

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

Fanni Hanifa^{1*}, Rita Ayu Yolandia²
^{1,2}Universitas Indonesia Maju

***Corresponding Author**
(Fanni Hanifa)

Email: fannihanifa070392@gmail.com

Alamat: Perum Ar-Rusydu Blok A 7A

History Artikel

Received: 10-07-2024

Accepted: 07-08-2024

Published: 30-12-2024

Abstrak.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia di seluruh dunia berkisar antara 40 dan 88%, dan sekitar 53,7% remaja perempuan di negara-negara miskin mengalaminya. Anemia adalah salah satu masalah kesehatan global yang perlu diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kemenkes RI (2018) melaporkan bahwa 32% remaja usia 15 hingga 24 tahun menderita anemia, atau 3 dari 10 remaja. Proporsi anemia pada perempuan adalah cukup tinggi (27,2%). Anemia juga dapat berdampak pada prestasi belajar remaja putri, karena anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar. Remaja putri dengan anemia 1,875 kali lipat lebih cenderung memperoleh prestasi belajar lebih rendah daripada remaja putri tanpa anemia. Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 23 Desember 2023 melalui pertemuan Zoom. Kegiatan dilakukan melalui diskusi, ceramah, dan tanya jawab. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan anemia pada remaja, baik sebelum maupun sesudah mendapat pendidikan. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik meningkat dari 58,8% menjadi 82,5%, sementara pengetahuan yang cukup turun dari 32,5% menjadi 15%, dan pengetahuan yang kurang menurun dari 7% menjadi 2%.

Kata Kunci: Anemia; Edukasi; Remaja

Abstract

The World Health Organization (WHO) reports that the prevalence of anemia worldwide ranges between 40 and 88%, and about 53.7% of teenage girls in poor countries experience it. Anemia is one of the global health problems that needs attention, especially in developing countries like Indonesia. Kemenkes RI (2018) that 32% of adolescents aged 15 to 24 suffer from anemia, or 3 in 10 adolescents. The proportion of anemia in women is quite high (27.2%). Anemia can also affect teenage girls' learning performance, as anemia can lower learning concentration. Teenage girls with anemia are 1,875 times more likely to lower learning performance than teenagers without anemia. The dedication will take place on December 23, 2023 through Zoom meetings. The activities will be conducted through discussions, lectures, and questions. Education can enhance youth awareness of anemia prevention efforts in adolescents, both before and after education. Teenagers with good knowledge

increased from 58.8% to 82.5%, while sufficient knowledge fell from 32.5% to 15%, and less knowledge decreased from 7% to 2%.

Keyword: Anemia; Education; Adolescent

Pendahuluan

Anemia pada remaja adalah masalah kesehatan yang umum, terutama di negara-negara berkembang. Anemia berdampak ke luar tubuh dan memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup. Perkembangan fisik dan kognitif, prestasi akademik, dan kualitas hidup dapat dipengaruhi secara negatif oleh anemia. Masa remaja sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa status sosial ekonomi yang rendah, pola makan yang tidak sehat, dan kehilangan darah setiap bulan adalah penyebab utama tingginya kejadian anemia (58,2%). Prevalensi total anemia adalah 52,1%, dengan angka ini lebih tinggi pada anak perempuan daripada anak pria. (Laili et al., 2024; Nadira et al., 2024)

Pada tahun 2017, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia bervariasi antara 40 dan 88% di seluruh dunia, dengan sekitar 53,7% remaja perempuan di negara-negara miskin terkena anemia. Di Indonesia, angka kejadian anemia masih sangat tinggi, dengan tiga hingga empat dari sepuluh remaja menderita anemia, menurut statistik Riskesdas 2018.

Salah satu masalah kesehatan global yang harus diperhatikan adalah anemia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut Kemenkes RI (2018), prevalensi anemia pada remaja usia 15 hingga 24 tahun sebesar 32%, atau 3 dari 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) cukup tinggi.

Anemia juga dapat berdampak pada prestasi belajar remaja putri karena anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar remaja putri. Remaja putri yang mengalami anemia 1,875 kali lipat dapat beresiko memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia. (Putri et al., 2024)

Remaja putri yang menderita anemia sering mengalami pusing dan berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai, serta dampak jangka panjang karena perempuan tersebut akan hamil dan memiliki anak. Pada masa hamil, remaja yang menderita anemia akan lebih parah karena mereka membutuhkan lebih banyak nutrisi daripada orang lain. Seorang anak yang menderita anemia mungkin kekurangan oksigen yang cukup untuk jaringannya, termasuk otot dan tulang yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Ketika seorang anak menderita anemia, mereka mungkin tidak mendapatkan jumlah oksigen yang cukup untuk jaringan tubuh mereka, termasuk otot dan tulang yang diperlukan untuk pertumbuhan. Anemia juga dapat mempengaruhi nafsu makan anak, yang berarti mereka lebih sedikit makan dan menyerap nutrisi, yang pada gilirannya dapat memperburuk kekurangan gizi mereka (Laili et al., 2024).

Pendidikan kesehatan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Pendidikan kesehatan adalah penerapan ilmu yang sistematis dan terencana. Setelah dilakukan, diharapkan pengetahuan

remaja akan meningkat, yang berdampak pada perilaku kesehatan mereka (Maulina et al., 2024; Salsabila et al., 2024; Umizah & Fadli, 2024).

Sesuai dengan rekomendasi WHO tahun 2011, upaya pencegahan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, seperti mengkonsumsi makanan kaya zat besi dan supleme. Salah satu cara pencegahan anemia adalah dengan memberikan informasi yang lengkap tentang anemia dan cara pencegahannya. Salah satu cara pencegahan lainnya adalah dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (Harmia et al., 2024; Kurniasih et al., 2024; Yunianti et al., 2024).

Jika remaja memahami anemia secara memadai, upaya untuk mencegahnya akan terwujud. Ada dua jenis pengetahuan tentang sesuatu, yaitu positif dan negatif. Bagaimana seseorang berperilaku terhadap sesuatu tergantung pada seberapa banyak aspek positifnya. Untuk mengatasi perilaku, pelanggaran peraturan, dan keterasingan diri, intervensi seperti pendidikan kesehatan sangat penting (Sudaryanto, 2024).

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa, dan generasi muda memiliki peran penting dalam melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mencegah anemia dan perilaku seksual berisiko dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan kesehatan reproduksi. Ini akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif, dan berdaya saing. Untuk mencapai tujuan ini, perlu diberikan edukasi tentang anemia dan kesehatan reproduksi.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 23 Desember 2023 melalui zoom meeting. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap persiapan dilakukan 1 bulan sebelum pelaksanaan dimulai. Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dari pemilihan tema serta pembuatan materi untuk edukasi dalam bentuk power point.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan metode penyuluhan melalui zoom meeting dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Sedangkan tahap evaluasi dilakukan pretest sehari sebelum kegiatan dan posttest dilakukan satu hari setelah kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi untuk pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan ini melibatkan 80 peserta. Peserta mengisi pretest sehari sebelum dilaksanakan kegiatan dan posttest dilakukan sehari setelah kegiatan.

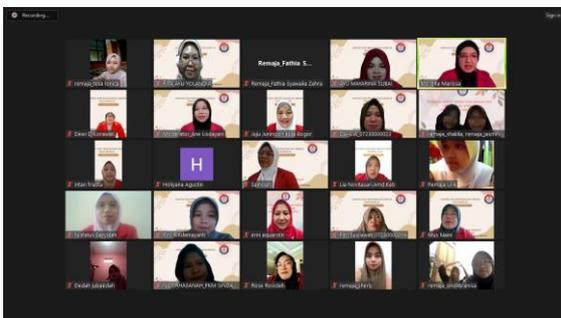
Dari hasil edukasi yang diberikan secara langsung melalui webinar didapatkan hasil para remaja sangat antusias mengikuti webinar, para remaja aktif bertanya mengenai

bagaimana pencegahan anemia pada remaja.

Tabel 1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Pencegahan Anemia Remaja

Tingkat Pengetahuan	Kelompok Remaja			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
Baik	47	58,8%	66	82,5%
Cukup	26	32,5%	12	15%
Kurang	7	8,8%	2	2,5%
Total	80	100%	80	100%

Tabel diatas menunjukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Remaja dengan pengetahuan baik meningkat dari 58,8% menjadi 82,5%. Sedangkan pengetahuan cukup menurun dari 32,5% menjadi 15% dan pengetahuan kurang menurun dari 7% menjadi 2%.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi pencegahan Anemia Pada Remaja

Penyuluhan atau pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang melakukan menyebarkan pesan atau menanamkan keyakinan, yang mana masyarakat bisa dan ingin melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan meningkatkan status kesehatan. Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah pendekatan tentang pencegahan terjadinya anemia pada remaja.

Pengetahuan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pendidikan, media dan informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia. Pengumpulan, pengorganisasian, penyimpanan, perubahan, pelepasan, penilaian, dan berbagi data untuk tujuan tertentu dikenal sebagai manajemen informasi. Informasi mempengaruhi pengetahuan. Informasi tentang suatu pelajaran akan meningkatkan pengetahuan dan wawasan seseorang, tetapi orang yang tidak mendapat informasi dengan sering tidak akan mengalami pertumbuhan ini (Risti Kusumaningrum & Nur Mutia Dwi Oktaviasari, 2024).

Remaja yang tahu tentang anemia akan lebih berhati-hati dalam menjaga pola makan atau diet mereka dibandingkan dengan remaja yang tidak tahu. Remaja yang tidak tahu cenderung lebih asal-asalan dalam memilih makanan, tanpa memperhatikan nutrisi penting untuk tubuh.

Remaja yang tahu dan memahami anemia harus membantu mencegah anemia pada diri mereka sendiri karena anemia mempengaruhi kemampuan dan fokus belajar, menghambat pertumbuhan sel tubuh dan otak, dan menyebabkan gejala seperti pucat, lemas, dan mudah lelah yang dapat mengganggu prestasi belajar dan kesehatan.

Banyak sumber informasi tentang anemia, termasuk media elektronik dan cetak. Materi yang diajarkan di sekolah juga dapat memberi tahu remaja usia sekolah tentang anemia. Diharapkan remaja dapat menggunakan informasi ini untuk mencegah anemia. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas di sekitarnya untuk terus mengkampanyekan kesehatan dan mencegah anemia. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberi tahu remaja tentang upaya pencegahan

anemia pada remaja.

Kesimpulan

Edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang bagaimana upaya pencegahan anemia pada remaja. Peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Remaja dengan pengetahuan baik meningkat dari 58,8% menjadi 82,5%. Sedangkan pengetahuan cukup menurun dari 32,5% menjadi 15% dan pengetahuan kurang menurun dari 7% menjadi 2%.

Daftar Pustaka

- Harmia, E., Ayu, F., & Bachry, S. (2024). *Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Di Posyandu Remaja UPT Puskesmas Kampa*. 1.
- Kurniasih, N., Rotua, M., Maharani, A. Z., & Sihite, N. W. (2024). *Edukasi Menu Selingan Tinggi Zat Besi (Fe) untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMA YPI Tunas Bangsa Palembang*. 4(3), 77–80.
- Laili, F. J., Setiawati, E., & Zakiah, Z. (2024). *Deteksi Dini Anemia dengan Pemeriksaan HB dan Pemberian Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri SMK PGRI Banjarbaru*. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 17–22. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss1.264>
- Maulina, G., Khotimah, N. K., Kurnia, A., Putri, I. P., & Rahmat, D. Y. (2024). *Pendidikan kesehatan deteksi dini anemia pada remaja smp sebagai upaya pencegahan anemia*.
- Nadira, C. S., Rahayu, M. S., Sawitri, H., Maulina, N., Divaulhaq, A., & Susri, W. (2024). *Pemeriksaan Hemoglobin Gratis dan Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Reuleut Timu, Muara Batu*. *Auxilium : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.29103/auxilium.v2i1.13314>
- Putri, R., Smp, D., Kotamobagu, C., Patonengan, G. S., Ningsih, S. R., Effendy, E., & Amir, S. (2024). *Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada*. 2(2), 20–27.
- Risti Kusumaningrum, P., & Nur Mutia Dwi Oktaviasari. (2024). *GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG RISIKO PERNIKAHAN DINI DI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA*. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 1–6. <https://doi.org/10.61902/motorik.v19i1.966>
- Salsabila, P. F., Tyas, A. C., Maingu, B. S., Zahro, H., Himawati, Y., Murti, B., & Tursina, E. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 3(01), 1–6.
- Sudaryanto, A. (2024). *Jurnal Keperawatan Malang (JKM) Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*. 09(01), 20–27.
- Umizah, L. P., & Fadli, M. (2024). *Penyuluhan Pencegahan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Sidodadi Bengkulu Tengah*. 4(1), 37–42.
- Yunianti, L. D., Yuliana, F., & Handayani, L. (2024). *U Upaya Kesehatan Pada Remaja Dengan Pemanfaatan Lembar Balik Gizi Seimbang Untuk Media Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja*.

Prosiding Seminar Nasional,
3(1), 381–387.
[https://ocs.unism.ac.id/index.php/se
mnapkm/article/view/1294%0Ahttp
s://ocs.unism.ac.id/index.php/se
mnapkm/article/download/1294/492](https://ocs.unism.ac.id/index.php/se
mnapkm/article/view/1294%0Ahttp
s://ocs.unism.ac.id/index.php/se
mnapkm/article/download/1294/492)