

EDUKASI SEJAK DINI REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA

Early Education for Healthy Adolescents Free from Anemia

Rouzatun Nisa*¹, Zaitun², Finaul Asyura³, Silmi Kaffah⁴, Kesumawati⁵

¹Program Studi S-I Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

²Universitas Bina Bangsa Getsempena

³Program Studi S-I Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

^{4,5}Program Studi S-I Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

*Email Corresponding author: rouzatunisa@uui.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada remaja, terutama remaja putri. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu sebesar 32% berdasarkan data Riskesdas 2018. Kurangnya pengetahuan tentang anemia menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kejadian anemia pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain one group pretest-posttest. Kegiatan dilakukan SMA dengan metode ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner pengetahuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan nilai rata-rata pengetahuan dari 4,10 menjadi 9,28 dengan p-value 0,000. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia. Program ini diharapkan mampu mendorong perilaku pencegahan anemia sejak dini guna mendukung terciptanya generasi muda yang sehat dan produktif.

Kata Kunci: *Edukasi, Remaja, Anemia, Hemoglobin*

Abstract

Anemia is a global health problem that occurs in many adolescents, especially adolescent girls. According to the World Health Organization (WHO), anemia is defined as a condition in which the hemoglobin (Hb) level in the blood is below normal limits. the prevalence of anemia among adolescents remains high at 32% according to Riskesdas 2018. Lack of knowledge is one of the contributing factors to anemia among adolescents. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge about anemia through health education. The method used was an educative-participatory approach with a one group pretest-posttest design. The activity using interactive lectures supported by PowerPoint media. Evaluation was conducted using a knowledge questionnaire before and after the education session. The results showed a significant increase in the average knowledge score from 4.10 to 9.28 with a p-value of 0.000. Health education effectively improved adolescents' understanding of anemia. This program is expected to encourage preventive behaviors to reduce anemia among adolescents and support the development of a healthy and productive young generation.

Keywords: *Education, Adolescents, Anemia, Hemoglobin*

PENDAHULUAN

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Di tangan para remajalah arah negara ini ditentukan. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing (Rokom, 2021). Anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada remaja, terutama remaja putri. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di dunia. Diperkirakan sekitar sepertiga populasi dunia mengalami anemia (Hamali et al., 2020). Anemia didefinisikan sebagai kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kapasitas darah dalam mengangkut oksigen berkurang (WHO, 2021).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32% berdasarkan Riskesdas (2018). Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra karena mengalami menstruasi setiap bulan dan berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi (Dieniyah et al., 2019; Engidaw et al., 2018). Tingginya angka prevalensi anemia ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan remaja, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia. Faktor-faktor seperti asupan makanan yang tidak seimbang, kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi (misalnya teh dan coklat), serta derajat kehilangan darah selama menstruasi berperan signifikan dalam kejadian anemia pada remaja putri. (Aryanti et al., 2023) Anemia pada remaja perlu menjadi perhatian, karena pada dasarnya dampaknya seringkali tidak terlihat atau tidak dapat dirasakan secara langsung. Tetapi anemia

pada remaja tidak dapat diremehkan. Karena pada masa ini merupakan era demografi dimana usia produktif lebih banyak dibanding usia non produktif.

Kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi serta kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi turut meningkatkan risiko anemia (Atmaka et al., 2020). Anemia pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, mudah lelah, gangguan pertumbuhan fisik, serta penurunan produktivitas (Elisa & Oktarlina, 2023; Budianto, 2016).

Salah satu faktor utama terjadinya anemia adalah rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia (Pangaribuan et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan guna meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan anemia. Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Sejak Dini Remaja Sehat Bebas Anemia” sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan anemia.

METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui pendekatan edukatif-partisipatif dengan tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan tempat dan lokasi yang digunakan. Tahap pelaksanaan melakukan edukasi kesehatan mengenai anemia. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan: Pretest = 4,10, Posttest = 9,28 p-value = 0,000. Hal ini menunjukkan edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nahak et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi

kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Rosdiana et al. (2023) juga menemukan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan anemia pada siswi SMA. Menurut Notoatmodjo (2018), peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal perubahan perilaku kesehatan. Remaja yang memiliki pemahaman baik tentang anemia cenderung menerapkan pola makan sehat dan patuh mengonsumsi tablet tambah darah.

Kegiatan edukasi kesehatan dilakukan untuk memberikan informasi pada remaja dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia. Edukasi diberikan pada siswa dan siswi di posyandu Tibang. Edukasi Kesehatan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan powerpoint (PPT) yang berisi materi tentang anemia remaja. Sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan dilakukan pretest dan posttest untuk menilai pengetahuan siswa dan siswi tentang anemia dengan menggunakan kuesioner. Dari hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan nilai pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja. Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat (Nahak et al., 2022).

Penyuluhan memberikan informasi pada orang lain untuk menambah pengetahuan dan merubah perilaku. Penyuluhan menggunakan media untuk memudahkan orang lain memahami hal yang disampaikan (Hanifah et al., 2022). Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat (Nahak et al., 2022). Hasil kegiatan edukasi kesehatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat (Rosdiana et al., 2023) yang menyatakan bahwa adanya

peningkatan pengetahuan siswi kelas X tentang anemia setelah diberikan penyuluhan.



Gambar 1. Edukasi

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia secara signifikan (p -value 0,000). Program “Edukasi Sejak Dini Remaja Sehat Bebas Anemia” dapat menjadi strategi preventif dalam menekan angka kejadian anemia pada remaja, khususnya remaja putri. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan disertai pemeriksaan hemoglobin dan distribusi tablet tambah darah untuk mendukung terciptanya generasi muda yang sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>

Rosdiana, R., Setiawati, S., Miskiyah, M., Anggraeni, S., & Wahyuni, S. (2023). Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1017. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14745>

Hanifah, D. N., Fauzi, F. A., Jannah, E. F., (2022). Penyuluhan Anemia sebagai Upaya Preventif dan Program SABENTA CERIA (Sahabat Bentakan Cegah Remaja Anemia). 61–65.

Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

Pangaribuan, B. N., Kurnia, C. P., Ismunarti, D., Wasono, H. A., Triwahyuni, T., Putri, D. F., & Nusri, T. M. (2022). Studi literatur tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di beberapa wilayah Indonesia. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1378–1386. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6366>

Elisa, S., & Oktarlina, R. Z. (2023). Literature review: Faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. *Agromedicine*, 1, 145–148.

Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 1–8.

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. <https://doi.org/10.22435/hsji.v11i1.3143>