



Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Di Posyandu Remaja UPT Puskesmas Kampa

Elvira Harmia¹, Febri Ayu², Syamsul Bachry³
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia^{1,2,3}

ARTICLE INFORMATION

Received: Januari, 21, 2024
Revised: Januari, 21, 2024
Available online: Januari, 29, 2024

KEYWORDS

Edukasi, Pencegahan Anemia, Remaja Putri

CORRESPONDENCE

E-mail: elvirairwandi@gmail.com
No. Tlp : +628117502655

A B S T R A C T

A health problem that often occurs in teenagers, especially adolescent girls, is anemia. Anemia is a disease condition characterized by a lack of red blood cells in the body, causing fatigue, exhaustion, lethargy and an impact on sufferers' productivity. The prevalence of anemia in Indonesia is still quite high, namely 32%. Therefore, overcoming and preventing anemia in adolescent girls is a health problem that the government focuses on. The aim of this community service activity is to increase the knowledge of adolescent girls in preventing anemia through education. The methods used in this community service are lectures, question and answer discussions. This community service was carried out on 09 – 23 December 2023 at the adolescent Posyandu UPT Kampa Health Center. The results of community service showed an increase in the average knowledge score after educational activities were carried out.

Keyword : education, prevention of anemia, adolescent girls

A B S T R A K

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu sebesar 32%. Oleh karena itu, penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang difokuskan oleh pemerintah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mencegah anemia melalui edukasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 09 – 23 Desember 2023 di Posyandu Remaja UPT Puskesmas Kampa. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata skor pengetahuan setelah dilakukannya kegiatan edukasi.

Kata Kunci: edukasi, pencegahan anemia, remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana terjadi pertumbuhan yang begitu cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini pun ikut meningkat termasuk kebutuhan akan zat besi. Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan sel darah merah (hemoglobin) dan fungsi enzim (Kemenkes, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita (Aryatika, 2022). Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu sebesar 32%. Oleh karena itu, penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang difokuskan oleh pemerintah (Riskesmas, 2018).

Beberapa dampak anemia pada remaja putri seperti terjadinya penurunan kesehatan dan prestasi belajar di Sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika memasuki masa kehamilan yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil, persalinan dan nifas serta berakibat pada kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2021). Di samping itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan *stunting* (Sartika *et al.*, 2021).

Kondisi kekurangan gizi berupa zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia. Hal itu disebabkan oleh gaya hidup dari remaja diantaranya kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal (khususnya sumber zat besi), kebiasaan minum teh serta kopi saat makan, dan kurangnya

aktifitas fisik (Kemenkes, 2018). Di sisi lain, pada remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi ketika masa pertumbuhan dan ketika terjadi kehilangan darah, seperti menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi (Julaecha, 2023).

Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya A,C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Briawan, 2014).

Berdasarkan penelitian (Sulistiani, 2021) terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pencegahan anemia pada remaja putri dengan metode ceramah dan TGT (Team Game Tournament).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia pada remaja putri diantaranya dengan memberikan informasi yang lengkap tentang pengertian anemia, cara pencegahannya, dan salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi tablet tambah darah. Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan makanan kaya zat besi, suplemen (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Pemberian suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi dan mencegah anemia (Zaiyidah, 2022).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mencegah anemia melalui edukasi.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilakukan pada kegiatan posyandu Remaja di Kecamatan Kampa yang diikuti oleh 156 remaja putri. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dibantu Bidan Koordiantor Puskesmas, Kader Posyandu serta mahasiwi Universitas Pahlawan. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan ceramah dan diskusi tanya jawab, adapun media yang digunakan antara lain: Laptop dan perangkat LCD proyektor, pengeras suara *portable* dan materi penyuluhan dalam bentuk *power point* dan *leaflet*.

Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan ini, kegiatan dilaksanakan selama 100 menit diakhiri dengan tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terkait dengan materi yang disampaikan.

Kegiatan edukasi diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal sebelum diberikan edukasi dengan menggunakan kuesioner, dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi yang disampaikan oleh ketua tim pengabdian kepada masyarakat dibantu oleh 2 orang tim lainnya beserta 1 orang mahasiwi, kemudian setelah kegiatan inti selesai dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab, sesi terakhir yaitu pemberian *post-test* untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan 2 minggu setelah pemberian edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* nilai rerata

tingkat pengetahuan siswi tentang anemia dan pencegahannya adalah 72, dengan nilai maksimum adalah 85, dan nilai minimum adalah 44 kemudian dilakukan pemberian edukasi dengan ceramah dan diskusi, siswi juga diberikan leaflet, setelah diberikan intervensi dilakukan *post-test* dengan rerata pengetahuan siswi tentang anemia dan pencegahannya meningkat menjadi 86 dengan nilai maksimum adalah 98, dan nilai minimum 69. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata skor pengetahuan setelah dilakukan edukasi.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat dapat dikatakan sangat baik, karena semua remaja dalam rentang usia beresiko berpartisipasi dalam kegiatan ini.
2. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia.
3. Ketercapaian target program pemberdayaan yang telah direncanakan dikatakan baik (90%). Semua program pemberdayaan pengabdian masyarakat dapat diselesaikan oleh tim sesuai waktu yang telah ditentukan.
4. Kemampuan peserta dalam mengatasi masalah dikatakan baik (75%) dalam upaya mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Secara keseluruhan kegiatan edukasi pencegahan anemia pada remaja putri dapat dikatakan baik dan berhasil yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Terbentuknya tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, termasuk tindakan mengkonsumsi makanan

yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia. Edukasi yang diberikan ke remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia diantaranya pengetahuan mengenai anemia, ciri-ciri seseorang mengalami anemia, makanan yang mengandung zat besi, zat gizi yang mempercepat penyerapan zat besi dan yang memperlambat penyerapan zat besi serta tambahan suplementasi zat besi untuk mencegah terjadinya anemia (Fadilla, 2018).

Pemberian edukasi adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat. Edukasi tentang anemia, manfaat konsumsi makanan yang bergizi dan konsumsi tablet *fe* dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia pada remaja perlu disampaikan karena masih banyak remaja putri yang mengalami anemia (Julaecha, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia dari sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Kegiatan edukasi pengabdian masyarakat ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh tenaga kesehatan yang terlibat pada kegiatan Posyandu Remaja

UPT Puskesmas Kampa yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, kepada seluruh pihak Universitas Pahlawan yang telah membantu kegiatan ini serta para siswi yang sudah meluangkan waktu pada pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Aryatika. 2022. Modul Edukasi Gizi : Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri.(Modul web). Di akses di <http://lp3m.unmul.ac.id/>
- Briawan, D. 2014. *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC
- Fadila. I, Kurniawati. H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding SEMNAS*.
- Julaecha. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan* 3(2), 200-205.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Ratnasari, R., Sarengat, W., & Setiadi, A. (2015). Analisis Pendapat Peternak Ayam Broiler pada Sistem Kemitraan di Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang. *Animal Agriculture Journal*, 4(1), 47-53
- Sartika AN, Khoirunnisa M, Meiyetrian E, Ermayani E, Pramesthi IL, Nur Ananda AJ. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0-11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *Plus One*, 1 (7), 14-16.
- Sulistiani (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal* 3(1), 39-47.