



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 4, 2025

Revised: March, 12, 2025

Available online: March, 13, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri

Rismawati*, Andi Fatima, Nursyam

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Rismawati. *Email: rismawati.megareski@gmail.com

Abstract

Background: Adolescence is when physically and psychologically they are still growing and developing. Physical activity and nutritional intake are supporting factors in creating a healthy lifestyle balance. With the lack of attention to the balance of a healthy lifestyle in adolescents, adolescents are vulnerable to having health problems. One of them is the occurrence of anemia in adolescents, especially adolescent girls. The lack of red blood cells in the body causes symptoms of anemia such as fatigue, tiredness, and decreased physical activity. Globally, the prevalence of anemia in women aged 15 years and over is 28%. In Indonesia, the prevalence rate of anemia is around 40.1% and this figure is quite high.

Purpose: To increase the knowledge of adolescent girls about the causes of anemia.

Method: The counseling activity was carried out on Monday, July 2, 2024 at 09.00 WITA at SMA Negeri 18 Makassar. The activity was attended by all students of SMAN 18, the principal, and teaching staff. The counseling was carried out using the lecture method, then the delivery of material about the causes and symptoms of anemia in adolescents.

Results: Participants gained knowledge about anemia and positive responses were also shown during the discussion and Q&A sessions related to the causal factors that cause anemia and its symptoms. Food or intake factors are among the most important factors in preventing anemia, in addition to nutritional balance, healthy lifestyles and regular physical activity.

Conclusion: Counseling about anemia provided a significant increase in knowledge for adolescents related to understanding the symptoms and prevention of anemia. Positive responses and proactive attitudes from participants in this activity showed an increase in knowledge about the importance of a healthy lifestyle in preventing anemia.

Keywords: Adolescent girls; Anemia; Symptoms of anemia

Rismawati*, Andi Fatima, Nursyam

Universitas Megarezky, Indonesia,

Korespondensi penulis: Rismawati. *Email: rismawati.megareski@gmail.com

Penyuluhan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri

Pendahuluan: Usia remaja adalah dimana secara fisik dan psikologis masih dalam masa tumbuh kembang. Aktivitas fisik dan asupan gizi merupakan faktor pendukung dalam menciptakan keseimbangan pola hidup sehat. Dengan kurangnya perhatian terhadap keseimbangan pola hidup sehat pada remaja sehingga rentan bagi remaja untuk mendapati masalah dengan kesehatannya. Salah satunya adalah kejadian anemia pada remaja, khususnya remaja putri. Kurangnya sel darah merah dalam tubuh menimbulkan dampak gejala anemia seperti mudah lelah, letih, dan aktivitas fisik menjadi menurun. Secara global prevalensi kejadian anemia pada perempuan usia 15 tahun ke atas sebesar 28%. Di Indonesia tingkat prevalensi anemia sekitar 40.1% dan angka tersebut tergolong tinggi.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penyebab kejadian anemia.

Metode: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 02 Juli 2024 pada pukul 09.00 wita bertempat di SMA Negeri 18 Makassar. Kegiatan dihadiri oleh seluruh siswa/siswi SMAN 18, kepala sekolah, dan para staf pengajar. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah selanjutnya penyampaian materi tentang penyebab dan gejala anemia pada remaja putri.

Hasil: Peserta mendapatkan pengetahuan tentang anemia dan respon positif juga ditunjukkan ketika sesi diskusi dan tanya jawab terkait faktor-faktor penyebab yang menjadikan timbulnya anemia dan gejalanya. Faktor makanan atau asupan adalah termasuk faktor terpenting dalam mencegah kejadian anemia, selain keseimbangan gizi, pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang teratur.

Simpulan: Penyuluhan tentang anemia memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan terhadap remaja putri terkait pemahaman gejala dan pencegahan kejadian anemia. Respon positif dan sikap proaktif dari para peserta dalam kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah kejadian anemia.

Kata kunci: Anemia; Gejala anemia; Remaja putri

PENDAHULUAN

Generasi muda adalah salah satu kekuatan fundamental suatu bangsa yang harus di persiapkan dalam menghadapi tantangan global. Peranan generasi muda dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa harus didukung dengan peningkatan kualitas secara fisik maupun mentalnya. Generasi muda mayoritas merupakan generasi dalam kelompok usia remaja. Secara fisik dan psikologis usia remaja masih dalam masa tumbuh kembang. Dengan kurangnya perhatian terhadap keseimbangan pola hidup sehat pada remaja sehingga rentan bagi remaja untuk mendapati masalah dengan kesehatannya. Salah satunya adalah kejadian anemia pada remaja, khususnya remaja putri. Kejadian anemia pada ibu hamil yang berusia muda akan memiliki risiko lebih besar melahirkan berat bayi lahir rendah dan *stunting* (Lasmawanti, Muflih, & Siregar, 2024).

Prevalensi kejadian anemia pada perempuan usia 15 tahun ke atas adalah sebesar 28%. Dimana

sebesar 42% terjadi di Asia Tenggara dan di Indonesia sebesar 23% (World Health Organization, 2019). Sedangkan prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun adalah sebesar 32% (Sari, Arif, & Anggraini, 2023; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Di Indonesia tingkat prevalensi anemia sekitar 40.1% dan angka tersebut tergolong tinggi. Terdapat usia remaja putri yang menderita anemia sebesar 45.8% direntang usia 10-14 tahun dan 57.1% untuk remaja putri di atas usia 15 tahun, dengan jumlah penderita sekitar 5-6 juta orang (Tuturop, Pariaribo, Asriati, Adimuntja, & Nurdin, 2023)

Ketidak seimbangan asupan gizi pada tubuh adalah faktor yang paling sering terjadi dan berdampak terhadap kejadian anemia. Di berbagai negara, defisiensi zat besi merupakan defisiensi nutrisi yang paling sering ditemukan (Sari, 2023).

Beberapa gejala anemia yang sering ditimbulkan adalah terjadi kelesuan, kelelahan, dan menurunnya

Rismawati*, Andi Fatima, Nursyam

Universitas Megarezky, Indonesia,

Korespondensi penulis: Rismawati. *Email: rismawati.megareski@gmail.com

Penyuluhan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri

tingkat konsentrasi. Terdapat perubahan pada bagian tubuh seperti pucat pada pipi, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan merupakan tanda klinis anemia (Melyani, 2019). Wanita muda dengan anemia dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti penurunan kekebalan tubuh, lebih rentan terhadap penyakit menular, penurunan kebugaran dan ketajaman mental akibat kekurangan oksigen ke otot dan otak, serta penurunan prestasi akademik dan produktivitasnya (Nurazizah, Nugroho, Nugroho, Noviani, & Noviani, 2022).

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 02 Juli 2024 pada pukul 09.00 Wita bertempat di SMA Negeri 18 Makassar. Kegiatan dihadiri oleh seluruh siswa/siswi SMAN 18, kepala sekolah, dan para staf pengajar. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah yang diawali dengan pembukaan, pengenalan dari Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan serta Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNIMERZ, narasumber dan mahasiswa. Penyuluhan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

Tahap persiapan

- Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi masalah anemia pada remaja putri.
- Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru untuk merancang pelaksanaan kegiatan.
- Menyiapkan akomodasi, peralatan dan materi edukasi mengenai anemia pada remaja putri.

Tahap Pelaksanaan

- Membagikan leaflet kepada peserta yang hadir.
- Memberikan pemaparan materi mengenai anemia, penyebab, gejala, dampak jangka panjang serta penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri selama ± 30 menit.
- Mengadakan kuis dan sesi tanya jawab selama ± 30 menit untuk mengukur pemahaman peserta setelah edukasi.

Tahap Evaluasi

- Memberikan penilaian dari hasil kuis dan tanya jawab untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa/siswi setelah mengikuti kegiatan.
- Menyusun laporan lengkap yang mencakup seluruh proses pelaksanaan, hasil, analisis, dan rekomendasi tindak lanjut.

Tahap keberlanjutan program

- Tim pengmas akan memberikan kegiatan lanjutan berupa penyuluhan ke sekolah-sekolah lain untuk memberikan informasi tentang anemia.
- Tim pengmas dan pihak sekolah akan berkoordinasi dengan pihak terkait sebagai wujud penerapan pencegahan kejadian anemia pada remaja putri.
- Pihak sekolah akan memonitor penerapan pencegahan anemia sesuai petunjuk hasil dari kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pemaparan materi penyuluhan

Rismawati*, Andi Fatima, Nursyam

Universitas Megarezky, Indonesia,
Korespondensi penulis: Rismawati. *Email: rismawati.megareski@gmail.com

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta mengikuti pemaparan materi dengan sangat antusias dan sebelum moderator membuka sesi tanya jawab pemateri mempersilahkan peserta yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman tentang gejala anemia yang pernah di alami. Tim pengmas dan mahasiswa juga membagikan leaflet tentang penyebab dan pencegahan anemia pada siswi/remaja putri. Karena sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang penyebab anemia pada siswi/remaja putri sehingga hanya bisa melihat dampak negatif yang ditimbulkan. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya informasi ataupun pengetahuan tentang anemia pada masyarakat khususnya kaum remaja putri/siswi. Dengan kurangnya pengetahuan menjadikan penderita gejala anemia tidak memahami bagaimana menanganinya. Remaja putri kurang memahami manfaat tablet Fe, sehingga mengurangi motivasi mereka dalam mengkonsumsi tablet Fe dalam mengelola kejadian anemia. Terdapat perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor predisposing (predisposisi) diantaranya adalah pengetahuan (Yuniarti, & Tunggal, 2015).

Respon positif juga ditunjukkan ketika sesi diskusi dan tanya jawab terkait faktor-faktor penyebab yang menjadikan timbulnya anemia dan gejalanya. Faktor makanan atau asupan adalah termasuk faktor terpenting dalam mencegah kejadian anemia, selain keseimbangan gizi, pola hidup sehat dan aktifitas fisik yang teratur. Pola hidup yang dikelola dengan tidak sehat seperti kebiasaan tidak makan pagi, kurang mengkonsumsi air putih, diet tidak sesuai petunjuk, makan makanan siap saji, sehingga menjadikan tubuh mengalami kekurangan keseimbangan nutrisi dalam proses sintesis *hemoglobin* (Hb). Bila hal ini terjadi berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama, maka akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan kejadian anemia (Anggreiniboti, 2022).

Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan beberapa hal berikut: 1) Meningkatkan asupan makanan sumber

zat besi; 2) Suplementasi zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD); 3) Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C; 4) Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani; 5) Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengkonsumsi TTD; dan 6) Berolahraga atau eraktifitas fisik secara rutin (Savitri, Tupitu, Iswah, & Safitri, 2021). Dalam mencegah dan menanggulangi kondisi anemia pada remaja putri diperlukan kerjasama dari berbagai pihak, pemerintah dan masyarakat.

SIMPULAN

Penyuluhan tentang anemia memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan terhadap remaja putri terkait pemahaman gejala dan pencegahan kejadian anemia. Respon positif dan sikap proaktif dari para peserta dalam kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah kejadian anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dosen penyelenggara dan tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan lancar dan sukses sesuai dengan harapan dosen serta semua peserta yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiniboti, T. (2022, December). Program gizi remaja aksi bergizi upaya mengatasi anemia pada remaja putri di Indonesia. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 5, No. 2, pp. 60-66).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi*. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat>

Rismawati*, Andi Fatima, Nursyam

Universitas Megarezky, Indonesia,
Korespondensi penulis: Rismawati. *Email: rismawati.megareski@gmail.com

Penyuluhan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri

- Lasmawanti, S., Muflih, M., & Siregar, M. A. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Budi Agung Medan. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(1), 77-85.
- Melyani, A. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di sekolah SMPN 09 Pontianak tahun 2019. *Jurnal_Kebidanan*, 9(2).
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N. E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44.
- Ridwan, D. F. S., & Suryaalamshah, I. I. (2023). Hubungan status gizi dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di smp triyasa ujung berung bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8-15.
- Sari, I. P., Arif, A., & Anggraini, H. (2023). Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMA Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2118-2122.
- Sari, N. (2023). Implementasi Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Ibu Hamil Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Rendah Untuk Mencegah Stunting. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 1(2), 611-616.
- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 43-49.
- Tuturop, K. L., Pariaribo, K. M., Asriati, A., Adimuntja, N. P., & Nurdin, M. A. (2023). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri, Mahasiswa FKM Universitas Cendrawasih. *Panrita Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19.
- World Health Organization. (2019). Prevalence of anaemia in women of reproductive age (aged 15-49) (%). Diakses dari: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-(-))
- Yuniarti, R., & Tunggal, T. (2015). Hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 31-36.

Rismawati*, Andi Fatima, Nursyam

Universitas Megarezky, Indonesia,
Korespondensi penulis: Rismawati. *Email: rismawati.megareski@gmail.com