
**EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA
DI SMKN 7 KOLAKA**

Evodius Nasus¹, Ekawati Saputri², Grace Tedy Tulak³, Rosani Naim⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Email : ¹evonasususn@gmail.com, ²ekawatisaputri@gmail.com, ³gracelavianni@gmail.com,
⁴rosaninaim.80@gmail.com

ABSTRACK

Anemia is a serious global health problem that can affect children, adolescents who are menstruating, pregnant and postpartum women. The prevalence of anemia in Indonesia in adolescents is 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia and there are 84.6% of adolescent women (15-24 years) who experience anemia. High school students are included in the stages of adolescence that are susceptible to anemia. One of the high schools in Kolaka Regency as a location for community service activities is SMKN 7 Kolaka. Health education as a form of community service activity using leaflet media. This activity went well and smoothly as shown by the enthusiasm of the participants in listening to material about anemia so that it is hoped that participants can understand the symptoms and effects of anemia and can be encouraged to regularly take iron tablets (TTD)

Keywords: Health education, anemia, adolescents

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang terutama menyerang anak-anak, gadis dan wanita remaja yang sedang menstruasi, serta wanita hamil dan pasca persalinan. Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya (WHO, 2023). Berdasarkan Permenkes RI No. 28 tahun 2019 bahwa angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, kebutuhan zat besi pada remaja perempuan usia 13- 18 tahun adalah 15 mg/hari (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Anemia dapat menyebabkan kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, sehingga kebugaran dan ketangkasan berpikir menurun yang mengakibatkan prestasi belajar dan produktivitas kerja kamu juga menurun. Dampak jangka panjang terjadi pada masa kehamilan yang dapat mengakibatkan perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia dan terdapat 84,6% wanita usia remaja (15-24 tahun) yang mengalami anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara dapat diketahui bahwa prevalensi anemia di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017 sebanyak 33,2% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 42,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2019a). Hal ini yang mendasari adanya Program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri oleh Kementerian Kesehatan dalam Rencana Strategis 2015-2019 dengan target pemberian TTD pada remaja putri sebesar 30%. Pemberian TTD pada remaja putri mengandung minimal 60 mg zat besi dan 400 mcg asam folat. Persentase remaja puteri yang mendapat tablet tambah darah (TTD) di Sulawesi Tenggara pada tahun 2019 adalah 81 % . Adapun presantase remaja putri yang mendapat TTD di Kabupaten Kolaka

sebesar 84% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2019b). Hasil penelitian di SMKN 1 Molawe Kabupaten Konawe Utara menyebutkan bahwa kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri mengakibatkan sebesar 95 % remaja putri tidak menderita anemia (Rianti, Fatmawati, & Suwarni, 2022).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan menjadi solusi untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA sebagai generasi bangsa tentang anemia sehingga siswa SMA dapat ikut terlibat dalam program pemerintah untuk mengurangi prevalensi anemia pada remaja putri dengan bersedia untuk mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan patuh dalam menjalankan terapi pencegahan tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Sembilanbelas November Kolaka di SMKN 7 Kolaka yang berbentuk kegiatan edukasi kesehatan. Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2023. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMKN 7 Kolaka tentang anemia pada remaja putri. Adapun sasaran pengabdian masyarakat ini adalah siswi remaja putri Kelas XI di SMKN 7 Kolaka. Penyampaian materi menggunakan media *Lefleat* untuk mengedukasi para peserta mengenai gejala anemia, dampak anemia dan pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan tahapan survey lapangan yang dilakukan bersama petugas kesehatan dari Puskesmas Wundulako di SMKN 7 Kolaka untuk menggali informasi tentang jumlah siswi dan kegiatan belajar mengajar sehingga waktu pelaksanaan tidak akan mengganggu jalannya pembelajaran di sekolah. Selanjutnya berkoodinasi dengan kepala sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2023 di SMKN 7 Kolaka berjalan kondusif dan lancar. Kegiatan ini diikuti oleh 34 siswi kelas XI. Waktu pelaksanaan kegiatan mulai pukul 10.00 sampai pukul 11.00 WITA. Diawali dengan pemaparan materi dan dilanjutkan dengan sesi diskusi (tanya jawab) dengan peserta.

Selama sesi pemaparan materi, peserta diberikan materi tentang pengertian anemia, gejala anemia, dampak anemia serta pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Menurut WHO (2011) anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah dan akibatnya kapasitas pembawa oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Seseorang menderita anemia dan/atau kekurangan gizi besi perlu pemeriksaan darah di laboratorium. Anemia didiagnosis dengan pemeriksaan kadar Hb dalam darah, sedangkan untuk anemia kekurangan gizi besi perlu dilakukan pemeriksaan tambahan seperti serum ferritin dan CRP (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Batas ambang serum ferritin normal pada remaja putri adalah 15 mcg/L (WHO, 2011).

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing (“kepala muter”), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Remaja putri yang menderita anemia lebih banyak disebabkan oleh adanya siklus menstruasi sehingga mengakibatkan kekurangan zat besi (Alfian, Malik, & Arfania, 2023). Faktor lainnya adalah pemilihan dalam konsumsi makanan yang bergizi, tidak terbiasanya sarapan pagi, dan adanya kebiasaan minum teh dan kopi (Budiarti, Anik, & Wirani, 2021). Anemia memberikan dampak pada remaja putri meliputi terjadinya penurunan daya tahan tubuh, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir dan menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

Pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan upaya meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi dan suplementasi zat besi dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Program pemerintah agar remaja putri mengonsumsi TTD untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan informasi pada siswa SMA khususnya remaja putri tentang anemia dan diharapkan agar siswa SMA dapat mengikuti terapi pencegahan dengan mengonsumsi TTD dan patuh dalam mengonsumsi TTD tersebut. Penelitian Wahyuningsih & Qoyyimah (2019) menyebutkan bahwa faktor ketidakpatuhan konsumsi TTD adalah ketidakpahaman intruksi siswi terhadap informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan tentang

aturan minum TTD. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan pihak puskesmas yaitu Puskesmas Wundulako untuk mensosialisasikan pula aturan minum TTD.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan baik dan lancar. Seluruh peserta menyimak seluruh materi dan aktif berdiskusi seputar anemia. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang anemia pada remaja di SMKN 7 Kolaka sebagai upaya untuk memberikan wawasan dan informasi tentang anemia pada remaja. Materi yang diberikan pada edukasi kesehatan ini yaitu tentang pengertian anemia, gejala anemia, dampak anemia serta pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yaitu pemahaman siswa SMKN 7 Kolaka tentang anemia pada remaja putri dan dampaknya terhadap prestasi belajar. Oleh karena itu, dengan edukasi kesehatan diharapkan remaja putri dapat terdorong untuk menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, Y., Malik, M. O., & Arfania, M. (2023). Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 649–657.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2019a). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2019b). *Laporan Kinerja Bidang Kesehatan Masyarakat*.

- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Retrieved from http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia*. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/138621/permenkes-no-28-tahun-2019>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Rianti, Fatmawati, & Suwarni. (2022). Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi (Fe) dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara. *jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2), 12–18. Retrieved from <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Wahyuningsih, A., & Qoyyimah, A. U. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Karanganom. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–12. Retrieved from <http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/102>
- WHO. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85839/WHO_NMH_NHD_MNM_11.1_eng.pdf
- WHO. (2023). *Anaemia*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1