

## PENYULUHAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMKS KESEHATAN DARUSSALAM LHOKSEUMAWE

Wulandari<sup>1</sup>, Cut Linar<sup>2</sup>, Novie Rahmadhani<sup>3</sup>, Weny Silvany<sup>4</sup>, Riccha Aulia Batu Bara<sup>5</sup>,  
Miftahul Jannah<sup>6</sup>, Siti Asyura<sup>7</sup>, Ria Zati<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Dosen STIKes Darussalam Lhokseumawe  
<sup>2,3,4,5,6,7,8</sup>Mahasiswa STIKes Darussalam Lhokseumawe  
e-mail: woelandarijaya@gmail.com

### Abstrak

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode itu dikategorikan rawan dan mempunyai risiko kesehatan tinggi. Salah satu masalah gizi utama yang juga banyak dialami oleh remaja adalah Anemia. Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Remaja adalah salah satu kelompok rentan anemia karena mengalami pertumbuhan sangat pesat. Menurut WHO, anemia ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) 12,0 g/dl pada wanita dan 13,0 g/dl pada pria). Remaja putri merupakan salah satu kelompok wanita berisiko mengalami anemia selain ibu hamil. Remaja putri menjadi rentan untuk mengalami anemia disebabkan kebutuhan zat gizi yang lebih besar di usia remaja, kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pertumbuhan, dan adanya siklus. Anemia menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas. Bila dibiarkan dapat memberikan efek dikemudian hari seperti hamil dengan anemia serta berpengaruh pada bayi yang dilahirkan. Maka skrining anemia perlu dilakukan sejak dini, saat masa remaja atau kanak-kanak. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan tindakan yang melibatkan kolaborasi dengan pihak guru dan siswi dalam proses perancangan dan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui observasi, wawancara dan PBL terhadap 25 orang remaja putri di SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan atau pemahaman siswi (remaja putri) terhadap konsep anemia. Ini merupakan solusi efektif dalam meningkatkan Pengetahuan siswi terhadap anemia, karena terlibat aktif dalam proses relevan terjadi dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia siswi lebih mudah tanggap dalam mencegah anemia dengan memperhatikan kecukupan zat besi terutama saat menstruasi atau setelah menstruasi sehingga kadar hemoglobin tetap stabil dan tekanan darah normal. Dalam keadaan tubuh yang stabil maka mudah bagi siswi untuk tetap beraktivitas dan mengikuti proses belajar mengajar dengan efektif dan efisien..

**Kata kunci:** Penyuluhan, pencegahan Anemia, Remaja Putri

### Abstract

Adolescence is a critical stage of life, so this period is categorized as vulnerable and has high health risks. One of the main nutritional problems that many teenagers experience is anemia. Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin levels in red blood cells is below normal. Adolescents are one of the groups vulnerable to anemia because they grow very rapidly. According to WHO, anemia is characterized by hemoglobin (Hb) levels of 12.0 g/dl in women and 13.0 g/dl in men). Adolescent girls are one of the groups of women at risk of experiencing anemia apart from pregnant women. Adolescent girls are vulnerable to anemia due to greater nutritional needs in adolescence, high iron requirements during growth, and the presence of cycles. Anemia causes a decrease in immunity, study concentration, fitness and productivity. If left unchecked, it can have effects in the future, such as being pregnant with anemia and affecting the baby being born. So anemia screening needs to be done early, during adolescence or childhood. This community service method uses an action approach that involves collaboration with teachers and students in the process of designing and implementing activities. Service activities were carried out through observation, interviews and PBL with 25 young women at the Darussalam Lhokseumawe Health Vocational School. The results of the service show that there is an increase in female students' knowledge or understanding of the concept of anemia. This is an effective solution in increasing female students' knowledge of anemia, because they are actively involved in relevant processes that occur in everyday

life. Apart from that, with increasing knowledge about anemia, female students are more responsive in preventing anemia by paying attention to iron adequacy, especially during menstruation or after menstruation so that hemoglobin levels remain stable and blood pressure is normal. In a stable body condition, it is easy for female students to continue their activities and participate in the teaching and learning process effectively and efficiently.

**Keywords:** Counseling, Anemia prevention, Young Women

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang terjadi di negara berkembang maupun negara maju. Pengaruh anemia pada segala usia memiliki konsekuensi besar bagi kesehatan manusia serta beban sosial ekonomi. Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di Negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut WHO prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9%, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%. Remaja putri berisiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putri (Ariani, 2023).

Menurut WHO, anemia ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) 12,0 g/dl pada wanita dan 13,0 g/dl pada pria (Domenica Cappellini and Motta, 2015). Remaja putri merupakan salah satu kelompok wanita berisiko mengalami anemia selain ibu hamil. Remaja putri menjadi rentan untuk mengalami anemia disebabkan kebutuhan zat gizi yang lebih besar di usia remaja, kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pertumbuhan, dan adanya siklus.

Berdasarkan data dari (Dinas Kesehatan Provinsi Papua, 2021), prevalensi anemia pada wanita usia subur di Provinsi Papua tahun 2018 yaitu sebesar 46%, tahun 2019 sebesar 38,6%, dan tahun 2020 sebesar 34%. Masih tingginya prevalensi anemia di Provinsi Papua masih menjadi masalah Kesehatan yang serius pada wanita usia subur yang berada di Papua. Dampak anemia pada remaja adalah adanya keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan kurangnya produktivitas (Riska, 2016).

Anemia yang terjadi pada usia remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa yang dapat berkontribusi besar angka kematian ibu dan bayi, bayi lahir premature, dan BBLR (Widyanthini and Widyanthari, 2021). Sehingga, remaja putri sebagai calon ibu perlu mendapatkan perhatian terkait penanganan anemia. Namun, pengetahuan remaja putri tentang anemia masih rendah (Novayanti and Sundari, 2020).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu atau lelah, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan. Beberapa dampak langsung yang terjadi pada Tahun 2023. remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak, pada masa hamil remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya saat hamil karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditanganinya maka akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya (Apriyanti, 2019).

Pentingnya edukasi yang didapatkan remaja putri terkait pencegahan anemia agar siswi dapat mengenali tanda dan gejala anemia serta pencegahan agar dapat ditangani secara dini, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pola gaya hidup dan jajan sehat bagi siswa hal ini telah dilakukan penelitian oleh Apriliani (2018) bahwa Gaya hidup yang sehat dapat memberikan hasil yang baik dan positif untuk pencegahan anemia (Julaecha, 2020).

## METODE

### 1. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan melakukan observasi lapangan ke lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. Mitra dalam pengabdian masyarakat merupakan siswi di SMKS Kesehatan sebanyak 25 siswi. Survei lapangan dilakukan dengan menemui kepala sekolah, Guru BK dan Penanggung Jawab UKS untuk memperoleh data awal dan izin melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kesehatan Darussalam Lhokseumawe dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang Anemia, yang meliputi pengertian, kategori, penyebab, dampak, dan cara mengatasi Anemia.

### 3. Evaluasi

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan dievaluasi dan keberhasilan kegiatan diukur dan kendala yang dihadapi saat di lapangan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan pemahaman siswi tentang anemia dan indikator keberhasilan dari pelaksanaan pengabdian dilihat dari peningkatan rata-rata skor pemahaman responden tentang penatalaksanaan dismenore.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe di Jl. Iskandar Muda, No. 24 F, Desa Kampung Jawa Lama, Kecamatan Banda Sakti, Kota Lhokseumawe.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perencanaan/Persiapan

Berdasarkan hasil survei lokasi sebagai tempat pemberian edukasi dan pelatihan, sehingga didapatkan SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe, dari hasil wawancara dengan 7 orang siswi, 4 diantaranya menjelaskan bahwa sering mengalami pusing dan sakit kepala kategori berat jika setelah menstruasi dan 3 diantaranya menyebutkan nyeri yang dirasakan saat tergolong nyeri berat hingga membuat tidak dapat melakukan aktivitas serta tidak dapat hadir di sekolah mengikuti proses belajar mengajar. Penyebab nyeri ini disebabkan penurunan tekanan darah setelah memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan terdekat. Penyebab lain anemia kerna remaja tidak mengkonsumsi tablet FE saat menstruasi sehingga tidak terpenuhinya kecukupan zat besi sesuai kebutuhan tubuh (Ariani, 2023)

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pada 17 Juli 2023 dibagi menjadi beberapa sesi yaitu pembukaan, pemberian materi penyuluhan, diskusi dan penutup, Pemberian penyuluhan dilakukan selama 40 menit yang menemukan bahwa siswi remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kesehatan Darussalam Lhokseumawe masih memiliki pemahaman yang minim terkait dengan Anemia. Pemberian materi disajikan mengenai tinjauan dari beberapa literatur tentang penerapan teknik farmakologi dan non farmakologi dalam membantu mencegah anemia remaja putri. Melalui hal ini maka remaja putri dapat menentukan pilihan intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri berdasarkan bukti ilmiah selain konsumsi obat kimia dalam membantu memenuhi kecukupan zat besi didalam tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tim yang terdiri dari ketua, wakil, anggota dan 6 mahasiswa, media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, simulasi pengenalan dan penatalaksanaan anemia dengan melakukan penatalaksanaan penanganan cara dengan cara pemberian tablet Fe dan menginformasikan jenis- jenis makan yang harus dikonsumsi oleh remaja putri untuk mencegah anemia. Kegiatan pengenalan dan penatalaksanaan anemia dilakukan pertama-tama memberikan pre test terkait pemahaman tentang anemia, setelah itu melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada remaja dilanjutkan dengan pemberian materi sambil memperagakan cara penatalaksanaan anemia, jika terjadi tanda dan gejala anemia, setelah itu dilakukan evaluasi dengan meminta peserta mengisi post test.

### 3. Evaluasi



Gambar 1. Kegiatan Hasil Pengabmas

Siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Darussalam Lhokseumawe mempunyai kebiasaan jika mengalami pusing mereka tidak tahu bahwa itu merupakan gejala – gejala anemia bukannya untuk mencoba memenuhi kecukupan zat besi dengan mengkonsumsi tablet Fe justru mereka konsumsi obat pereda nyeri, seringkali siswi harus istirahat di UKS saat mengalami nyeri kepala atau pusing, sehingga harus keluar kelas, terkadang ada siswi yang pingsan karena tidak tahan dengan nyeri. Masalah yang dihadapi siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Darussalam Lhokseumawe ketika menghadapi Anemia, oleh karena itu sangat penting bagi mahasiswa keperawatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan terkait Pencegahan anemia di SMKS Darussalam Lhokseumawe.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat mampu dilaksanakan secara maksimal dan berjalan sesuai yang direncanakan. selama kegiatan berlangsung semua peserta mampu mengikutinya dengan baik dan optimal. Hasil pengabdian mampu memberikan solusi terhadap permasalahan pembelajaran yang sering dihadapi oleh guru dalam memaksimalkan pembelajaran siswa disekolah. Dengan menggunakan model pembelajaran berbasis proyek (Project-Based Learning - PBL) siswa mampu meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan prestasi belajarnya. Dengan meningkatnya pengetahuan siswi (remaja putri) tentang anemia mereka semakin peduli dan lebih cepat mendeteksi apabila nyeri atau pusing yang dirasakan merupakan tanda – tanda dari gejala anemia.

## SARAN

Kegiatan ini memerlukan aktifitas yang berkelanjutan antara pihak kampus dengan lokasi pengabdian, sehingga solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kali ini mampu menjadi solusi permanen dan dapat dimaksimalkan oleh pihak mitra yang bekerjasama dengan dosen yang melakukan kegiatan pengabdian.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kampus STIKes Darussalam Lhokseumawe yang telah memberi dukungan financial dan moril terhadap pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Balci, Y. I., Karabulut, A., Gürses, D., & Çövüt, I. E. (2012). Prevalence and risk factors of anemia among adolescents in Denizli, Turkey. *Iranian Journal of Pediatrics*, 22(1), 77–81.
- Citrakesumasari. (2012). Anemia Gizi Masalah dan Pencegahannya. In Kalika, Dea, I. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. 3(2), 33–39.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. Novi Aryanti, Ummu Kalsum, Justiyulfa Syah, Husnul Khatimah 8 *Nutrition Science and Health Research*, Juli 2023 *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18.
- <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157> Warrilow, G., Kirkham, C., Ismail, K. M., Wyatt, K., Dimmock, P., & O'Brien, S. (2004). Quantification of menstrual bloodloss. *The Obstetrician & Gynaecologist*, 6(2), 88–92.
- <https://doi.org/10.1576/toag.6.2.88.26983> Welfare, M. of health and family. (2013). Guidelines for Control of Iron Deficiency Anaemia. National Rural Health Mission, 54
- Adriani. (2017). Faktor-Faktor Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Vol 3 No 2 Surakarta*.
- Ahdiah, A., F Heriyani, F., Istiana. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis Vol.1 No.1 hal : 9-14. Banjarmasin*.
- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1, 1–7. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/in-dex.php/hms/art-icle/vie-w/-459>
- Andani, Y., Esmianti, F., & Haryani, S. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah ( ttd ) di smp negeri i kepahiang Relationship Of Knowledge And Attitudes Of Adolescent Private Vocational School , To The Consumption Of Additional Blood Tablets ( Ttd ) At. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(2), 55–62. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/in-de-x.php/jka/article/download/744/600>

- Dinas Kesehatan Provinsi Papua. (2021). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Papua Tahun 2020. Papua: Dinas Kesehatan Provinsi Papua.
- Domenica Cappellini, M. and Motta, I. (2015) 'Anemia in Clinical Practice-Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging?', *Seminars in Hematology*, 52(4), pp.261–269. doi: 10.1053/j.seminhematol.2015.07.006.
- El Shara, F., Wahid, I. and Semiarti, R. (2017) 'Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), p. 202. doi: 10.25077/jka.v6i1.671.
- Husna., Saputri, Ningsih. (2022). Peyuluhan mengenai tentang tanda bahaya anemia pada remajaputri. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol. 2. No. 1. Hal. 7-12.
- Kemendes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ningsih, O. S., Masri, E. R., Dewi, C. F., Rafael, M. N., Dudet, B., Jarut, E., ... & Damat, L. M. (2023).
- Screening Dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 317-327. Noor, Nur Nasry. 2008. *Epidemiologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novayanti, N. and Sundari, S. W. (2020) 'Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), pp. 7–12. doi: 10.33867/jaia.v5i2.183.
- Primayanti, Ika. Geriputri, Ni Nyoman. A. M. Yuni. Danianto, Ario. Rizkinov M. S. Rika Hastuti. (2021) *Skrining Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Praya. Prosiding PEPADU*. Vol. 1.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- Riska, W. (2016) *Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta*. Stikes Achmad Yani Yogyakarta.
- Setiawan, Henri. Asmara, Alda Nurani. Asmarani, A. Zharfa. Desry., Pamungkas, D. M. Tresna.(2021) *Upaya peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja*. Kolaborasi JurnalPengabdian Masyarakat. Vol. 2. No. 04. PP. 367-373.
- Panrita Inovasi: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* E-ISSN: 2964-9064 Vol. 2, No. 1 June 2023 Page 19-25 DOI: <https://doi.org/10.56680/pijpm.v2i1.46797> Published by Social Science Education Study Program, FIS UNM 25
- Sholikhah M.A, Mustar Y.S, Hariyanto A.(2021) *Anemia Di Kalangan Mahasiswa: Prevalensi dankaitannya dengan prestasi akademik*; *MTPH Journal*, Volume 5, No. 1, March 2021 ISSN:2549-189X; e-ISSN: 2549-2993 8 | *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*
- Setiawan S. (2009). *Gambaran Anemia dan Intelligence Quotient (IQ) pada Santri Putri Pondok Pesantren Imam Syuhodo Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo*. Tidak Dipublikasikan. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- WHO. (2021). *Worldwide Prevalence of Anaemia in Woman of Reproductive Age*; WHO Global Database on Anaemia. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2012a) *Anaemia*. Available at: <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
- WHO (2012b) *Global Targets Tracking-Tool*.
- Widyanthini, D. N. and Widyanthari, D. M. (2021) 'Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), pp. 87–94. doi: 10.22435/bpk.v49i2.3929