

## PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG ANEMIA DI SMA NEGERI 1 BANDAR SRIBAWONO

Iis Triutami<sup>1)</sup>, Laila Fitri<sup>1)</sup>, Herwi Setya Ningsih<sup>1)</sup>, Linda Yulianti<sup>1)</sup>, Septi Yaningsih<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Kebidanan Profesi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah, Pringsewu, Lampung, Indonesia

Corresponding author : Laila Fitri

E-mail : lfitri87@gmail.com

Diterima 16 Februari 2023, Direvisi 24 Maret 2023, Disetujui 26 Maret 2023

### ABSTRAK

Anemia yaitu suatu keadaan saat kadar hemoglobin dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan mensturasi. Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 39 siswi remaja putri di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono, didapatkan hasil yaitu seluruh siswi remaja putri tersebut tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan anemia gizi besi, jenis anemia, dampak anemia, Tujuan pengabdian untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai anemia gizi besi pada remaja dalam upaya pencegahan anemia remaja, penagbdian dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan membagikan kuesioner. Hasil pengabdian didapatkan sebelum dilakukan penyuluhan berkaitan dengan anemia remaja dan jus kurma air kelapa, rata – rata pengetahuan remaja putri sebesar 57,64% artinya masuk dalam kategori rata-rata cukup baik, dan setelah dilakukan penyuluhan rata – rata pengetahuan remaja putri sebesar 90,67% artinya masuk dalam kategori baik, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri sebesar 33%, artinya penyuluhan yang diberikan telah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebesar 33%. Saran untuk pihak sekolah membentuk kelompok remaja yang akan menjadi edukator di sekolah dalam memberikan pengetahuan terkait bahaya anemia pada remaja putri

**Kata Kunci** : anemia; remaja putri; jus kurma dan air kelapa.

### ABSTRACT

Anemia is a condition when the hemoglobin level in the blood is less than normal levels. Adolescent girls are at high risk of suffering from anemia, because during this period there is an increased need for iron due to growth and menstruation. The results of a preliminary survey conducted on 39 female students at SMA Negeri 1 Bandar Sribawono showed that all female female students did not know what iron nutritional anemia was, the types of anemia, the impact of anemia, the purpose of providing health education on nutritional anemia iron in adolescents in an effort to prevent adolescent anemia, service is carried out by providing counseling and distributing questionnaires. The results of the dedication were obtained before counseling was carried out regarding adolescent anemia and coconut water date juice, the average knowledge of young women was 57.64%, meaning that they were included in the average category quite well, and after counseling the average knowledge of young women was 90, 67% means that it is in the good category, there is an average increase in the knowledge of young women by 33%, meaning that the counseling provided has increased the knowledge of young women about anemia by 33%. Suggestions for the school to form groups of youth who will become educators at school in providing knowledge regarding the dangers of anemia in young girls

**Keywords**: anemia; young women; date juice and coconut water

### PENDAHULUAN

Anemia yaitu suatu keadaan saat kadar hemoglobin dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan mensturasi (Asdinar, 2021). Aktivitas sekolah maupun aktivitas ekstrakuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang

menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Yaumil Ardha Abdullah, 2021). Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja jika tidak tertangani dengan baik maka akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature, dan bayi dengan berat lahir rendah (Pebrina, 2020).

Remaja putri sepuluh kali lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja putra.

Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang cenderung lebih banyak (Muhayati, 2019). Peningkatan kebutuhan zat besi pada masa remaja memuncak pada usia antara 14-15 tahun untuk putri dan satu sampai dua tahun kemudian pada putra. Setelah kematangan seksual, terjadi penurunan kebutuhan zat besi, sehingga terdapat peluang untuk memperbaiki kekurangan zat besi terutama pada remaja putra (Putri & Mangalik, 2022). Sedangkan pada remaja putri, menstruasi mulai terjadi satu tahun setelah puncak pertumbuhan dan menyebabkan kebutuhan zat besi akan tetap tinggi sampai usia reproduktif untuk mengganti kehilangan zat besi yang terjadi saat menstruasi. Itulah sebabnya kelompok remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibanding remaja putra (Apriyanti, 2019).

Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun masing-masing adalah 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2007, yaitu masing-masing 27,7%, 9,4% dan 6,9% pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun dan 15-24 tahun. Secara khusus, prevalensi anemia pada anak usia sekolah dan remaja hampir tiga kali lipat. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menemukan adanya kenaikan pada kasus anemia pada remaja putri. Pada tahun 2013, sekitar 37,1% remaja putri mengalami anemia. Angka ini naik menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Risdeskas, 2018)

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 39 siswi remaja putri di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono, didapatkan hasil yaitu seluruh siswi remaja putri tersebut tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan anemia gizi besi, jenis anemia, dampak anemia, kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi, dan vitamin yang berperan membantu penyerapan dan meningkatkan zat besi, selain itu setengah dari siswi tersebut sudah mengetahui tanda dan gejala anemia, kadar Hb normal, dan sumber zat besi. Walaupun sebelumnya di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono sudah pernah ada penyuluhan mengenai anemia remaja yang dilakukan bersamaan dengan program pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) yang dilakukan oleh pihak Puskesmas, namun pemberian informasi tersebut masih kurang spesifik tentang anemia gizi remaja. Sehingga dilihat dari hasil tersebut cara yang paling tepat yaitu memberikan

pendidikan kesehatan mengenai anemia gizi besi pada remaja dalam upaya pencegahan anemia remaja.

Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi (Utri, 2020). Remaja putri terutama pada saat di Sekolah biasanya membeli makanan atau jajanan yang ada di sekitar Sekolahnya, yang dimana jajanan tersebut belum tentu kandungan zat besi yang ada di jajanan tersebut baik. Kebanyakan dari mereka tidak suka membawa bekal dari rumah, yang mana padahal hal tersebut baik untuk dilakukan karena pembuatan dan bahan yang dipakai sudah diperhitungkan sebelumnya. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan, salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah pengetahuan (Sitoayu et al., 2021)

Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Warda & Fayasari, 2021). Pengetahuan yang cukup terutama masalah gizi akan memberikan bekal yang cukup bagi remaja untuk memilih makanan yang sehat yang berhubungan erat dengan asupan nutrisi (Muhayati, 2019)

Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia yaitu salah satunya dengan cara memberikan edukasi gizi dengan memberikan pendidikan kesehatan. Hal ini dikarenakan semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi pendidikan kesehatan yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan (Atasasih et al., 2022). Pemberian informasi atau pengetahuan dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Salah satu dimensi tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan dapat dilakukan di sekolah dengan sasaran siswa melalui metode promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2014)

Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri

dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia. Remaja putri diharuskan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah karena mengalami menstruasi setiap bulan. Tablet Tambah Darah berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi pada remaja putri juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang (Asdinar, 2021)

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri adalah sikap dan dukungan lingkungan. Sikap berpengaruh pada kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah karena sikap yang baik terbukti menciptakan kepatuhan yang baik dan kesadaran yang tinggi tentang konsumsi Tablet Tambah Darah. Sedangkan dukungan lingkungan yang baik dari sekitar juga sangat mempengaruhi kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah (Asdinar, 2021). Salah satu cara penanggulangan anemia dengan mengubah pola konsumsinya menjadi lebih baik, salah satunya yaitu dengan membuka pikiran bahwa khasiat buah-buahan sangatlah membantu, salah satunya yaitu buah kurma dan air kelapa muda. Kurma mengandung zat besi. Kandungan zat besi yang tinggi dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Adanya zat besi dalam kurma nantinya diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah).air kelapa muda (*Cocos Nucifera L*) juga mengandung beberapa kandungan bahan yang dapat membantu pembentukan darah yaitu asam folat sebagai bahan pokok pembentuk inti sel darah merah (Ilahi, 2019).

Pendidikan kesehatan tentang anemia sangat penting bagi para remaja putri, karena dengan diberikannya pendidikan kesehatan akan menambah informasi bagi para remaja putri agar dapat mencegah anemia. Alasan diberikannya pendidikan kesehatan dengan media booklet karena materi yang diberikan tidak hanya berupa tulisan saja, tetapi juga dilengkapi dengan gambar berwarna yang menarik sehingga akan membuat remaja putri lebih tertarik untuk membacanya. Selain itu, booklet juga mempunyai beberapa kelebihan dibandingkan dengan media cetak lainnya seperti leaflet antara lain dapat digunakan semua orang, mudah dibawa kemana-mana, dapat digunakan setiap saat, tidak mudah rusak,

dan booklet kemungkinan hilang lebih kecil dibandingkan dengan media leaflet.

## METODE

Pelaksanaan pengabdian di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono wilayah Puskesmas Sribawono, khususnya dilakukan pada 39 siswi remaja putri di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono tanggal 4 Januari 2023. Langkah-langkah pelaksanaan:

- (1) Pra Kegiatan; observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan guru wali kelas, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.
- (2) Pelaksanaan Kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan. Kegiatan dimulai pukul 09.00-11.40 WIB. Pukul 09.00-09.05 kegiatan dibuka oleh Master Ceremony (2 orang) dan dilanjutkan dengan tilawah surat Al-Baqarah ayat 168. Kemudian pada pukul 9.05-9.30 acara langsung dilanjut ke games yang bernama dor dor aw, games ini dipimpin oleh 2 orang mahasiswa, teknis games ini yaitu semua anak-anak berdiri melingkar lalu di dada mereka ditempel kertas yang bertuliskan masing-masing dari nama mereka, jika pemimpin games menyebut nama salah satu dari mereka maka teman yang sebelah kanan dan kirinya harus saling tembak jika telat maka kalah dan keluar. Pemenang games diberi hadiah berupa snack dan buku bacaan. Rangkaian acara pun dilanjut pukul 09.30 - 09.50 dilaksanakan pretest tentang pengetahuan mereka terkait anemia. Soal pretest ini berisi 25 butir pertanyaan dimana setiap butirnya memberikan pilihan benar dan salah Peserta terlihat serius mengerjakannya dan mengerjakan sesuai kemampuan mereka tanpa contek kiri kanan. Setelah selesai melaksanakan pretest, pada pukul 09.50-10.30 acara dilanjut dengan menampilkan power point yang berisi tentang pengetahuan remaja tentang anemia dan ketika penyampaian materi tersebut peserta terlihat antusias.



**Gambar 1.** Kegiatan penyampaian materi

Setelah ditampilkannya video, pukul 10.30 - 11.00 acara dilanjut dengan diskusi tentang pengetahuan peserta terkait Anemia. Dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta sambil bertanya. Hasil diskusi menunjukkan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan terkait anemia remaja putri yang diberikan oleh fasilitator. Secara umum pengetahuan mereka tentang bahaya anemia.

- (3) Monitoring dan Evaluasi ; Sesi diskusi pun selesai pukul 11.00, kemudian dilanjut pukul 11.00-11.15 yaitu review materi yang sudah dijelaskan. Proses review dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, untuk peserta yang berani menjawab ketika ditanya oleh narasumber diberi hadiah. Pukul 11.15 – 11.40 acara dilanjutkan dengan posttest. Soal posttest sama dengan soal pretest sebelumnya, peserta terlihat serius mengerjakan posttest yang diberikan. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 11:40 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri oleh sesi foto bersama dengan peserta.



**Gambar 2.** Kegiatan sesi diskusi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono pada tanggal 4 Januari 2023. Peserta yang mengikuti edukasi peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia merupakan siswa kelas XI yang berjumlah 39 siswa yang terdiri dari 39 siswa perempuan. Hasil dari penyuluhan yang dilakukan terlihat, dari tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil evaluasi kegiatan

Pengetahuan	Mean	SD	Beda Mean
Sebelum	57,64	8,0	33,0
sesudah	90,67	7,0	

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan berkaitan dengan anemia remaja dan jus kurma air kelapa, rata – rata pengetahuan remaja putri sebesar 57,64% artinya masuk dalam kategori rata-rata cukup baik, dan setelah dilakukan penyuluhan rata – rata pengetahuan remaja putri sebesar 90,67% artinya masuk dalam kategori baik, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri sebesar 33%, artinya penyuluhan yang diberikan telah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebesar 33%.

### Pembahasan

Dari hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden, terlihat beberapa pertanyaan setelah dilakukan penyuluhan secara keseluruhan responen menjawab dengan benar, seperti pertanyaan Anemia sering disebut dengan penyakit kurang darah, Penyebab anemia sebagian besar karena kurang konsumsi zat besi, Bahaya anemia pada remaja yaitu dapat menurunkan kecerdasan, Saat konsumsi tablet tambah darah tidak boleh di barengi dengan minum the dan Jus kurma dan air kelapa (jus kurlapa) dapat dikonsumsi sebanyak 300 ml setiap hari selama 7 hari dapat mencegah anemia pada remaja. Pertanyaan – pertanyaan ini saat sebelum di berikan penyuluhan tidak semua peserta bisa menjawab dengan benar namun setelah dilakukan penyuluhan seluruh peserta menjawab dengan benar. Peningkatan yang terjadi pada pengetahuan remaja putri dapat disebabkan karena beberapa hal dari penyuluhan yang dilakukan, seperti materi penyuluhan yang menarik sehingga membuat remaja putri menyimak dengan baik materi yang disampaikan, selain itu faktor penyuluh yang dapat menyampaikan materi sehingga mudah di mengerti oleh peserta penyuluhan. Pemberian leaflet juga dapat mendukung terjadinya peningkatan pengetahuan remaja putri. Peningkatan pengetahuan pada remaja, bervariasi tidak sama hal ini dapat disebabkan karena daya nalar atau pemahaman seseorang yang berbeda namun secara keseluruhan pengetahuan mengalami peningkatan.

Remaja yang berpengetahuan tinggi membuatnya selalu mencari berbagai informasi dari berbagai sumber terkait peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia yang bisa membahayakan tubuh akibat kekurangan

darah. Remaja putri diharuskan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah karena mengalami menstruasi setiap bulan. Tablet Tambah Darah berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi pada remaja putri juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri adalah sikap dan dukungan lingkungan. Sikap berpengaruh pada kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah karena sikap yang baik terbukti menciptakan kepatuhan yang baik dan kesadaran yang tinggi tentang konsumsi Tablet Tambah Darah. Sedangkan dukungan lingkungan yang baik dari sekitar juga sangat mempengaruhi kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah. Upaya untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri salah satunya dengan cara pengabdian pada masyarakat dari puskesmas setempat seperti kunjungan-kunjungan ke sekolah tertentu, untuk melakukan penyuluhan terkait anemia pada remaja.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dapat membantu menyadarkan remaja tentang dampak dari anemia tersebut. Peserta sudah memahami bahwa anemia pada remaja putri itu berbahaya. Oleh karena itu saran yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok remaja yang akan menjadi edukator di sekolah dalam memberikan pengetahuan terkait bahaya anemia pada remaja putri. Edukasi ini dapat diberikan kepada siswa-siswa SMA yang baru masuk dan menjadikan materi tersebut sebagai kegiatan wajib dalam pengenalan sekolah bagi siswa baru.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Apriyanti, F. (2019). *hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan*. 3(2), 3–6.
- Asdinar. (2021). *Skrinning Anemia pada remaja Putri di Kelurahan Tanahlempo*. 2(2), 35–40.
- Atasasih, H., Mulyani, S., Gizi, J., & Riau, P. K. (2022). *Sosialisasi “ Isi Piringku ” Pada Remaja Putri Se bagai Upaya*

*Pencegahan Stunting*. 6(1), 116–121.

- Ilahi, K. (2019). *Pemberian Jus Kurlapa Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Ma Al- Mu ’ Aawanahogan Ilir The Effect Of Kurlapa Juice To Improving Hemoglobin Level In Anemia Teenager At Ma Al Mu ’ Aawanah Ogan Ilir responden yaitu 25 orang d*. 14(1), 13–17.
- Muhayati, A. (2019). *Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia*. 008, 563–570.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar* (Cetakan Ke). Rineka Cipta.
- Pebrina, R. (2020). *Pengaruh Kebiasaan Minum Teh Terhadap Kadar Hemoglobin pada Calon Pendoron*. 13, 61–67.
- Putri, M. P., & Mangalik, G. (2022). *Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri*. 11(November 2021), 6–17.
- Risdeskas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. 1–100. <https://doi.org/10.1186/1475-2875-1-100> Desember 2013
- Sitoayu, L., Putri, V. H., Lutfiani, W., Rumana, N. A., Kesehatan, F. I., Unggul, U. E., Utara, J. A., Tomang, T., & Jeruk, K. (2021). *Makan bergizi dan hidup penuh prestasi*.
- Utri, P. (2020). *Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri di SMK Kesuma Margoyoso Pati tahun 2019*. 11(2), 314–327.
- Warda, Y., & Fayasari, A. (2021). *Konsumsi pangan dan bioavailabilitas zat besi berhubungan dengan status anemia remaja putri di Jakarta Timur Dietary intake and bioavailability of iron related to anemia status of female adolescent in East Jakarta*. 04(02), 135–146.
- Yaumil Ardha Abdullah. (2021). *Konsumsi kerupuk singkong ebi dapat mempengaruhi kadar hemoglobin pada mahasiswi*. 2(3), 1163–1169.