

Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di PPTQ Al-Rasyid Kartasura

Anemia Prevention Education for Adolescent Girls at PPTQ Al-Rasyid Kartasura

Tanjung Anitasari Indah
Kusumaningrum*

Sabrina Cantika Putri
Sandrana

Novyanti Setiyo Rini

Nanda Hani Nur Pertiwi

Nurjihan Luthfia Nabila

Department of Public Health,
Muhammadiyah University of
Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

email: tanjung.anitasari@ums.ac.id

Kata Kunci

Remaja
Anemia
Edukasi pencegahan anemia

Keywords:

Adolescents
Anemia
Anemia Prevention Education

Received: February 2023

Accepted: March 2024

Published: May 2024

Abstrak

Remaja mengalami masa perkembangan pada fisik yang sangat dinamis. Anemia merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja putri. Jika asupan zat besi pada remaja putri tidak mencukupi, remaja dapat mengalami masalah pada kebutuhan dan respons imun mereka. Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Kegiatan pengabdian ini dilakukan kepada remaja putri di Pondok Pesantren Tahfidz Quran Al-Rasyid Kartasura. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai anemia kepada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia. Metode pelaksanaan program pengabdian ini yaitu melakukan penyuluhan yang diawali dengan pre-test, kemudian penyampaian materi dan diskusi interaktif, lalu diakhiri post-test. Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia dari sebelum adanya penyuluhan dan sesudah adanya penyuluhan. Hal ini menunjukkan pentingnya penyuluhan atau promosi kesehatan untuk dilakukan secara terus menerus kepada remaja. Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk tindakan seseorang. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia diharapkan dapat mencegah anemia pada diri mereka karena anemia akan mempengaruhi kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan baik sel tubuh maupun otak. Oleh karena itu bagi remaja agar dapat meningkatkan pemahaman tentang anemia melalui berbagai media dan memperbaiki gaya hidup.

Abstract

Adolescents experience a very dynamic period of physical development. Anemia is one of the problems experienced by young women. If iron intake in adolescent girls is insufficient, adolescents can experience problems with their needs and immune response. One of the causes of anemia in teenagers is a lack of knowledge about anemia. This service activity was for young women at the Tahfidz Quran Al-Rasyid Kartasura Islamic Boarding School. This service aims to educate young women about anemia to prevent anemia. The method for implementing this service program is to provide counseling, starting with a pre-test, delivering material and interactive discussions, and ending with a post-test. The results achieved from this service activity were increased teenagers' knowledge about anemia before and after the counseling. This shows the importance of health education or promotion to be carried out continuously to teenagers. Knowledge has a vital role in shaping a person's actions. It is hoped that teenagers with good knowledge about anemia can prevent anemia in themselves because it will affect learning ability and concentration, inhibiting the growth of both body and brain cells. Therefore, teenagers can increase their understanding of anemia through various media and improve their lifestyle.



© 2024 Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum, Sabrina Cantika Putri Sandrana, Novyanti Setiyo Rini, Nanda Hani Nur Pertiwi, Nurjihan Luthfia Nabila. 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.v9i5.6766>

PENDAHULUAN

Remaja mengalami masa transisi yang penuh dengan transformasi fisik, mental, dan kognitif yang sangat dinamis. Beberapa isu gizi yang umum dihadapi pada masa remaja adalah kegemukan, kekurangan energi berkepanjangan (KEB), dan kekurangan zat besi atau anemia (Yasira *et al.*, 2021). Anemia adalah kondisi di mana kadar Hb rendah akibat kurangnya zat gizi yang menyebabkan gangguan dalam pembuatan hemoglobin. Zat gizi yang dibutuhkan untuk membuat hemoglobin bisa kurang karena konsumsi zat besi yang tidak cukup atau masalah dalam penyerapan. Zat gizi yang berhubungan dengan anemia yaitu protein, zat besi, vitamin B6 yang berfungsi untuk katalis dalam sintesis heme pada molekul hemoglobin. Zat gizi ini, terutama zat besi (Fe), menjadi salah satu unsur gizi yang penting untuk membuat sel darah merah atau hemoglobin (Sulistiani *et al.*, 2021).

Remaja putri adalah salah satu kelompok yang rentan terkena anemia. Jika asupan zat besi pada remaja putri tidak mencukupi, remaja dapat mengalami masalah pada kebutuhan dan respons imun mereka (Soetardjo, 2017). Kekurangan zat besi yang berlangsung lama dapat menyebabkan anemia karena kurangnya zat besi. Anemia pada remaja putri juga dapat menyebabkan anemia pada saat hamil. Hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, anemia pada saat hamil dapat menyebabkan masalah pada kehamilan dan kelahiran, bahkan dapat menyebabkan ibu dan bayi meninggal (Karya Kesehatan *et al.*, 2022).

Sampai saat ini diketahui bahwa prevalensi anemia pada remaja masih tinggi. Pada tahun 2019, prevalensi anemia secara global adalah 29,9% (95% ketidakpastian interval (UI) 27,0%, 32,8%) pada usia wanita usia subur, sebanding dengan lebih dari setengah miliar wanita yang berusia 15-49 tahun. Sementara di Indonesia pada tahun 2020 penderita anemia yang terjadi pada usia anak balita berjumlah 47,0%; remaja putri 26,50%; WUS 26,9%; Ibu hamil 40,1%. Anemia remaja di Jawa Tengah 57,7%. Lalu pada Kabupaten Sukoharjo terdapat 26,5% kejadian anemia remaja. Berdasarkan hasil survei pemeriksaan anemia oleh Bidang Promosi Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo dari 1200 siswi di 12 sekolah yang diperiksa oleh Bidang Promosi Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 559 orang (46,58%) di antaranya menderita anemia. Jumlah ini lebih rendah dibandingkan tahun 2022 yang mencapai 655 orang. Kecamatan Kartasura memiliki kasus anemia tertinggi dengan 74 orang. (Arum *et al.*, 2017; Dinas Kesehatan, 2022; Poltekkes Depkes, 2020; WHO, 2021). Berdasarkan data kesehatan remaja putri pada bulan Maret 2023 di PPTQ Al-Rasyid Kartasura, terdapat 16 remaja putri mengalami anemia kategori ringan, dan 10 remaja putri kategori anemia sedang. Pada PPTQ Al-Rasyid Kartasura belum ada edukasi mengenai cara pencegahan anemia pada remaja putri. Remaja putri yang telah rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di PPTQ Al-Rasyid Kartasura hanya yang masuk dalam kategori anemia sedang sementara remaja putri yang lainnya belum mengonsumsi TTD secara rutin.

Anemia pada remaja bisa disebabkan oleh rendahnya kesadaran dan pemahaman tentang anemia. Menurut sebuah studi, anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh kondisi gizi, kebiasaan mengonsumsi suplemen zat besi, dan tingkat pengetahuan. Pengetahuan anemia menjadi faktor dominan anemia pada remaja putri (Jaelani *et al.*, 2017; Simanungkalit *et al.*, 2019). Berdasarkan studi lain pada remaja, separuh dari siswi tidak tahu banyak tentang anemia dan hampir 90% dari mereka kurang mengerti tentang suplemen tambah darah. (Simanungkalit *et al.*, 2019). Maka dari itu, penting untuk memberikan pengetahuan tentang anemia pada remaja, khususnya pada remaja putri. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai anemia kepada Remaja Putri di PPTQ Al-Rasyid Kartasura sebagai upaya pencegahan anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Sabtu, 01 April 2023 di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an (PPTQ) Al-Rasyid Kartasura. Sasaran pengabdian ini yaitu remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan menggunakan media power point yang berisi materi, proyektor, dan LCD. Sebelum kegiatan dimulai, terdapat pre-test terlebih dahulu, kemudian diskusi interaktif, dan diakhiri dengan post-test untuk melihat apakah ada

kenaikan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri setelah pengabdian berakhir.. Adapun materi dari penyuluhan yang diberikan yaitu pencegahan anemia pada remaja putri yang meliputi tahap siklus kehidupan, pengertian anemia, klasifikasi anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia serta strategi mencegah anemia. Peserta dalam pengabdian ini adalah 84 remaja putri PPTQ Al-Rasyid Kartasura. Data yang diperoleh melalui kuesioner sebelum (pre-test) dan setelah pengabdian (post-test) kemudian dilakukan analisis untuk melihat perubahan pengetahuan remaja setelah mendapatkan penyuluhan dari tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan 84 peserta remaja putri. Kegiatan ini berlangsung di Aula Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura pada hari Sabtu, 01 April 2023. Sebelum kegiatan dimulai, terlebih dahulu dilaksanakan pre-test. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan memberikan materi penyuluhan yang disampaikan menggunakan metode ceramah dengan media powerpoint. Setelah penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif laluang terakhir, kegiatan diakhiri dengan memberikan post-test. Kegiatan pre-test dan post-test dimaksudkan untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang anemia. Dari hasil pre-test dan posttest ini kemudian didapatkan hasil;

Tabel I. Hasil Pre-test dan Post-test

No.	Hal yang dievaluasi	Jumlah remaja	Nilai rata-rata		Persentase kenaikan
			Sebelum	Sesudah	
1.	Pengetahuan	84	59,9864	78,6369	31,09%



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pada remaja putri PPTQ Al-Rasyid Kartasura.

Dari hasil pengerjaan pre-test dan post-test oleh remaja didapatkan hasil yang dapat dilihat pada Tabel 1 yaitu pada pre-test didapatkan hasil nilai rata-rata keseluruhan adalah 59,9864. Kemudian pada post-test didapatkan hasil nilai rata-rata keseluruhan adalah 78,6369. Dari kedua hasil tersebut maka didapatkan adanya kenaikan rata-rata pada remaja sebesar 31,09% yang berarti hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja telah meningkat dari sebelum adanya penyuluhan dan setelah adanya penyuluhan. Hal ini menunjukkan pemberian informasi kepada remaja putri secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai perilaku sehat seperti perilaku pencegahan anemia sehingga promosi kesehatan atau penyuluhan penting untuk dilakukan secara rutin kepada remaja.

Pengetahuan remaja putri yang bertambah pada pengabdian ini adalah remaja putri menjadi mengetahui bahwa dampak anemia sangat besar bagi kesehatan dan pencegahan anemia tidak bisa dilakukan secara instan. Remaja putri

juga menjadi paham bahwa konsumsi tablet tambah darah merupakan salah satu tindakan yang sangat bermanfaat untuk mencegah anemia. Sebelum pengabdian dilakukan, remaja putri hanya mengetahui bahwa TTD dapat dikonsumsi dengan minuman jenis apapun. Kemudian setelah pengabdian selesai, remaja putri mengetahui bahwa konsumsi TTD lebih baik jika dikonsumsi dengan air yang mengandung vitamin C agar membantu penyerapan zat besi dalam tubuh.

Pendidikan kesehatan memberikan dampak positif bagi kesehatan sehingga dapat menciptakan generasi yang sehat, makmur, sejahtera dan produktif (Saragih *et al.*, 2022). Beberapa hal yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri adalah: sebab langsung, yaitu kurangnya zat gizi, terinfeksi penyakit (cacangan, TB, Malaria). Sebab tidak langsung, yaitu minimnya perhatian keluarga, tingginya aktivitas wanita dan pola makan keluarga. Penyebab dasar, yaitu faktor sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, pendapatan dan lokasi geografis yang sulit. (Budianto *et al.*, 2016).

Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindaki; yang lantas melekat di benak seseorang. Pada umumnya, pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan atas suatu pola. Adanya tindakan atau bahkan kebiasaan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh banyaknya pengetahuan yang dimiliki (Yudi Fitranti *et al.*, 2022). Remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia akan lebih teliti dalam menjaga pola makan atau diet mereka, dibandingkan dengan remaja yang tidak mengerti tentang anemia. Remaja yang tidak mengerti anemia cenderung lebih asal-asalan dalam memilih makanan, tanpa memperhatikan kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh (Laksmi *et al.*, 2018). Pengetahuan memiliki peran yang cukup penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Remaja yang telah memiliki pengetahuan serta pemahaman yang baik tentang anemia sebaiknya dapat mencegah anemia pada diri mereka karena anemia akan mempengaruhi kemampuan dan fokus belajar, menghambat pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak sehingga menyebabkan gejala wajah tampak pucat, lemas, dan mudah lelah yang dapat mengganggu kebugaran dan prestasi belajar (Made *et al.*, 2023). Ada banyak sumber informasi tentang anemia, seperti media cetak dan elektronik. Remaja usia sekolah juga bisa mendapatkan informasi anemia dari materi pelajaran di sekolah. Dengan informasi tersebut, diharapkan remaja bisa mencegah anemia dengan cara yang tepat. Selain itu, sekolah bisa bekerja sama dengan puskesmas terdekat untuk terus melakukan upaya promosi kesehatan dalam pencegahan anemia. Oleh karena itu, sangat penting untuk mensosialisasikan bahaya anemia pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, kegiatan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia sebagai upaya untuk mencegah kejadian anemia. Pengetahuan memiliki peran yang penting dalam membentuk tindakan seseorang. Setelah pengabdian ini dilakukan remaja putri berniat mengonsumsi TTD secara rutin dan mengonsumsi makan-makanan yang mengandung zat besi. Maka dari itu, responden/remaja perlu belajar lebih banyak tentang anemia dari berbagai sumber (cetak, elektronik) dan mengubah pola/gaya hidup menjadi lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah mendukung dan memfasilitasi keberlangsungan pengabdian, serta kepada remaja putri PPPTQ Al-Rasyid yang sudah bersedia menjadi mitra pengabdian.

REFERENSI

Arum, S., Eti, P. P., & Yulia, L. R. D. (2017). Hubungan Asupan Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di SMK 2 Muhammadiyah Sukoharjo dan SMA N 1 Nguter. *The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang*

- Budianto, A., & Fadhilah, N. (2016). Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Anemia In Young Women Affected By Level Of Knowledge Of Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 5(10) 689-697. <https://doi.org/10.52657/jik.v5i10.1132>
- Dinas Kesehatan, S. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., Yuliantini, E., Gizi, J., Kementrian, K., & Bengkulu, K. (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>
- Karya Kesehatan, M., & Musniati, N. (2022). Nia Musniati- Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*. 5(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303>
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Di Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Keperawatan*. XIV (01). <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Made, S. O., Cahyaningrum, E. D., Ru-Tang, W., Muti, R. T., Triliani, Y., & Astuti, D. (2023). Description Of The Knowledge Level Of Adolescent Women About Anemia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 3(9). 7733-7740 <https://doi.org/10.47492/jip.v3i9.2472>
- Poltekkes Depkes, J. (2020). Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta- SalembaMedika.
- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. Perilaku Dan Promosi Kesehatan. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.47034/Ppk.V4i1.5996>.
- 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>.
- Soetardjo, S. (2017). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta- PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sulistiani, R. P., Rizky Fitriyanti, A., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal* 3(1). 39 - 47 <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- WHO. (2021). Anemia Global WHO Edisi 2021.
- Yasira, R. F., & Auliya, R. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College* . 10(1). 31-38. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Yudi Fitranti, D., Fitriyah, K., Dwi Kurniawati, M., wardah, S., Nur Afifah, S., Sidhin, S., & Aminah, Y. (2022). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dengan Metode Focus Group Discussion di SMA Negeri 3 Pekalongan. *Proactive* . 1(1) 46 - 54. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>