaki¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Program DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

e-mail: marezaumar@gmail.com, siroazza@gmail.com, rinicannywa166@gmail.com, psiarikusumawardani@gmail.com, desikumalasari1821@gmail.com, lindajihan08@gmail.com, jdesriayu@gmail.com, cindyputriangreeny20@gmail.com, anggraininadila45@gmail.com, zulfaaanindyazaki@gmail.com

Abstract

Anemia is a global health problem that deserves attention, especially in developing countries such as Indonesia. It is estimated that around 1/3 of the world's population suffers from anemia. The proportion of anemia in women is higher than in adolescent boys, so adolescent girls are one of the populations that are susceptible to anemia. Anemia is defined as a decrease in the concentration of hemoglobin in erythrocytes. Anemia is measured by looking at a person's hemoglobin levels. Normal hemoglobin levels for women over the age of 15 are >12.0 g/dl (>7.5 mmol). Knowledge is the result of knowing, which occurs after a person senses a particular object. Knowledge is a very important domain in forming a person's actions. This article is a literature study that aims to present a summary of information from previous studies as secondary data on the relationship between the level of knowledge about anemia and the incidence of anemia in adolescent girls. The method in this socialization is by means of counseling and question and answer, the media used is a leaflet on preventing anemia in adolescent girls. The results show that there is a relationship between the level of knowledge and the incidence of anemia in adolescent girls. Adolescent girls who have good knowledge will be more aware in preventing anemia compared to adolescent girls who have poor knowledge. In addition, there are several other factors that influence the occurrence of anemia, namely menstruation, and the desire of adolescent girls to have a slim stomach so that it has an effect on nutritional fulfillment.

Keywords : Anemia in Adolescents

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada remaja laki-laki sehingga remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia. Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit. Anemia diukur dengan melihat dari kadar haemoglobin seseorang. kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol). Pengetahuan adalah hasil tahu, terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan tindakan seseorang.

Artikel ini merupakan sebuah studi literature yang bertujuan untuk menyajikan ringkasan informasi-informasi dari penelitian-penelitian terdahulu sebagai data sekunder tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode penyuluhan dan tanya jawab, media yang digunakan adalah leaflet tentang pencegahan anemia pada remaja putri. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang buruk. Selain itu, terdapat beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing sehingga berefek pada pemenuhan gizi.

Kata Kunci : Anemia Pada Remaja

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Bagaimana pun, Remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia.

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja (Rosdiana, 2022).

Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh (Kshatri et al., 2022). Menurut WHO, kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol). 12-14 Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia. Gejala-gejala tersebut meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala, pusing, dan mata berkunang-kunang (Sst et al., 2023).

Pengetahuan adalah hasil tahu, terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu Dalam pengertiannya, pengetahuan memiliki enam tingkatan yakni Tahu (Know), Memahami (Comprehension), Aplikasi (Aplication), Analisis (analysis), Sintesis (Syntesis), dan Evaluasi (Evaluation), (Darsini et al., 2019). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya anemia adalah tingkat pengetahuan seseorang tersebut tentang anemia, meskipun terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia (Indrawatiningsih et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas. Artikel ini merupakan sebuah studi literature yang bertujuan untuk menyajikan ringkasan informasi-informasi mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. METODE KEGIATAN

Metode dalam pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah leaflet tentang pencegahan anemia pada remaja putri. adapun tahapan kegiatan pengabdian ini meliputi:

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia pada remaja putri yang terdiri dari survey melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada dosen pembimbing lahan (DPL) untuk menentukan prioritas masalah, pembuatan proposal dan persiapan ruangan untuk kegiatan .

b. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya analisis kebutuhan merupakan aktifitas yang diajukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh remaja putri, sosialisasi merupakan bentuk penyuluhan Kesehatan menggunakan leaflet, implementasi sosialisasi yang akan dilakukan maka para remaja putri diberikan pengetahuan serta wawasan tentang pencegahan anemia pada remaja putri.

c. Tahap akhir

tahap akhir pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini diantara lain: telah melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan tanya jawab sejauh mana pemahaman remaja tentang pencegahan anemia pada remaja putri. telah melakukan pengamatan sebelum dan sesudah dilakukannya penjelasan materi, telah pembuatan laporan hasil kegiatan, telah melakukan pengumpulan laporan hasil kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan anemia pada remaja. Sebelum pelaksanaan, tim mahasiswa kebidanan melakukan persiapan matang, termasuk menyusun materi edukasi berbasis bukti, merancang leaflet informatif, dan menyiapkan metode penyuluhan interaktif. Materi yang disampaikan mencakup definisi anemia, penyebab, gejala, serta langkah pencegahan seperti konsumsi makanan kaya zat besi dan pola hidup sehat. Kegiatan ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan kesehatan remaja di MI Islamiyah Desa Sukoharjo 3 Barat, mengingat anemia merupakan masalah yang sering dialami kelompok usia tersebut.

Kegiatan berlangsung pada Kamis, 5 Desember 2024 pukul 09.00–11.30 WIB, diikuti oleh 26 siswa (10 laki-laki dan 16 perempuan). Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif dengan media leaflet dan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta. Mahasiswa kebidanan menyampaikan materi dengan bahasa yang sederhana dan contoh kasus relevan, seperti pentingnya sarapan bergizi dan menghindari minum teh setelah makan untuk optimalkan penyerapan zat besi. Antusiasme peserta terlihat dari partisipasi aktif dalam diskusi dan kemampuan mereka menjawab pertanyaan kuis dengan tepat.

Berdasarkan evaluasi, seluruh peserta telah memahami materi pencegahan anemia dan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih makanan kaya zat besi (hati ayam, sayuran hijau) dan vitamin C (jeruk, tomat). Keberhasilan kegiatan ini juga tercermin dari respons positif guru dan siswa yang meminta pendampingan lanjutan terkait topik kesehatan lainnya. Diharapkan, upaya ini dapat berkontribusi dalam menurunkan prevalensi anemia remaja di wilayah tersebut. Sebagai tindak lanjut, tim mahasiswa menyerahkan leaflet dan poster edukatif kepada sekolah untuk digunakan sebagai bahan ajar berkelanjutan.



Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Anemia Pada Remaja

4. KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang anemia berperan penting dalam upaya pencegahannya. Remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia cenderung lebih waspada dan proaktif dalam menerapkan perilaku sehat, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, serta menghindari kebiasaan yang menghambat penyerapan nutrisi. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan terbatas lebih rentan mengalami anemia karena kurangnya kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi dan deteksi dini gejala. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, terutama melalui penyuluhan di sekolah, merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kewaspadaan remaja terhadap anemia.

Selain pengetahuan, faktor fisiologis seperti menstruasi juga berkontribusi terhadap kejadian anemia, terutama pada remaja perempuan. Kehilangan darah selama menstruasi, terutama jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup, dapat meningkatkan risiko defisiensi hemoglobin.

Oleh karena itu, intervensi komprehensif diperlukan untuk mengatasi anemia pada remaja, meliputi: a) Pendidikan kesehatan berkelanjutan melalui sekolah dan media digital, b) Skrining rutin kadar hemoglobin, terutama bagi remaja perempuan. c) Kolaborasi dengan orang tua untuk memastikan pola makan bergizi di rumah.

Dengan demikian, upaya pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada pengetahuan individu, tetapi juga dukungan sistemik dari lingkungan sekitar

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Aisyah Pringsewu Lampung yang telah mendukung kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Kshatri, J. S., Satpathy, P., Sharma, S., Bhoi, T., Mishra, S. P., & Sahoo, S. S. (2022). Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020). *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Lestari, P., Astuti, D., & Maharani, E. A. (2024). *Skrining Anemia terhadap Mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Jakarta III oleh infeksi parasit, reaksi inflamasi / peradangan, adanya kelainan genetik eritrosit dan lain*

- sebagainya (Chaparro CM remaja (Rahmawati et al ., 2021). 10(1), 69–76.*
- Rahmah, A., Mirawati, M., & Ariana, R. (2024). Penyuluhan Anemia sebagai Langkah Awal Edukasi Kesehatan pada Remaja Putri di SMAN 11 Banjarmasin. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 60–65.
- Rosdiana, A. A. (2022). Pengaruh Pengetahuan Tentang Anemia Terhadap Gaya Hidup Remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 11(2), 96–103.
- Sst, G., Retnowati SST, Y., Sst, T., Padhilah SST, R., Aprilia, M., Nisa, Z., Padang Rante, E., Program Studi Sarjana Kebidanan, R., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). Hubungan Edukasi Dengan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 1(3), 153–163.
- Suandika, F. Z. M. (2022). PEMBERIAN TRANSFUSI DARAH SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PERFUSI JARINGAN PADA PASIEN ANEMIA. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(5), 6151–6156.