



Penyuluhan Anemia sebagai Langkah Awal Edukasi Kesehatan pada Remaja Putri di SMAN 11 Banjarmasin

Afiatun Rahmah^{1*}, Mirawati¹, Rahma Alifhia Ariana¹

¹ Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

* E-mail: afiatunrahmahjr@gmail.com

Received: 10 Januari 2024

Accepted: 20 Februari 2024

Published: 29 Februari 2024

Abstract

Anemia is the most common problem encountered, especially in women. Iron is needed to form red blood cells, is converted into hemoglobin, circulates throughout the body's tissues, and functions as an oxygen carrier. The World Health Organization (WHO) in its 2021 World Health statistics shows that the prevalence of anemia in women of reproductive age (15-49) in the world in 2019 was around 29.9%. The results of the 2018 Basic Health Research report by Balitbangkes in Indonesia, the prevalence of anemia in adolescent girls is around 27.2% in the 15-24 year age group. The cause of anemia is generally due to a lack of knowledge about anemia, lack of iron, folic acid, vitamin B12, and Vitamin A. The aim of service activities is to increase knowledge of young women regarding the danger signs of anemia and change good adolescent behavior so as to improve health status. The benefit of this activity is that teenagers, especially young women, know about the danger signs of anemia. Data above showed that there was an increase in knowledge after being given education regarding anemia. When the examination was carried out, it was also found that 19 people out of 30 students had mild anemia. After there was an increase in knowledge of anemia in young women, initially the correct answer was around 64% to 91%. And the hope is that after this counseling is carried out, young women will be able to carry out prevention and treatment if at any time they experience anemia.

Keywords: Anemia, Anemia in Adolescents, Anemia Education

Abstrak

Anemia adalah masalah paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 %. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk Meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai tentang tanda bahaya anemia dan perubahan perilaku remaja yang baik sehingga dapat meningkatkan status kesehatan. Manfaat kegiatan ini adalah agar remaja terutama remaja putri mengetahui tentang tanda bahaya anemia. diatas didapatkan data bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi terkait anemia, saat dilakukan pemeriksaan juga didapatkan bahwa 19 orang dari 30 murid mengalami anemia ringan. Setelah terjadi peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri yang awalnya jawaban benar sekitar 64% menjadi 91%. Dan harapan nya setelah dilakukan penyuluhan ini remaja putri tersebut bisa melakukan pencegahan dan juga penanganan apabila sewaktu waktu mengalami anemia.

Kata Kunci: Anemia, Anemia pada Remaja, Penyuluhan Anemia

A. PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia terutama wanita sebagian besar mengalami anemia hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi. (Kemenkes 2018) Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan bayi prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Julaecha, 2020)

Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental emosional dan sosial yang langsung pada dekade kedua masa kehidupan. Pada masa tersebut remaja ingin mencari identitas dirinya dan lepas dari ketergantungan dengan orang tua nya, menuju pribadi yang mandiri. Proses penetapan identitas diri ini tidak selalu berjalan mulus, tetapi sering bergejolak, oleh karena itu, banyak ahli menamakan periode ini sebagai masa-masa strom dan stres. Suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Remaja mudah terkena pengaruh dari lingkungan termasuk pola makan, dengan mengikuti diet demi menjaga body image. Dampaknya banyak masalah gizi muncul pada kelompok usia ini, khususnya bagi remaja putri (Junita & Wulansari, 2021)

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.

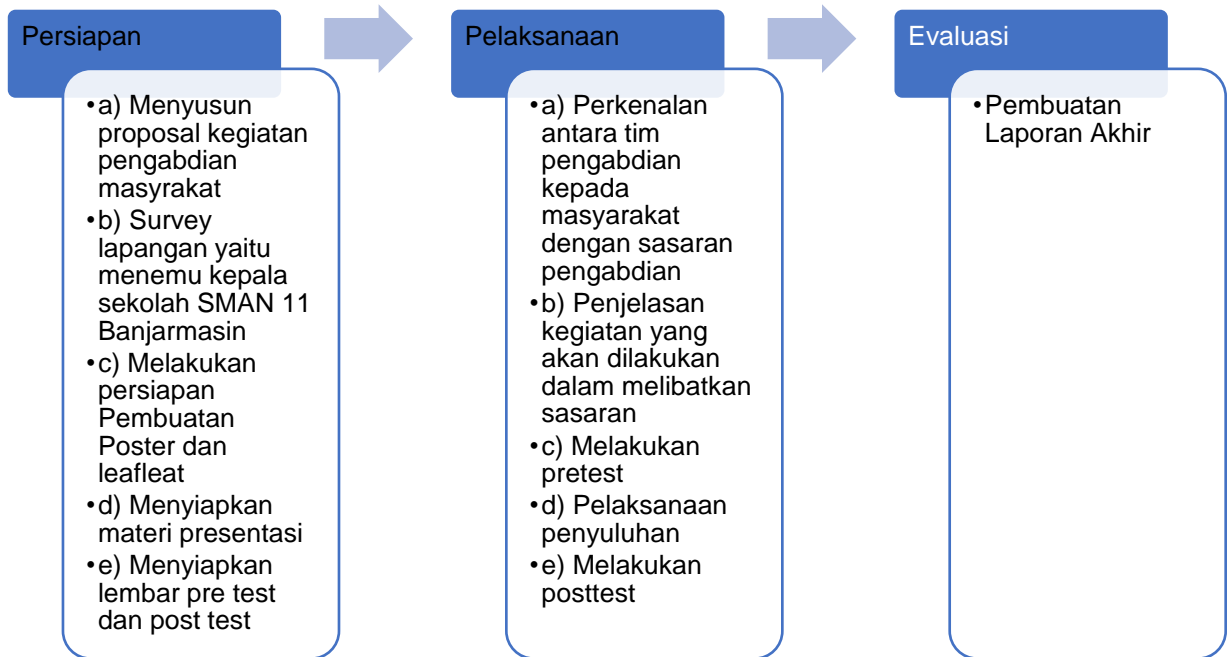
Masa remaja putri merupakan masa pertumbuhan dan berkembang yang di tandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat baik secara fisik, psikis, dan kognitif, rentang usia remaja adalah 10 -24 tahun dan belum menikah. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia bersamaan dengan menstruasi yang akan mengeluarkan zat besi yang di perlukan berumur 5-14 tahun, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5% wanita mempunyai resiko anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Angelina et al., 2020). Secara Global, dua miliar penduduk dunia mengidap anemia defisiensi zat besi. Sekitar 50% kasus anemia diakibatkan karena defisiensi besi. Anemia defisiensi besi merupakan suatu kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tergolong rendah. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 29%. Prevalensi anemia pada remaja putri usia (usia 10-18 tahun) mencapai 41,5% di negara berkembang. Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang dengan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 37% lebih tinggi dari prevalensi anemia di dunia.

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Rendahnya asupan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terlambat, sehingga akan terjadi defisiensi zat besi. Disamping itu, makanan yang tinggi protein terutama berasal dari daging, ikan dan unggas juga banyak mengandung protein. Anemia defisiensi zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak (Maharani, 2020)

Berdasarkan latar belakang di atas, dan sesuai tridarma perguruan tinggi maka kami melakukan pengabdian kepada masyarakat di SMAN-11 Banjarmasin. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan anemia

B. METODE DAN PELAKSANAAN

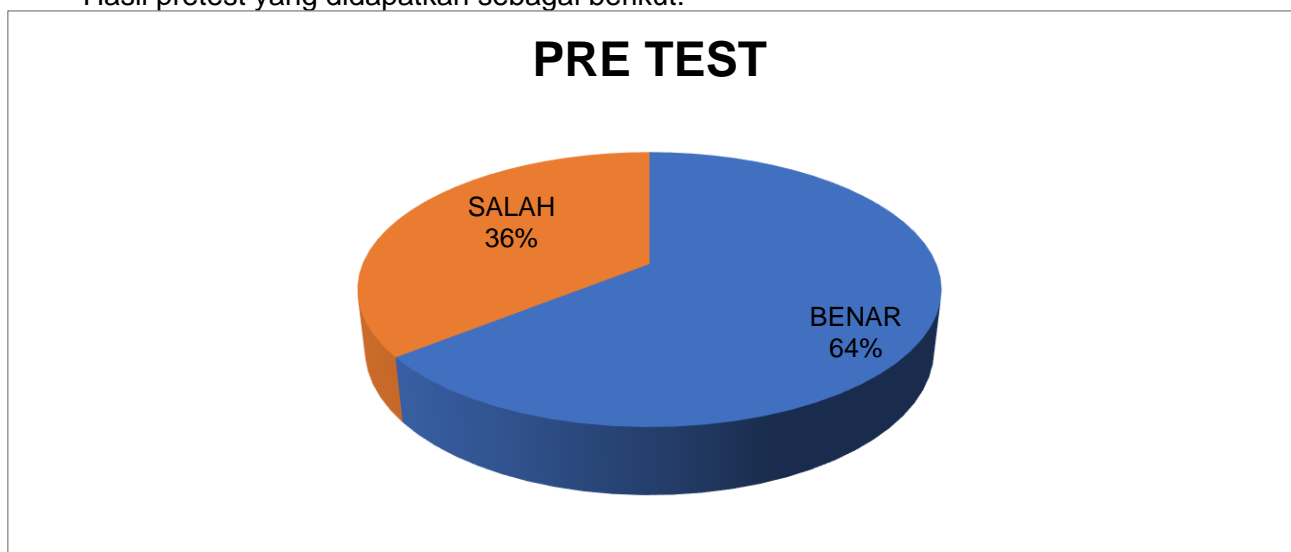
Mitra pada pengabdian masyarakat terdiri 30 Remaja Putri yang ada dikelas X SMAN 11 Banjarmasin yang dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di SMAN 11 Banjarmasin. Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:



Metode yang dilakukan adalah dengan ceramah tanya jawab dan pengisian kuisoner pretest dan juga dilakukan pemeriksaan gratis

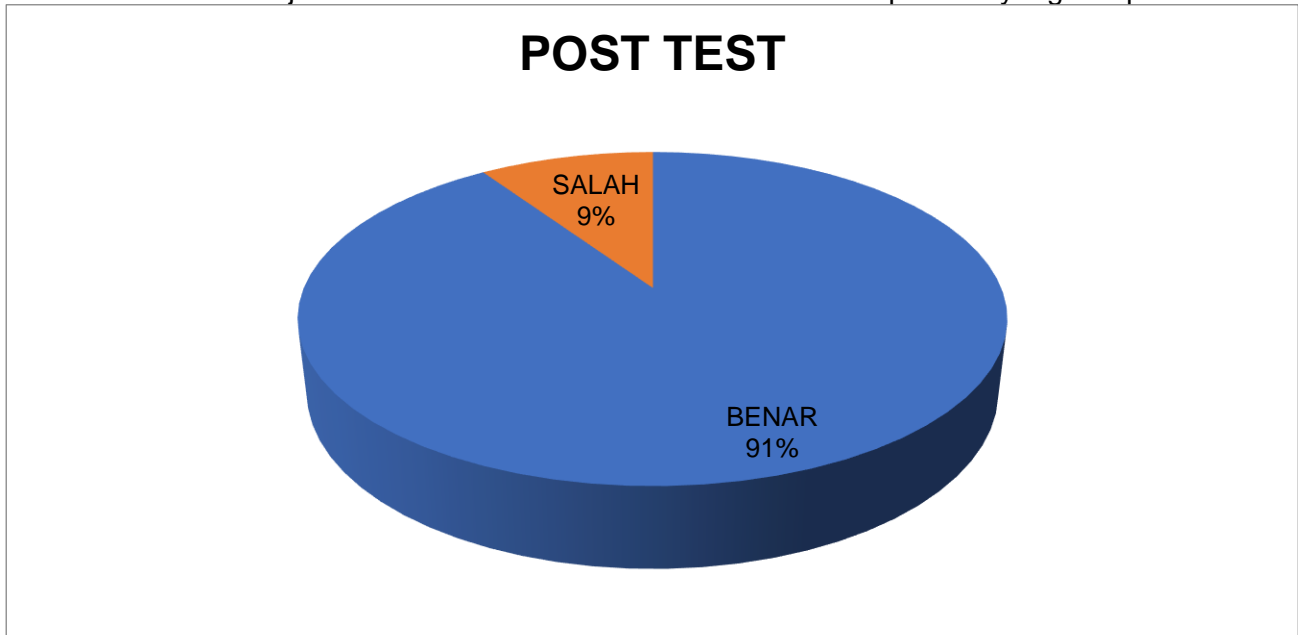
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest yang didapatkan sebagai berikut:



Gambar 3. Pie Chart Pre Test

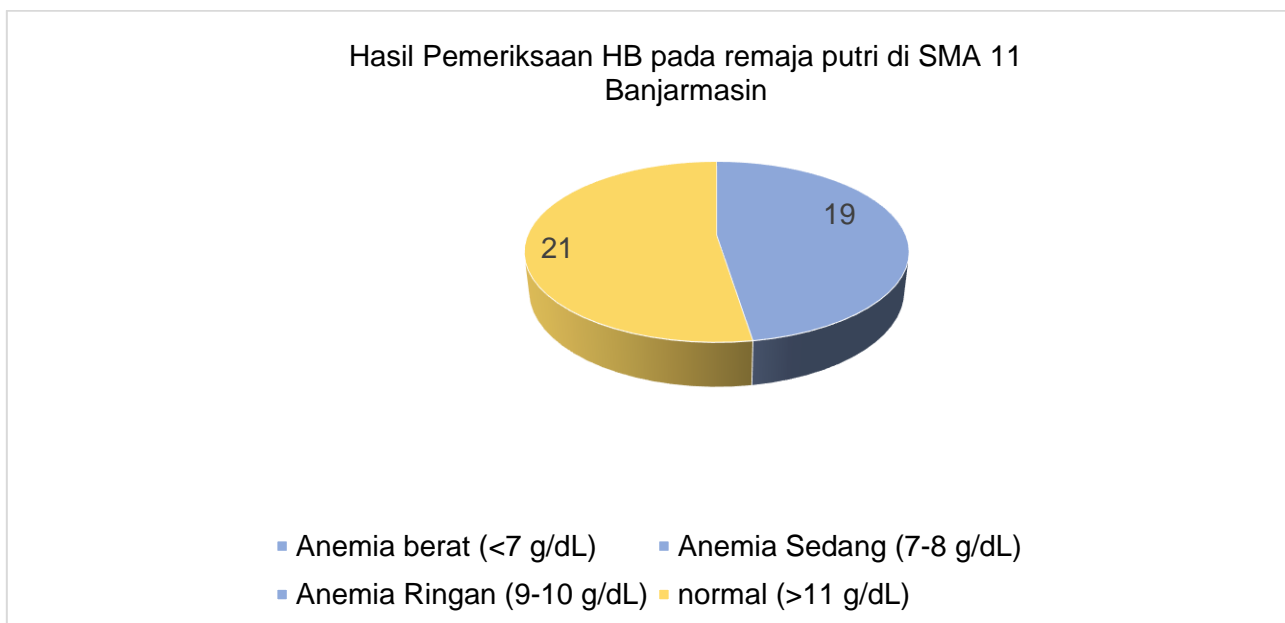
Pada data diatas dapat dilihat nilai rata pengetahuan sebelum Peserta diberikan penyuluhan dilakukan pretest tentang anemia dari 40 orang peserta menjawab dengan benar 64% dari total keseluruhan dan menjawab salah 36% dari total keseluruhan. Hasil posttest yang didapatkan:



Gambar 2. Pie Chart Post Test

Pada data diatas dapat dilihat nilai rata pengetahuan setelah Peserta diberikan penyuluhan pada tahap akhir dilakukan lagi post test tentang anemia pada anak dari 40 orang peserta menjawab dengan benar 91% dari total keseluruhan dan menjawab salah 9% dari total keseluruhan. Dari hasil data ini terlihat kenaikan nilai pengetahuan pretest dan post tes yang cukup signifikan.

Berikut adalah Hasil pemeriksaan Hb pada remaja putri di SMA 11 Banjarmasin



Gambar 3. Hasil Pemeriksaan Hb pada remaja putri di SMAN 11 Banjarmasin



Gambar 4. Pemeriksaan Gratis

Pengabdian yang dilakukan di atas didapatkan data bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi terkait anemia, saat dilakukan pemeriksaan juga didapatkan bahwa 19 orang dari 30 murid mengalami anemia ringan.

Anemia merupakan masalah kesehatan di dunia. Sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Anemia berkaitan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas khususnya pada wanita dan anak, anemia yang terjadi pada ibu hamil juga dapat menyebabkan kelahiran yang buruk, penurunan produktivitas, dan terhambatnya perkembangan kognitif dan sikap pada anak. Salah satu tanda utama dari anemia adalah pucat. Keadaan ini umumnya diakibatkan kurangnya volume darah, berkurangnya hemoglobin, dan terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah untuk memaksimalkan pengiriman oksigen. Takikardi dan bising jantung juga merupakan gejala anemia yang mencerminkan adanya peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung. Gejala-gejala lain dari anemia juga meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala pusing, dan mata berkunang-kunang. Pada anemia yang berat, dapat timbul letargi, konfusi, serta komplikasi seperti gagal jantung, aritmia, infark miokard, dan angina (Husna & Saputri, 2022).

Anemia dapat diklasifikasikan berdasarkan banyak hal seperti berdasarkan etiopatogenesisnya, berdasarkan morfologi dan etiologi, berdasarkan ukuran sel, dan berdasarkan penyebabnya seperti kehilangan darah. Anemia diukur dengan melihat nilai hemoglobin seseorang. Seseorang yang memiliki nilai hemoglobin dibawah nilai normal, maka seseorang tersebut dapat dikatakan menderita anemia (Khobibah, et al., 2021; Koka, et al., 2022).

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 %. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A (Harahap, 2018; Budiarti, et al., 2021; Fitria, et a;., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi, (2021) Menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan cenderung untuk mencukupi konsumsi pangannya guna mencukupi kebutuhan gizi agar terhindar dari masalah anemia. Remaja putri juga merupakan salah satu populasi yang memiliki resiko lebih tinggi terkena anemia dibanding putra. Hal tersebut terjadi akibat remaja putri mengalami menstruasi dan memiliki keinginan untuk tetap langsing sehingga berdiet mengurangi makan yang berdampak pada pemenuhan gizi yang kurang (Basith, et al., 2017; Aulya, et al., 2022).

Pengetahuan tentang anemia juga berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi pada remaja putri guna untuk mencegah terjadinya anemia. Penelitian tersebut dilakukan oleh Ngatu dan Rochmawati (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pemenuhan kebutuhan zat gizi.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri yang awalnya jawaban benar sekitar 64% menjadi 91% yang dapat dipastikan terjadi perubahan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri di SMAN 11 Banjarmasin. Dan harapan nya setelah dilakukan penyuluhan ini remaja putri tersebut bisa melakukan pencegahan dan juga penanganan apabila sewaktu waktu mengalami anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabd mengucapkan terima kasih atas dukungan yang diberikan oleh Kepala sekolah SMAN 11 Banjarmasin dan juga remaja putri SMAN 11 Banjarmasin yang sudah meluangkan waktu untuk menjadi responden pengabdian kami

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, C., Siregar, D. N., Siregar, P. S., & Anggeria, E. (2020). Pengetahuan Siswi Kelas Xi Tentang Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 99-106.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), 1-10.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91-99.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78-90.
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 7-12
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada remaja putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41-46.
- Kemnterian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Koka, E. M., Nasution, E., Ardiani, F., & Rasmita, D. (2022). Upaya Pencegahan Anemia dengan Membentuk Kelompok Remaja "PATEN" di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.1 Desember), 905-912.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1-3.
- Ngatu & Rochmawati. (2015). Hubungan Antar Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(1).
- World Health Organization (WHO). (2021). *Anaemia in women and children*. World Health Organization.