

## PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KOTA CIMAHI

Wulan Nurasyriani Saputra<sup>1</sup>, Natasya Sri Suyanti<sup>2</sup>, Katarina Oktaviany Yosan<sup>3</sup>,  
Melinda Rahmawati<sup>4</sup>, Cindy Meliana Hasanah<sup>5</sup>, Nadya Salsa Bila<sup>6</sup>, Nazwari Sabrina  
Munajat<sup>7</sup>

[wulannurasyrianis@gmail.com](mailto:wulannurasyrianis@gmail.com)<sup>1</sup>, [natasyasrii2103@gmail.com](mailto:natasyasrii2103@gmail.com)<sup>2</sup>, [vianyyosan243@gmail.com](mailto:vianyyosan243@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[rahmawatimelinda50@gmail.com](mailto:rahmawatimelinda50@gmail.com)<sup>4</sup>, [cindymeliana7254@gmail.com](mailto:cindymeliana7254@gmail.com)<sup>5</sup>, [Inadyasalsa@gmail.com](mailto:Inadyasalsa@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[sabrinamunajat@gmail.com](mailto:sabrinamunajat@gmail.com)<sup>7</sup>

Institut Kesehatan Rajawali

### ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang umum terjadi di dunia, terutama di negara berkembang. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria usia 13-18 yaitu 17%. Kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah akan menyebabkan tubuh cepat lelah, lemah, lesu dan letih yang dapat mengakibatkan dapat terjadinya penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja remaja. Tujuan dari adanya penyuluhan tentang anemia pada remaja ini adalah, agar menambah wawasan dari remaja tentang anemia, dan bahwa anemia itu tidak terjadi hanya pada Perempuan saja tapi juga pada laki-laki. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah siswa SMA 1 Muhammadiyah Cimahi dengan jumlah sasaran 60 orang. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan berdoa, selanjutnya mendengarkan kata sambutan, menyampaikan materi edukasi tentang anemia pada remaja, quisioner, games, dan mengevaluasi pemahaman siswa tentang anemia. Hasil dari quisioner yang dilakukan siswa, ada 40% siswa yang paham anemia, dan ada 55% yang sedikit paham dan sekitar 5% yang belum tau tentang anemia. Siswa juga banyak yang kurang tau cara mencegah anemia pada dirinya. Simpulannya adalah penting bagi remaja untuk mengetahui apa itu anemia dan bagaimana cara pencegahannya.

**Kata Kunci:** Anemia, Remaja, Edukasi.

### ABSTRACT

Anemia is a common nutritional problem in the world, especially in developing countries. The 2017 Indonesian Demographic and Health Survey (SDKI) shows that the prevalence of anemia in women aged 13-18 years is 23%, while in men aged 13-18 years it is 17%. Lack of hemoglobin (Hb) levels in the blood will cause the body to quickly become tired, weak, lethargic and fatigued which can result in a decrease in students' learning achievement and work productivity. The aim of providing education about anemia to teenagers is to increase teenagers' knowledge about anemia, and that anemia does not only occur in women but also in men. The target for this counseling is SMA 1 Muhammadiyah Cimahi students with a target number of 50 people. This outreach activity begins with praying, then listening to the words Various, delivering educational material about anemia in teenagers, questionnaires, games, and spreading students' understanding about anemia. The results of the questionnaire carried out by students showed that 40% of students understood anemia, 55% understood a little and around 5% did not know about anemia. Many students also don't know how to prevent anemia in themselves. The conclusion is that it is important for teenagers to know what anemia is and how to prevent it.

**Keyword:** Anemia, Teenager, Education.

### PENDAHULUAN

Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada Wanita

remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl (Adriani, 2017). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 anemia merupakan kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah dan kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, ini adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah normal ( $<4,2$  juta/ $\mu$ l) atau kadar Hb  $<12$ g/l pada Wanita dan 13 pada pria. Kebutuhan fisiologis tubuh seseorang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Beberapa penyebab lain yang tidak umum terjadi ialah peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah (Siska, 2017).

Kejadian anemia pada remaja putri ini dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi (Nurman et al., 2015 dalam Desak, et al., 2019). Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah (Desak et al., 2019). Salah satu intervensi yang dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri ialah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Sumber perolehan TTD antara lain, fasilitas kesehatan, sekolah dan inisiatif sendiri. Sasaran program TTD di tingkat sekolah telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA dan sederajat, serta Wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri terdapat dalam program pemerintah yaitu Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS), yang mana salah satu tujuannya adalah meningkatkan kepatuhan mengonsumsi TTD pada remaja putri, sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia remaja putri (Kemenkes RI, 2018). Menurut hasil penelitian Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali Tahun 2023 didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kejadian anemia pada siswa SMA kelas X, XI, XII di SMA Muhammadiyah 1 Cimahi yaitu Pengetahuan remaja terhadap kejadian anemia, sikap remaja terhadap kejadian anemia, Pola makan remaja sehari-hari. Selain itu dapat disebabkan oleh pola menstruasi dan pola tidur yang kurang baik.

## **METODE PENELITIAN**

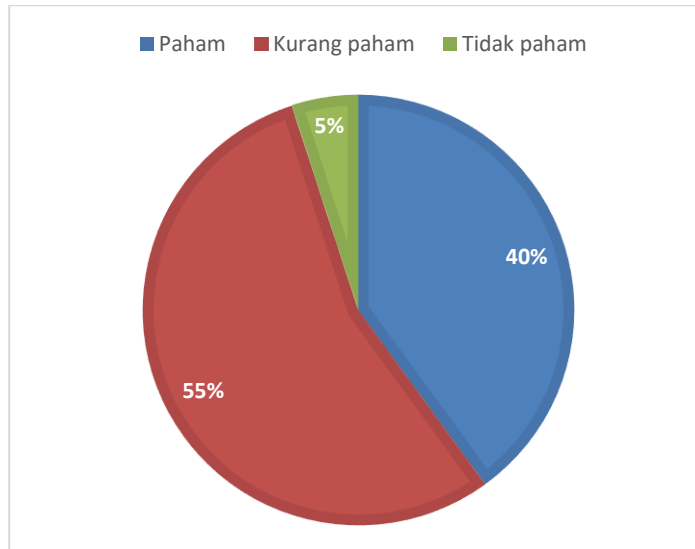
Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pencegahan anemia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2023 dengan pemberian materi edukasi mengenai anemia pada remaja.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Siswa SMA 1 Muhammadiyah Cimahi sejumlah 60 orang. Kegiatan penyuluhan di SMA 1 Muhammadiyah Cimahi ini menggunakan metode kuantitatif. Metode ini diambil untuk mengetahui seberapa banyak remaja mengenai anemia dan cara pencegahannya. Dengan menggunakan metode kuantitatif ini, didapatkan bahwa tidak sedikit siswa yang masih belum paham mengenai anemia dan bagaimana cara pencegahannya.

Menurut Sugiyono (2018;13) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pemahaman siswa tentang anemia ini di SMA 1 Muhammadiyah Cimahi yang mengikuti kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa rata-rata remaja tersebut masih kurang paham mengenai anemia dan cara pencegahannya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sebanyak 40% yang paham anemia, 55% kurang paham, dan ada sebanyak 5% yang tidak paham.



Grafik 1. Hasil Pemahaman Tentang Anemia

Keadaan anemia menyebabkan kandungan hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh tidak memenuhi kadar normal sehingga menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan menyebabkan tubuh cepat lelah, lemas, lesu, dan letih. Hal ini akan mengakibatkan dapat terjadinya penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Widyastuti & Hardiyanti E.A., 2010).

Menstruasi yang dialami remaja putri secara normal berlangsung antara 2- 7 hari setiap bulannya juga dapat meningkatkan kejadian anemia. Ini disebabkan karena volume darah haid yang keluar rata-rata mencapai 33-50 ml atau sekitar 7 sampai dengan 10 sendok teh/hari, pada periode haid tersebut wanita kehilangan 30 mg besi. darah yang hilang akan menyebabkan perempuan yang tengah haid mengalami lemas, lesu hingga berkunang-kunang dimana ini adalah salah satu tanda-tanda anemia defisiensi besi. Hal ini dapat diperparah jika siklus haid memanjang karena banyaknya volume darah yang keluar.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kristianti et al., 2014) menunjukkan hubungan antara anemia dengan siklus menstruasi seorang wanita. Kadar hemoglobin yang cukup atau seseorang tidak anemia akan membantu keteraturan siklus menstruasi pada perempuan. Sebaliknya kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin yang akhirnya menimbulkan banyak komplikasi pada wanita.

Anemia remaja sangat berdampak buruk bagi remaja sendiri, dimana saat terkena anemia remaja cenderung tidak bisa melakukan aktivitas yang berlebihan atau berat. yang berperan sebagai komponen. Sel darah putih imunitas tubuh tidak dapat bekerja secara efektif dalam keadaan defisiensi besi. Selain itu enzim mieloperoksidase yang berperan dalam sistem kekebalan juga terganggu fungsinya bila defisiensi besi (Almatsier, 2007). Remaja anemia yang mengalami kehamilan akan berisiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (< 2500 gram) (Maryam S, 2016).

Hal yang sama juga dinyatakan oleh Barasi (2009) yaitu anemia defisiensi besi dapat mempengaruhi fungsi sel darah putih sehingga menurunkan kemampuannya untuk menghancurkan organisme yang menyerang. Remaja putri adalah calon ibu yang harus sehat

agar melahirkan bayi sehat, sehingga akan tumbuh dan berkembang menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. 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 lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

Kadar hemoglobin pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Penelitian yang dilakukan oleh Permaesih dan Herman (2005) adanya hubungan antara tingkat pendidikan, jenis kelamin, usia, daerah tempat tinggal, kebiasaan sarapan, kesakitan dan berat badan akan mempengaruhi kejadian anemia pada remaja. Remaja yang tinggal di desa mempunyai risiko mengalami anemia sebesar 27,1%, dibandingkan dengan remaja yang tinggal di kota 22,6%.

Dari hasil penyuluhan ini di SMA 1 Muhammadiyah Cimahi, masih cukup banyak siswa yang kurang paham tentang anemia dan bagaimana cara pencegahannya. Para remaja lebih cenderung mengabaikan pola hidup sehat, sehingga tak jarang para remaja mengalami gejala-gejala yang berkaitan dengan anemia.

## **KESIMPULAN**

Setelah melakukan penyuluhan angka kejadian anemia pada remaja putri masih cukup tinggi dan masih banyak remaja yang tidak paham untuk menyadari hal-hal yang dapat menjadi penyebab terjadinya anemia. Beberapa faktor Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Dampaknya pada anemia remaja dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Elisa, S., Oktafany., & Oktarlina, R, Z. (2023). Faktor Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Agromedicine*, 145-148.
- Khobibah., Nurhidayani, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Animea Remaja dan Kesehatan Reproduksi Anemia In Adolescents and Reproductive Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.