

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2022

Nurhanifah Siregar¹, Norma Yanti Rambe²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan

(nurhanifahsiregar90@gmail.com, 085275009745, normayantirambe89@gmail.com)

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang rawan menderita anemia. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki. Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun. Edukasi pencegahan anemia pada remaja putri bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja tentang anemia serta dampak yang akan dialami pada remaja. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Padangsidimpuan. Edukasi dilakukan dengan cara ceramah tatap muka dan diskusi di dalam kelas. Hasil dari kegiatan tersebut adalah peserta lebih memahami dan mengerti tentang pentingnya pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata kunci : Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Adolescent girls are one of the groups that are prone to anemia. Adolescent girls are at a higher risk of developing anemia than male adolescents. Anemia is prevalent in Indonesia at 48.9%, according to Riskesdas data for 2018, with the highest proportion in the age groups 15–24 years and 25–34 years. Education on anemia prevention for young women aims to provide adolescents with understanding and knowledge about anemia and the impact it will have on them. The targets in this activity are young girls at SMA Negeri 3, Padangsidimpuan City. Education is carried out by means of face-to-face lectures and discussions in class. The result of this activity is that the participants now understand more about the importance of preventing anemia in young women.

Keywords: Anemia, adolescent girls

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahapan perkembangan antara masa anak-anak dan mahasa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial yang berlangsung antara umur 12-19 tahun (dr. Aras Utami, MPH et al. 2021).

Kondisi gizi pada kelompok remaja pada umumnya dalam kondisi gizi yang baik. Hal ini disebabkan karena banyaknya upaya program perbaikan gizi oleh pemerintah dan swasta akan tetapi masih ada beberapa permasalahan terkait dengan kondisi gizi yang tidak memuaskan pada remaja perempuan yaitu (1) berat badan

kurang (2) berat badan berlebih (3) dan anemia.

Anemia merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari Balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Faktor penyebab anemia antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan pendarahan (Kemenkes RI 2020).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Pada remaja anemia terjadi

apabila Hb < 12 gr/dl. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat menghantarkan oksigen kedalam seluruh sel jaringan tubuh termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya. Apabila seseorang menderita anemia akan memiliki ciri ciri yaitu 5 L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai (Kemenkes RI 2020).

Menurut (Sitanggang, 2019) remaja putri merupakan salah satu kelompok yang mempunyai resiko tinggi untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja laki laki. Hal ini dipengaruhi karena (1) remaja perempuan setiap bulannya mengalami siklus menstruasi (2) memiliki kebiasaan makan yang salah karena ingin langsing untuk menjaga penampilannya..

Berdasarkan hasil Riset kesehatan dasar tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia yaitu sebesar 48,9% dengan proporsi terbanyak ada pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Laporan Nasional Riskesdas 2018).

Anemia pada remaja dapat disebabkan oleh banyak faktor yaitu faktor kurangnya asupan seperti asupan energi, vitamin C, serta ada kebiasaan minum teh dan kopi, serta investasi cacing. Selain itu faktor lain yang dapat menyebabkan anemia yaitu faktor pengetahuan, pendidikan, jenis pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga serta pola menstruasi remaja itu sendiri. Anemia dapat menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru paru ke seluruh tubuh. Sehingga apabila terjadi kekurangan oksigen maka akan berdampak pada sulit konsentrasi, daya tubuh rendah, serta juga dapat menurunkan aktivitas fisik (Budiarti, Anik, and Wirani 2021).

Menurut (Almatzier, 2011) dalam (Feby Elvira 2022) pencegahan anemia pada remaja perempuan dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya adalah dengan memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai dampak yang akan terjadi apabila menderita anemia, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh mengobati penyakit yang dapat menyebabkan dan memperberat anemia.

Sikap dapat dibentuk oleh pengetahuan seseorang. Sehingga apabila pengetahuannya semakin baik semakin baik pula sikap yang akan terbentuk. Sehingga akan menciptakan tindakan yang baik pula.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode kaji tindak (*Action Reserch*) dengan pendekatan program tindak partisipatif (*Participatory Actio Program*) dengan kelompok sasaran siswa remaja putri di SMA Negeri 3 kota Padangsidimpuan.

Pelaksanaan edukasi di pada remaja perempuan di sekolah menggunakan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan yaitu edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri dengan melibatkan mahasiswa program studi kesehatan masyarakat STIKes Darmais Padangsidimpuan sebanyak 2 orang

Tahapan kegiatan pengabdian ini terdiri dari 2 tahapan yaitu tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan.

- 1) Tahapan persiapan meliputi :
 - a. Mengidentifikasi masalah dengan melakukan wawancara dan observasi langsung pada remaja perempuan di SMA Negeri 3 Kota Padangsidimpuan
 - b. Penyusunan materi edukasi. Materi disusun oleh koordinator tim dan anggota.
- 2) Tahapan pelaksanaan meliputi :
 - a. Memberikan evaluasi awal pengetahuan sasaran dengan menggunakan *Pretest*
 - b. Penyampaian materi edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri.
 - c. Evaluasi pengetahuan akhir sasaran dengan memberika *posttest*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari secara tertutup di dalam kelas. pada tanggal 13 Oktober 2022, pada pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai di SMA Negeri 3 Kota Padangsidimpuan.

Pretest diberikan kepada sebelum materi edukasi pencegahan anemia disampaikan. Hasilnya yang diperoleh yaitu 40% siswa perempuan memiliki pengetahuan yang kurang tentang bagaimana cara pencegahan anemia.

Pada saat acara berlangsung siswa yang hadir di dalam kelas antusias dengan materi edukasi yang disampaikan. Hal ini dibuktikan pada saat sesi tanya jawab banyak siswa yang bertanya tentang materi yang disampaikan.

Sesi evaluasi dilaksanakan setelah sesi pemberian materi dan tanya jawab. Pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan edukasi dengan hasil 85 % setelah dilakukan uji *posttes*.

Edukasi dilaksanakan agar dapat menambah pengetahuan dan pemahaman siswa remaja putri tentang pengertian, penyebab dan cara mengatasi anemia mengenai anemia serta bagaimana cara mengkonsumsi tablet tambah darah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan cara memberikan edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang anemia, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah.

Saran

- 1) Diharapkan kepada remaja putri untuk menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia.
- 2) diharapkan kepada kepala sekolah untuk menjalin kerjasama dengan dinas kesehatan untuk meningkatkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam memberikan edukasi kesehatan kepada siswa

5. REFERENSI

- Budiarti, Astrida, Sri Anik, and Ni Putu Gita Wirani. 2021. "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6(2).
- dr. Aras Utami, MPH, AAK, PhD dra. Ani Margawati, M.Kes, MSi.Med dr. Dodik Pramono, and M.Kes Diah Rahayu Wulandari, SKM. 2021. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri *Anemia Pada Remaja Putri*. <http://repository.unimus.ac.id>.
- Feby Elvira, Fauza Rizqiya. 2022. "Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 6 Jakarta." 1(1): 6–11.
- Kemenkes RI. 2020. "Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi COVID-19." *Kementerian Kesehatan RI*: 22. <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>.
- Laporan Nasional Riskesdas. 2018. "Laporan_Nasional_RKD2018_FIN AL.Pdf." *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*: 198. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINA L.pdf.
- Sitanggang, M R1. Sitanggang MR. Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Prima Tembung Tahun 2019. 2019; Available from: <http://repository.helvetia.ac.id/2387/>. 2019. "Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Prima Tembung Tahun 2019." <http://repository.helvetia.ac.id/2387/>.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



