

CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI DASAR PENURUNAN STUNTING DI SMA NEGERI 1 BAITUSSALAM ACEH BESAR

**Preventing Anemia Young Girls as a Basic for Reducing Stunting at Public
Senior High School of 1 Baitussalam, District of Aceh Besar**

Faradilla Safitri¹⁾, Fauziah Andika²⁾

1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email : faradilla@uui.ac.id

2 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email : fauziah@uui.ac.id

Corresponding author : faradilla@uui.ac.id

Abstrak

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan setiap kehidupan manusia. Ketidakcukupan asupan makanan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi. Remaja rentan mengalami masalah anemia defisiensi besi gizi utamanya remaja putri. Asupan gizi juga menjadi penyebab stunting, sehingga cara pencegahan stunting adalah pemenuhan gizi sejak 1000 hari pertama kehidupan. Akibat kekurangan gizi ini bersifat permanen dan sulit diperbaiki. Risiko meningkatnya masalah anemia pada remaja putri perlu dicegah dengan melakukan penyuluhan mengenai anemia, hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri akan bahaya dari anemia yang akan berpengaruh pada kualitas generasi bangsa di masa yang akan datang dan sebagai mencegah terjadinya stunting. Penyuluhan kesehatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2023 di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Penyelenggaraan penyuluhan kesehatan ini bekerja sama dengan pihak Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia dan SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

Kata Kunci : Anemia Remaja, Stunting

Abstract

Adolescence is an important period in the journey of every human life. Inadequate food intake in adolescents will cause nutritional problems. Adolescents are susceptible to the problem of nutritional iron deficiency anemia, especially young women. Nutritional intake is also a cause of stunting, so the way to prevent stunting is to fulfill nutrition since the first 1000 days of life. The consequences of this nutritional deficiency are candy and difficult to correct. The risk of increasing the problem of anemia in young women needs to be prevented by conducting counseling about anemia, this is done to increase the knowledge and understanding of young women about the dangers of anemia which will affect the quality of future generations of the nation and to prevent stunting. This health education was held on February 9 2023 at Baitussalam Aceh Besar 1 Public High School. The implementation of this health counseling is in collaboration with the Directorate of Research and Community Service, University of Ubudiyah Indonesia and SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

Keywords: Adolescent Anemia, Stunting

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan setiap kehidupan manusia. Golongan umur ini dikatakan penting dikarenakan menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Menurut Organisasi kesehatan dunia yaitu periode usia antara 10 sampai 19 tahun sedangkan menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa menyebutkan kaum muda untuk usia antara 15 sampai 24 tahun (Rosyida 2022).

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12 gram/100 ml (Proverawati, 2016).

Ketidakcukupan asupan makanan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi. Remaja rentan mengalami masalah anemia defisiensi besi gizi utamanya remaja putri. Ketidakcukupan asupan zat gizi remaja, bukan hanya karena melewatkan waktu makan (terutama sarapan) tetapi juga karena sering mengonsumsi *junk food* (Arisman, 2009).

Dampak anemia bagi remaja adalah menurunnya kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran dan

mengakibatkan muka pucat (Merryana 2012).

Asupan gizi juga menjadi penyebab stunting, sehingga cara pencegahan stunting adalah pemenuhan gizi sejak 1000 hari pertama kehidupan. Upaya ini sangat diperlukan, mengingat stunting akan berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan anak pada saat dewasa. Akibat kekurangan gizi ini bersifat permanen dan sulit diperbaiki (Fitriyani *et al.* 2022).

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kesadaran pada remaja untuk menerapkan berbagai macam pencegahan anemia seperti mengkonsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A,C,Zinc dan mengkonsumsi tablet darah serta terapkan perilaku hidup sehat dan lakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami gejala anemia agar dapat segera mendapatkan penanganan (Safitri, Alwi, 2020).

Risiko meningkatnya masalah anemia pada remaja putri perlu dicegah dengan melakukan penyuluhan mengenai anemia, hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri akan bahaya dari anemia yang akan berpengaruh pada kualitas generasi bangsa di masa yang akan datang dan sebagai mencegah terjadinya stunting.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dosen dan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia tertarik memberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Cegah Anemia pada Remaja Putri Sebagai Dasar Penurunan Stunting di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar”.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan untuk memberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Cegah Anemia pada Remaja Putri Sebagai Dasar Penurunan Stunting”. Media yang digunakan berupa *power point* (PPT), Laptop, LCD. Penyuluhan kesehatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2023 di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Penyelenggaraan penyuluhan kesehatan ini bekerja sama dengan pihak Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia dan SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema “Cegah Anemia pada Remaja Putri Sebagai Dasar Penurunan Stunting”. Pembukaan acara penyuluhan kesehatan ini dimulai pada pukul 10.00 wib yang dibuka oleh pemateri pertama Faradilla Safitri, S.ST., M.Kes dan dilanjutkan oleh pemateri kedua Fauziah Andika, SKM., M.Kes. Saat proses penyuluhan kesehatan berlangsung, siswi sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan

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

dan ada beberapa siswi yang mengajukan pertanyaan pada sesi Tanya jawab. Setelah selesai pemaparan materi dilanjutkan dengan penyerahan bingkisan bagi tiga orang siswi yang mampu menjawab dengan benar.



Gambar. 1. Penyuluhan Kesehatan



Gambar. 2. Penyuluhan Kesehatan

pada tanggal 9 Februari di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar dengan tema “Cegah Anemia pada Remaja Putri Sebagai Dasar Penurunan Stunting”.

Pemberian edukasi kepada siswi ini diharapkan akan menghasilkan target luaran yaitu para siswi dapat terhindar dari

masalah gizi kesehatan terutama anemia dan stunting. Kegiatan ini berkerja sama dengan Direktorat Penelitian dan

Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia dan SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

5. REFERENSI

Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi Ke-2. Jakarta: EGC.

Fitriyani, Sri Laksmi, Ferina Putri Rochmano, Rahma Diaz Cahyani, and Fauza Rizqiya. 2022. "Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lp Umj Penyuluhan Mengenai Cemara (Cegah Anemia Pada Remaja) Serta Pemberian Ttd Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Kepada Siswi Man 21 Jakarta."

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

Proverawati, Atikah. 2016. *Nuha Medika Gizi Untuk*

Kebidanan.

Rosyida, Desta Ayu Cahya. 2022. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Safitri, Faradilla, and Fitri Alwi. 2020. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Smk Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar Health Care Concerning Prevention of Anemia in Adolescents With Clean and Healthy Living Behavior in Vocational School 1 Mesjid Raya Aceh Besar." *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)* 2(1): 0–4.