

**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***

**Faradilla Safitri<sup>1)</sup>, Fitri Alwi<sup>2)</sup>, Marniati<sup>3)</sup>**

1. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [faradilla@uui.ac.id](mailto:faradilla@uui.ac.id)
2. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [fitriawi233@gmail.com](mailto:fitriawi233@gmail.com)
3. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [marniati@uui.ac.id](mailto:marniati@uui.ac.id)

**Abstrak**

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. Untuk bisa menjadi generasi berkualitas, remaja harus mampu menghindari dan mengatasi permasalahan seiring dengan masa transisinya. Permasalahan tersebut diantaranya masalah gizi yang berhubungan dengan anemia pada remaja yang menjadi salah satu penyebab kegagalan studi di sekolah. Keadaan tersebut timbul karena remaja umumnya kurang memperhatikan mutu makanan. Kebanyakan remaja memilih makanan atas dasar pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi. Pencegahan anemia pada remaja salah satunya dengan pemberian pemahaman dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang anemia serta dampaknya dan cara melakukan pencegahannya dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada 28 orang siswi yang berada di SMK Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar pada hari Senin tanggal 27 Januari 2020, di ruang kelas tata busana pada pukul 10.00 Wib. Media yang digunakan berupa brosur, laptop, dan proyekto. 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, PHBS

**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 28 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

Remaja merupakan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial yang berlangsung antara umur 12-19 tahun. Masa remaja suatu periode kehidupan kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya karena selama periode ini, proses perkembangan otak mencapai kesempurnaan (Proverawati dan Wati, 2011).

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, 2010).

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 dan Asfuah, 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).

Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan cara memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja tentang anemia serta dampak yang akan dialami pada remaja, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dan mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia (Almatzier, 2011).

Selain itu pencegahan anemia pada remaja salah satunya dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dapat diterapkan di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat umum. Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa

mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Kemenkes RI, 2011).

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Pencegahan anemia pada remaja dengan perilaku hidup bersih dan sehat”. Media yang digunakan berupa laptop, proyektor dan brosur. Penyuluhan ini telah dilakukan di SMK Negeri 1 Masjid Raya Aceh Besar, pada hari Senin tanggal 27 Januari 2020 dimulai pada pukul 10.00 Wib s/d selesai di

ruang kelas Tata Busana. Jumlah siswi yang diberikan penyuluhan sebanyak 28 orang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema pencegahan anemia pada remaja dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 10.00 Wib yang dibuka oleh Faradilla Safitri, S.ST., M.Kes dengan memaparkan materi tentang “Anemia pada remaja”, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Fitri Alwi (Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan) yaitu tentang “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat”.



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 dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMK Negeri 1 Masjid Raya Aceh Besar”.

Penyuluhan ini diharapkan akan menghasilkan target luaran yaitu 28 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 serta

dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

#### 5. REFERENSI

- Agustina, dkk. (2017). Determinan Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan di Kabupaten Kebumen. *Public Health Perspective Journal* 2(1) (2017) 26-33. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
- Almatsier. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi-Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC : Jakarta.
- Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. ISBN 978-602-9364-45-3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Merryana. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Proverawati dan Asfuah. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Muha Medika.

Proverawati dan Watu. 2011. *Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Yulia Medika