

## PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI SADAR ANEMIA UNTUK GENERASI PRIMA

Menik Sri Daryanti<sup>1</sup>, Luluk Khusnul Dwihestie<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
e-mail: lulukhusnul3@gmail.com

### Abstrak

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia, tidak hanya di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018), prevalensi anemia gizi besi secara nasional pada remaja usia 10-19 tahun sebesar 76,2%. Anemia dapat menyebabkan mudah lelah, menurunkan produktifitas dan kreativitas. Disamping itu, daya tahan tubuh lemah sehingga mudah terserang penyakit. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan menderita anemia, salah satunya dikarenakan mengalami menstruasi secara rutin setiap bulan. Pendidikan kesehatan mengenai cara pencegahan anemia pada remaja menjadi penting dilakukan demi generasi muda yang prima. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengoptimalkan remaja sehat sadar anemia. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap persiapan dan koordinasi, pemeriksaan kadar hemoglobin remaja, pemberian edukasi kesehatan mengenai anemia dan cara pencegahannya, monitoring dan evaluasi hasil kegiatan. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa remaja putri antusias mengikuti pendidikan kesehatan mengenai anemia sebagai sarana peningkatan pengetahuan dan kesadaran diri remaja tentang pentingnya pencegahan anemia dengan konsumsi tablet tambah darah. Diharapkan remaja putri mempunyai kemandirian dalam mengoptimalkan kesehatan diri serta mengedukasi teman sebaya untuk pencegahan anemia remaja.

**Kata kunci:** Anemia, Generasi Prima, Remaja

### Abstract

Anemia is a nutritional problem that is widely found throughout the world, not only in developing countries but also in developed countries. Riskesdas data (2018), the prevalence of iron nutrition anemia nationally in adolescents aged 10-19 years is 76.2%. Anemia can cause fatigue, decreased productivity and creativity. In addition, the body's resistance is weak so it is susceptible to disease. Adolescents are a group that is prone to suffer from anemia, one of which is due to menstruation regularly every month. Health education on how to prevent anemia in adolescents is important for the sake of a prime young generation. The purpose of this community service is to optimize healthy adolescents aware of anemia. Activities are carried out through the preparation and coordination stages, checking adolescent hemoglobin levels, providing health education about anemia and how to prevent it, monitoring and evaluating the results of activities. Based on the results of this community service activity, it shows that adolescent are enthusiastic about participating in health education about anemia as a means of increasing adolescent knowledge and self-awareness about the importance of preventing anemia by consuming blood-added tablets. It is expected that adolescent have independence in optimizing self-health and educating peers for the prevention of adolescent anemia.

**Keywords:** Anemia, Prime Generation, Adolescence

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Menurut *World Health Organization* tahun 2015 bahwa lebih dari 30% atau 2 miliar orang di dunia berstatus anemia, sedangkan prevalensi di Asia Tenggara adalah 2-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan sampai berat (WHO, 2015).

Secara global prevalensi defisiensi jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2013). Data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018), prevalensi anemia gizi besi secara nasional pada remaja usia 10-19 tahun sebesar 76,2%. Anemia dapat menyebabkan mudah lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah, menurunkan produktifitas dan kreativitas. Disamping itu, berdampak pada daya tahan tubuh yang lemah sehingga mudah terserang penyakit. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi

besar terhadap angka kematian ibu, bayi baru lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia, dikarenakan mengalami menstruasi rutin setiap bulan. Program penanggulangan anemia dilakukan dengan sosialisasi dan pemberian tablet tambah darah (TTD) dengan sasaran yaitu remaja putri SMP, SMA dan sederajat, serta remaja di luar sekolah sebagai upaya strategi dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi (Dinkes DIY, 2013). Penelitian Putra, dkk (2020) terbukti bahwa kepatuhan meminum tablet Fe berhubungan dengan resiko remaja mengalami kejadian anemia. Pada masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan energi yang lebih banyak guna menunjang tumbuh kembang yang optimal.

Penelitian menunjukkan bahwa kelompok remaja mengalami banyak masalah gizi. Masalah gizi tersebut antara lain yaitu anemia dan IMT kurang dari batas normal atau kurus. Prevalensi anemia berkisar antara 40% - 88% (Irianto, 2014). Faktor status gizi mempengaruhi terjadinya anemia oleh karena itu konsumsi asupan gizi pada remaja putri perlu mendapatkan perhatian yang utama. Disarankan untuk masyarakat Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dapat memberikan penyuluhan tentang cara memilih makanan yang sehat dan pengetahuan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja perlu diberikan sedini mungkin melalui sekolah. Faktanya, faktor sosial ekonomi rendah, lebih cenderung mengalami gizi kurang. Hal ini berpengaruh pada kemampuan untuk konsumsi makanan dan zat gizi sehingga keadaan tersebut memungkinkan terjadinya anemia pada remaja.

Pada penanganan masalah remaja sebaiknya dilakukan kerjasama multi-sektoral dan multidimensional, dengan intervensi pada aspek preventif, promotif, kuratif dan rehabilitative yang komprehensif. Program kesehatan remaja sudah mulai diperkenalkan oleh puskesmas dengan dilakukannya penyuluhan dan diskusi dengan remaja tentang masalah kesehatan melalui wadah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), karang taruna dan organisasi pemuda, kader remaja lainnya yang dibentuk oleh puskesmas. Petugas puskesmas bertugas sebagai fasilitator dan narasumber dengan memberi pelayanan khusus kepada remaja sesuai dengan kebutuhan remaja itu sendiri (Pratiwi, 2013).

Berdasarkan studi analisis di Panti Asuhan Yatim Puteri 'Aisyiyah Cabang Kota Barat, Surakarta didapatkan hasil sebagian remaja putri mengeluhkan mudah lelah, mengantuk, dan kurang konsentrasi dalam belajar. Remaja kurang menyadari bagaimana cara menjaga kesehatan diri, termasuk pencegahan anemia pada masa remaja. Selain itu, remaja belum mengetahui pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin selama menstruasi. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan ini guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya mencegah anemia pada masa remaja.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan PKM yaitu menjelaskan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra, diawali dengan tahap penjangkaran pemeriksaan anemia pada remaja putri, dilanjutkan edukasi kesehatan, serta peningkatan kesadaran tentang pentingnya pencegahan anemia pada remaja.

Langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1. Survey analisis masalah dan koordinasi dengan mitra
2. Bekerjasama dengan pengurus panti untuk mengadakan pertemuan dengan para remaja putri untuk melihat gambaran kesehatan remaja.
3. Mengundang seluruh remaja putri untuk dilakukan pemeriksaan anemia.
4. Sosialisasi dan pelaksanaan edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja.
5. Mengoptimalkan peran teman sebaya untuk memberikan informasi kepada remaja putri lainnya agar mau dan sadar untuk melakukan tindakan preventif anemia pada remaja.

Strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan langkah-langkah berikut:

1. Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan persiapan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat antara lain adalah penyiapan alat untuk pemeriksaan anemia, penyiapan bahan untuk melakukan edukasi kesehatan serta mengurus perijinan.

2. Pelaksanaan:

- a. Rapat koordinasi

Rapat koordinasi dilakukan dengan pengurus panti, membahas mengenai persiapan pelaksanaan

kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 Mei 2023, dimana mendiskusikan persiapan tempat dan remaja putri dan juga persiapan alat dan bahan yang diperlukan saat kegiatan pengabdian masyarakat.

b. Tahap pemeriksaan kesehatan

Tahap ini dilakukan pada tanggal 1 Juni 2023 dengan cara melakukan pemeriksaan anemia pada remaja putri menggunakan alat set pemeriksaan kadar Hb, sehingga dapat diketahui berapa angka kejadian anemia pada remaja putri. Pada kegiatan ini dihadiri 13 remaja putri dimana hasil pemeriksaan semua remaja kadar Hb berada di atas 11 gr/%.

c. Tahap edukasi pendidikan kesehatan

Tahap ini dilakukan pada tanggal 1 Juni 2023 dengan cara memberikan edukasi pendidikan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja. Selain itu, pada tahap ini juga diberikan informasi mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe jika diperlukan dalam meningkatkan kadar Hb. Sampel tablet Fe juga diberikan ke remaja putri agar remaja memiliki gambaran dalam konsumsi tablet Fe.

d. Evaluasi

Sistem evaluasi dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023. Keberlanjutan program yang dilakukan adalah sebagai berikut: Melakukan evaluasi terhadap aspek kognitif, afektif/sikap, dan psikomotor remaja setelah diberikan sosialisasi dan pendampingan.

Tabel 1. Gambaran partisipasi mitra, evaluasi dan keberlanjutan program

No	Nama Kegiatan	Partisipasi mitra	Evaluasi dan keberlanjutan program
1.	Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri	Remaja putri berpartisipasi aktif dalam pemeriksaan hemoglobin, walaupun ada beberapa remaja yang takut saat akan dilakukan pengambilan sampel darah, namun setelah diberikan edukasi dan pemahaman, seluruh remaja bersedia melakukan pemeriksaan.	Remaja putri mengetahui status anemia masing-masing. Harapannya dapat dijadwalkan pemeriksaan hemoglobin dalam jangka waktu tertentu, misalnya 2 bulan sekali.
2.	Pendidikan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja dan pemberian sampel tablet Fe.	Remaja putri mengikuti kegiatan dan berpartisipasi aktif dalam pendidikan kesehatan mengenai pencegahan anemia dan mendapatkan sampel tablet Fe.	Diadakan evaluasi berupa pemberian pertanyaan kepada remaja setelah kegiatan pendidikan kesehatan selesai.
3.	Peningkatan kesadaran remaja putri mengenai anemia dalam	Remaja putri lebih sadar dan paham mengenai anemia dalam remaja	Monitoring dan evaluasi berupa pendampingan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan PKM menunjukkan beberapa hasil yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin

Remaja	Hasil kadar Hemoglobin	Status Anemia
Remaja 1	11,1 gr%/ dl	Seluruh remaja tidak mengalami anemia
Remaja 2	13,5 gr%/ dl	
Remaja 3	12,8 gr%/ dl	

Remaja 4	14,4 gr%/ dl	
Remaja 5	11,5 gr%/ dl	
Remaja 6	18,9 gr%/ dl	
Remaja 7	14,3 gr%/ dl	
Remaja 8	15,5 gr%/ dl	
Remaja 9	14 gr%/ dl	
Remaja 10	14,5 gr%/ dl	
Remaja 11	13,1 gr%/ dl	
Remaja 12	17,1 gr%/ dl	
Remaja 13	17,1 gr%/ dl	

Berdasarkan hasil tabel 2. Diketahui bahwa seluruh remaja sejumlah 13 orang memiliki kadar hemoglobin diatas 11gr%/dl sehingga termasuk dalam kadar hemoglobin normal dan tidak mengalami anemia. Hal ini didukung dengan pernyataan ibu pengurus panti bahwa makanan yang dikonsumsi remaja sehari-hari disediakan dari panti dan diperhatikan pemenuhan nutrisinya. Sejalan dengan penelitian Waluyo & Daud, (2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kebiasaan makan yang memperhatikan pemenuhan kebutuhan zat gizi berupa sayur-sayuran hijau, lauk pauk sebagai sumber protein nabati dan hewani, berperan dalam menghasilkan zat besi. Sehingga apabila konsumsi zat besi bagus, maka kadar hemoglobin dalam darah juga baik. Hal ini mencegah remaja mengalami anemia. Zat besi merupakan komponen utama yang berfungsi penting dalam pembentukan darah yakni sintesis hemoglobin. Asupan protein yang kurang menjadi penyebab ketidakcukupan transformasi zat besi, yang menimbulkan defisiensi zat besi serta kandungan hemoglobin menjadi rendah. Menjaga pola makan secara teratur adalah hal penting yang menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan remaja. Terlebih lagi remaja banyak melakukan aktifitas mulai dari sekolah, hingga kegiatan di luar sekolah yang memerlukan energi.

Kegiatan PKM dilanjutkan dengan edukasi kesehatan seputar anemia remaja dan cara pencegahannya. Kegiatan dilakukan dengan pemaparan materi menggunakan slide power point dan pembagian leaflet anemia. Remaja antusias mengikuti kegiatan ini. Setelah pemaparan materi, disediakan waktu diskusi dan tanya jawab. Ada 5 orang remaja yang mengajukan pertanyaan, hal ini menunjukkan bahwa remaja memahami bahwa menjaga kesehatan diri adalah tanggungjawab diri mereka sendiri. Edukasi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman remaja mengenai anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kusnadi, 2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja, maka akan semakin mawas diri untuk mencegah terjadinya anemia. Pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap cara seseorang mengambil sikap dan berperilaku, dalam hal ini dikaitkan dengan pemenuhan nutrisi dan gizi seimbang. Setelah sesi diskusi dan tanya jawab, dibagikan tablet tambah darah (TTD) kepada remaja untuk dikonsumsi saat menstruasi atau bila ada keluhan.



Gambar 1. Foto bersama tim pengabdian masyarakat dengan remaja

## SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan remaja putri sadar anemia guna mewujudkan generasi prima berjalan dengan lancar. Edukasi kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja seputar anemia dan cara pencegahannya. Melalui kegiatan PKM ini meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja sadar

anemia, serta diharapkan remaja dapat mengedukasi teman sebaya di sekitarnya, baik di lingkungan sekolah maupun di panti asuhan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan remaja. Kesehatan remaja dapat berlanjut pada kesehatan perempuan di masa pra konsepsi dan masa kehamilan yang berdampak pada angka kematian ibu dan janin.

#### SARAN

Saran bagi kegiatan PKM selanjutnya, bisa melakukan pemeriksaan indeks massa tubuh (IMT) yang juga berkaitan dengan kejadian anemia dan kesehatan reproduksi remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada mitra kami yakni pengurus Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah Cabang Kotabarat, Surakarta yang telah memberikan dukungan dan menyediakan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan PKM ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes DIY. (2013). Profil Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017. Dinas Kesehatan DIY, 1–224.
- Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kemenkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Ministry of Health Republic of Indonesia. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Kusnadi, F.N., (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 03 (01): 1293-1298.
- Pratiwi. (2013). Buku Pintar Kesehatan Wanita.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Robertus. (2014). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2Sn Smk Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014. Uny. <https://doi.org/http://dx.doi.org/110.21043/equilibrium.v3i2.1268>
- Waluyo, D., & Daud, A. C. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *Gema Wiralodra*, 13(1), 34–42. <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v13i1.221>
- World Health Organization. (2015). The global prevalence of anaemia in 2011. WHO.