

KAMPANYE ANEMIA REMAJA

Maria Conchita Leyla Centis^{1*}, Putriatri Krimasusini Senudin², Viviana Hamat³, Yosefina Petrika⁴

¹⁻⁴Program Studi Kebidanan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus

Email Korespondensi: conchitaleyla787@gmail.com

Disubmit: 25 Januari 2024

Diterima: 16 Februari 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.14014>

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah yang sedang dihadapi secara global. Anemia pada remaja putri berdampak pada konsentrasi belajar remaja, yang kemudian akan berdampak pada kualitas hidup remaja putri. Tujuan dilakukan kampanye edukasi anemia adalah untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang anemia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan rata-rata pengetahuan remaja putri tentang anemia yaitu 57,51 dan setelah diberikan penyuluhan terjadi perubahan rata-rata pengetahuan yaitu 89,39. Penyuluhan edukasi anemia memberikan perubahan yang baik terhadap pengetahuan. Diharapkan siswi mampu untuk melakukan pencegahan terjadinya anemia

Kata Kunci: Anemia, Penyuluhan, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is one of the problems being faced globally. Anemia in adolescent girls has an impact on adolescent learning concentration, which in turn will have an impact on the quality of life of adolescent girls. The anemia education campaign was conducted to provide knowledge to adolescents about anemia. The method used was counseling. Before being given counseling, the average knowledge of adolescent girls about anemia was 57.51 and after being given counseling there was a change in the average knowledge of 89.39. Anemia education counseling provides a good change in knowledge. It is hoped that female students will be able to prevent anemia.

Keywords: Anemia, Counseling, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin di bawah ambang batas. Kadar normal anemia pada remaja putri adalah 12 gr/dl. Anemia rentan terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja pria karena setiap bulannya remaja putri akhir mengalami menstruasi (Hess et al., 2023). Angka kejadian anemia pada rentan usia 15-49 tahun sebesar 30% (WHO, 2023). Angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 32% (Kemenkes, 2019). Penyebab anemia adalah karena kekurangan zat besi. Remaja putri rentan terkena anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi, pola hidup yang kurang sehat, dan kurangnya istirahatnya terutama pada malam hari akibat penggunaan *handphone* yang sampai larut malam (Silitonga et al., 2023). Dampak pada anemia remaja putri paling utama adalah mengganggu aktivitas belajar remaja dan aktivitas keseharian remaja (Husna & Saputri, 2022).

Program kampanye edukasi tentang anemia remaja putri, merupakan salah satu program yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang anemia. Program edukasi tentang anemia untuk remaja putri adalah langkah yang sangat baik untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang kondisi kesehatan yang serius ini (Astuti & Suryani, 2020) (Rosdiana et al., 2023).

Program Kampanye Edukasi Anemia Remaja Putri penting untuk dilakukan. Program ini bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada remaja putri tentang pentingnya mencegah terjadinya anemia yang akan berdampak buruk bagi proses kehidupan remaja putri.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru di SMP Negeri 1 Ruteng cancar di ketahui bahwa siswi belum terlalu paham tentang anemia. Pengetahuan remaja putri yang kurang tentang anemia dapat memberikan pengaruh yang buruk. Program kampanye edukasi anemia remaja putri merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Program ini ada untuk membantu dalam mengatasi permasalahan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Berdasarkan latar belakang dapat dibuat rumusan pertanyaan “apakah ada perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang anemia pada remaja putri?”.



Gambar 1. Peta Lokasi SMPN 1 Ruteng-Cancar

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika tubuh memiliki kadar sel darah merah yang rendah atau kurang darah merah yang sehat dalam sirkulasi darah (Kas & Musyahidah Mustakim, 2022). Sel darah merah bertugas mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh bagian tubuh melalui protein yang disebut hemoglobin (Ramdany, 2021). Fungsi utama sel darah merah adalah mengangkut oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida dari jaringan tubuh. Hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah membantu oksigen terikat pada sel darah dan membawa oksigen ke jaringan tubuh yang membutuhkannya, termasuk otot dan organ (Jaswadi, 2020). Ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang sehat, maka pasokan oksigen ke jaringan tubuh menjadi terbatas (Mildon et al., 2023).

Penyebab utama anemia adalah defisiensi nutrisi tertentu, terutama zat besi, vitamin B12, dan folat. Zat besi diperlukan untuk produksi hemoglobin, sedangkan vitamin B12 dan folat diperlukan untuk produksi sel darah merah yang sehat (Pangestu et al., 2022). Kekurangan zat besi, vitamin B12, atau folat dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat, gangguan penyerapan nutrisi di usus, atau kondisi medis tertentu (Hess et al., 2023).

Gejala anemia dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan kondisi dan faktor penyebabnya, namun beberapa gejala umum yang sering terjadi adalah kelelahan dan kelemahan, pucat pada kulit dan selaput lendir, khususnya di wajah dan tangan, napas pendek atau sesak napas saat beraktivitas, jantung berdebar-debar (palpitasi), sakit kepala dan pusing, konsentrasi dan daya ingat menurun, sering merasa dingin (Surtimanah, 2023) (Koka et al., 2022)

Pencegahan anemia melibatkan menjaga pola makan sehat yang mengandung cukup zat besi, vitamin B12, dan folat, terutama bagi remaja putri yang berisiko mengalami anemia karena menstruasi berat. Jika telah didiagnosis menderita anemia, maka pengobatan akan disesuaikan dengan penyebab dan tingkat keparahannya, mungkin melalui suplemen atau perubahan pola makan (Partap et al., 2023). Anemia adalah kondisi serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kinerja sehari-hari (Sormin et al., 2021). Dengan pemahaman yang tepat tentang anemia, diharapkan remaja putri dapat lebih aktif dalam mencegah, mengenali, dan mengatasi kondisi ini untuk menjaga kesehatan secara optimal (Rusminingsih et al., 2023).

4. METODE

a. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang anemia remaja putri. Materi penyuluhan yang diberikan adalah tentang pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia, penanganan anemia, dan Upaya pencegahan anemia.

b. Peserta merupakan siswi SMPN 1 Ruteng Cancar berjumlah 75 orang

c. Langkah-langkah Kegiatan

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini hal penting yang dilakukan adalah mengurus perizinan ke SMPN 1 Ruteng 1 cancar, perizinan dilakukan satu minggu sebelum kegiatan yang akan dilakukan.

2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan kampanye edukasi (penyuluhan) tentang anemia remaja putri dilakukan pada tanggal 28 Mei 2023. Hal pertama yang dilakukan adalah bertemu dengan kepala sekolah SMPN 1 Ruteng Cancar. Setelah itu bertemu dengan peserta kegiatan. Hal pertama yang dilakukan saat bertemu adalah tim memperkenalkan diri kepada semua peserta. Tim kemudian membagikan pertanyaan kepada peserta dalam rangka *pre test* sebelum diberikan penyuluhan. Setelah itu kegiatan inti pun dilakukan yaitu pemberian materi tentang anemia remaja putri. Penyuluhan selesai, tim kemudian membagikan pertanyaan kepada peserta untuk dilakukan *post test*.

3) Tahap Evaluasi

Proses pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar, peserta sangat aktif dalam mengikuti kegiatan.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penyuluhan dilakukan pada 75 orang siswi SMPN 1 Ruteng Cancar. Hasil pengukuran *pre test* dari 75 orang siswi, 41 orang memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dan 34 orang siswi memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah diberikan penyuluhan dan diukur lagi, didapatkan bahwa dari 75 siswi 62 orang memiliki pengetahuan baik dan 13 orang memiliki pengetahuan yang cukup. Nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan adalah 57,51 dan setelah diberikan penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan menjadi 89,39. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan setelah diberikan penyuluhan. Selisih rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah diberikan adalah 31,88.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

b. Pembahasan

Pengetahuan adalah pemahaman, informasi, atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang tentang suatu subjek. Edukasi memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Anemia adalah kondisi medis yang ditandai oleh jumlah sel darah merah yang rendah atau kadar hemoglobin yang rendah dalam darah. Kekurangan pengetahuan tentang anemia dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup remaja putri. Dengan bertambahnya pengetahuan remaja putri terkait pencegahan anemia harapannya siswi bisa mengaplikasikan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari dalam hal mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak satu tablet per minggu dan satu tablet setiap hari selama menstruasi dan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang (Nia Musniati, 2022) (Arifah et al., 2022).

Edukasi berperan penting dalam membantu remaja putri untuk memahami anemia, mengenali gejala, mencegahnya, dan mengambil tindakan yang tepat jika diperlukan. Edukasi harus menjadi bagian integral dari upaya kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia dan masalah kesehatan lainnya yang mempengaruhi generasi muda.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak atau pengaruh yang baik terhadap peningkatan remaja siswi tentang anemia mulai dari pengertian, penyebab, dampak, cara penanganan serta pencegahan terjadi anemia. Hasil pengukuran *pre test* dari 75 orang siswi, 41 orang memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dan 34 orang siswi memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah diberikan penyuluhan dan diukur lagi, didapatkan bahwa dari 75 siswi 62 orang memiliki pengetahuan baik dan 13 orang memiliki pengetahuan yang cukup. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahida, dkk (2020) menyatakan bahwa setelah diberikan edukasi tentang anemia ada peningkatan pengetahuan remaja putri dari 59.2% menjadi 30.3% dengan tingkat pengetahuan kurang. Selanjutnya dari 40,8% menjadi 69.7% (Wahida et al., 2022).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan didapatkan bahwa ada perubahan pengetahuan remaja putri tentang anemia, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak yang baik terhadap pengetahuan remaja. Harapannya remaja dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari.

6. KESIMPULAN

Kegiatan kampanye edukasi anemia pada remaja putri memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan siswi SMPN 1 Ruteng Cancar. Harapannya pada kegiatan yang dilakukan kedepannya ada melakukan evaluasi tidak hanya pengetahuan tetapi melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri untuk membandingkan pengetahuan yang baik apakah berdampak terhadap perubahan kadar hemoglobin.

7. DAFTAR PUSTAKA

- 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 Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176-182. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>
- Astuti, R. W., & Suryani, I. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 32-38. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.197>
- Hess, S. Y., Owais, A., Jefferds, M. E. D., Young, M. F., Cahill, A., & Rogers, L. M. (2023). Accelerating action to reduce anemia: Review of causes and risk factors and related data needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1523(1), 11-23. <https://doi.org/10.1111/nyas.14985>
- 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. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Jaswadi, J. (2020). Hubungan Sikap Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMAN 9 Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 12-15. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1144>
- Kas, S. R., & Musyahidah Mustakim. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 52-58. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.304>
- Kemendes. (2019). *Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Koka, E. M., Nasution, E., Ardian, F., & Rasmita, D. (2022). Upaya Pencegahan Anemia dengan Membentuk Kelompok Remaja "PATEN" di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 1-8.
- Mildon, A., Lopez de Romaña, D., Jefferds, M. E. D., Rogers, L. M., Golan, J. M., & Arabi, M. (2023). Integrating and coordinating programs for the management of anemia across the life course. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1-13. <https://doi.org/10.1111/nyas.15002>
- Nia Musniati, F. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Mediya Karya Kesehatan*, 5(2), 224-232.
- Pangestu, S. Y. D., Lestari, A. S., Priwardani, K., Abdullah, D. Z., Alettha, K. Z., Permatasari, I., & Samaria, D. (2022). Tingkat Pengetahuan Mengenai Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 430-437.
- Partap, U., Tadesse, A. W., Shinde, S., Sherfi, H., Mank, I., Mwanyika-Sando, M., Sharma, D., Baernighausen, T., Drysdale, R., Worku, A., Tinkasimile, A., & Fawzi, W. W. (2023). Burden and determinants of anaemia among in-school young adolescents in Ethiopia, Sudan and Tanzania. *Maternal and Child Nutrition*, August. <https://doi.org/10.1111/mcn.13439>
- Ramdany, R. (2021). Edukasi Anemia Berbasis Monopoly Simulation pada

- Remaja Putri di SMK Negeri 1 Kota Sorong. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 280-286. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.247>
- Rosdiana, Setiawati, Miskiyah, Anggraeni, S., & Wahyuni, S. (2023). *PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1*. 7, 1017-1021.
- Rusminingsih, E., Marwanti, Febriyati, R. W., & Salasa, S. (2023). Pencegahan Anemia Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja di SMAN 4 Klaten. *Madaniya*, 4(1), 264-269. <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/384%0Ahttps://madaniya.pustaka.my.id/journals/index.php/contents/article/download/384/259>
- Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningsih, M. (2023). Compliance of Iron Supplementation and Determinants among Adolescent Girls: A Systematic Review. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 37-48. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11664>
- Sormin, R. E. M., Nuhan, M. V., & Atok, Y. S. (2021). Penyuluhan Anemia Pada Anak Dan Remaja Putri Di Jemaat Gmit Imanuel Natoen Sulamu Desa Pantulan Kec Sulamu Kab Kupang. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 1(3), 321-325. <https://doi.org/10.53363/bw.v1i3.45>
- Surtimanah, T. (2023). Determinants of Anemia Symptoms in Adolescent Girls. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56-61.
- Wahida, Gusriani, & Noviyanti, N. I. (2022). *Edukasi Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri*. 278-283.
- WHO. (2023). *Anaemia*.