

---

## Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Nel Efni<sup>1</sup>, Tina Yuli Fatmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi SI Keperawatan STIKes Baiturrahim

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [nelefnil@gmail.com](mailto:nelefnil@gmail.com)

### Abstract

*Prevalence of anemia in Indonesia in women aged 15-24 years is 84.6%. Based on the Jambi City Service Health Profile, the prevalence in 2017 was that the number of teenage girl suffering from anemia was 262 (4.5%) of the total number of 5841 young women. The Teenage are more susceptible to anemia than adolescent boys. This is because the need for iron in women who are already menstruating is three times greater than that of boys. The purpose of this service is to increase knowledge about anemia in adolescents at SMP N 19 Jambi City. The service method applied is education (lectures, questions and answers, discussions). The media used are leaflets and banners. This service was held in January 2022 for teenage girls at SMP N 19 Jambi City with a total of 25 students. The results of the service were obtained after education. Most of the students (100%) understood the definition, causes, symptoms, management and prevention of anemia.*

**Keywords:** anemia, health education, teenage

### Abstrak

Prevalensi anemia di Indonesia pada wanita umur 15-24 tahun yaitu 84,6%. Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kota Jambi, prevalensi Tahun 2017 jumlah remaja putri yang menderita anemia sebanyak 262 (4,5%) dari jumlah keseluruhan yaitu 5841 remaja putri. Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibanding dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi adalah tiga kali lebih besar daripada laki-laki. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja di SMP N 19 Kota Jambi. Metode pengabdian yang diterapkan adalah edukasi (ceramah, tanya jawab, diskusi) media yang digunakan adalah leaflet dan Banner. Pengabdian ini dilaksanakan pada Januari 2022 pada remaja putri di SMP N 19 Kota Jambi berjumlah 25 siswa. Hasil pengabdian diperoleh setelah edukasi seluruh siswa (100%) mengerti tentang definisi, penyebab, gejala, penatalaksanaan serta pencegahan anemia pada remaja.

**Kata Kunci:** anemia, pendidikan kesehatan, remaja putri

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan; biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya ke kebudayaan lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka. Perubahan fisik pada masa remaja awal, khususnya masa puber, mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja. (Ahyani Latifah Nur & Rr, 2018).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, hal ini disebabkan remaja putri dalam usia reproduksi setiap harinya memerlukan zat besi tiga kali

lebih banyak dibandingkan dengan remaja putra karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. World Health Organisation (WHO) Regional Office South East Asia Region Organisation (SEARO) menyatakan bahwa 25-40% remaja putri menjadi penderita anemia defisiensi zat besi tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara (Suhariyati et al., 2020).

Di negara berkembang terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia defisiensi zat besi dengan 41% wanita tidak hamil. Di India, prevalensi anemia dari 45% telah dilaporkan untuk remaja putri (WHO, 2014). Menurut WHO di Indonesia prevalensi 26% untuk anak perempuan dan 11% untuk anak laki-laki (WHO, 2014). Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kota Jambi, prevalensi Tahun 2017 didapatkan jumlah remaja putri yang menderita anemia sebanyak 262 (4,5%) dari jumlah keseluruhan yaitu 5841 remaja putri (Jambi, 2018).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius atau global. Dua milyar penduduk dunia atau lebih dari 30% populasi penduduk dunia mengalami anemia terutama karena defisiensi zat besi, anemia bisa menyerang siapapun, tak terkecuali remaja yang masih berusia dini. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah. Akibat dari anemia ini jika tidak diberi intervensi dalam waktu lama akan menyebabkan beberapa penyakit seperti gagal jantung kongestif, penyakit infeksi kuman, thalasemia, gangguan sistem imun, dan meningitis (Depkes RI, 2012).

Kehilangan darah secara kronis juga dapat mengakibatkan anemia. Pada wanita, terjadi kehilangan darah secara alami setiap bulan. Darah yang hilang selama satu periode menstruasi sekitar antara 20 – 25cc atau kehilangan zat besi sekitar 12,5 – 15 mg/bulan, atau kira – kira sama dengan 0,4 – 0,5 mg sehari. Jika darah yang keluar selama menstruasi melebihi jumlah tersebut, maka akan terjadi anemia defisiensi besi. Rematri dengan lama menstruasi lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi pendek, yaitu kurang dari 28 hari maka kemungkinan kehilangan zat besi dalam jumlah yang lebih banyak. Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi (Widyanthini & Widyanthari, 2021).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang, dan pengetahuan dapat membantu memperbaiki status gizi. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan dilakukannya edukasi. Edukasi biasa dilakukan menggunakan beberapa media. Media berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu dalam proses promosi kesehatan. Dengan perkataan lain media ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek atau pesan, sehingga mempermudah pemahaman. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak pengetahuan yang diperoleh (Notoatmodjo, 2014).

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh tim tentang anemia, dari hasil uji statistis diketahui ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dan Pengetahuan responden dengan status anemia ibu hamil dengan nilai 0.000 ( $p < 0.005$ ) (Chandra et al., 2019), artinya edukasi yang akan dilaksanakan oleh tim nantinya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri khususnya sebagai calon ibu tentang anemia sehingga dapat

meningkatkan kesehatan. Penelitian (Suhariyati et al., 2020), diperoleh ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia Pada Remaja di Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia terutama merubah perilaku makan remaja dengan gizi seimbang.

SMP N 19 terletak di Jl. Dr. Tazar Rt.14 No.45, Jambi 36123, Kota Jambi, Telanaipura, Buluran Kenali, memiliki sarana prasarana ruang kelas, laboratoium science, bahasa dan komputer, perpustakaan, kantin, area parkir, lapangan olahraga, UKS. Jumlah Siswa pada tahun 2021 sebanyak 726 orang dengan latar belakang pekerjaan orang tua yang bervariasi , dari kalangan ekonomi bawah, menengah dan ekonomi atas. Survei awal yang dilakukan oleh tim pada bulan September 2021 pada 5 siswa, 3 diantaranya tidak tahu penyebab dan cara penatalaksanaan anemia, 1 orang mengetahui tentang penyebab anemia, 1 orang hanya dapat menyebutkan sedikit tentang pencegahan anemia yaitu dengan makan sayuran hijau. Dengan permasalahan diatas tim melaksanakan kegiatan pengabdian dengan Tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja di SMP N 19 Kota Jambi.

## METODE

Metode pengabdian ini adalah edukasi (ceramah, tanya jawab, diskusi) , yang dilaksanakan pada bulan Januari 2022 pada remaja putri di SMP N 19 Kota Jambi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja di SMP N 19 Kota Jambi. Media yang digunakan adalah leaflet dan modul.

Secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel .1 Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

No	Tahapan	Tujuan kegiatan	Isi kegiatan	Sasaran	Strategi
1	Persiapan				
a.	Mengadakan Pertemuan dengan kepala sekolah dan guru kelas	Koordinasi dan menyamakan persepsi	dan sosialisasi kegiatan	Guru	Diskusi, tanya jawab
2.	Pelaksanaan				
a	Edukasi tentang anemia meliputi definisi, etiologi, gejala, pencegahan dan penatalaksanaan anemia	Meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia Mendeteksi gejala anemia	edukasi	siswa	ceramah , diskusi, Pembimbingan, demonstrasi
3	Evaluasi				
a	Evaluasi program ,penyusunan laporan	Tim dan Guru di sekolah	Terlaksananya program	Tim dan guru	studi literatur, pendampingan dan akan dievaluasi per tiga bulan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan agar siswa memahami tentang anemia remaja. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 45 menit, diikuti oleh 25 peserta yang dilaksanakan diruang kelas SMP N 19 kota Jambi. Hasil yang diperoleh dari pengabdian

kepada masyarakat ini adalah setelah dilaksanakan edukasi 100% siswa mengerti definisi, penyebab, gejala, penatalaksanaan serta pencegahan anemia. Selama sesi diskusi siswa sangat aktif bertanya dan menjawab pertanyaan dari tim.

Anemia lebih sering dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan pria, hal ini disebabkan karena wanita kehilangan darah secara alamiah setiap bulannya. Selama periode menstruasi wanita kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan. Hasil penelitian (Sari & Rahmatika, 2021) menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri tidak mengalami anemia sebesar 2.338 remaja (67,73%), sebanyak 544 remaja (15,76%) mengalami anemia ringan, 497 remaja (14,40%) mengalami anemia sedang, dan sebanyak 73 remaja (2,11%) mengalami anemia berat. pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi. Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyakit anemia menyebabkan penurunan produktifitas kemampuan belajar pada remaja, sehingga remaja biasanya tidak fokus dalam belajar sehingga berdampak tidak langsung pada penurunan prestasi (Amini, 2020). Memberikan perhatian dan bimbingan secara individual kepada peserta didik, merupakan tugas pendidik yang sebenarnya. Peran guru atau pendidik akan lebih mengarah sebagai manajer pembelajaran. Tanggung jawab utama seorang manajer pembelajaran adalah menciptakan kondisi sedemikian rupa agar peserta didik dapat belajar. Untuk itu para pengajar/pendidik bisa lebih banyak menggunakan waktu untuk menjalankan fungsinya sebagai penasehat, pembimbing, motivator dan fasilitator baik dalam kegiatan pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler (Susilowati, 2016). Disarankan Pendidik dapat memberikan pendidikan kesehatan bagi remaja khususnya tentang bahaya anemia dan bagaimana cara pencegahannya, agar terwujud remaja putri yang sehat dan cerdas



Gambar 1. Foto Bersama setelah edukasi



Gambar 2. Foto kegiatan edukasi



Gambar 3. Foto Tim dan penyerahan Media KIE ( Banner)

## SIMPULAN

Pengetahuan yang baik tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan remaja dalam pencegahan anemia. Hasil pengabdian diperoleh setelah edukasi seluruh siswa (100%) mengerti tentang definisi, penyebab, gejala, penatalaksanaan serta pencegahan anemia pada remaja. Kepada pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif tentang pentingnya upaya pencegahan anemia pada remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada bapak Ketua STIKBA, PPPM, Pihak sekolah dan siswa/i sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik tanpa ada kendala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani Latifah Nur, & Rr, A. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Universitas Muria Kudus.
- Amini, N. A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi SMP Ihsaniyah Tegal. *Ejournal Poltek Tegal*, 13–14.
- Chandra, F., Junita, D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil dengan status anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), 653–659. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i04.398>
- Jambi, Di. K. provinsi. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2017*. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Indonesia: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sari, V. M., & Rahmatika, S. D. (2021). Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Cirebon. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 2(2), 33–37. <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/1103>
- Suhariyati, S., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 195–203. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.214>
- Susan carr., Nigel Unwin., T. P. M. (2014). Kesehatan masyarakat & epidemiologi. In *An Introduction to public Health and epidemiology* (2nd ed.). EGC.
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Telaumbanua, D. (2020). *Anemia*. 1–9.
- Widyanthini, D. N., & Widyanthari, D. M. (2021). Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 87–94. <https://doi.org/10.22435/bpk.v49i2.3929>