

## **PENYULUHAN BAHAYA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 BULUKUMBA**

### ***Counseling The Dangers Of Anemia In Adolescent Girls At SMAN 3 Bulukumba***

Asnidar<sup>1\*</sup>, Asdinar<sup>2</sup>, A.Tenri Fajriani<sup>3</sup>

Prodi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba<sup>1</sup>  
Prodi DIII Analis Kesehatan Stikes Panrita Husada Bulukumba<sup>2</sup>  
Prodi DIII Kebidanan Stikes Panrita Husada Bulukumba<sup>3</sup>

\*Corresponding Autor Email : [asnidarharyawan16@gmail.com](mailto:asnidarharyawan16@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Rendahnya asupan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Anemia defisiensi zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR). Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini antara lain masih kurangnya pengetahuan remaja mengenai bahaya anemia maka dinilai perlu memberikan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 3 Bulukumba. Waktu pelaksanaan pada bulan Juli 2021. Sasaran adalah siswi SMAN 3 Bulukumba. Metode pengabdian masyarakat pendekatan survey, ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi. Hasil yang diperoleh adalah siswi mampu memahami tentang bahaya anemia dan pencegahan anemia pada remaja. Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya di Puskesmas agar lebih memberikan penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja putri sebelum memberikan tablet tambah darah dilakukan secara berkala, sehingga siswi mendapatkan informasi tentang anemia dan mau mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan.

**Kata Kunci : Anemia , Remaja, Zat Besi**

#### **ABSTRACT**

Anemia is a nutritional problem that is widely found throughout the world which does not only occur in developing countries but also in developed countries. Low iron intake often occurs in people who consume less diverse foods, such as protein. Iron deficiency anemia is more common in young women than young men because young women experience menstruation every month and are in their infancy, so they need more iron intake. Anemia in adolescents has a negative impact on decreased immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness and productivity. In addition, in particular, anemia experienced by young women will have a more serious impact, considering that they are prospective mothers who will become pregnant and give birth to a baby, thereby increasing the risk of maternal mortality, premature birth and low birth weight (LBW). The problems faced by partners today include the lack of knowledge of adolescents about the dangers of anemia, so it is considered necessary to provide counseling to provide knowledge to adolescents to prevent anemia in adolescents. This community service activity was carried out at SMAN 3 Bulukumba. Implementation time in July 2021. The target is students of SMAN 3 Bulukumba. The community service method is a survey approach, lectures, discussions, demonstrations/simulations. The results obtained are students are able to understand about the dangers of anemia and prevention of anemia in adolescents. It is recommended to health workers, especially at the Puskesmas to provide more counseling about the dangers of anemia in adolescent girls before giving blood-added tablets regularly, so that students get information about anemia and want to consume the given blood-added tablets.

**Keywords: Anemia, Adolescents, Iron**

## PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa peralihan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis yang terjadi pada periode masa anak-anak menjadi masa dewasa. Secara biologis peralihan yang menonjol dan mudah dijumpai adalah adanya perkembangan seks sekunder, perubahan seks primer, serta terjadinya pacu tumbuh. Sedangkan secara psikologis peralihan ini dikenali dengan perubahan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Bariyyah Hidayati & ., 2016). Secara psikososial, pertumbuhan pada masa remaja (adolescent) ini dapat dikategorikan kedalam 3 rentang tahapan yaitu early adolescence atau remaja awal (11-13 tahun), middle adolescence atau remaja pertengahan (14-16 tahun), dan late adolescent atau remaja akhir (17-20 tahun) dengan karakteristiknya masing-masing.

Faktor genetik, nutrisi, dan faktor lingkungan lainnya sering dianggap menjadi factor yang paling berperan dalam perubahan dalam rentang waktu tersebut (Batubara, 2016). Selama masa remaja seluruh bagian tubuh akan mulai mengalami perubahan, dimulai dari bagian dalam juga bagian luar, baik dalam struktur tubuh maupun fungsinya. (Lilis Suryani, 2013). Pada rentang tahapannya remaja perempuan akan menghadapi konsepsi haid pertama (menarce) dan remaja laki-laki akan mengalami mimpi basah. Perempuan mengalami menstruasi ketika organ-organ sistem reproduksi mulai siap untuk proses kehamilan bila mengalami pembuahan. Jika tidak dibuahi maka lapisan dinding rahim akan mengalami peluruhan sehingga menyebabkan terjadinya pendarahan yang disebut menstruasi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Menstruasi terdiri dari empat tahapan siklus yaitu menstruasi, proliferasi, luteal dan iskemik. Proses ini akan berulang setiap bulannya jika indung telur tidak dibuahi. Rata-rata siklus menstruasi yang terjadi pada sebagian besar perempuan adalah 28 hari, namun siklus menstruasi pada setiap perempuan dapat bervariasi setiap 21-35 hari bergantung pada kondisi diri suatu individu (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Menurut penelitian Abdul basith dkk, (Basith, Agustina, & Diani, 2017) siklus menstruasi dapat berpengaruh pada terjadinya anemia. Diperkirakan remaja putri mempunyai resiko sepuluh kali lipat lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja putra karena remaja perempuan mengalami menstruasi. Kemungkinan ini terjadi karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulannya sehingga memerlukan asupan zat besi yang lebih banyak karena kekurangan asupan zat besi dalam masa pertumbuhan dapat menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja.

Pola menstruasi dan diet merupakan factor-factor yang berkaitan dan berpengaruh pada menstruasi. Remaja putri lazimnya berlebihan menjaga penampilan tubuh dengan melakukan diet ketat dengan cara mengurangi konsumsi nutrisi dan banyak larangan pada makanan tertentu untuk mendapatkan tubuh yang ideal sehingga dapat menyebabkan deficit zat gizi yang diperlukan tubuh diantaranya zat besi. Bila asupan makanan ke dalam tubuh

kurang maka simpanan zat besi yang besar akan dibongkar untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Keadaan seperti inilah yang dapat mempercepat terjadinya anemia.

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler 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. (Dinkes, 2012). Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%.

Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi. Anemia merupakan suatu keadaan di mana ada penurunan hemoglobin (pemberi warna merah dan pengakut oksigen darah) per unit volume darah di bawah kadar normal yang sudah ditentukan untuk usia dan jenis kelamin tertentu. Ketentuan WHO mengenai anemia ialah di bawah 12 gm Hb/dl darah bagi perempuan dan di bawah 14 gm Hb/dl darah untuk laki-laki dan hematocrit di bawah 34%. Anemia dapat menyebabkan cepat lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja pada remaja. Anemi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi.

Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah menjalankan program pencegahan dan penanggulangan anemia gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi WUS lebih dini lagi, yaitu sejak usia remaja. Program ini bertujuan untuk mendukung upaya penurunan AKI dengan menurunkan risiko terjadinya perdarahan akibat anemia pada ibu hamil (Depkes 2003). Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari selama 10 hari ketika menstruasi (Depkes 2003). Program Optimalisasi Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Cirebon telah ditetapkan oleh Wali Kota Cirebon dalam upaya memutus mata rantai terjadinya *stunting*. Tujuan pemberian suplementasi pada remaja putri untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri yang anemia; meningkatkan kadar hemoglobin, zat besi dan zink dalam darah; menurunkan kejadian sakit, meningkatkan

berat badan, tinggi badan dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Anak-anak dan orang dewasa memerlukan Asam Folat untuk memproduksi sel darah merah dan mencegah anemia.

Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014). Oleh karena itu penting kiranya masalah anemia ini dapat dideteksi sejak dini. Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat, maka kami dosen STIKES Panrita Husada Bulukumba lintas program studi yakni program studi Sarjana Keperawatan, D III Kebidanan dan D III Analisis Kesehatan menyelenggarakan kegiatan penyuluhan bahaya anemia pada remaja putri di SMAN 3 Bulukumba.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 25 juli tahun 2021 bertempat di SMAN 3 Bulukumba. Bentuk kegiatan dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja putri di SMAN 3 Bulukumba.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan persiapan yang terdiri dari

1. Melakukan persuratan ke puskesmas, pemerintah desa, kepala sekolah menengah atas bonto bahari, klinik cendikia dan remaja putri.
2. Menyiapkan surat tugas, Berita acara dan surat telah selesai melakukan pengabdian masyarakat yang dibantu tim LPPM
3. Koordinasi dengan kepala Puskesmas Bonto Bahari Kecamatan Bonto Bahari Kabupaten Bulukumba
4. Koordinasi dengan Kepala Kelurahan Tanah Lemo Kecamatan Bonto Bahari Kabupaten Bulukumba.
5. Koordinasi dengan kepala sekolah menengah atas bonto bahari
6. Menyiapkan form informed consent untuk para remaja putri yang akan dilakukan pemeriksaan Hb.
7. Menyiapkan SDM yakni tenaga laboran dari klinik cendikia.
8. Melakukan pengambilan sampel darah pada remaja putri
9. Melakukan pemeriksaan darah rutin terkait anemia pada sampel darah yang telah diambil di Klinik Cendikia Kabupaten Bulukumba

Sebelum pelaksanaan penyuluhan bahaya anemia, siswa mengisi daftar hadir dan melakukan pretest (menggali pemahaman siswi tentang bahaya anemia). Selanjutnya

melakukan kegiatan penyuluhan bahaya anemia pendidikan melalui ceramah dan pembagian brosur (pengertian, macam-macam, gejala, bahaya, pencegahan dan pengobatan). Metode ini dimaksudkan untuk memudahkan siswa yaitu siswa SMAN 3 Bulukumba dalam memahami materi yang disampaikan. Selanjutnya monitoring dan evaluasi melalui metode diskusi dengan tujuan agar siswa lebih terlibat dalam mengembangkan ilmunya. Materi yang disajikan didiskusikan bersama (knowledge exchange) sehingga siswa paham akan materi yang telah dipaparkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan bahaya anemia dilaksanakan di SMAN 3 Bulukumba dengan jumlah partisipan dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang remaja putri. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar siswi memahami tentang bahaya anemia. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja putri mengenai bahaya anemia. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari peserta, maupun pihak sekolah. Kejadiannya adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja putri meliputi definisi, Gejala-gejala, Bahaya, Pengobatan dan Pencegahan. Siswi cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa siswi bertanya khususnya tentang bahaya anemia. Pada akhir evaluasi dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauhmana pemahaman siswi tentang bahaya anemia.

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh siswa mengikuti kegiatan berjalan dengan baik. Siswi yang hadir antusias dalam membaca power point yang ditampilkan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada para siswi untuk mencegah terjadinya anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani, M dan Wijatmadi, B. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana
2. Arisman, 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC. Jakarta.

3. Depkes RI, 2008, *Informatorium Obat Nasional Indonesia*, Badan Pengawas Obat dan Makanan, Jakarta.
4. Depkes, R.I. 2012. *Upaya Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi Baru Lahir*. <http://www.gizikia.depkes.go.id/artikel/upaya-percepatanpenurunan-angka-kematian-ibudan-bayi-baru-lahir-di-indonesia/>. Diakses tanggal 7 mei 2021.
5. D'Hiru. 2013. *Live Blood Analysis Setetes Darah Anda Dapat Mengungkapkan Status Kesehatan dan Penyakit yang Mengancam Anda*. PT Gramedia Pustaka Utama, jakarta
6. Harris, R. S. dan E. Karmas. 1989. *Evaluasi Gizi pada Pengolahan Bahan Pangan*. Penerjemah: S. Achmadi. ITB – Press, Bandung.
7. John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
8. Kementerian Kesehatan RI. 2016. *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek*. Jakarta Selatan.
9. Nursari, D. 2010. *Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
10. Robertus EA. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra SMK Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. 2014