

Menjaga Kesehatan untuk Mengatasi Anemia pada Remaja Putri Di SMK Taruna Jaya Gresik

Widya Lita Fitrianur*¹, Zufra Inayah², Dwi Lina Oktavia³, Moch. Nizar Fanani⁴

¹, Program Studi Profesi Ners; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Gresik, Indonesia

³Program Studi Ilmu Keperawatan; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Gresik, Indonesia

^{2,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Gresik, Indonesia

e-mail correspondence*:widyalita.fitrianur@umg.ac.id

Naskah di terima : 17/07/ 2024

Naskah di revisi : 18/07/ 2024

Naskah di setuju : 25/07/ 2024

Abstrak

Anemia merupakan satu keadaan dimana terjadinya penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Anemia sendiri menjadi salah satu contributor utama DALY (*disability-adjusted life years*) pada remaja (>2,500 DALYs per 100,000 remaja) yang menjadi masalah serius pada remaja yang perlu ditanggulangi karena dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia. Penanganan anemia sudah banyak dilakukan baik dalam bentuk penyuluhan Kesehatan maupun program yang diberikan oleh pemerintah yaitu pemberian Tablet Tambah Darah (TTD).

Sasaran kegiatan pengabdian Masyarakat adalah remaja putri sebanyak 36 orang. Kegiatan ini dilakukan mulai dari tahap pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan yaitu ceramah dan diskusi tentang pentingnya menjaga kesehatan untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Kegiatan dilakukan di ruang kelas SMK Taruna Jaya Gresik. Sebelum dilakukan penyuluhan, remaja diperiksa terlebih dahulu kadar hemoglobinnya (Hb) dan didapatkan sebanyak 10 orang (28%) menunjukkan gejala anemia dengan kadar Hb < 12 gr/dL. Setelah itu dilakukan pre test tingkat pengetahuan didapatkan sebanyak 14 orang (38.9%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan sebanyak 28 orang (77.8%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Diharapkan siswa-siswi bisa menjaga kesehatan untuk mengatasi anemia yang sering terjadi pada remaja.

Kata kunci : Kesehatan, Anemia, Remaja

Abstract

Anemia is a condition where there is a decrease in the number of erythrocytes as indicated by a decrease in hemoglobin levels, hematocrit and the number of erythrocytes. Anemia itself is one of the main contributors to DALYs (disability-adjusted life year) in teenagers (>2,500 DALYs per 100,000 teenagers) which is a serious problem in teenagers that needs to be addressed because it can impact the quality of human resources. Adolescent girls (10-19 years) are one group that is prone to anemia.

Handling of anemia has been widely carried out, both in the form of health education and programs provided by the government, namely the provision of Blood Supplement Tablets (TTD).

The target of community service activities is 36 young women. This activity was carried out starting from the stage of checking hemoglobin (Hb) levels then continued with health education, namely lectures and discussions about the importance of maintaining health to overcome anemia in young women. The activity was carried out in the Taruna Jaya Gresik Vocational School classroom. Before counseling was carried out, teenagers had their hemoglobin (Hb) levels checked first and it was found that 10 people (28%) showed symptoms of anemia with Hb levels < 12 gr/dL. After that, a pre-test on the level of knowledge was carried out, as many as 14 people (38.9%) had a sufficient level of knowledge. After counseling, it was found that 28 people (77.8%) had a good level of knowledge. It is hoped that students can maintain their health to overcome anemia which often occurs in teenagers.

Keywords : Health, Anemia, Teenagers

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan satu keadaan terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit (1). Anemia sendiri menjadi salah satu contributor utama DALY (*disability-adjusted life years*) pada remaja (>2,500 DALYs per 100,000 remaja) yang menjadi masalah serius pada remaja yang perlu ditanggulangi karena dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia (2). Di Indonesia, remaja merupakan populasi terbanyak kedua dari total penduduk (17,6% dari total populasi) setelah balita dan anak yang merupakan asset penting bangsa (3). Secara umum, *Iron Deficiency Anemia* (IDA) merupakan masalah nutrisi paling umum yang mempengaruhi sekitar 2 miliar orang di dunia, sebesar 89% berada di negara berkembang. Anemia ini mempengaruhi sekitar 300 juta anak di seluruh dunia berusia 6 bulan sampai 5 tahun.

Anemia adalah penyakit yang terkait dengan masalah gizi mikro yang banyak terjadi di seluruh dunia terutama di Negara berkembang. Prevalensi anemia saat ini diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia (WHO 2011). Anemia banyak terjadi pada semua kelompok usia terutama pada remaja dan ibu hamil. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada wanita usia subur usia 15-49 tahun yakni sekitar setengah juta (Gupta et al. 2014). Prevalensi anemia yang dialami remaja putri di Indonesia cenderung menunjukkan angka yang

tinggi. Data Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi anemia gizi pada kelompok usia remaja (15-24 tahun) adalah 18,4%, meningkat tiga kali lipat dari data Riskesdas tahun 2007 terkait kejadian anemia pada usia remaja (Kemenkes RI 2013). Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia (National Institute of Health, 2011). Remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan menentukan generasi berikutnya. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mendukung upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu SDM generasi masa datang (Kemenkes 2015). Walaupun remaja putri secara langsung tidak disebutkan dalam 1000 HPK, namun status gizi remaja putri yang akan menjadi ibu memiliki kontribusi besar pada kesehatan, keselamatan kehamilan dan kelahiran (Bappenas 2012).

Faktor yang mempengaruhi anemia secara langsung adalah konsumsi makanan yang berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia (1). Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun masing-masing adalah 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2007, yaitu masing-masing 27,7%, 9,4%

dan 6,9% pada anak usia 1- 4 tahun, 5-14 tahun dan 15-24 tahun. Secara khusus, prevalensi anemia pada anak usia sekolah dan remaja hampir tiga kali lipat (Linder, 1958). Menurut data hasil Riskeddas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskeddas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun. (Kesehatan, 2018). Survei Kesehatan Nasional juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia di pinggiran kota lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (Kemenkes, 2007).

Remaja putri memiliki resiko tinggi sepuluh kali lebih besar dibandingkan remaja laki-laki. Remaja putri sering mengabaikan kondisi kesehatannya sehingga anemia tidak dapat terdeteksi dan akan terus menjadi kasus tinggi setiap tahunnya. Selain itu sedikit banyak remaja putri sering menjaga penampilan agar tetap kurus sehingga menimbulkan asumsi untuk diet atau mengurangi makan. Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan tentang beberapa faktor yaitu pola makan yang kurang, dan rendahnya asupan zat gizi besi maupun zat gizi lainnya (4). Anemia yang terjadi pada remaja dapat pula diakibatkan oleh rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam mengkonsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (5).

Sampai saat ini permasalahan anemia masih belum dapat menampakkan titik terang di dalam keberhasilan penanggulangannya. Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami beberapa kondisi yaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai yang sering disebut dengan 5L. Anemia pada remaja memiliki dampak kepada penurunan konsentrasi saat melaksanakan kegiatan belajar, penurunan kesegaran jasmani serta dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (6). Penanganan anemia sudah banyak dilakukan baik dalam bentuk penyuluhan Kesehatan maupun program yang diberikan oleh pemerintah yaitu pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Walaupun begitu, kasus anemia pada remaja masih sangat tinggi terjadi sehingga perlu adanya edukasi yang tepat dilakukan untuk bisa mencegah dan mengatasi kejadian anemia tersebut. Pengabdian Masyarakat ini memberikan edukasi terkait bagaimana remaja harus menjaga kesehatan untuk mengatasi kejadian anemia. Berdasarkan Surat Edaran Dirjend Kesmas Kemenkes RI No. H.K.03.03/V/0595/2016 mengenai Pemberian Tablet penambah darah (TTD) pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) yaitu diberikan melalui UKS/UKM di sekolah (SMP dan SMA atau yang setara) dengan menetapkan hari konsumsi tablet penambah darah secara serentak. Aturan minum yang diberikan adalah satu tablet setiap pekan terus menerus. Di Indonesia capaian distribusi tablet penambah darah pada remaja putri di tahun 2021 sebesar 31,3%. Cakupan pemberian TTD paling tinggi adalah Bali (85,9%), sedangkan yang paling rendah yaitu Maluku Utara (2,1%). Berdasarkan Data Riskeddas 2018 diketahui bahwa remaja perempuan yang memperoleh tablet penambah darah sebanyak 76,2 % sedangkan yang tidak memperoleh tablet penambah darah adalah 23,8 %. Data dari 76,2% remaja putri yang memperoleh tablet penambah darah tersebut, cuma 1,4 % yang

minum tablet penambah darah melebihi atau berjumlah 52 buah, sedangkan 98,6 % nya mengkonsumsi kurang dari 52 buah. Ketaatan remaja perempuan dalam minum tablet penambah darah untuk menghindari terjadinya anemia ditentukan oleh banyak faktor, antara lain peran aktif tenaga Kesehatan, dukungan dari keluarga, efek yang tidak diinginkan dari obat, pekerjaan, pengetahuan dan sikap.

2. METODE

Target sasaran dari program pengabdian Masyarakat yang dilakukan adalah remaja putri di SMK Taruna Jaya Gresik. Jumlah sekolah sasaran pada kegiatan pengabdian ini hanya satu sekolah karena mempertimbangkan efisiensi dan efektifitas program serta anggaran yang ada. Selain itu, kegiatan ini juga mempertimbangkan dengan jadwal sekolah yang masuk pada tahap ujian sehingga tidak memungkinkan menggunakan lebih dari satu sekolah. Hasil pengabdian kepada Masyarakat ini nantinya akan diberikan kepada pihak puskesmas terdekat dan juga sekolah untuk bisa melakukan evaluasi berkala khususnya program pemberian tablet tambah darah (TTD).

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan 2 kali yaitu Senin, 06 Mei 2024 untuk pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) siswi dan Rabu, 08 Mei 2024 adalah kegiatan penyuluhan yang berfokus pada pemberian pengetahuan tentang anemia serta menjaga kesehatan untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Tahapan kegiatan pengabdian Masyarakat dimulai dengan penyerahan surat permohonan mitra dan izin untuk melaksanakan kegiatan, menentukan hari dan tanggal, menentukan ruangan, menyiapkan alat dan bahan untuk test kadar Hb, serta menyiapkan materi dan media penyuluhan yang akan disampaikan.

Materi penyuluhan kesehatan disampaikan dalam bentuk *power point* dan juga disediakan X-Banner, poster dan leaflet tentang Anemia. Waktu pelaksanaan kegiatan dibagi 2, 120 menit untuk kegiatan pemeriksaan

kadar Hb siswa pada hari pertama dan 60 menit untuk kegiatan penyuluhan pada hari kedua. Setelah selesai penyuluhan dilakukan evaluasi lembar kuesioner tentang materi yang sudah disampaikan. Analisa data menggunakan *Spss* dengan hasil yaitu distribusi frekuensi remaja putri yang mengalami anemia dan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan baik jika nilainya 76-100, cukup jika nilainya 56-75 dan kurang nilainya <56%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Menjaga Kesehatan Untuk Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri di SMK Taruna Jaya Gresik dilaksanakan 2 hari yaitu pada hari Senin 06 Mei 2024 dan hari Rabu 08 Mei 2024 secara offline. Siswa yang hadir sebanyak 36 orang yang terdiri dari beberapa kelas karena sekolah juga mempunyai kegiatan sehingga tidak semua siswa yang bisa hadir. Kegiatan pengabdian dilaksanakan setelah mendapatkan ijin dari Kepala SMK Taruna Jaya Gresik.

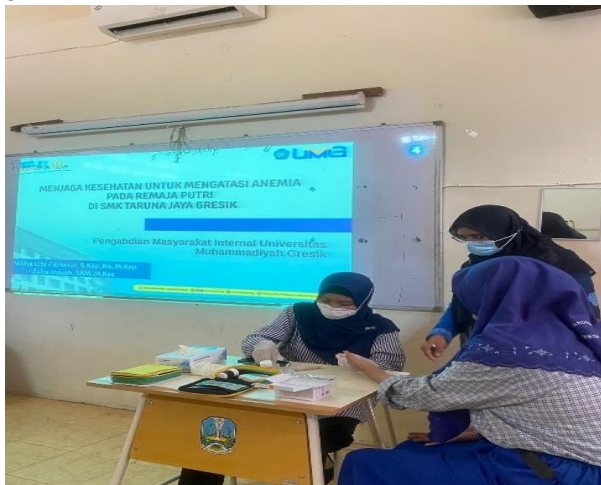
1. Tahap 1. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb)

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan 2 kali dengan dua hari yang berbeda karena harus mengikuti kegiatan di sekolah. Hari Senin, 06 Mei 2024 dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) pada siswi putri SMK Taruna Jaya Gresik. Kegiatan dilakukan dengan menyiapkan terlebih dahulu alat dan bahan untuk melakukan test kadar Hb. Kegiatan dilakukan di dalam kelas yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Hasil dari pemeriksaan kadar Hemoglobin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Anemia pada Remaja Putri SMK Taruna Jaya Gresik

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Anemia	10	28
2.	Tidak anemia	26	72
Total		36	100

Berdasarkan hasil dari tabel 1 didapatkan bahwa ada 10 siswi (28%) yang menunjukkan anemia dengan kadar Hb < 12 gr/dL.



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb) siswi SMK Taruna Jaya Gresik

2. Tahap 2. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan dilakukan pada tanggal 8 Mei 2024 di ruang kelas SMK Taruna Jaya Gresik. Kegiatan ini diikuti oleh 36 siswi yang sebelumnya melakukan skrining dengan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Penyuluhan dimulai pukul 09.00 dengan pembukaan oleh moderator. Sebelum pemaparan materi, siswi peserta penyuluhan di berikan test untuk mengetahui tingkat pengetahuannya tentang anemia dan bagaimana menjaga kesehatan dalam upaya mencegah serta mengatasi anemia. Kemudian dilakukan penyuluhan tentang anemia dan cara menjaga kesehatan untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri. Materi penyuluhan dipaparkan melalui media *power point*, diawali dengan penjelasan pengertian anemia. Di akhir penjelasan, diberikan pula penjelasan bagaimana cara menjaga kesehatan untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kemauan siswi adalah dengan memberikan Pendidikan kesehatan. Penyuluhan ini bertujuan agar siswi remaja putri paham tentang apa itu anemia dan dampak jika terkena anemia.

Penyuluhan ini juga bertujuan untuk mengajak remaja putri untuk bisa rutin minum tablet tambah darah (TTD) dan makan makanan yang mengandung zat besi seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan. Pada remaja putri ada masa menstruasi dalam rentang usia 12-14 tahun yang disebut menarche (7). Masa menstruasi ini berlangsung setiap bulannya dan menjadi salah satu factor risiko terjadinya anemia sehingga membutuhkan zat besi yang lebih banyak (1).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri SMK Taruna Jaya Gresik sebelum dilakukan penyuluhan Tahun 2024

No.	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	18	50
2.	Cukup	14	38.9
3.	Kurang	4	11.1
Total		36	100

Berdasarkan hasil dari table 1 didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia masih berada pada kategori cukup sebanyak 14 orang (38.9%) dan pengetahuan baik sebanyak 18 orang (50%).



Gambar 2. Proses Penyuluhan Menjaga Kesehatan untuk Mengatasi Anemia pada remaja putri di SMK Taruna Jaya Gresik

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri SMK Taruna Jaya Gresik setelah dilakukan penyuluhan kesehatan Tahun 2024

No.	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	28	77.8
2.	Cukup	8	22.2
3.	Kurang	0	0
Total		36	100

Hasil Tabel 3 didapatkan bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang anemia sebanyak 28 orang (77.8%) memiliki pengetahuan baik. Nilai ini naik dari sebelumnya sebanyak 18 orang yang memiliki pengetahuan baik.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab Siswi dan Pemateri

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan judul Menjaga Kesehatan untuk Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri di SMK Taruna Jaya Gresik terselenggara dengan baik dan berjalan sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Antusiasme remaja putri yang mengikuti kegiatan ini juga sangat tinggi. Berikut Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan :

1. Hasil skrining pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja putri didapatkan sebanyak 10 orang (28%) terdeteksi mengalami anemia dengan kadar Hb < 12 gr/dL.
2. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan didapatkan sebanyak 14 orang (38.9%) memiliki pengetahuan yang cukup.
3. Setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan remaja

putri meningkat sebanyak 28 orang (77.8) memiliki tingkat pengetahuan baik.

4. Hasil kegiatan pengabdian Menjaga Kesehatan untuk Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri dengan metode penyuluhan dianggap efektif sehingga remaja mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan agar tidak terkena penyakit anemia
5. Monitoring dan evaluasi jangka Panjang tetap dilakukan khususnya monitoring pemberian tablet tambah darah (TTD) dari pihak puskesmas kepada remaja untuk bisa diminum sesuai dengan petunjuk.

5. SARAN

Harapan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada siswi SMK Taruna Jaya Gresik adalah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai anemia dan dampak yang terjadi jika terkena anemia. Pentingnya menjaga kesehatan dengan rutin minum tablet tambah darah (TTD) dan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi juga dapat mencegah kita terkena anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nasruddin H, Faisal Syamsu R, Permatasari D. Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika J Ilm Indones*. 2021;1(4):357–64.
2. Christian, P. & Smith E. Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Ann Nutr Metab*. 2018;316–28.
3. Indriasari, SKM,MPHCN, PhD R, Mansur MA, Srifitayani NR, Tasya A. Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar. *Amerta Nutr*. 2022;6(3):256–61.
4. Ester SV, Ratih Kurniasari. Literature Review: Pengaruh Edukasi Tentang Anemia Melalui Media Cetak Dan Media Audio Visual Kepada Remaja

- Putri. J Gizi Dan Kesehat.
2021;13(2):97–106.
5. Julaecha J. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. J Abdimas Kesehat. 2020;2(2):109.
 6. Herwandar FR, Soviyati E. Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarache Dan Postmenarache Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J. 2020;11(1):71–82.
 7. Munisah, Putri LA, Lailah A, Indriani H. PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA SAAT MENSTRUASI DI SMK DHARMA WANITA GRESIK. Indones J Community Dedication Heal. 2021;02.