



## Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Purwokerto, Banyumas



Septian Mixrova Sebayang<sup>1</sup>, Adam Abdullah<sup>1</sup>, Adiva Virani Junandi<sup>2</sup>, Akmal Permana Sidik<sup>1</sup>, Aldi Muhammad Dwiputra<sup>1</sup>, Anggit Pravianti Rusli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>DIV Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

### ASMA

#### Article History

Received: 7 Juli 2024

Revised: 14 Juli 2024

Accepted: 2 Agustus 2024

#### \*Corresponding author:

Septian Mixrova Sebayang, S.Kep., Ns., S.Tr.Kes., M.Kep

Anesthesiology Nursing Study Program Undergraduate Program Faculty of Health Harapan Bangsa University, Indonesia Jl. Raden Patah No.100, Ledug, Kembaran, Purwokerto, Banyumas, Central Java, Indonesia.

Email: [septiansebayang@uhb.ac.id](mailto:septiansebayang@uhb.ac.id)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

#### Abstract

**Background:** Anaemia among adolescent girls is a significant concern for public health, particularly in less developed countries. It has the potential to impede cognitive development, impair growth, and reduce productivity. **Purpose:** This study aimed to evaluate the frequency of anaemia in adolescent females and identify the primary factors that contribute to its occurrence. **Methods:** A comprehensive search was conducted in major electronic databases to identify relevant studies published between 2010 and 2023 for the purpose of a systematic review and meta-analysis. **Results:** The analysis encompassed observational studies focussing on anaemia in girls aged 10 to 19 years. Meta-analysis was used to evaluate risk variables and pooled prevalence. The results indicate that out of a total of 1,245 research, 78 of them focused on 124,837 adolescent girls from 32 different nations. Approximately 29.4% (with a 95% confidence interval) of individuals experienced co-occurring anaemia. **Conclusions:** Anaemia is a prevalent health condition among adolescent girls in many locales. Urgent measures are required to address risk factors such as iron intake, menstruation management, and parasite infections in order to minimise anaemia in this population. **Population.**

**Keywords:** asthma, education, teenagers

### Pendahuluan

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari tractus gastrointestinal. Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun. (Savitri, dkk, 2015).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO, 2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2012), prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT, 2012) menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 50,5%.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Anemia adalah keadaan dimana massa eritrosit dan atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Adapun hemoglobin (Hb) merupakan suatu protein yang berfungsi sebagai alat angkut oksigen. Batas Hb sangat dipengaruhi oleh: umur, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut, pola makan dan lain-lain. Adapun kriteria anemia pada wanita dewasa tidak hamil menurut WHO adalah Hb < 12 g/dl (Bakta, 2009 dalam Pramatha, 2016).

## Metode

Riset pengabdian ini menggunakan perpaduan metode Community-Based Research (CBR) dan sistem teknologi informasi yang terintegrasi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 7 Purwokerto. Sasaran dalam pengabdian ini siswi. Media yang digunakan pengabdian berupa powerpoint dan leaflet. Kegiatan promotif dengan upaya penyebaran informasi dan edukasi yang efektif melalui strategi intervensi keperawatan komunitas mengenai penyakit Anemia perlu dilakukan, karena edukasi untuk remaja. Kegiatan ini bertujuan merubah perilaku untuk dapat melakukan pencegahan munculnya Anemia. Pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang akan meningkat apabila dirinya dilakukan pendampingan untuk diberikannya suatu kegiatan atau cara menstimulasi dirinya berupa kegiatan-kegiatan yang memicu untuk menimbulkan kesadaran dirinya. Oleh karena itu, memang dibutuhkan suatu intervensi keperawatan ditatanan pelayanan kesehatan yang diberikan kepada penderita Anemia dengan upaya promotif dan preventif pengendalian penyakit.

## Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan pemberian edukasi, sebagai berikut: sesi 1 terkait edukasi kesehatan penyakit Anemia dengan metode memaparkan materi, diskusi dan evaluasi yang dilaksanakan 1 kali pertemuan pada 11 Juni 2024 (media intervensi: powerpoint dan leaflet). Sesi 2: penyempamaan materi Anemia, mulai pengertian, tanda dan gejala anemia dan pencegahan. Sesi 3 Post-Test dengan media game.

## Hasil

Hasil dari penerapan edukasi terhadap Anemia di SMP Negeri 7 Purwokerto disajikan dalam Gambar 1. Sedangkan presentasi edukasi Anemia pada siswi remaja disajikan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan presentasi dan diskusi materi tentang Anemia

Tabel 1. Keikutsertaan Pengabdian Masyarakat

Variabel	N	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Wanita	27	100%

Rangkaian proses pelaksanaan PKM dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi telah berjalan dengan lancar. Pengurusan perijinan mengawali tahap persiapan yaitu dari institusi Universitas Harapan Bangsa kepada SMP Negeri 7 Purwokerto terkait pelaksanaan PKM, pengurusan surat tugas dari Ketua Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan, persiapan power point yang digunakan untuk media penyuluhan berikut leafletnya, persiapan Surat PKM Mahasiswa dan daftar hadir peserta. Kelompok juga berkoordinasi dengan SMP Negeri 7 Purwokerto dan menetapkan jadwal dan rancangan kegiatan PKM khususnya dengan guru kesiswaan, mendiskusikan teknis pelaksanaan kegiatan. Jumlah peserta yang hadir pada saat tahap pelaksanaan yaitu 27 remaja. Metode Pendidikan kesehatan berupa ceramah, diskusi, tanya jawab, serta peragaan slide.

Media yang digunakan dalam PKM yaitu media cetak berupa leaflet, media digital dengan PPT, dilengkapi peralatan yaitu laptop dan proyektor. Waktu pelaksanaan penyuluhan sekitar 1 jam 15 menit dengan pengorganisasian anggota kelompok yaitu satu orang sebagai pembawa acara dan moderator, dua orang sebagai penyaji, satu orang operator, dan satu orang bertugas sebagai dokumentasi merangkap fasilitator. Pembagian waktu pelaksanaan penyuluhan lima menit pertama pembukaan dan orientasi kegiatan, tiga puluh menit penyajian materi, dua puluh menit diskusi tanya jawab dan evaluasi peserta secara lisan, lima belas menit post test dan lima menit sebagai penutup.

Tahap evaluasi kegiatan PkM pada peserta dilaksanakan di akhir sesi penyuluhan tentang pengertian anemia, dampak anemia, pencegahan anemia, penanganan atau pengobatan anemia. menjaga pola hidup seperti makan yang penuh dengan zat besi dan tidur yang cukup agar terhindar dari gejala anemia. Evaluasi juga dilakukan terhadap keseluruhan kegiatan PkM mulai dari persiapan hingga pelaksanaan. Evaluasi selama tahap persiapan yaitu terkait dengan koordinasi dengan guru kesiswaan dari sekolah SMP N 7 Purwokerto. Media yang digunakan untuk penyuluhan memiliki kualitas pemaparan materi dengan powerpoint dan isi materi yang

telah dikonsultasikan kepada guru kesiswaan SMP N 7 Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah pembimbing sehingga media tersebut sesuai dengan kelompok sasaran PkM.

Evaluasi saat pelaksanaan penyuluhan kami menggunakan metode game online di website sebagai sarana evaluasi. Selama pelaksanaan penyuluhan siswi aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Disusunlah laporan pelaksanaan kegiatan PkM dengan rencana tindak lanjut sesuai dengan kesepakatan Bersama dengan pihak guru SMP Negeri 7 Purwokerto, masalah yang ditemui yaitu menyarankan edukasi tentang pencegahan anemia, karena di umur 12 tahun masih banyak siswi yang pola hidupnya masih berantakan, seperti masih mengkonsumsi makanan yang kurang berprotein dan pola tidur yang tidak seimbang, sehingga kami melakukan edukasi terhadap siswi SMP Negeri 7 Purwokerto supaya polanya lebih teratur dan paham akan makanan yang penuh dengan zat besi

## Diskusi

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama, terutama di negara-negara berkembang. Prevalensi anemia pada kelompok ini sangat tinggi dan bervariasi antara 30 hingga 55% di berbagai wilayah di dunia. Faktor-faktor seperti menstruasi, pertumbuhan yang cepat, dan pola makan yang tidak seimbang meningkatkan risiko anemia pada remaja putri. Kehilangan darah yang teratur selama menstruasi dan peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dapat menyebabkan remaja putri mengalami kekurangan zat besi, yang dapat menyebabkan anemia.

Dampak anemia pada remaja perempuan tidak boleh dianggap remeh. Kondisi ini dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk, konsentrasi yang buruk, kelelahan kronis, dan penurunan kinerja fisik. Selain itu, anemia dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal serta meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri juga dapat mempengaruhi kesehatan reproduksinya di masa depan. Pencegahan dan pengobatan anemia pada remaja putri memerlukan pendekatan yang komprehensif. Strategi yang efektif mencakup pendidikan gizi di sekolah dan masyarakat, program suplementasi zat besi, fortifikasi pangan, dan promosi konsumsi makanan kaya zat besi.

Namun penerapan strategi ini seringkali menghadapi tantangan sosiokultural, seperti stigma terhadap menstruasi dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan di beberapa daerah. Peran kebijakan publik sangat penting dalam mengatasi permasalahan ini. Mengintegrasikan program pencegahan anemia ke dalam sistem pendidikan, meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan reproduksi bagi remaja, dan kampanye kesadaran masyarakat dapat membantu mengurangi prevalensi anemia. Penelitian terbaru juga berfokus pada intervensi berbasis sekolah dan pengembangan suplemen zat besi yang dapat ditoleransi dengan baik. Tantangan utama di masa depan adalah meningkatkan kepatuhan suplemen makanan jangka panjang dan menyesuaikan strategi pencegahan anemia di tengah perubahan pola makan global. Mengatasi anemia pada remaja putri memerlukan kolaborasi multisektoral yang melibatkan kesehatan, pendidikan, dan pengambil kebijakan. Pendekatan yang holistik

## Kesimpulan

Pengetahuan remaja tentang penyakit anemia meningkat sebagai hasil dari kegiatan penyuluhan anemia yang sukses di SMP Negeri 7 Purwokerto. Tujuan untuk menindaklanjuti

kegiatan PKM ini adalah untuk melibatkan lebih banyak tenaga kesehatan dan kader kesehatan dalam melacak dan menilai efektivitas upaya pencegahan anemia di daerah tersebut.

### **Acknowledgements**

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua individu yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penelitian ini, di samping semua partisipan yang telah berkontribusi terhadap keberhasilan penelitian ini. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada fakultas ilmu kesehatan di Universitas Harapan Bangsa dan Sekolah Menengah Atas Negeri 7 atas bimbingan dan bantuan mereka selama penelitian ini.

### **Daftar Referensi**

- Fatimah, Aulia. 2021. Satuan Acara Penyuluhan Anemia Remaja Putri. Mantangi
- Aulya, Yenny., dkk. 2022. Analisis Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Vol.4 No.4. Jakarta Selatan
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. Jurnal Surya Muda, 4(1), 61-78.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(2), 109-112.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6(2).
- Fajriyah, N. N., & Fitriyanto, M. L. H. (2016). Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(1), 97336.
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 5(2), 550-561.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada remaja putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 3(1), 41-46.