

Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja Putri Di SMP Cokroaminoto Kotamobagu

Gita Sandy Patonengan¹, Suci Rahayu Ningsih², Echa Effendy Siswanto Amir³, Jikrun Jaata⁴, Fitria Damopolii⁵, Inri Michella Syalomitha Muaja⁶, Pewistin Matulu⁷, Moh Reza Dondo⁸

Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: ghitshandy@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 6 Januaari 2024

Direvisi : 7 Januari 2024

Diterima: 16 Januari 2024

Abstrak:

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, pada remaja putri dikatakan anemia bila kandungan Hb <12 gram/dl. Remaja putri menjadi salah satu penyumbang jumlah penderita anemia. Hal ini disebabkan karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan. Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswi kelas IX A di SMP Cokroaminoto Kotamobagu tentang anemia. Kegiatan ini melibatkan siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu yang berjumlah 16 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, penjelasan materi dengan metode ceramah tanya jawab dan tahap evaluasi. Sebelum dilaksanakan penyuluhan diberikan pre-test kemudian setelah selesai penyuluhan diberikan post-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi mengenai anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil yang dicapai yaitu semua siswi mengalami peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan cara pencegahannya setelah diberikan penyuluhan. Diharapkan setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, para remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia sebagai upaya peningkatan kesehatan.

Kata Kunci:

Anemia, Remaja Putri, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perubahan dari anak ke masa dewasa, yang akan mengalami perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial (Lestari & dkk, 2015). Hal ini terjadi pada remaja perempuan maupun laki-laki. Remaja perempuan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi dan biasanya ditandai dengan menstruasi dan pada remaja laki-laki akan mengalami mimpi basah. Menstruasi atau haid yang dialami oleh remaja putri berdampak pada kesehatannya. Tidak jarang remaja yang telah mendapatkan masa haidnya juga mengalami anemia.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, pada remaja putri dikatakan anemia bila kandungan Hb <12 gram/dl. Remaja putri menjadi salah satu penyumbang jumlah penderita anemia. Hal ini disebabkan karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan. Pengeluaran darah tiap bulan mengakibatkan sel darah merah dalam tubuh berkurang. Tanda seorang remaja putri mengalami anemia adalah dengan mengetahui kadar hemoglobin dalam tubuhnya. Normal kadar Hb pada remaja putri adalah 12 gr/dl (Yuniarti & dkk, 2015).

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Bagaimana pun, Remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia.

Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88%. Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2018). Prevalensi anemia di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar 20.35%, sedangkan perempuan sebesar 27.2%. Untuk prevalensi anemia pada usia 5- 14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0%.

Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri

yang mengalami anemia berisiko 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Astiandani, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah SMP Cokroaminoto Kotamobagu, didapatkan bahwa di sekolah mereka sudah ada pembagian tablet tambah darah dari dinas kesehatan kotamobagu, namun banyak dari siswi tidak mengonsumsi TTD yang telah diberikan dengan alasan takut dengan efek sampingnya. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan siswi kelas IX A didapatkan bahwa masih kurangnya pengetahuan tentang anemia dan cara pencegahannya.

METODE

Penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Cokroaminoto Kotamobagu atau pemberian edukasi dan diskusi tanya jawab terkait dengan anemia.

1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan pertama-tama membentuk kelompok penyuluhan yang terdiri dari 4 mahasiswa program studi S1 keperawatan. Kemudian kelompok membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di SMP Cokroaminoto Kotamobagu, difokuskan pada siswi/remaja putri kelas IX A yang berjumlah 16 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada 03 November 2023. Sebelum pemberian materi dimulai, tim pelaksana melakukan pre-test terhadap peserta mengenai anemia. Pre-test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswi mengenai anemia sebelum diberikan materi. Kemudian penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dengan memberikan leaflet kepada semua peserta dan memasang baliho, lalu tim pelaksana menjelaskan materi mengenai anemia.
- b. Selanjutnya seluruh peserta diarahkan untuk menyimak materi penyuluhan kesehatan yang disampaikan. Kemudian diadakan sesi diskusi dan tanya jawab terkait dengan materi penyuluhan yang disampaikan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi dengan dilakukan post-test melalui tanya jawab dengan siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu terhadap edukasi yang telah diberikan dan dijelaskan oleh tim pelaksana. Pemberian post-test mengenai anemia dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi tentang anemia. Luaran atau hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini difokuskan pada siswi kelas IX A di SMP Cokroaminoto Kotamobagu yang berjumlah 16 orang. Kegiatan ini telah melalui berbagai tahapan sehingga dapat terlaksana sesuai dengan tanggal yang telah disepakati yakni tanggal 03 November 2023 pukul 08.00-09.00 WITA di ruang kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu.

Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan Pencegahan Anemia Oleh Tim Pelaksana



Sebelum melaksanakan penyuluhan ruangan kelas sudah ditata senyaman mungkin, LCD dan laptop sudah disiapkan. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pre-test dengan cara memberikan pertanyaan tentang anemia kepada siswi yang menjadi peserta penyuluhan berjumlah 16 orang.

Setelah selesai melakukan pre-test dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan yang berlangsung selama satu jam dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Selama melakukan penyuluhan peserta sangat kooperatif dalam memperhatikan penyampaian materi serta terjalin interaksi yang baik antara peserta penyuluhan dan tim pelaksana, hal ini dilihat pada saat diadakan sesi tanya jawab terdapat banyak siswi yang mengajukan pertanyaan baik terkait dengan materi yang disampaikan maupun dari segi pengalaman pribadi mereka. Hal ini menandakan bahwa besarnya rasa ingin tahu mereka terhadap anemia.

Setelah selesai penyuluhan dilakukan post-test untuk melihat sejauh mana pemahaman dan tingkat pengetahuan siswi tentang anemia pada remaja. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan evaluasi, pengetahuan siswi kelas IX A mengenai anemia meningkat. Hal ini dilihat dari hasil tanya jawab yang dilaksanakan pada sesi diskusi dan tanya jawab, sebagian besar siswi mampu menjawab pertanyaan terkait anemia yang diajukan oleh tim pelaksana. Siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu sudah mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya anemia salah satunya dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin, bagaimana cara mengatasi apabila sudah terjadi anemia, apa saja dampak yang terjadi apabila mengalami anemia, apa saja makanan yang bisa dikonsumsi untuk mencegah anemia dan mengatasi anemia.

Gambar 2. Dokumentasi Mahasiswa Bersama Seluruh Peserta Penyuluhan Dan Guru Di SMP Cokroaminoto Kotamobagu



Gambar 3. Dokumentasi Mahasiswa Bersama Kepala Sekolah Dan Guru Di SMP Cokroaminoto Kotamobagu



Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rosdiana, dkk. 2019) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan siswi tentang anemia masih kurang sedangkan setelah diberikan penyuluhan dan leaflet tentang anemia maka terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi tentang anemia.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia pada siswi/remaja putri kelas IX A di SMP Cokroaminoto Kotamobagu. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia serta sudah memahami bagaimana cara untuk mencegah terjadi anemia salah satunya yaitu dengan mengonsumsi TTD secara rutin agar kadar Hb di dalam tubuh tetap normal sehingga remaja putri terbebas dari anemia. Hal ini merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan di kalangan remaja.

PENGAKUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada kepala sekolah dan semua guru yang ada di SMP Cokroaminoto Kotamobagu yang telah banyak membantu dan memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar, beserta seluruh peserta yang telah membantu dan ikut berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswi/remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia sebagai upaya peningkatan kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul, N. A., Olii, N., Suherlin, I., Sujawati, S., & Mohamad, S. (2022). *Penyuluhan Anemia, Pemeriksaan Hb Dan Pemberian Puding Buah Naga Pada Siswi Di Smp Kota Gorontalo*. Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri); Vol 6, No 3 (2022): Juni; 1891-1896 ; 2614-5758 ; 2598-8158.
- Astiandani, A. (2015). *Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas 11 Di Sman 1 Sedayu*. Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 20 8. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kusnadi, F Noor. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Medika Utama, 3(1), 1294.
- Lestari, P., Widardo, W., & Mulyani, S. (2015). *Pengetahuan Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 2 Banguntapan Bantul*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 3(3), 145. [https://doi.org/10.21927/Jnki.2015.3\(3\).145-149](https://doi.org/10.21927/Jnki.2015.3(3).145-149).
- Nurhasanah, Ifa. (2023). *Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Slafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo*. Pengabdian Masyarakat Cendekia (Pmc); Vol 2 No 1 (2023): Pengabdian Masyarakat Cendekia (Pmc); 23-25 ; 2810-0131 ; 2827-8739 ; 10.55426/Pmc.V1i2.
- Purwadi, H. N., Dewi, N. O., & Soerawidjaja, R. A. (2019). *Teknik Sadari Melalui Media Booklet Di Sman 12 Kota Tangerang Selatan*. 46–52.
- Rosdiana, R., Setiawati, S., Miskiyah, M., Anggraeni, S., & Wahyuni, S. (2023). *Penyuluhan*

Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019.

Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan; Vol 7, No 2 (2023): June; 1017-1021 ; 2614-526x ; 2614-5251.

Risky Amalia, Emi Sutrisminah, & Yuli Astuti. (2023). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri : Literature Review: Factors Causing Anemia in Adolescent Women : Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI); Vol. 6 No. 9: SEPTEMBER 2023 - Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI); 1715-1720 ; 2597-6052.

Yuniarti, Rusmilawaty, & Tunggal., T. (2015). *Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar.* Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2(1), 2011–2016.