

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN NURUL HAQ (MADANIA) BANTUL YOGYAKARTA

Novi Istanti¹, Murgi Handari²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

E-mail: noviistanti@yahoo.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 24-11-2024

Revised :18-12-2024

Accepted: 23-12-2024

Key words: Health Education, Anemia, Adolescent

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Healthy teenagers are an investment in the nation's future, therefore the health and nutritional status of teenagers must be prepared from an early age. One of the health problems that is the government's focus is overcoming anemia in teenagers. Anemia is a condition when the body experiences a decrease or the number of red blood cells is below the normal range due to a lack of hemoglobin, which affects the production of red blood cells. Anemia in adolescents has a negative impact on growth, development, cognitive abilities and learning concentration and increases susceptibility to infectious diseases. The problem of anemia in teenagers is caused by low knowledge and awareness of teenagers due to lack of information. One of the efforts made to increase teenagers' understanding of the dangers of anemia in young women is outreach using lecture and discussion methods. The target of this counseling is the young women of the Nurul Haq Orphanage (Madania). Respondents in this activity totaled 52 people. The community service method used is pre test-counseling-post test. The results of community service show that there is an increase in teenagers' knowledge before and after being given health education

ABSTRAK

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa, untuk itu kesehatan dan status gizi pada remaja harus dipersiapkan sejak dini. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia merupakan suatu kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada di bawah kisaran normal karena kurangnya hemoglobin sehingga mempengaruhi produksi sel darah merah. Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Masalah anemia pada remaja disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja akibat kurangnya informasi. Salah satu upaya yang

dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya anemia pada remaja putri adalah penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah remaja putri Panti Asuhan Nurul Haq (Madania). Responden dalam kegiatan ini berjumlah 52 orang. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah pre test-penyuluhan-post test. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan..

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa terjadinya proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja akan mengalami berbagai perubahan salah satunya perubahan berkaitan dengan perilaku. Perubahan perilaku yang terjadi pada remaja yaitu perilaku dalam pemilihan jenis makanan. Pemilihan jenis makanan yang salah dapat mempengaruhi kualitas hidup hingga usia dewasa (Hendra *et al.*, 2019).

Kebutuhan gizi pada masa remaja terus meningkat salah satunya adalah zat besi. Zat besi dibutuhkan semua sel di dalam tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan sebagai fungsi enzim. Perempuan membutuhkan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Kebutuhan zat besi pada perempuan berdasarkan AKG 2019 sebesar 15 mg/hari. Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien yakni sekitar 12 % remaja laki-laki dan 23 % remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) (Kemenkes, 2018).

Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal. Status anemia diketahui melalui pemeriksaan darah. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Saat anemia, badan terasa lemah, lesu dan mudah lelah, yang juga dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai) disertai pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk (Kemenkes, 2018). Dampak anemia akan berlanjut sampai dengan remaja putri sampai pada fase menjadi ibu hamil (Hidayah, *et al.*, 2022).

Penelitian Sirvastava Anurag dkk (2016) menyatakan bahwa remaja putri merupakan kelompok rentan yang mengalami anemia. Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak membatasi konsumsi makan seperti pada diet vegetarian (Sediaoetama, 2006). Penelitian Mahmut dkk (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara lama haid, status gizi, kebiasaan sarapan pagi, asupan zat besi, asupan protein, pola konsumsi inhibitor penyerapan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Secara khusus, anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih sering, mengingat mereka

adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir premature dan berat bayi lahir rendah (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu, remaja putri perlu dipersiapkan mulai dini untuk mengkonsumsi asupan makanan tinggi zat besi.

Beberapa penelitian menunjukkan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri mempunyai kebiasaan kurang mengkonsumsi makanan sumber zat besi dan rata - rata mempunyai orang tua dengan tingkat pendidikan yang rendah sehingga pengetahuan dalam pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang menjadi kurang (Indartanti & Kartini, 2014). Penelitian yang dilakukan Sari Arum *et al.*, (2017) *cit* Putri & Fauzia (2022) diketahui ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja di SMK 2 Muhammadiyah Sukoharjo dan SMA N 1 Nguter Magelang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Junengsih (2017) *cit* Putri & Fauzia, (2022) juga diketahui bahwa ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMU 98 Jakarta Timur.

Di Indonesia, penyebab yang umum ditemui adalah kurang asupan zat besi, yang disebut anemia gizi besi. Sehingga, cara mencegah anemia adalah memastikan kecukupan asupan zat besi harian melalui dua cara utama yaitu mengkonsumsi makanan sumber zat besi serta minum tablet tambah darah untuk remaja putri. Makanan sumber zat besi misalnya hati ayam, kerang, telur, daging sapi, kacang kedelai, kacang hijau, bayam merah, dan lainnya. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, terutama yang berasal dari sumber nabati, dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja di Panti Asuhan Nurul Haq (Madania). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 24 Juni 2024 dengan jumlah peserta 52 remaja di. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah Power Point dan alat yang digunakan berupa LCD, *food model*, *tape recorder* dan mix. Metode yang digunakan yaitu *pre test* - penyuluhan - *post test*.

Kegiatan pelaksanaan ini ada 2 tahap yaitu : tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, penyuluh menyusun proposal dan melakukan koordinasi dengan lahan terkait dengan izin lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, diawali dengan melakukan *pre test* terlebih dahulu dengan memberikan kuesioner berupa pertanyaan terbuka kepada responden terkait dengan anemia dan gizi seimbang. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait pengertian anemia, penyebab anemia, anemia pada bayi dan anak, anemia pada bayi dan anak, tanda dan gejala anemia bahaya anemia, pencegahan dan penanggulangan anemia, pedoman gizi seimbang, pilar gizi seimbang, jenis makanan penambah darah dan makanan yang harus dihindari penderita anemia. Penjelasan materi dengan menggunakan metode ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi.

Setelah selesai penyuluhan, pemateri memberikan kesempatan bertanya dan melakukan *post test* dengan memberikan kuesioner kembali kepada peserta

penyuluhan. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan terbukti sebanyak 6 remaja bertanya terkait dengan materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan tanggal 24 Juni 2024 dengan jumlah peserta 52 remaja. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan dari penyuluh, menjelaskan tujuan serta penjelasan terkait dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Sebelum dimulai penyuluhan, dilakukan terlebih dahulu *pre test* dengan memberikan kuesioner pertanyaan tertutup kepada 52 remaja terkait anemia. Hasil nilai *pre test* dari 52 remaja didapatkan rata - rata 61,15.

Setelah selesai melakukan *pre test* dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan tentang anemia dan gizi seimbang. Pemateri menjelaskan materi tentang anemia, penyebab anemia, anemia pada bayi dan anak, anemia pada bayi dan anak, tanda dan gejala anemia bahaya anemia, pencegahan dan penanggulangan anemia, pedoman gizi seimbang, pilar gizi seimbang, jenis makanan penambah darah dan makanan yang harus dihindari penderita anemia. Materi dipaparkan oleh dua orang pemateri. Hasil observasi dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang telah berlangsung yaitu responden mendengarkan dan merespon dengan baik materi penyuluhan kesehatan yang disampaikan oleh penyuluh.



Gambar 1. Pembukaan dan perkenalan dari penyuluh



Gambar 2. Kegiatan *Pre test*



Gambar 3. Penyampaian materi tentang anemia



Gambar 4. Penyampaian materi tentang gizi seimbang



Gambar 5. Penjelasan food model gizi seimbang

Setelah selesai pemberian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan peserta. Peserta sangat antusias dalam berdiskusi masalah anemia dan gizi seimbang.





Gambar 6. Sesi Diskusi

Kegiatan *post test* dilakukan setelah sesi diskusi selesai. Kegiatan *post test* dilakukan dengan memberikan kuesioner pertanyaan tertutup tentang materi yang sudah disampaikan kepada 52 remaja, didapatkan nilai *post test* 66,53. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang anemia dan gizi seimbang. Hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat telah mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan gizi seimbang.



Gambar 7. Pengisian kuesioner *post test*



Gambar 8. Foto Bersama

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja berjalan dengan lancar dan sesuai rencana yang telah disusun sebelumnya. Kegiatan pendidikan kesehatan perlu diadakan kembali untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja dengan materi kesehatan yang lain disertai dengan metode dan media yang menarik sehingga meningkatnya antusias remaja untuk memahami materi yang disampaikan.

SARAN

Kegiatan ini tidak hanya dilakukan di Panti Asuhan Nurul Haq (Madania) saja dan bisa dilakukan di Panti Asuhan yang lainnya di Wilayah Yogyakarta agar remaja yang ada di panti asuhan dapat mengetahui, memahami dan mencegah kejadian anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendra, P., Suhadi, R., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2019). Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 331. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2019.030.04.18>
- Kemkes, 2018. Disampaikan dalam Seminar Kesehatan dan Gizi Remaja. Jakarta: 15 Mei 2018. <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Hidayah, Nurul., Imaningsih, Agustin, Nur., Damayanti, Ella., Fitria, Nova, Wilujeng., Ramadhani, Mu'tiyah, Putri., Merisdiansyah, Wahyu, Ellen & Shahla, Gabiela, Rahmadhani, Vasthia, 2022. Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Anemia dan Gizi di Desa Jipurapah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 8(4): 613-619
- Sirvastava Anurag, dkk. 2016. Nutritional anaemia in adolescent girls: an epidemiological study. <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/download/801/686> diakses 25 Desember 2020
- Sediaoetama, A.D. 2006. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid II. Jakarta: Dian Rakyat

- Indartanti, Dea & Kartini, Apoina, 2014. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2): 33-39
- Putri, Tazkia, Fadila & Fauzia, Faurina, Risca, 2022. Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMP dan SMA di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2) : 400-411
- Mahmut J; Betty Y; Emy Yuliantini. (2017). Faktor resiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*. 3(3), 358-368