

PROMOSI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA DI SMAN 1 BAITUSSALAM

Health Promotion About Anemia in Adolescents at SMAN 1 Baitussalam

Eva Rosdiana¹⁾, Ulfa Husna Dhirah²⁾, Ismail³⁾, Finaul Asyura⁴⁾

^{1,2,4}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

³Program Studi Kepewatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

*Corresponding Author: eva_rosdiana@uui.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan suatu masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Masalah anemia merupakan penyebab disabilitas kronik yang berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial. Kasus anemia sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas kepada para siswa-siswi tentang anemia dan pentingnya mencegah terjadinya anemia pada remaja. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara promosi kesehatan secara langsung ke pada siswa-siswi SMAN 1 Baitussalam pada tanggal 16 November 2023. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 25 siswa/i. Hasil pelaksanaan kegiatan terlihat bahwa siswa/i menjadi paham tentang anemia dan pentingnya pencegahan anemia. Kesimpulan dari pelaksanaan pengabdian ini siswa/i terlihat antusias mendengarkan promosi kesehatan yang disampaikan, dan mereka menyatakan mau mengkonsumsi makanan-makanan sumber zat besi untuk mencegah terjadinya anemia seperti yang disampaikan oleh penerbit, hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya Promosi Kesehatan yang diberikan dapat menambah pengetahuan siswa dan merubah perilaku siswa menjadi lebih baik.

Kata Kunci: Anemia, Remaja

Abstract

Anemia is a major health problem that occurs in society and is often found throughout the world, especially in developing countries such as Indonesia. Anemia is a cause of chronic disability which has a major impact on health, economic and social welfare conditions. Cases of anemia often occur in adolescent girls compared to adolescent boys. This happens because young women lose iron (Fe) during menstruation so they need more iron (Fe) intake. The behavior of young women who consume more plant-based foods results in iron intake that is not sufficient for daily iron needs (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017). The aim of carrying out this service is to provide wider knowledge and understanding to students about anemia and the importance of preventing anemia in rheumats. The service was carried out by means of direct health promotion to the students of SMAN 1 Baitussalam on November 16th 2023. The number of students who took part in this activity was 25 students. The results of the activities show that students understand anemia and the importance of preventing anemia. The conclusion from the implementation of this service was that students seemed enthusiastic about listening to the health promotion that was delivered, and they stated that they wanted to consume foods that are sources of iron to prevent anemia as stated by the speaker, this shows that the health promotion provided can increase knowledge. students and change student behavior for the better.

Keywords: Anemia, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin yang terdapat di dalam tubuh kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal pada umumnya berbeda antara laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml. Pada wanita usia subur Hb < 12,0 g/dl dikatakan anemia, sedangkan pada ibu hamil dikatakan anemia bila Hb < 11,0 g/dl. Anemia keamihan merupakan peningkatan kadar cairan plasma selama kehamilan mengencerkan darah (hemodilusi) yang dapat tercermin sebagai anemia. Anemia kehamilan yang paling sering dijumpai adalah anemia gizi besi (Putri, Y. R., & Hastina, 2020)

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada remaja di dunia adalah 4,8 juta dan di Indonesia sebesar 23%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka kejadian anemia di Indonesia masih tinggi (Suparyanto dan Rosad, 2020). Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi. Hal ini pernah ditunjukkan Depkes (2020) di mana penderita anemia pada anak balita berjumlah 47,0%; remaja putri 26,50%; WUS 26,9%; Ibu hamil 40,1% (Umriaty & Astuti, 2023)

Beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020)

Anemia gizi besi pada remaja putri memiliki resiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini

dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari, pembalut atau tampon selalu basah setiap jamnya dan sering menggantinya. Jika hal ini terjadi lebih dari 3 hari, maka segera kunjungi dokter, dan apabila pada saat menstruasi terlihat pucat atau merasa ingin pingsan jangan tunggu sampai tiga hari. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Herwandar, F. R., & Soviyati, 2021)

Berdasarkan hasil dari article review yang dilakukan (Nasruddin et al., 2021) dapat disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan angka terjadinya anemia pada remaja disebabkan oleh karena kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang. Selama masa remaja, anemia diperkirakan menjadi masalah gizi terbesar. Anemia pada remaja dan dewasa muda dapat berdampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif mereka. Pemberantasan anemia pada remaja putri adalah dengan meningkatkan suplementasi zat besi. Pemerintah Indonesia telah melakukan program suplementasi zat besi pada remaja perempuan usia 12-18 tahun di sekolah tetapi tidak dilakukan secara menyeluruh di semua sekolah. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi status gizi karena terbatasnya penerapan informasi tentang gizi dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui pendidikan gizi sedini mungkin

Pengetahuan merupakan kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan memberikan

penyuluhan kesehatan (Mubarak & Chayatin, 2016). Penyuluhan kesehatan termasuk dalam suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan menanamkan keyakinan, sehingga individu akan tahu dan mengerti, serta mau melakukan suatu anjuran yang ada kaitannya dengan kesehatan. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan individu, kelompok dan masyarakat untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan (Rahmawati et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan promosi kesehatan ke pada remaja siswa/I SMAN 1 Baitussalam tentang anemia dan cara pencegahan anemia.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan 3 (tiga) tahapan sebagai berikut ; tahapan pertama yaitu persiapan yang dilakukan dengan mengurus izin pengabdian masyarakat ke SMAN 1 Baitussalam, penyiapan proposal, penyusunan materi dan brosur, tahapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan melakukan pretes untuk menggali pengetahuan responden sebelum di berikan materi, kemudian pemberian materi dan dilanjutkan dengan posttest yaitu menggali pengetahuan responden tentang materi yang disampaikan, dan tahapan ketiga yaitu pelaporan dan publikasi hasil pengabdian.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 November 2023 Pukul 09:00 WIB di SMAN 1 Baitussalam . Peserta yang menjadi sasaran dalam pengabdian ini adalah Siswa- Siswi Kelas XII yang berjumlah sebanyak 25 Siswa-siswi. Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang Anemia Pada Remaja dengan beberapa tahapan yaitu pembukaan, penjelasan tujuan dilaksanakan penyuluhan/promosi kesehatan, pelaksanaan pretes, penyampaian materi tentang Anemia, tanya jawab, pelaksanaan postes dan kesimpulan.

Indikator keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa-siswi tentang anemia pada remaja dan pencegahannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian di laksanakan pada hari Kamis tanggal 16 November 2023 pukul 09.00 hingga selesai dengan tema “Promosi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja di SMAN 1 Baitussalam” dengan jumlah peserta sebanyak 25siswa-siswi.

Kegiatan berlangsung secara tertib dan berjalan sesuai dengan rencana. Siswa/i antusias mendengar promosi kesehatan yang diberikan dan terlihat bahwa mereka sudah paham tentang materi yang diberikan. Adapaun kegiatan promosi yang dilaksanakan dapat dilihat pada dokumentasi kegiatan di bawah ini:



Gambar 1. Photo Bersama Siswa/i SMAN 1 Baitussalam



Gambar 3. Photo Keaktifan siswa/i di kelas saat penyuluhan berlangsung



Gambar 2. Photo Bersama Siswa/i yang mendapatkan Doorprize

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari bentuk Tridharma perguruan tinggi yang diwajibkan bagi seluruh dosen khususnya di lingkungan Universitas Ubudiyah Indonesia. Pada semester ini yaitu semester Ganjil TA 2023/2024 bentuk pengabdian

yang dilaksanakan adalah berupa Promosi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja di SMAN 1 Baitussalam.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 September 2023 pukul 09.00 sampai dengan selesai. Sasaran dalam pengabdian ini siswa/i SMAN 1

Baitussalam yang berjumlah 25 siswa-siswi. Hasil promosi kesehatan diperoleh bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa/i tentang Anemia. Sehingga pelaksanaan promosi kesehatan diharapkan dapat terus dilakukan tidak hanya pada siswa/I SMAN 1 Baitussalam namun juga pada seluruh siswa/I di seluruh Aceh.

5. REFERENSI

- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). (2021). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Kramatmulya, Premenarcho Dan Postmenarcho Di Desa Ragawacana Kecamatan Health, Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 11(1), 71–82.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109–112.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Putri, Y. R., & Hastina, E. (2020). (2020). *suhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. CV. Pena Persada.
- Rahmawati, R., Umar, S., & Meti. (2017). Hubungan Anemia Pada ibu Hamil dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah di Klinik Pratama Fatimah Medan. *Media Kebidanan*, 27–32.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja SMAN 14 Bandar Lampung Kemiling Permai Tanjung Karang Barat Lampung Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(3), 248–253.
- Umriaty, & Astuti, P. T. (2023). Description Of The Knowledge Level Of Adolescent Women About Anemia ., 3(9), 7733–7740.