



PEMBERIAN EDUKASI ANEMIA PADA REMAJA

Oleh

Euis Atikah¹, Sri Suhartati², Abelina Hermalia³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Lenggogeni

Email: ¹Re_ach87@yahoo.com

Article History:

Received: 02-02-2023

Revised: 14-02-2023

Accepted: 02-03-2023

Keywords:

Anemia, Adolescent
Girls

Abstract: *Anemia is a common health problem throughout the world, especially in developing countries. Anemia is common in the community, especially pregnant women and adolescent girls. Adolescent girls are said to be anemic when the hemoglobin level in the blood is <12 g/dl. Adolescent girls at puberty are very at risk of iron deficiency anemia. This is due to the amount of iron lost during menstruation. In addition, it is exacerbated by a lack of iron intake, where iron in adolescent girls is needed by the body to accelerate growth and development. This community service activity aims to provide education and increase student knowledge about anemia through nutritional counseling as an effort to prevent and overcome anemia, especially in adolescent girls. This counseling is carried out offline through on Thursday, January 12, 2023 at 10.00-11.00 WIB. The targets in this nutrition counseling are students of SMK Sehati Karawang, class 9, totaling 30 people. Based on the results of the pre-test and post-test given, it can be concluded that there was an increase in student knowledge after being given education about anemia in adolescent girls*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada ibu hamil dan remaja putri. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak

Anemia disebabkan karena kekurangan zat besi (Fe). Bila asupan zat besi sebagai salah satu mikro nutrisi ini kurang terpenuhi, maka tubuh akan mengalami penurunan kadar hemoglobin. Sehingga oksigen ke jaringan tidak sesuai dengan jumlah yang diperlukan oleh tubuh.

Penyebab lain anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Lebih dari separuh responden (66,7%) remaja putri kurang memiliki pengetahuan tentang anemia (Kasumawati, Holidah, & Jasman, 2020). Penelitian lain yang juga dilakukan pada remaja, menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang (50%) dan sebanyak 87,2% responden memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah kurang (Simanungkalit & Simarmata, 2019).



Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 –24 tahun dan 25 –34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Beberapa dampak anemia pada remaja putri cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika hamil yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Nasriyah pada tahun 2019, menunjukkan bahwa kejadian anemia mencapai 47,37% dari total responden. Anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia yang belum tuntas penanggulangnya. Prevalensi anemia pada remaja perempuan di Indonesia masih tinggi, yaitu sebesar 22,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 209 responden 52,63% normal dan 47,37% anemia yang terdiri dari 25,36% anemia ringan, 18,18% anemia sedang dan 3,83% anemia berat (Nasriyah, 2019). Untuk mengatasi terjadinya anemia pada remaja, Kementerian Kesehatan telah melakukan berbagai tindakan preventif untuk intervensi spesifik dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri akan pentingnya Zat besi. Pengetahuan sangat berperan dalam meningkatkan kepatuhan mengkonsumsi tablet besi. Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) saat menstruasi tidak terlepas dari informasi dan pengetahuan dari seorang remaja putri, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang sangat memengaruhi perilaku konsumsi seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, kami membuat program pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan gizi tentang anemia pada remaja putri untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia, sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu adalah memberikan pembelajaran ceramah, diskusi tanya jawab edukasi dan meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia melalui penyuluhan gizi sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri di SMK Sehati Karawang dan dilakukannya pre test dan post test untuk mengetahui pengetahuan siswi setelah dan sebelum di lakukannya pemberian Edukasi Anemia pada remaja.

HASIL

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan dengan memberikan kuisioner pretest dan post test kepada 30 siswi SMK Sehati, Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri dari tim pengabdian Masyarakat Universitas Sehati Indonesia. Siswi mampu berdiskusi perihal edukasi yang tentang anemia melalui penyuluhan gizi sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri di SMK Sehati. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian Masyarakat Universitas Sehati Indonesia didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan siswi mengenai pentingnya upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja.

Dalam pemaparan materi mengenai anemia pada remaja, ada beberapa poin yang disampaikan, yaitu pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia, pencegahan



anemia, makanan yang menghambat dan meningkatkan penyerapan zat besi, manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Sasaran edukasi yang kami lakukan yaitu perempuan usia remaja, mereka yang duduk di bangku SMK kelas 10, dengan umur rata-rata 15-17 tahun, alasannya remaja putri, banyak aktivitas fisik maupun fikir, merupakan masa pertumbuhan yang pesat, dan nantinya akan menjadi seorang ibu hamil dan bersalin yang akan lebih membutuhkan HB yang cukup, untuk kondisi janin dan bayi yang normal dan sehat, sehingga perlu persiapan sejak remaja.

Anemia disebut juga kurang darah merupakan kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah atau hemoglobin (HB) dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 g/dl, remaja putri dikatakan anemia jika memiliki kadar Hb <12 g/dl. Sel darah merah bertanggung jawab untuk mengirimkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya

Anemia disebabkan karena kekurangan zat besi (Fe). Bila asupan zat besi sebagai salah satu mikro nutrisi ini kurang terpenuhi, maka tubuh akan mengalami penurunan kadar hemoglobin. Sehingga darah tidak dapat mentransfer oksigen ke jaringan sesuai dengan jumlah yang diperlukan oleh tubuh. Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan karena banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi, bahkan diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian. Kebiasaan remaja putri yang ingin tampil langsing menjadikan remaja tersebut membatasi asupan makanan hariannya yang mengakibatkan remaja putri mudah terserang anemia (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017). Penyebab lain yaitu masih kurangnya pengetahuan tentang anemia pada remaja.

Anemia akan menyebabkan kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akibatnya timbul kondisi pucat, mudah lelah, kurangnya konsentrasi dan prestasi pelajar, malas beraktivitas. Seseorang menderita anemia biasanya ditandai dengan 5L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai. Kondisi anemia bisa dilihat dari gejala tersebut, dilihat juga dari konjungtiva mata yaitu kelopak mata bagian bawah, jika anemia akan terlihat berwarna pucat sedangkan normal terlihat merah muda. Namun untuk memastikan, dilakukan pemeriksaan laboratorium, berapa jumlah HB.

Remaja putri yang mengalami anemia berdampak menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan remaja putri sebagai seorang calon ibu yang dapat meningkatkan risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat badan lahir rendah.

Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan cara memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja tentang anemia serta dampak yang akan dialami pada remaja, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, menaikkan zat besi kedalam tubuh dan mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia. Zat besi adalah salah satu senyawa mineral yang tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi adalah satu-satunya cara untuk memenuhi asupan mikronutrien ini. Zat besi yang dibutuhkan remaja putri usia 15-



17 tahun per hari sesuai AKG yaitu 18 mg. Adapun bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi yaitu: bayam atau sayuran hijau, brokoli, buah beat, buah naga, jambu biji, kurma, daging, hati, seafood. Konsumsi zat besi akan lebih mudah terserap jika dengan konsumsi vitamin C, dari buah-buahan. Sedangkan makanan yang mengganggu penyerapan zat besi (juga dikenal sebagai "zat penghambat zat besi") yang sering dikonsumsi, yaitu coklat, teh dan kopi. Diusahakan setelah konsumsi makanan tinggi zat besi hindari konsumsi makanan zat penghambat zat besi, karena akan mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh. Suplementasi zat besi dengan minum tablet tambah darah pada remaja putri saat menstruasi menjadi suatu hal yang sangat penting. Zat besi yang hilang saat menstruasi langsung tergantikan dengan zat besi yang terdapat dalam tablet tambah darah.

Edukasi anemia tersebut akhirnya memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang anemia dan pencegahannya kepada remaja putri di SMK Sehati Karawang. Jika sudah memiliki pemahaman akan mudah dipraktikkan dan timbul kepatuhan untuk konsumsi tablet tambah darah.

Dokumentasi kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemberian edukasi yang dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia, pencegahan anemia dan manfaat konsumsi Tablet tambah darah (TTD), dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja. Selain itu, para remaja mulai termotivasi untuk menjaga kesehatan terutama mengonsumsi makanan tinggi zat besi dan Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya untuk mencegah terjadinya anemia.

Saran dari kami bahwa edukasi ini tidak terbatas pada saat dilakukannya pemaparan materi saja tetapi dapat dilanjutkan kepada keluarga, tetangga, teman dari siswi tersebut. Selain itu edukasi dapat dilanjutkan oleh guru di SMK Sehati, pada saat pelajaran tertentu seperti Biologi dan Penjaskes.

DAFTAR PREFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur.
- [2] Kemenkes RI .2021. Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19
- [3] Nasriyah, Kulsum, U., & Rozaq, M. A., 2019. Screening Anemia melalui Pemeriksaan



-
- hemoglobin dengan Metode Sianmethemoglobin pada Remaja Putri Di Wilayah UPT Puskesmas Mayong II.
- [4] The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Runiari, N., & Hartati, N., 2020.
- [5] Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.
- [6] Jurnal Gema Keperawatan. 13 (2): 103-110 Setiowati, W., & Nuriah, S., 2019.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN