



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Penyuluhan tentang anemia pada remaja di SMA Nasional Namoterasi

Education about Anemia in Adolescents in SMA Nasional Namoterasi

Utari¹, Etika Iskandar²

^{1,2} Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Article Information

Received: 27 Maret 2024

Revised : 23 April 2024

Accepted: 26 April 2024

Available online: 31 Mei 2024

Keywords: anemia, counseling, teenagers.

Kata kunci: anemia, penyuluhan, remaja.

Correspondence

Name: Utari

Phone: 085358341302

E-mail: anfari436@gmail.com

ABSTRACT

Background: Healthy adolescents are an investment in the future of the nation, therefore adolescents must pay attention to health and nutritional status. Anemia can occur in both adolescent girls and boys. Anemia in adolescents has a negative impact on growth, development, cognitive ability and learning concentration, and increases susceptibility to infectious diseases. The problem of anemia in adolescents is caused by low knowledge and awareness of adolescents due to lack of information delivery.

Objective: It is hoped that teenagers can understand about anemia in teenagers and the impact of anemia

Method: This Abdimas activity was attended by 24 students. By using the counseling method, before the counseling there will be a pretest and ending with a posttest.

Result: there was an increase in the knowledge of students from those who had less knowledge, namely 21 or 87.5% to 6 or 25%.

Conclusion: Education can provide increased knowledge, especially regarding anemia during adolescence.

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja sehat adalah investasi masa depan bangsa untuk itu remaja harus memperhatikan kesehatan dan status gizi. Anemia dapat terjadi pada remaja baik itu remaja putri maupun remaja putra. Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Masalah anemia pada remaja disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja akibat kurangnya penyampaian informasi.

Tujuan: Diharapkan remaja dapat mengerti tentang anemia pada remaja dan dampak anemia

Metode: Kegiatan Abdimas ini diikuti dengan 24 siswi. Dengan menggunakan metode penyuluhan dimana Sebelum penyuluhan akan dilakukan pretes dan diakhiri dengan postes.

Hasil: Adanya peningkatan pengetahuan siswa/siswi dari yang mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebesar 21 atau 87.5% remaja berpengetahuan kurang menjadi 6 atau 25% remaja yang berpengetahuan kurang.

Kesimpulan: Edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan anemia saat remaja.

PENDAHULUAN

Secara global Prevalensi kejadian anemia terjadi pada 204 negara sejak tahun 1990 – 2019. Pada tahun 2020 terjadi peningkatan total kasus anemia, dimana dari tahun 1990 total kasus anemia sebesar 1,42 menjadi 1,74 miliar di tahun 2019. Selain itu, terdapat 3 wilayah penyumbang anemia tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan dan Afrika Tengah (Gardner & Kassebaum, 2020). Di Indonesia kejadian anemia juga terjadi pada kelompok usia remaja, yaitu pada usia 15-24 tahun. Dimana pada usia ini sebanyak 32.0% remaja mengalami anemia. Dimana kejadian anemia lebih banyak dialami oleh perempuan (27.0%) dibandingkan dengan laki-laki (20.0%). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan tentang kejadian

anemia yang mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dimana pada tahun 2013 kejadian anemia mencapai 37,1% dan ditahun 2018 mencapai 48,9% (Kemenkes RI, 2018).

Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Hal ini dikarenakan setiap bulannya remaja putri mengalami haid (*menstruasi*). kemudian remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar *hemoglobin*, *hematokrit* dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normalnya. Dimana nilai normal *hemoglobin* dalam darah untuk remaja sekitar < 12 g/dl. Anemia juga dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi yang ditandai dengan terjadinya penurunan kadar *oksigen* dalam darah. Penurunan kadar *oksigen* ini dapat membuat daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Dameria et al., 2022).

Penyebab anemia tersering adalah defisiensi zat – zat nutrisi. Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang(Nasruddin et al., 2021).

Pada anak sekolah anemia dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan produktivitas di sekolah. Efek anemia pada remaja putri bertahan hingga mereka hamil, yang dapat meningkatkan risiko pertumbuhan janin terbatas (IUGR), kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan gangguan perkembangan pada anak, seperti stunting dan gangguan neurokognitif. Anemia juga dapat menyebabkan perdarahan sebelum dan saat persalinan, membahayakan keselamatan ibu dan anak, serta mengakibatkan bayi dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan mengalami anemia di kemudian hari(Marfiah et al., 2023).

Berbagai penelitian telah dilakukan dalam rangka menekan tingginya angka anemia pada remaja. Utami menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami anemia adalah dari segi pengetahuan (Utami et al., 2022). selain itu kanah juga menyatakan bahwa Pola konsumsi diketahui berdampak pada status gizi remaja. Semakin baik pola konsumsi makanan, maka peluang status gizi menjadi baik juga semakin besar(Kanah, 2020).

Hasil penelitian membuktikan bahwa edukasi kesehatan terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Kegiatan edukasi kesehatan merupakan model promosi kesehatan yang secara signifikan meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya menimbulkan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Baker menyatakan bahwa tinjauan literatur membuktikan bahwa edukasi kesehatan dengan ceramah dengan alat bantu LCD, modul dan leaflet secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan penanganan anemia(Abu-Baker et al., 2021)

.METODE

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah termasuk jenis *community-based research*. Penyelenggaraan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Pencegahan Anemia pada Remaja”. Metode yang digunakan adalah metode ceramah,

dan diskusi Tanya jawab. Media yang digunakan berupa laptop, proyektor dan brosur atau leaflet. Penyuluhan ini dilakukan di SMA Nasional Namoterasi, pada hari Sabtu tanggal 9 Maret 2024 dimulai pada pukul 10.00 Wib sampai pukul 11.30 Wib. Pemberian leaflet dilakukan setelah kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini dievaluasi peretes diawal sesi dan postes di akhir kegiatan. Jumlah siswi yang diberikan penyuluhan sebanyak 24 siswi.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Kelas (n= 24)

Kategori	Karakteristik	n	%
Usia	14 tahun	10	41.7
	15 tahun	12	50.0
	16 tahun	2	8.3
Kelas	XI	12	50.0
	XII	12	50.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar responden berusia 15 tahun yakni sebanyak 12 anak atau 50%.

Tabel 2. Hasil Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Remaja (n=24)

Variabel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Pengetahuan Anemia Remaja				
Kurang	21	87.5	6	25.0
Baik	3	12.5	18	75.0
Total	24	100	24	100

Tabel 2 di atas menjelaskan bahwa sebelum dilakukannya penyuluhan anemia remaja diketahui bahwa sebesar 21 atau 87.5% pengetahuan remaja kurang dan setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia pada remaja diketahui terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 18 atau 75.0%.



Gambar 1. Kegiatan pretest dan posttest

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan serta jadwal yang sudah dirancang. Pengabdian ini dilakukan di SMA Nasional Namoterasi pada hari sabtu tanggal 9 Maret 2024 dengan jumlah peserta 24 orang. Para peserta adalah remaja putri dan putra. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 sesi yaitu sesi pretes, kemudian penyuluhan dan diskusi lalu sesi postes. Pada sesi penyuluhan

atau pemaparan diberikan waktu sekitar 30 menit, tanya jawab sekitar 15 menit, dan sesi ketiga yaitu follow up dari pelaksanaan kegiatan untuk mengetahui sejauh mana materi tersebut terserap oleh remaja.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya *feedback* dari siswa/i dengan aktif memberikan pertanyaan dan sanggahan terkait materi. Materi penyuluhan-pun dapat diterima dengan baik. Hasil penyuluhan yaitu meningkatnya pengetahuan remaja tentang anemia. Hasil per test rata – rata pengetahuan remaja tentang anemia dalam kategori kurang. Saat *post test* terjadi peningkatan sebanyak 40%, yaitu sebagian besar (80%) remaja mengetahui dan faham tentang definisi, dampak, pencegahan dan penanggulangan anemia.

Pengetahuan dapat meningkat apabila adanya proses belajar. Proses belajar ini didapatkan melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan media video. Notoadmojo menyatakan bahwa pengetahuan adalah hal yang diketahui oleh orang atau responden terkait dengan sehat dan sakit atau kesehatan, misal: tentang penyakit (penyebab, cara penularan, cara pencegahan), gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, keluarga berencana, dan Sebagainya (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan tentang anemia juga berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi pada remaja 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 pada siswi di SMKN 4 Yogyakarta. Pengetahuan seseorang tersebut akan berpengaruh terhadap cara seseorang tersebut bersikap dan berperilaku seperti cara dalam pemenuhan zat gizi (Kusnadi, 2021).

Peningkatan pengetahuan disebabkan karena adanya proses belajar oleh responden dan terjadi karena kenaikan kepekaan atau kesiapan subjek terhadap tes yang diberikan kepada responden. Pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Prabandari, 2018). Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan seseorang (Arifah et al., 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan remaja dimana tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 21 atau 87.5% remaja berpengetahuan kurang menjadi 6 atau 25% remaja yang berpengetahuan kurang. Melalui pengabdian ini juga diharapkan para remaja sadar akan pentingnya menjaga tubuh dengan mengatur pola hidup sehat dan pola makan sehingga terhindar dari anemia khususnya untuk remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z., & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten

- Takalar. *Jurnal Altifani*, 2(2), 176–182. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>
- Dameria, Silalahi, marlinang isabella, Hartono, Sibagariang, eva elly, & Buenita. (2022). Penyuluhan Tentang Anemia Gizi Pada Remaja Di Posyandu Remaja Kelurahan Tanjung Marulak Hilir Sri Padang tebing tinggi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 109–115.
- Gardner, W., & Kassebaum, N. (2020). Global, Regional, and National Prevalence of Anemia and Its Causes in 204 Countries and Territories, 1990–2019. *Current Developments in Nutrition*, 4(Supplement_2), 830–830. https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa053_035
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kemkes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1293–1298. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181>
- Marfiah, Putri, R., & Yoland, R. A. (2023). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 551–562.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *CERDIKA*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2020.11.002>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Prabandari, A. W. (2018). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMK 2 Muhammadiyah Bantul. *Skripsi. Poltekkes Yogyakarta*, 1–58. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1675/1/SKRIPSI.pdf>
- Utami, S., Kamil, R., Ziyadatul, C., & Lidinilah, D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Untuk Mencegah Terjadinya Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30–33.
- Yuniarti, & Zakiah. (2021). Anemia pada remaja putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2253–2262.