

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA  
DI SMA NEGERI 1 KUTA BARO  
ACEH BESAR**

***HEALTH EDUCATION ABOUT THE EVENT OF ANEMIA IN ADOLESCENTS  
IN SMA 1 KUTA BARO  
GREAT ACEH***

**Chairanisa Anwar<sup>1)</sup>, Noni Ariska Muhanda<sup>2)</sup>, Marniati)**

1. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [chaira.anwar@uui.ac.id](mailto:chaira.anwar@uui.ac.id)
2. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [noniariskamuhanda98@gmail.com](mailto:noniariskamuhanda98@gmail.com)
3. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [marniati@uui.ac.id](mailto:marniati@uui.ac.id)

**Abstrak**

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh.. Remaja merupakan salah satu komponen terbesar di Indonesia. Oleh karena itu remaja harus mampu mencetak prestasi disegala bidang sehingga menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas. Gejala dari anemia adalah cepat lelah, pusing kepala, letih, lemas, sesak napas, mudah kesemutan, dan merasa mual. Berkurangnya jumlah hemoglobin dalam darah pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik sehingga akan menurunkan prestasi belajar. Salah satu penyebab kegagalan studi di sekolah adalah anemia. Keadaan tersebut timbul karena remaja umumnya kurang memperhatikan mutu makanan. Kebanyakan remaja memilih makanan atas dasar pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi. Pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada 20 orang siswi yang berada di SMA Negeri 1 Kuta Baro Aceh Besar pada hari Selasa tanggal 14 Januari 2020, di ruang laboratorium pada pukul 10.00 Wib. Media yang digunakan berupa brosur, laptop, dan proyektor. Hasil yang diperoleh adalah para siswi dapat menyerap dengan baik informasi yang disampaikan dan sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini.

Kata Kunci : Anemia, remaja

**Abstrak**

*Teenagers are one of the biggest components in Indonesia. Therefore, adolescents must be able to score achievements in all fields to become the next generation of quality people. To be able to become a quality generation, adolescents must be able to avoid and overcome problems along with the transition period. These problems include nutritional problems associated with anemia in adolescents which is one of the causes of study failure at school. The situation arises because teenagers generally pay less attention to food quality. Most teenagers choose food based on taste considerations, not nutrition reasons. Prevention of anemia in adolescents is one of them by providing understanding in the form of health education about anemia and its effects and how to prevent it by applying Clean and Healthy Behavior (PHBS). Community service was carried out on 20 female students at SMK Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar on Monday, January 27, 2020, in the fashion classrooms at 10:00 a.m. The media used are brochures, laptops, and projectors. The results obtained were students able to absorb well the information conveyed and were very enthusiastic about participating in this health counseling activity.*

*Keywords: Adolescent anemia, PHBS*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa setiap Perguruan Tinggi wajib melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengajaran, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat. Program Pengabdian kepada masyarakat juga diselenggarakan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia sebagai salah satu Universitas terkemuka di Banda Aceh. Salah satu bentuk pengabdian pada masyarakat yang dapat dilakukan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan salah satunya dengan tema “Anemia pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuta Baro Aceh Besar”.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh.

Gejala dari anemia adalah cepat lelah, pusing kepala, letih, lemas, sesak napas, mudah kesemutan, dan merasa mual. Berkurangnya

jumlah hemoglobin dalam darah pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik sehingga akan menurunkan prestasi belajar. Salah satu penyebab kegagalan studi di sekolah adalah anemia. Keadaan tersebut timbul karena remaja umumnya kurang memperhatikan mutu makanan. Kebanyakan remaja memilih makanan atas dasar pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi.

Remaja putri beresiko lebih tinggi dari pada remaja putra karena kebutuhan zat besi pada remaja putri 3 kali lebih besar dari pada laki-laki karena remaja putri setiap bulannya mengalami siklus haid (menstruasi). Apabila darah yang keluar saat menstruasi cukup banyak, berarti jumlah zat besi yang hilang dari tubuh cukup besar dan kehilangan tersebut dapat memicu timbulnya anemia.

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Pencegahan Anemia pada Remaja”. Media yang digunakan berupa laptop, proyektor dan brosur. Penyuluhan ini telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kuta Baro Aceh Besar, pada hari Selasa tanggal 14 Januari 2020 dimulai pada pukul 10.00 Wib s/d selesai di

ruang Laboratorium. Jumlah siswi yang diberikan penyuluhan sebanyak 20 orang.

### 3. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema pencegahan

anemia pada remaja. Pembukaan acara acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 10.00 Wib yang dibuka oleh Chairanisa Anwar, S.ST., M.K.M dengan memaparkan materi tentang “Anemia pada remaja”, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Noni Ariska Muhanda (Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan)



Gambar 1. Saat melakukan penyuluhan kesehatan

Saat proses penyuluhan kesehatan berlangsung, siswi sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan dan ada beberapa siswi yang mengajukan pertanyaan. Setelah selesai pemaparan materi, pemateri memilih 3 orang untuk dapat menjawab pertanyaan dengan harapan apa yang telah disampaikan tadi dapat di serap dengan baik oleh para siswi, yang selanjutnya ke 3 siswi yang mampu menjawab pertanyaan dari pemateri mendapatkan hadiah (bingkisan).



Gambar 2. Saat penyerahan bingkisan didampingi oleh guru

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema “Pencegahan Anemia pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuta Baro Aceh Besar”.

Penyuluhan ini diharapkan akan menghasilkan target luaran yaitu 20 siswi dengan harapan mampu mengetahui apa yang dimaksud dengan anemia pada remaja, tanda gejala anemia pada remaja serta dapat mencegah dan menaggulangi masalah anemia pada remaja.

#### 5. REFERENSI

Proverawati dan Asfuah. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Muha Medika.

Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Edisi ke-2. Jakarta : EGC.

Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT.Refika Aditama.

Soebroto. 2009. *Cara mudah mengatasi problem Anemia*. Yogyakarta: Bangki

Waryana, 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihma

Almatsier. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Merryana. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.