

## Peningkatan Pengetahuan Status Gizi pada Remaja Putri dalam Mencegah Kejadian Anemia di SMPN 1 Conggeang

*Increase Knowledge of Nutrition Status on Women Adolescence to Prevent Anemia Cases at SMPN 1 Conggeang*

Emi Lindayani\*

Dedah Ningrum

Diding Kelana Setiadi

Reni Nuryani

Amanda Puspanitaning Sejati

Nunung Siti Sukaesih

Department of Nursing, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, West Java, Indonesia

email: [emi.lindayani@upi.edu](mailto:emi.lindayani@upi.edu)

### Kata Kunci

Anemia  
Peningkatan status gizi  
Remaja Putri

### Keywords:

Anemia  
Improving nutritional status  
Adolescent women

Received: March 2023

Accepted: May 2023

Published: September 2023

### Abstrak

Angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia masih cukup tinggi. Terdapat kenaikan prevalensi anemia tahun 2013 sampai 2018 pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa. Anemia atau kadar Hb rendah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi ditandai dengan adanya gangguan dalam sintesis hemoglobin karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin baik karena kekurangan konsumsi zat besi atau karena gangguan absorpsi. Data laporan kesehatan anak Dinas Kesehatan Sumedang bahwa anak remaja putri yang ada di Sekolah Menengah Pertama Conggeang menduduki urutan dua terbesar dari jumlah 29 Kecamatan di wilayah Sumedang yang mengalami resiko anemia, yaitu sebanyak 58 orang. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi SMPN 1 Conggeang tentang anemia sehingga dapat mencegah terjadinya anemia dan akhirnya pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Metode yang di gunakan dengan memberikan penyuluhan kesehatan melalui daring tentang anemia dan pencegahannya. Hasil dari kegiatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dari nilai pre test peserta pelaksanaan penyuluhan kesehatan sebesar 48%, sedangkan nilai post test meningkat menjadi 90,28%. Kesimpulan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang di berikankan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi SMPN I Conggeang.

### Abstract

The cases of anemia in adolescent women in Indonesia are still relatively high. There was an increase in the prevalence of anemia from 2013 to 2018 among the 15-24 year age group, from 18.4% to 32% or 14.7 million people. Anemia or low Hb levels caused by a lack of nutrients is characterized by a disturbance in hemoglobin synthesis due to a lack of nutrients that play a role in the formation of hemoglobin either due to lack of iron consumption or impaired absorption. The data on the children's health report from the Sumedang Health Office shows that adolescent women in Conggeang Junior High School are the second largest out of 29 sub-districts in the Sumedang area who are at risk of anemia, which is 58 people. The purpose of this community service is to increase the knowledge and understanding of students of Conggeang 1 Junior High School about anemia so that it can prevent anemia and, ultimately, the growth and development of children. The method used is to provide health education about anemia, iron-containing nutrition, and about blood-added tablets. The result of this community service is an increase in knowledge of the pre-test scores of participants in the implementation of health education by 48%, while the post-test scores of as much as 90.28%.



© 2023 Emi Lindayani, Dedah Ningrum, Diding Kelana Setiadi, Reni Nuryani, Amanda Puspanitaning Sejati, Nunung Siti Sukaesih. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4880>

## PENDAHULUAN

Empat masalah gizi remaja yang utama di Indonesia yaitu Kekurangan Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI), dan Kekurangan Vitamin A (KVA). Dari empat masalah gizi, paling sering terjadi yaitu AGB pada remaja putri (Amatsier, 2017). Ketidacukupan asupan zat gizi remaja, bukan hanya karena

**How to cite:** Lindayani, E., Ningrum, D., Setiadi, D. K., Nuryani, R., Sejati, A. P., & Sukaesih, N. S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Status Gizi pada Remaja Putri dalam Mencegah Kejadian Anemia di SMPN 1 Conggeang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(5), 708-713. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4880>

melewatkan waktu makan (terutama sarapan) tetapi juga karena sering mengonsumsi junk food. Ketidacukupan asupan makanan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi (Akib & Sumarmi, 2017). Pada remaja sekitar 65% remaja tidak sarapan, 97% kurang mengonsumsi sayur dan buah, kurang aktivitas fisik serta konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) berlebihan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh sebagai akibat antara konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi atau keadaan fisiologik akibat tersedianya zat gizi dalam tubuh (Supriasa, 2016). Status gizi normal dapat dicapai dengan menyeimbangkan antara asupan, pengeluaran dan kebutuhannya. Status gizi mempunyai korelasi positif dengan konsentrasi Hemoglobin, artinya semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah kadar Hbnya (Kusudaryati & Prananingrum, 2018).

Masa remaja ditinjau dari sisi psikologis, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang diawali dengan pubertas. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan, baik dari segi fisik, sosial, maupun emosional, yang diawali oleh datangnya haid (perempuan) dan mimpi basah pertama (laki-laki) (Purnamasari, 2015). Remaja adalah usia 10-19 tahun Remaja rentan mengalami masalah anemia defisiensi besi gizi utamanya remaja putri. Kekurangan gizi di usia remaja berdampak jangka pendek di kehidupan sehari-hari yaitu dalam belajar dan beraktivitas, dan dampak jangka panjang pada masa kehidupan dan generasi selanjutnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Anemia atau kadar Hb rendah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi ditandai dengan adanya gangguan dalam sintesis hemoglobin karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin baik karena kekurangan konsumsi zat besi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan dengan kejadian anemia adalah zat besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang mempunyai peran sebagai katalisator dalam sintesis heme di dalam molekul hemoglobin, zat gizi tersebut terutama zat besi (Fe) merupakan salah satu unsur gizi sebagai komponen pembentukan hemoglobin atau membentuk sel darah merah.

Anemia yang dialami remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja yang mengakibatkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Andriyani & Wirjatmadi, 2016). Anemia defisiensi besi dapat disebabkan oleh 3 faktor: kehilangan darah secara kronis; asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat; peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pubertas. Anemia juga dapat disebabkan adanya faktor-faktor lain seperti lama haid, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, pendidikan ibu, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tanin dan oksalat (Arisman, 2014).

Penelitian yang berhubungan dengan anemia, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara lama haid, status gizi kebiasaan sarapan pagi, asupan zat besi, asupan protein, pola konsumsi inhibitor penyerapan zat besi dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja putri. Variabel status gizi merupakan yang paling dominan berhubungan kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu penelitian (Jaelani *et al.*, 2017), (Simanungkalit & Simarmata, 2019) menyebutkan faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia remaja putri dalam penelitiannya adalah pengetahuan, status gizi, dan pola konsumsi tablet Fe (zat besi). Setelah dilakukan uji multivariat didapatkan pengetahuan anemia sebagai faktor dominan anemia remaja putri dengan *Odds Ratio* 3,3.

Sekolah Menengah Pertama Negeri I (SMPN) Conggeang merupakan salah satu sekolah dengan angka kejadian ke dua terbesar dari jumlah 29 Kecamatan di wilayah Sumedang yaitu sebanyak 58 orang anak remaja putri berisiko mengalami anemia. Berdasarkan kondisi tersebut, dapat dipahami dan berperan penting untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat pada siswi SMPN I Conggeang tentang pencegahan anemia dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang anemia, nutrisi yang mengandung zat gizi besi tinggi, dan tentang tablet tambah darah pada remaja putri dengan tujuan mencegah terjadinya anemia pada remaja putri. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi SMPN I Conggeang dan harus dilakukan pada kegiatan sehari-hari di sekolah dengan melibatkan guru UKS sebagai penanggungjawab kesehatan di sekolah.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 1. Persiapan; kegiatan observasi lapangan tentang gambaran permasalahan anemia yang terjadi pada anak remaja putri di sekolah menengah pertama. Hasil pengkajian yang dilakukan didapatkan data bahwa siswi SMPN 1 Conggeang mengalami resiko anemia cukup tinggi, peringkat ke-2 di Kabupaten Sumedang (58 remaja putri risiko anemia). Sosialisasi program dengan kepala sekolah dan wakil kepala sekolah bagian kesiswaan SMPN 1 Conggeang. Permasalahan yang muncul adalah anak remaja putri sekolah menengah pertama terutama kelas VII yang merupakan awal usia remaja dan baru masuk sekolah lanjutan dari sekolah dasar belum banyak mendapat informasi tentang anemia dan pencegahannya, sekolah ini juga merupakan sekolah binaan Puskesmas Conggeang, dan belum mendapatkan penyuluhan kesehatan sehingga diperlukan suatu pengetahuan yang diberikan melalui penyuluhan kesehatan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 72 siswi. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilaksanakan secara daring, kegiatan daring dipilih karena pada saat kegiatan PkM pembelajaran tatap muka masih dibatasi sebagai dampak dari pandemik COVID-19. Metoda PkM dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang konsep dasar anemia, nutrisi pada remaja, pengaturan nutrisi dan tentang tablet tambah darah (TTD). Selain itu juga di buat Satuan Acara Penyuluhan (SAP).

Luaran dari kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswi terhadap anemia dan pencegahannya pada remaja putri. Keseluruhan kegiatan berdurasi selama 1 (satu) bulan yaitu bulan Oktober 2021 yang diawali oleh survei awal untuk masukan data rancangan detail kegiatan. Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan bersifat persuasif edukatif dengan metode ceramah. Dalam pelaksanaan program PkM ini maka langkah-langkah yang dilakukan diantaranya Koordinasi dan sosialisasi substansi program PKM pada pihak sekolah dan Puskesmas sebagai mitra dan Penyuluhan/penyadaran mengenai pencegahan anemia remaja di SMPN 1 Conggeang.

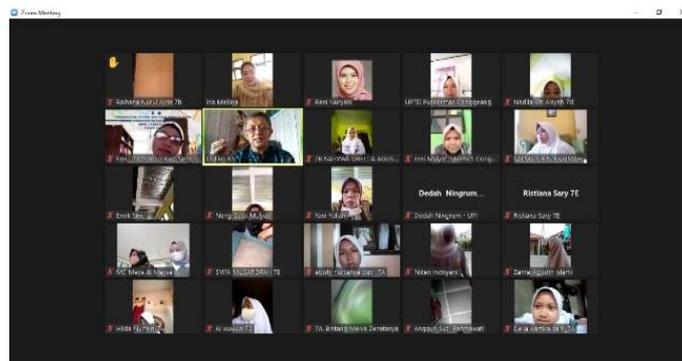
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada remaja putri kelas VII SMPN 1 Conggeang tentang peningkatan pengetahuan status gizi pada remaja putri dalam mencegah kejadian anemia. Tema Penyuluhan yang diberikan yaitu Anemia dan pencegahannya. Pemilihan metode penyuluhan dipilih berdasarkan asumsi bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku (berperilaku baru), ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku tersebut bagi dirinya atau keluarganya. Pengetahuan ini yang merupakan tahap awal agar seseorang mau dan mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang seharusnya. Perilaku dalam menerapkan sesuatu informasi terbentuk dimulai dengan domain kognitif yang merupakan rangsangan dari luar dan akan menimbulkan pengetahuan baru dalam diri manusia (Notoatmodjo, 2018). Proporsi anemia berdasarkan hasil penelitian (Apriyanti, 2019), pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%), bagaimana pun remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia. Sehingga sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada remaja putri. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa 32,7% dari populasi remaja putri usia SMP mengalami anemia (Indrawatiningsih *et al.*, 2021). Asupan nutrisi pada remaja sangat berpengaruh penting karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia, dan remaja yang sudah menderita anemia mempengaruhi pola aktivitas dan konsentrasi belajar (Nurjannah & Putri, 2021).

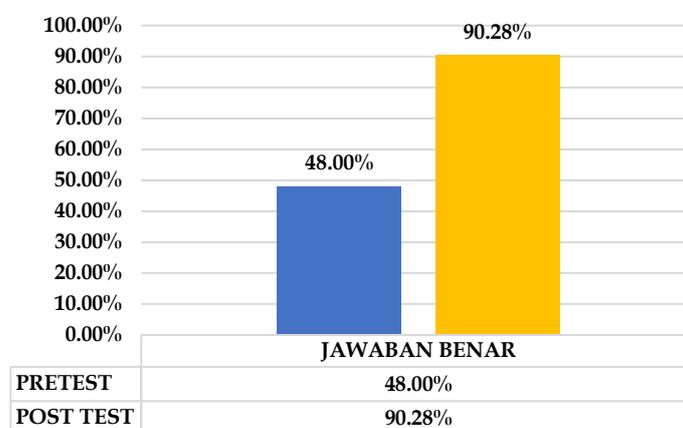
Peserta kegiatan terlihat aktif dan antusias untuk menyimak materi penyuluhan yang diberikan. Pentingnya nutrisi yang mengandung zat besi dan protein tinggi. Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Rendahnya asupan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam seperti protein. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terlambat, sehingga akan terjadi defisiensi zat besi. Malnutrisi maupun anemia dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, psikomotor dan daya tahan tubuh anak, karena pada umumnya anak yang malnutrisi selain kekurangan energi dan protein juga

mengalami kekurangan berbagai mikronutrien (Zulaekah *et al.*, 2014). Disamping itu, makanan yang tinggi protein terutama berasal dari daging, ikan dan unggas juga banyak mengandung protein.

Tablet tambah darah sangat penting dikonsumsi oleh remaja untuk mencegah anemia dan mempersiapkan proses kehamilan ketika sudah dewasa nanti, karena remaja yang sehat kelak akan menjadikan ibu hamil sehat yang dapat melahirkan anak yang sehat. Remaja putri berisiko mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pubertas, kehilangan zat besi karena menstruasi, dan kebiasaan asupan makan yang kurang baik. Beberapa siswi, menyatakan bahwa dirinya belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai anemia tetapi pembagian tablet tambah darah sudah dapat dari Puskesmas tetapi belum mengetahui pentingnya konsumsi dan caranya. Sehingga siswi males minum karena efek samping terasa mual. Tablet tambah darah dikonsumsi 1 tablet sekali seminggu pada hari yang sama dan diminum setelah makan untuk mencegah mual yang disebabkan karena perut kosong saat mengkonsumsi tablet tambah darah. Konsumsi tablet tambah darah sebaiknya diminum setelah makan diminum dengan air jeruk atau air putih, kemudian setelah minum tablet tambah darah makan buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh, seperti buah jambu biji, mangga, strawberry dan pepaya kemudian jangan minum tablet tambah darah dengan susu, teh, atau kopi karena dapat menghambat penyerapan zat besi yang ada di tablet tambah darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020) Bila anemia tidak dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan dan masih rendahnya pengetahuan dalam memahami dampak bahaya pada anemia. Oleh sebab itu perlu diadakannya konseling kesehatan yang telah dilatih oleh tenaga medis kepada guru UKS yang ada disekolah tersebut agar dapat menurunkan anemia pada remaja. Peserta penyuluhan pada sesi diskusi dan tanya jawab dengan diberikan pertanyaan, peserta dapat menjawab pertanyaan dari narasumber. Hasil peningkatan pengetahuan dan pemahaman dapat dilihat dari nilai pre test dan post test peserta terdapat perbedaan yang signifikan yaitu hasil nilai pre test sebesar 48% dan hasil nilai post test sebanyak 90.28%.



Gambar 1. Proses FGD oleh Tim PKM dan Dosen.



Gambar 2. Hasil pre dan post test penyuluhan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan banyak siswi belum memahami tentang anemia. Anjuran untuk minum tablet Fe, banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan protein dapat mempermudah sistem peredaran darah. Dengan melakukan deteksi secara dini diharapkan keadaan tersebut tidak mengganggu system reproduksi pada remaja. Kendala pada kegiatan penyuluhan daring ini adalah kendala jaringan internet yang kurang stabil pada beberapa orang peserta. Kegiatan ini mendapat dukungan dari pihak sekolah dengan dibuktikan adanya keikutsertaan dari wali kelas untuk mendampingi siswi-siswinya dalam webinar. Perwakilan dari Puskesmas menjadi narasumber salah satu narasumber selain dari tim pengabdian itu sendiri. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa siswi-siswi antusias mengikuti kegiatan webinar ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan pada saat diskusi berlangsung, dan dapat meningkatkan pengetahuan siswi-siswi tentang anemia dan dampaknya yang dibuktikan dengan peningkatan nilai post test dari nilai pre test (48% menjadi 90,28%). Rencana kegiatan selanjutnya adalah sekolah ini menjadi sekolah sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan mendapat dukungan beberapa pihak. TIM Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak sekolah SMPN I Conggeang dan pihak Puskesmas sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Prodi DIII Keperawatan UPI kampus di Sumedang yang telah memberikan pendanaan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## REFERENSI

- Akib, A. & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption. *Amerta Nutrition*, **1**(2), 105-116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116>
- Amatsier, S. (2017). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan (2<sup>nd</sup> ed.)*. Jakarta: Gramedia.
- Andriyani, M. & Wirjatmadi, B. (2016). *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri MAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler*, **3**(2), 18-21.
- Arisman. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, **21**(1), 331-337. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, **8**(3), 358-368. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.625>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>

- Kusudaryati, D. P. D. & Prananingrum, R. (2018). Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, **16**(1), 37-42. <https://doi.org/10.26576/profesi.303>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode penelitian kesehatan (3rd ed.)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjannah, S. N. & Putri, E. A. (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja puteri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, **1**(2), 125-131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Purnamasari, T. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Resiko Kehamilan Di Usia Dini Di Desa Heuleut Kecamatan Kadipaten Majalengka. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*. **1**(2), 1-13.
- Simanungkalit, S. F. & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, **47**(3), 175-182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Supariasa. (2016). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
- Zulaekah, S., Purwanto, S., & Hidayati, L. (2014). Anemia Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Malnutrisi. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, **9**(2), 106-114. <https://doi.org/10.15294/kemas.v9i2.2837>