

PENYULUHAN KESEHATAN REMAJA TENTANG ANEMIA DI SMA NEGERI 1 KOTA BENGKULU

Andra Saferi Wijaya¹,
Zadam Marita^{2*}, Septiyanti³,
Annisa Rahma Juwita⁴, Nia
Susanti⁵

^{1,2,3} Keperawatan, Poltekkes
Kemenkes Bengkulu

^{4,5} Mahasiswa Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes
Bengkulu

Article history

Received : 13 Mei 2023

Revised : 25 Juni 2023

Accepted : 30 Juli 2023

*Zadam Marita

Email :
zadammaritha.zm@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh. Remaja merupakan salah satu komponen terbesar di Indonesia. Oleh karena itu remaja harus mampu mencetak prestasi disegala bidang sehingga menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas. Gejala dari anemia adalah cepat lelah, pusing kepala, letih, lemas, sesak napas, mudah kesemutan, dan merasa mual. Berkurangnya jumlah hemoglobin dalam darah pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik sehingga akan menurunkan prestasi belajar. Salah satu penyebab kegagalan studi di sekolah adalah anemia. Keadaan tersebut timbul karena remaja umumnya kurang memperhatikan mutu makanan. Kebanyakan remaja memilih makanan atas dasar pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi. Pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada 36 orang siswi yang berada di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. Pada hari Kamis tanggal 27 Juli 2023, di Mushollah SMA 1 Kota Bengkulu pada pukul 08.00 Wib. Media yang digunakan berupa *leaflet*, *powerpoint*, laptop, dan proyektor. Hasil yang diperoleh adalah para siswi dapat menyerap dengan baik informasi yang disampaikan dan sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini.

Kata Kunci: Anemia, Gizi, Penyuluhan, Remaja, Sekolah

Abstract

Adolescence is a period of growth and development, both physically, mentally, and activity so that the need for food containing nutrients becomes quite large. The increase in nutritional needs in adolescence is related to the growth spurt, where nutrients that enter the body are used to increase body weight and height accompanied by an increase in the number and size of body cell tissue. Adolescents are one of the largest components in Indonesia. Therefore, adolescents must be able to make achievements in all fields so that they become the next generation of a quality nation. Symptoms of anemia are fatigue, dizziness, fatigue, weakness, shortness of breath, tingling, and feeling nauseous. Reduced amounts of hemoglobin in the blood in adolescents can have an impact on decreasing work productivity or reducing the ability to concentrate well so that it will reduce learning achievement. One of the causes of failure of studies in school is anemia. This situation arises because adolescents generally pay less attention to the quality of food. Most teenagers choose food based on taste considerations, not on nutritional considerations. Community service has been carried out on 36 female students at SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. On Thursday, July 27, 2023, at Mushollah SMA 1 Kota Bengkulu at 08.00 WIB. The media used are leaflets, powerpoints, laptops, and projectors. The result obtained is that the students can absorb well the information conveyed and are very enthusiastic about participating in this health counseling activity.

Keywords: anemia, nutrition, counseling, adolescent, school

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Namun, WHO menyatakan angka kejadian anemia pada remaja lebih banyak terdapat di negara berkembang, termasuk Indonesia. Adapun salah satu kelompok yang rentan menderita anemia adalah remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang memasuki masa pubertas akan mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat (Islami, 2020). Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa orang dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis (Hidayati, 2016).

Salah satu populasi yang paling rentan terhadap anemia adalah remaja putri. Remaja putri memiliki risiko anemia sepuluh kali lebih besar daripada remaja putra. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa anak perempuan sedang dalam masa pertumbuhan dan mengalami menstruasi setiap bulannya, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi (Caturiyantiningtiyas, 2015). Beberapa faktor, seperti asupan, infeksi, usia, menstruasi, dan gaya hidup, dapat menyebabkan anemia. Satu faktor terbesar yang menyebabkan anemia defisiensi besi adalah asupan zat besi yang rendah. Zink, vitamin C, vitamin B12, dan asam folat juga merupakan zat gizi lain yang berhubungan dengan anemia.

Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwendar & Soviyati, 2021). Anemia pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal, kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari, pembalut atau tampon selalu basah setiap jamnya dan sering menggantinya. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Herwendar & Soviyati, 2021).

Diperkirakan 1,32 miliar orang, atau 25% dari populasi global, menderita anemia, dengan 30,4% wanita subur menderitanya. Kejadian ini lebih tinggi di Benua Afrika sebesar 44,4%, di Asia sebesar 25% hingga 33%, dan terkecil di Amerika Utara sebesar 7,6%. Akibatnya, anemia menjadi salah satu masalah kesehatan di banyak negara di dunia, terutama negara-negara berkembang seperti Indonesia. Anemia biasanya terjadi pada remaja putri dan ibu hamil, dan meningkat setiap tahunnya. Menurut WHO (2015) dalam (Kasumawati et al., 2020). Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2007–2018 menunjukkan peningkatan jumlah remaja yang mengalami anemia. Pada tahun 2007, jumlah remaja yang mengalami anemia adalah 6,90%, meningkat tajam pada tahun 2013 sebesar 18,40%, dan meningkat tajam lagi pada tahun 2018 sebesar 22,7%.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2020 terdapat 20 Puskesmas yang ada di Kota Bengkulu, dilihat dari hasil penilaian berdasarkan laporan kegiatan kesehatan anak sekolah setiap puskesmas menyatakan resiko anemia tertinggi terdapat di wilayah kerja puskesmas Kampung Bali, dengan pemeriksaan klinis terdapat 35 remaja putri diantaranya usia (10-14 tahun) 17 orang dan usia (15-19 tahun) 18 orang yang terduga anemia.

Usia remaja adalah kelompok usia yang paling sering terkena anemia karena pertumbuhan pesat yang disertai dengan aktivitas fisik dan olahraga yang tinggi. Sebagian besar penyebab anemia pada usia remaja adalah kekurangan zat besi dan zat gizi lainnya, serta kesalahan dalam mengonsumsi zat besi bersama dengan makanan lain yang dapat mengurangi absorpsi zat besi. Timbulnya gejala seperti kehilangan nafsu makan, kurang fokus, penurunan sistem kekebalan, merasakan gejala 5L seperti lemah, letih, lesu, lelah, dan lunglai, serta wajah pucat dan berkunang-kunang. Fokus, kebugaran fisik, pertumbuhan tinggi badan, dan berat badan akan berkurang sebagai akibat dari efek anemia (Nasruddin et al., 2021).

Anemia berdampak pada kesehatan fisik remaja putri. Anemia dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan penurunan produktivitas. Anemia juga dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan solusi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan generasi muda di masa depan dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri dan dampaknya terhadap gizi.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema "Pencegahan Anemia pada Remaja Putri". Media yang digunakan berupa laptop, PPT, proyektor dan leaflet. Penyuluhan ini telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu, pada hari Kamis tanggal 27 Juli 2023 dimulai pada pukul 08.00 Wib s/d selesai Di Mushola. Jumlah siswi yang diberikan penyuluhan sebanyak 36 orang dengan metode ceramah dan diskusi.

Dalam implementasinya, kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa Jurusan Keperawatan dan tim dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Jenis Kegiatan	Institusi Yang Terlibat
Advokasi kepada pemangku kepentingan secara berjenjang	Tim Dosen, Puskesmas, Dinas Kesehatan
Identifikasi masalah, kebutuhan dan analisis situasi kesehatan yang ada di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu	Tim Dosen, Puskesmas, Dinas Kesehatan
Melakukan pemicuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri	Tim Dosen, Puskesmas, Dinas Kesehatan
Membuat komitmen dengan remaja putri untuk membentuk Pemberdayaan remaja putri	Tim Dosen, Puskesmas, SMA Negeri 1 Kota Bengkulu

Dalam Meningkatkan Kesehatan dan Pencegahan anemia pada remaja putri	
Evaluasi keberhasilan Pemberdayaan Remaja Putri Dalam Meningkatkan Kesehatan dan Pencegahan anemia pada remaja putri	Tim Dosen, Puskesmas, Dinas Kesehatan,
Deklarasi Wilayah Remaja Putri sadar anemia	Puskesmas, Dinas Kesehatan, SMA Negeri 1 Kota Bengkulu



Gambar 1. Koordinasi dengan SMA Negeri 1 Kota Bengkulu



Gambar 2. Pemaparan materi



Gambar 3. Pemberian Doorprize



Gambar 4. Foto bersama kader, Mahasiswa Jurusan Keperawatan dan tim pengabmas

HASIL PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan tentang anemia di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu adalah langkah strategis untuk mencegah stunting pada remaja putri. Pemahaman mendalam tentang anemia, penyebabnya, dan hubungannya dengan risiko stunting adalah fokus utama dari kegiatan penyuluhan ini. Melibatkan remaja perempuan sebagai kelompok sasaran sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya mempertahankan kesehatan dan gizi yang baik selama masa pertumbuhan mereka.

Penyuluhan dilakukan dengan cara yang interaktif dan mendidik. Remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu dididik tentang hal-hal penting seperti pola makan seimbang, makanan apa yang diperlukan untuk mencegah anemia, dan gaya hidup aktif. Selain memberikan pengetahuan, kegiatan ini memungkinkan diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman. Sangat ditekankan bahwa remaja putri harus berpartisipasi aktif dalam penyuluhan ini. Dengan melibatkan remaja putri secara langsung, diharapkan pesan kesehatan tentang anemia dan pencegahan stunting dapat lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penyuluhan ini, informasi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mendorong remaja putri untuk berpartisipasi secara aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri.

Penyuluhan Kesehatan tentang kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu merupakan kegiatan pemberdayaan remaja putri dalam Upaya pencegahan kejadian anemia terutama pada remaja putri di wilayah SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. Terutama dalam meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, serta konsumsi Tablet Tanda Darah (TTD) pada remaja putri. Kegiatan ini mencakup edukasi pengetahuan mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Mahasiswa jurusan keperawatan dan tim dosen jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu telah menyusun penyuluhan Kesehatan tentang kejadian anemia pada remaja putri sekaligus memberdayakan dan mensejahterakan kesehatan remaja putri.

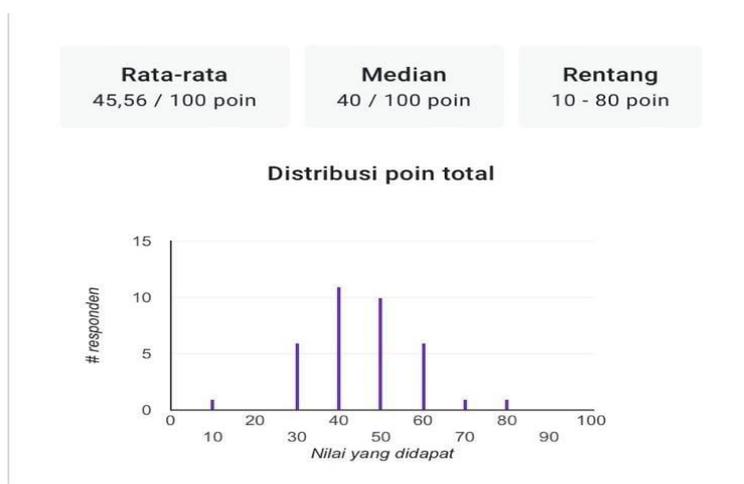
Penilaian pengetahuan remaja putri dilihat dari hasil penilaian pre tes sebelum dan post tes setelah Edukasi tersebut. Nilai hasil post tes rata-rata baik lebih baik dari hasil pre test. Hal ini dikarenakan adanya informasi yang baru yang di dapat remaja putri di wilayah SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. penbetahuan yang didapat remaja putri di wilayah SMA Negeri 1 Kota Bengkulu yaitu pengetahuan mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Hal ini suatu hal yang baik untuk merespon tingkat pengetahuan para remaja putri tersebut. Hal lainnya para remaja putri dan juga kader ikut berpartisipasi aktif dalam proses Pengabdian masyarakat.

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema pencegahan anemia pada remaja putri. Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 08.00 Wib yang dibuka oleh pembawa acara. Selanjutnya Kata Sambutan dan penyampaian materi dilakukan oleh Dosen Keperawatan Poltekkes Bengkulu. Mahasiswa program keperawatan, berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya mereka untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Penyuluhan kesehatan tentang cara mencegah remaja putri terkena anemia merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 Bengkulu. Dalam kegiatan ini, dosen berperan sebagai ahli dan membantu mahasiswa keperawatan menyampaikan informasi dan mendukung pemahaman masyarakat. Sebelum penyuluhan dimulai, kegiatan dimulai dengan tes pra-tes untuk mengukur pengetahuan dasar remaja putri tentang anemia. Pretest ini membantu menilai pemahaman masyarakat tentang kondisi kesehatan yang akan dibahas. Setelah pre-test, mahasiswa keperawatan menerima materi dari dosen dan fasilitator. Informasi mendalam tentang anemia, penyebabnya, efeknya terhadap kesehatan, dan cara mencegahnya diberikan.

Penyuluhan dilakukan secara interaktif, memungkinkan peserta untuk berpartisipasi dalam diskusi, tanya jawab, dan simulasi situasi kesehatan. Fasilitator memastikan bahwa peserta memahami materi dan dapat mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari. Post-test dilakukan setelah materi diberikan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta telah meningkat setelah mendapatkan informasi. Kegiatan pencegahan anemia ini juga mencakup contoh kehidupan nyata, seperti membuat rencana makanan yang sehat dan memberi orang contoh olahraga yang baik untuk meningkatkan kesehatan mereka. Peserta juga diberikan brosur dan materi cetak sebagai referensi untuk menerapkan gaya hidup sehat..

Hasil pre test

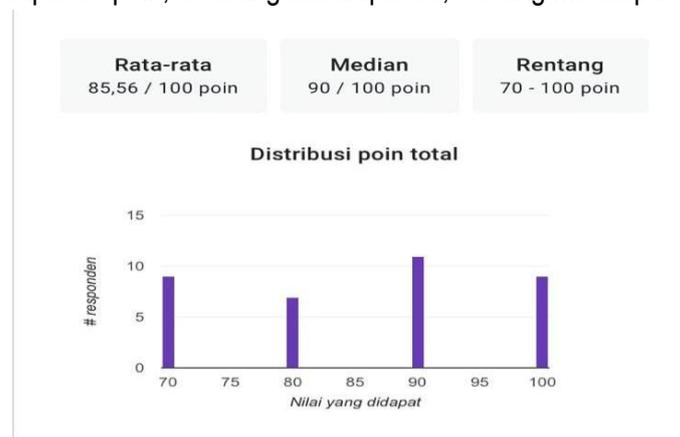
Dari hasil pre test dengan 36 peserta yang mengisi questioner didapatkan rata-rata nilai 45,56/100 poin. Adapun rentang nilai peserta yakni 10-80 poin dengan 1 orang mendapat 10 poin, 6 orang mendapat 30 poin, 11 orang mendapat 40, 10 orang mendapat 50, 6 orang mendapat 60, 1 orang mendapat 70, 1 orang mendapat 80.



Kemudian dilanjutkan, dengan memaparkan materi tentang “Anemia pada remaja putri”, dengan pemaparan materi oleh Hidayatul Nur dan Roro Anggie (Mahasiswi Prodi STr. Keperawatan dan Ners Tingkat 4). Saat proses penyuluhan kesehatan berlangsung, siswi sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan dan ada beberapa siswi yang mengajukan pertanyaan. Setelah selesai pemaparan materi, pemateri memilih 3 orang untuk bertanya dan dijawab dengan baik oleh pemateri. Selanjut ke 3 siswi yang bertanya dan yang aktif mendapatkan hadiah (bingkisan). mengulas lagi materi yang telah disampaikan oleh pemateri dengan 10 soal yang sama.

Hasil post test

Dari hasil post test dengan 36 peserta yang mengisi questioner didapatkan rata-rata nilai 85,56/100 poin. Adapun rentang nilai peserta yakni 70-100 poin dengan 9 orang mendapat 70 poin, 7 orang mendapat 80 poin, 11 orang mendapat 90, 9 orang mendapat 100.



Dari hasil kuesioner pengetahuan *pre test* dan *post test* yang paling banyak menjawab benar sebanyak 36 orang. Sebagian besar responden tahu dan mendapatkan informasi Anemia dan Konsumsi tablet tambah darah. Penyuluhan Kesehatan tentang kejadian anemia meliputi edukasi pengetahuan tentang apa yang dimaksud dengan anemia, penyebab anemia, tanda gejala anemia, pencegahan dan penanggulangan masalah anemia, pengertian dan manfaat Tablet Tanda Darah (TTD). Dari hasil pre test dan post test didapatkan perbedaan signifikan pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu mengenai Anemia dan konsumsi tablet Tambah Darah.

Studi 2019 oleh Sulistyowati et al. menemukan bahwa pengetahuan santriyati tentang anemia dapat ditingkatkan melalui penyuluhan, berdasarkan pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ini. Pengetahuan, menurut Notoadmojo, adalah apa yang kita ketahui tentang sesuatu. Pengetahuan diperoleh melalui panca indera orang lain atau pengalaman. Dua cara untuk mendapatkan pengetahuan adalah tradisional—berdasarkan pengalaman dan penelitian pribadi—dan modern—atau ilmiah.

Diharapkan melalui kegiatan ini, remaja putri di SMA Negeri 1 Bengkulu akan lebih menyadari pentingnya mencegah anemia dan mengikuti gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko stunting.

Pengabdian masyarakat seperti ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun masyarakat yang sehat, yang berdampak positif dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Simpulkan hasil pengabdian kepada masyarakat baik dalam bentuk keberhasilan maupun hambatan yang ditemukan dalam kegiatan.

1. Ada peningkatan pengetahuan pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu tentang pencegahan anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah.
2. Ada peningkatan pengetahuan remaja putri dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan pentingnya aktifitas fisik pada remaja.
3. SMA Negeri 1 Kota Bengkulu telah menjalin Kerjasama dengan Poltekkes Kemenkes Bengkulu melalui jurusan keperawatan dalam pendampingan pencegahan anemia pada remaja berkolaborasi dengan Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu.

PUSTAKA

- Caturiyantiningtyas, T. (2015). Artikel Penelitian Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X Dan Xi Sma Negeri 1 Polokarto Herwendar, & Soviyati. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia, *Hermiaty*, 62(2), 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2020.11.002>
- Islami, Diva Kurnia. (2020). Gambaran Kejadian Anemia pada Siswi Pengurus UKS di SMK Negeri 1 Tempel Sleman Tahun 2019. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Hidayati, K. B. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144
- Nanda, Fadhilah. (2018). Hubungan Asupan FE, Vitamin C, Protein dan Kebiasaan Minum Teh Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI di SMK Nusatama Padang Tahun 2018. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- Sugiharti, Sugiharti (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia di SMP N 2 Banjar. thesis, Universitas Siliwangi.
- Sulistiyowati AM, Rahfiludin MZ, Kartini A. Pengaruh Penyuluhan dan Media Poster Tentang Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Santriwati (Studi di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2019 Oct;7(4).
- Waluyo, D., Hidayanty, H. and Seweng, A. (2019) 'Pengaruh Pendidikan Gizi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Anak Remaja Sma Negeri 21 Makassar', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(3), pp. 301–306. doi: 10.30597/jkmm.v1i3.8821.