



Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMAN I Kecamatan Tanah Luas Kabupaten Aceh Utara

Elvieta^{1*}, Hafsah US², Myrna Lestari AB³

¹Departemen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh, email: elvieta0610@gmail.com

²Departemen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh, email: hafsahusman30@gmail.com

³Departemen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh, email: myrnalestari.abubakar@gmail.com

ABSTRACT

Anemia often occurs in society, especially in teenagers and pregnant women. Anemia in adolescent girls is still quite high, according to the world prevalence of anemia ranges from 50-80%. The prevalence of anemia in adolescent girls (aged 15-19 years) is 26.5%, and in fertile women it is 26.9%. This community service aims to determine the knowledge of young women about anemia at SMAN I, Tanah Luas District, North Aceh Regency. This community service activity is the delivery of information and education about anemia to young women. Learning is carried out through lectures, video screenings, discussions and questions and answers. The target audience for this community service activity is the female students of SMAN Tanah Luas, numbering 105 people. Implementation of community service activities uses interventions in the form of education on women's reproductive health. Community service activities were carried out in the meeting room of the Baiturahman Mosque, Lhokseumawe City, which was held on April 31 2024. The target audience determined for this activity was all present (100%).

ABSTRAK

Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut, prevalensi anemia dunia berkisar 50-80%. Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 15-19 tahun) sebesar 26,5%, dan pada wanita subur sebesar 26,9%. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMAN I Kecamatan Tanah Luas Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyampaian informasi dan edukasi tentang Anemia pada remaja Putri Pembelajaran dilakukan dengan ceramah, pemutaran video, diskusi dan tanya jawab. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja Putri siwi SMAN Tanah Luas Berjumlah berjumlah 105 Orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan intervensi berupa edukasi Kesehatan Reproduksi wanita. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Ruang pertemuan mesjid Baiturahman Kota Lhokseumawe yang telah dilaksanakan tanggal 31 April 2024. Kehadiran khalayak sasaran yang ditetapkan dalam kegiatan ini seluruhnya hadir (100%).

Keywords : Knowledge; teenage girl; anemia; devotion

Kata Kunci : Pengetahuan; remaja putri; anemia; pengabdian

Correspondence : Elvieta

Email : elvieta0610@gmail.com, no kontak (0813-6050-7005)

• Received 16 Juni 2024 • Accepted 23 Juni 2024 • Published 23 Juni 2024

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i1.81>

PENDAHULUAN

Remaja memiliki peranan penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa, sebab remaja yang sehat merupakan investasi masa depan [1]. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban pada remaja, khususnya remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita. Di samping itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan *stunting*. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia tergolong cukup tinggi, yaitu sebesar 32 % [2]. Oleh karena itu, penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang difokuskan oleh pemerintah [3].

Kondisi kekurangan gizi berupa zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia. Hal itu disebabkan oleh gaya hidup dari remaja diantaranya kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal (khususnya sumber zat besi), kebiasaan minum teh serta kopi saat makan, dan kurangnya aktifitas fisik [4]. Di sisi lain, pada remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi ketika masa pertumbuhan dan ketika terjadi kehilangan darah, seperti menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi [5].

Memasuki usia remaja, tentunya banyak kegiatan dan hobi yang ingin dijalani. Sehingga dengan demikian, penting bagi para remaja untuk terus menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, agar terhindar dari berbagai macam kesehatan yang dapat mengganggu aktifitas harian. Salah satu penyakit yang harus diwaspadai tersebut, salah satunya adalah anemia [6].

Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Sehingga menyebabkan, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen sehingga membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah [7].

Remaja perempuan memiliki penyebab anemia yang lain, yaitu Menstruasi. Remaja perempuan akan kehilangan zat besi sebanyak 5–10% seiring dengan berlangsungnya menstruasi. Defisiensi zat besi ini akan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal sehingga mereka rentan terkena anemia [8].

Secara umum, anemia menyebabkan gangguan pertumbuhan, gangguan fungsi kognitif dan psikomotorik, penurunan imunitas, serta penurunan produktivitas. Namun, pada remaja perempuan, anemia memiliki dampak jangka panjang yang lain, seperti persalinan prematur, peningkatan risiko kematian saat melahirkan, serta berat bayi lahir rendah (BBLR) dan *stunting* [9,10].

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan pengetahuan Pada Remaja Putri Tentang Anemia di SMAN Tanah Luas Kecamatan Aron Kabupaten Aceh Utara ”.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyampaian informasi dan edukasi tentang Anemia pada remaja Putri Pembelajaran dilakukan dengan ceramah, pemutaran video, diskusi dan tanya jawab. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja Putri siwi SMAN Tanah Luas Berjumlah berjumlah 105 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan intervensi berupa edukasi Kesehatan Reproduksi wanita Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama satu hari. Tidak dilakukan penilaian terhadap pengetahuan Kesehatan Reproduksi wanita sebelum dan setelah dilakukan edukasi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Ruang pertemuan mesjid Baiturahman Kota Lhokseumawe yang akan dilaksanakan tanggal 31 April 2024. Alat dan bahan yang dibutuhkan seperti:

1. Spanduk kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Poster Kesehatan rreproduksi wanita
3. Alat tulis kantor
4. Media penyampaian pendidikan kesehatan

seperti laptop, LCD

5. Kendaraan untuk transportasi ke lokasi kegiatan

Sumber dana kegiatan pengabdian masyarakat ini seluruhnya dari dana mandiri Dosen. Dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini melibatkan 4 orang Dosen yaitu Elvieta SST,M.Kes., Hafsa Us SSiT., M.Kes., Myrna lestari AB, SST, MKM Prodi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Remaja putri dengan hasil sebagai berikut:

1. Kehadiran khalayak sasaran yang ditetapkan dalam kegiatan ini seluruhnya hadir (100%).
2. Sambutan dari Remaja putri/siswisangat antusias dan baik serta mendukung kegiatan ini.
3. Tidak terjadi insiden yang tidak diharapkan selama kegiatan.

HASIL

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan April yakni 31 April 2024 di Mesjid Baiturahman Kota Lhokseumawe yang dihadiri 30 remaja putri. Kegiatan ini dimulai dengan mengukur pengetahuan remaja putri tentang anemia yang sering menyasar remaja putri yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja sebelum penyuluhan tentang anemia. Setelah itu, dilanjutkan dengan memberikan ceramah atau penyuluhan kepada siswa atau remaja putri di SMA I Kecamatan Tanah Luas Kabupaten Aceh Utara. Pelaksanaan ceramah berlangsung kurang lebih 30 menit, kemudian siswa beristirahat sekitar 15 menit dilanjutkan dengan pengisian kuesioner kembali tentang anemia yang bertujuan untuk mengukur efektifitas penyuluhan yang telah diberikan oleh tim Dosen Poltekkes Aceh.

Adapun data tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Baik	10	27
Kurang	20	13

Pada tabel 1 dapat dilaporkan bahwa ada perbedaan atau peningkatan pengetahuan siswa remaja sesudah penyuluhan tentang anemia.

Adapun dokumentasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

Kesadaran konsumsi tablet tambah darah (Fe) saat menstruasi dan 1 tablet setiap minggu pada saat tidak menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang untuk konsumsi tablet tambah darah (Fe) [11,12].

Hasil pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah menunjukkan sebagian besar 60% remaja putri mengetahui tentang anemia dan 40% remaja putri kurang mengerti tentang efek samping dan manfaat tablet tambah darah dikarenakan belum pernah mendapatkan informasi tentang konsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi namun takut karena setelah minum tablet tambah darah jadi susah buang air besar, mual dan Tinja berwarna hitam.

Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Flora R [13] menyatakan bahwa pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia mempunyai risiko 2,3 kali mengalami anemia. Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia dapat mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia menyebabkan kebutuhan zat besi didalam tubuh remaja akan kurang dan tidak mencukupi sehingga anemia dapat terjadi pada remaja

Sejalan dengan penelitian Julaecha [14] menyimpulkan bahwa kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah masih rendah, terbukti dari survei anemia yang dilakukan pada 9 sekolah baik SMP maupun SMA hasil survei menunjukkan 2,67% siswi mengkonsumsi tablet tambah darah ketika sedang menstruasi

Anemia dapat dihindari dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink, dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemerintah memiliki program rutin terkait pendistribusian TTD bagi wanita usia subur (WUS), termasuk remaja dan ibu hamil [15]. Upaya pembinaan dan intervensi gizi oleh pemerintah secara bertahap dan berkesinambungan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dengan dosis pemberian 1 (satu) tablet perminggu yang bertujuan untuk meminimalisasi remaja putri mengalami anemia [16]. Faktor lain yang mempengaruhi perilaku dan pengetahuan, konsumsi tablet tambah darah pada remaja juga dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk

mengkonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi hal ini disebabkan karena individu merasa tidak sakit dan tidak memerlukan suplemen, efek samping yang ditimbulkan akibat konsumsi tablet tambah darah, rasa serta warna tablet tambah darah [17].

Kesadaran konsumsi tablet tambah darah (Fe) saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang [18]. Faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan, rendahnya pengetahuan tentang konsumsi berhubungan erat dengan konsumsi dan kesadaran dalam mencukupi gizi individu [19]. Pada remaja putri perlu mempertahankan status gizi yang baik terbukti pada saat menstruasi terutama pada fase luteal terjadi peningkatan nutrisi, apabila hal ini diabaikan, maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid [20].

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama 1 hari di Ruang Aula Sekolah dan berhasil dengan baik dengan kehadiran seluruh khalayak sasaran. Diharapkan bagi tenaga kesehatan dan pemerhati masalah Kesehatan remaja ikut serta mendorong peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi Remaja khususnya tentang Anemia serta secara rutin melaksanakan edukasi kepada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak Sekolah SMAN I Kecamatan Tanah Luas Kabupaten Aceh Utara. Ucapan terima kasih yang takterhingga kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah memberikan ijin pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Smith C, Teng F, Branch E, Chu S, Joseph KS. Maternal and perinatal morbidity and mortality associated with anemia in pregnancy. *Obstetrics and gynecology*.

- 2019;134(6):1234. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Kemenkes RI. Hasil utama RISKESDAS 2018 [Internet]. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2018. Available from: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risksedas%202018%20Nasional.pdf> Last accessed: 20 June 2022. [[Link](#)]
3. Lokare PO, Karanjekar VD, Gattani PL, Kulkarni AP. A study of prevalence of anemia and sociodemographic factors associated with anemia among pregnant women in Aurangabad city, India. *Annals of Nigerian Medicine*. 2012;6(1):30. [[Link](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Puspita WL, Khayan K, Hariyadi D, Anwar T, Wardoyo S, Ihsan BM. Health education to reduce helminthiasis: deficits in diets in children and achievement of students of elementary schools at pontianak, West Kalimantan. *Journal of parasitology research*. 2020;2020. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Novianti R, Astuti W. Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 2020;6(1):16–21. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Al Hassan NN. The prevalence of iron deficiency anemia in a Saudi University female students. *Journal of microscopy and ultrastructure*. 2015;3(1):25–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Nair M, Choudhury MK, Choudhury SS, Kakoty SD, Sarma UC, Webster P, et al. Association between maternal anaemia and pregnancy outcomes: a cohort study in Assam, India. *BMJ Global Health*. 2016;1(1):e000026. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Andiarna F. Analysis of breakfast habits on the incidence of anemia. In: *International Conference on Sustainable Health Promotion*. 2018. p. 25–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Afiah ASN. Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi dan Deteksi Anemia Pada Peserta Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sulamadaha Kota Ternate. *Jurnal Pengabdian Meambo*. 2022;1(2):147–51. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Dewi V, Handayani GL, Junita J. Pembinaan Kader Kesehatan Dalam Pembentukan Remaja Sadar Gizi di Posyandu Remaja. *Jurnal Pengabdian Meambo*. 2022;1(1):40–6. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Nurbaiti N, Tiwi LS, Amalia M. Edukasi Kesehatan Pencegahan Anemia dengan Mengonsumsi Buah Naga dan Madu pada Remaja Putri di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2023;5(1):64–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Kasumawati F, Holidah H, Jasman NA. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri serta paparan media informasi terhadap perilaku pencegahan anemia di SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*. 2020;4(1):1–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Flora R, Zulkarnain M, Fajar NA, Jasmine AB, Yuliana I, Tanjung R, et al. Factors associated with iron deficiency in elementary school children. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. 2022;10(E):97–100. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Julaecha J. Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2020;2(2):109–12. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Amanda A, Darmadja S. Pengaruh Enam Variabel terhadap Perilaku Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. 2020;10(03):83–95. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Quraini DF, Ningtyias FW, Rohmawati N. Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*. 2020;8(2):154–62. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Listiana A. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*. 2016;7(3):455–69. [[Google](#)]

18. Munira L, Viwattanakulvanid P. Influencing Factors and Knowledge Gaps on Anemia Prevention among Female Students in Indonesia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. 2021;10(1):215–21. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Ilham AFTA, Yusriani Y, Bur N. Dukungan Teman Sebaya Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Window of Public Health Journal*. 2023;4(2):267–73. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
20. Ernawati E, Baso YS, Hidayanty H, Syarif S, Aminuddin A, Bahar B. The effects of anemia education using web-based she smart to improve knowledge, attitudes, and practice in adolescent girls. *International Journal of Health and Medical Sciences*. 2022;5(1):44–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]