

EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN PADA REMAJA TENTANG ANEMIA DAN BAHAYA ANEMIA DI DUSUN KETAPANG DI WILAH KERJA PUSKESMAS KUTA

Warni Sari¹, Hasrun Ningsih², Suharni³

^{1,2}Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

warnisari.1501@gmail.com

³Bidan Pelaksana, UPTD Puskesmas Kuta

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Sampai saat ini prevalensi anemia pada remaja masih tinggi, Pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Metode kegiatan terdiri dari tiga yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perencanaan diantaranya koordinasi dengan Kader, persiapan materi dan alat perlengkapan edukasi. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat di lakukan pada tanggal 25 Oktober 2024 bertempat di balai desa yang di hadiri oleh 30 remaja dengan tehnik yang di lakukan adalah dengan memberikan edukasi melalui media vidio serta penjelasan dengan power point dan alat bantu berupa leaflat yang di bagikan ke semua remaja. Hasil dari pengabdian adalah Edukasi berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia.

Kata kunci : Edukasi, Anemia, Remaja

ABSTRACT

Anemia is a medical condition in which the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. Until now, the prevalence of anemia in adolescents is still high, in general, Indonesian people (including adolescent girls) consume more plant-based foods that contain less iron, compared to animal foods, so that the body's need for iron is not met. Tarwoto et al. (2019) The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of adolescent girls in the prevention of anemia. The activity method consists of three, namely planning, implementation and evaluation. Planning includes coordination with cadres, preparation of materials and educational equipment. The implementation of community service activities was carried out on November 25, 2024 at the village hall which was attended by 30 teenagers with the technique carried out by providing education through video media and writing with power points and tools in the form of leaflets which were distributed to all teenagers. The result of the service is that education runs smoothly and can increase the knowledge of young women in the prevention of anemia.

Keywords: Anemia, Educations, Adolescents

PENDAHULUAN

Sampai saat ini prevalensi anemia pada remaja masih tinggi. Berdasarkan data

Risikesdas tahun 2018 diperoleh proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% sedangkan proporsi anemia

pada ibu hamil yang berusia 15-24 tahun sebesar 84,6% (Riskesdas, 2018). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri ditemukan sebanyak 63,4% responden mengalami anemia (Pratama *et al*, 2022). Sementara itu, persentase remaja putri umur 12-18 tahun yang mendapat tablet tambah darah (TTD) di DKI Jakarta sebanyak 10,3% dan angka ini masih lebih rendah dibandingkan di Indonesia yaitu 12,4% (Kemenkes RI, 2018).

Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat besi. Peningkatan kebutuhan ini digunakan untuk penambahan volume darah dan kenaikan konsentrasi hemoglobin yang berhubungan dengan terjadinya kematangan seksual. Remaja putri (rematri) menggunakan tambahan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah ketika menstruasi. Apabila remaja mengalami kekurangan asupan zat besi dapat berdampak pada gangguan kebutuhan dan respon kekebalan (Soetardjo, 2017). Apabila kekurangan zat besi berlangsung terus menerus akan menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Anemia pada remaja putri juga dapat menyebabkan anemia pada saat hamil. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan

terganggu. Selain itu, anemia pada saat hamil berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Lebih dari separuh responden (66,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori kurang (Kasumawati, Holiday, & Jasman, 2020). Penelitian lain yang juga dilakukan pada remaja menunjukkan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang (50%) dan sebanyak 87,2% responden memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah kurang (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Di daerah kuta yang notabennya adalah daerah pariwisata Pantai yang seharusnya akan membuat anak – anak remaja kebutuhan akan protein tinggi semakin bagus dengan hasil lautnya akan tetapi dari hasil posyandu remaja yang di lakukan puskesmas kuta banyak remaja yang mengalami anemia .Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi tentang anemia pada remaja khususnya remaja putri.

METODE

Metode kegiatan pengabdian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap perencanaan,

tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan kegiatan yang dilakukan meliputi :

1) Koordinasi dengan mitra

Tim pelaksana melakukan perizinan pelaksanaan kegiatan kepada pihak mitra (kepala puskesmas kuta dan bikor serta koordinasi dengan kader tempat pengabdian) dan mendata jumlah remaja yang akan menjadi sasaran kegiatan pengabdian

2) Penyusunan materi PPT, video, dan leaflet

Penyusunan kegiatan dan materi PPT dilakukan oleh pelaksana dan narasumber. Materi penyuluhan berisi pencegahan anemia dan bahaya anemia pada remaja

3) Persiapan perlengkapan

Sebelum kegiatan berlangsung, pelaksana mempersiapkan tempat, Lcd, serta membagikan leaflet kepada seluruh remaja yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian.

4) Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan dibagi dalam 3 tahap: tahap pertama yaitu melakukan persamaan persepsi kepada sasaran agar apa yang di

sampaikan nanti bisa menjadi ilmu yang dapat merubah pola hidup dan Kesehatan remaja khususnya tentang anemia.

Tahap kedua yaitu melakukan pengecekan Kesehatan pada semua remaja di bantu oleh bidan dari Puskesmas Kuta.

Tahap ketiga penyampaian materi edukasi tentang anemia pada remaja dan bahayanya. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB dan selesai pukul 12.00 WIB. Adapun rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan Kesehatan seperti TTV, pemaparan materi 1 tentang anemia selama 45 menit, pemaparan materi 2 bahaya anemia remaja dan pencegahannya selama 45 menit, pemutaran video animasi selama 15 menit, pemaparan leaflet selama 15 menit, diskusi selama 30 menit, pelaksanaan apersepsi kembali dan penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan, bahwa dari 24 ibu nifas didapatkan karakteristik yang berbeda beda dimana umur remaja lebih banyak yang termasuk Remaja Awal dan remaja menengah dengan tingkat

pendidikan paling banyak yaitu SMP.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sangat baik dimana tim penyuluhan memberikan edukasi bahaya anemia pada remaja semua remaja merasa antusias dan sering bertanya disaat sedang dilakukan penyampaian materi artinya bisa dijelaskan bahwa seluruh remaja tertarik dengan materi yang dipaparkan oleh tim pelaksana pengabdian. Pada hasil tanya jawab dan diskusi yang dilakukan oleh tim di dapatkan informasi bahwa rata-rata remaja tidak suka bahkan tidak pernah mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai atura pemerintah tentang kesehatan remaja. Hal ini membuat remaja semakin tertarik dan antusias dengan penyuluhan yang di berikan.

Dengan adanya pendidikan kesehatan tentang anemia dan tanda bahaya anemia pada remaja dapat mendeteksi secara dini jika ada remaja mengalami anemia dan dapat merubah pola pikir remaja akan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah dan amkan - makanan bergi seimbang (Pratama *et al*, 2022). Menurut Effendy (2011) pemberian KIE adalah penyampaian pesan maupun informasi secara langsung ataupun tidak langsung menggunakan saluran komunikasi kepada penerima pesan, untuk mendapatkan

suatu efek pemahaman terhadap informasi yang disampaikan. Dengan adanya edukasi pendidikan kesehatan ini remaja mengetahui dan memahami tentang anemia dan tanda bahaya anemia dan jika mengalami salah satu tanda bahaya masa nifas segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan.

Hal ini sesuai dengan Effendy (2011) tujuan pemberian pendidikan kesehatan adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku kearah yang lebih positif, terjadinya peningkatan pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktik (*practice*) masyarakat secara mantap sebagai perilaku sehat dan bertanggung jawab Menurut Dinkes (2020) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera manusia terhadap objek tertentu (Nurmala, 2018). Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah

satunya karena penggunaan berbagai media. Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media power point, video, dan leaflet.

Dengan meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan anemia diharapkan siswi dapat menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari seperti mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak satu tablet per minggu dan satu tablet setiap hari selama menstruasi. Pada pengabdian masyarakat ini terjadinya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Musniati & Sari (2021), Sari, Musniati, Zannah, & Zazhilla (2021), Adistie, Lumbantobing, & Maryam (2018), Alindariani, Indra, Dini, & Sefita (2021) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil kegiatan oleh Junita & Wulansari (2021) menunjukkan pengetahuan siswi meningkat setelah diberikan edukasi anemia yaitu menjadi > 80%. Pengetahuan yang ditanyakan yaitu pengertian anemia, suplemen cegah anemia, faktor resiko anemia, tanda dan gejala anemia, penyebab anemia, dampak anemia, penanggulangan anemia, sumber

gizi besi, faktor resiko perempuan dan faktor resiko lain. Hasil ini juga sejalan dengan hasil Puspikawati, Sebayang, Made, & Kurnia (2021), dimana, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri sebesar 11,23. Hal ini juga ditemukan oleh Dewanti et al. (2021) yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebesar 22 poin setelah mengikuti edukasi bahaya anemia dan pencegahan anemia. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang anemia dan bahaya anemia remaja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.



Gambar 1: Pemeriksaan kesehatan remaja sebelum dilakukan penyuluhan



Gambar 2: Diskusi dengan memperlihatkan leaflet
Pada gambar di atas di lakukan diskusi agar pada remaja yang tidak paham dan disuruh maju kedepan kemudian di jelakan Kembali tentang anemia dan tanda bahaya anemia pada remaja.

SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi Pendidikan Kesehatan tentang anemia pada remaja di dapatkan bahwa semua remaja memahami apa itu anemia dan bahaya anemia sehingga remaja bersedia untuk minum tablet tambah darah yang akan di bagikan oleh tim penyuluhan serta semua remaja bersedia melakukan pemeriksaan Kesehatan jika ada keluhan yang di rasakan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggoro, S. (2020). Faktor-Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi SMA. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 10(3), 341-350

Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R.2020. Dietary intake changes in adolescent girl after iron deficiency anemia diagnosis. Health Science Journal of Indonesia, 11(1), 27-31.

Djarmika, F. N. 2021. Perbandingan Asupan Zat Besi danSeng pada Remaja PUTERI Suspek Anemia Defisiensi Besi di Sekolah Menengah Atas Negeri dan Swasta. Skripsi: Universitas Sebelas Maret.

Fitriani, M. 2014. Gizi dan Anemia Pada Remaja Putri. Jakarta:EGC.

Ghaffar, F., & Waqar, F. (2018). Prevalence Of Iron Deficiency Anaemia In Young Adolescent Girls At University Of Peshawar. Pak J Physiol, 14(3), 33-36.

Kemkes RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nurbadriyah, WD.2019. Anemia Defisiensi Besi. Yogyakarta : Deepublish

Putera, K. S. K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020. Homeostasis, 3(2), 217-222.

Putri D R, Betty YS, Kusdalinah.2017.

Pengetahuan gizi, Pola makan, dan Kepatuhan Konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. Jurnal kesehatan.8(3).404-409.

Pratama, R.M., Antari, G.Y., Handayani, A.M., Permatasari, G., & Yuliasuti, L.P.S. 2022. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. 7(2), 144–150. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.35>

[32](#)

Raharja, U. M., Waryana, W., & Sitasari, A. 2019. Status Ekonomi Orang Tua dan Ketahanan Pangan Keluarga sebagai Faktor Risiko Stunting pada Balita di Desa Bejiharjo. Ilmu Gizi Indonesia. 3(1): 73-82.