

Peningkatan Pengetahuan Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Smks Agro Maritim

Ferasinta Ferasinta*¹, Leni Rozani², Andry Sartika³, Selvia Novitasari⁴, Bertha Tesma Wulandari⁵,
Endah Zulya Dinata⁶

^{1,2,3,4,5}Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

⁶Praktisi Rumah Sakit UMMI Bengkulu

*e-mail: ferasinta@umb.ac.id¹, lenirozani@umb.ac.id², andrysartika@umb.ac.id³, selvianov@umb.ac.id⁴,
berthatesma@umb.ac.id⁵, nata.bkl567@gmail.com⁶

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada remaja, khususnya remaja putri. Remaja putri dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 g/dl. Kerentanan remaja putri terhadap anemia lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki karena kebutuhan zat besi yang lebih besar serta kehilangan zat besi akibat menstruasi sekitar $\pm 1,3$ mg per hari. Tingginya prevalensi anemia pada remaja umumnya disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan zat gizi pendukung lainnya seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, dan vitamin B12. Anemia pada remaja dapat berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional, penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh yang menurun, serta rendahnya produktivitas. **Tujuan** kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta upaya pencegahannya melalui edukasi gizi dan pendidikan kesehatan. **Metode** yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai anemia, kebutuhan zat besi, sumber makanan kaya zat besi, serta pentingnya konsumsi buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan buah naga sebagai sumber zat gizi pendukung pencegahan anemia. **Hasil** kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja mengenai pengertian anemia, faktor risiko, dampak anemia, serta kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat dan mengonsumsi buah secara rutin. **Kesimpulan**, edukasi dan pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan diri dan mencegah anemia sejak dini.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Zat Besi, Edukasi Kesehatan, Pola Makan Sehat

Abstract

*Anemia is a common health problem among adolescents, particularly adolescent girls. Adolescent girls are classified as anemic when their hemoglobin (Hb) level is below 12 g/dl. The higher vulnerability of adolescent girls to anemia compared to boys is due to greater iron requirements and iron loss during menstruation, approximately ± 1.3 mg per day. The high prevalence of anemia among adolescents is generally caused by low intake of iron and other essential nutrients such as vitamins A, C, folate, riboflavin, and vitamin B12. Anemia in adolescents may lead to delayed physical growth, behavioral and emotional disturbances, decreased learning concentration, reduced immune function, fatigue, and low productivity. **The objective** of this activity was to improve adolescent girls' knowledge regarding anemia and its prevention through nutrition education and health education. **The method** used was health education through counseling sessions and interactive discussions covering anemia, iron requirements, sources of iron-rich foods, and the importance of consuming fruits such as bananas, papaya, and dragon fruit as supportive nutrients for anemia prevention. **The results** showed an increase in adolescents' understanding of anemia, its risk factors, consequences, and the importance of adopting healthy eating habits and regular fruit consumption. **In conclusion**, education and health promotion play an important role in increasing adolescents' awareness of maintaining personal health and preventing anemia from an early age.*

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Iron, Health Education, Healthy Diet

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan, terutama pada kelompok remaja putri. Remaja putri dikategorikan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah 12 g/dl. Kondisi ini lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja laki-laki karena kebutuhan zat besi pada remaja putri sekitar tiga kali lebih besar. Selain itu, remaja putri mengalami kehilangan zat besi

secara rutin setiap bulan akibat menstruasi dengan jumlah sekitar $\pm 1,3$ mg per hari (Biawan, 2018).

Tingginya prevalensi anemia pada remaja umumnya disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi serta zat gizi pendukung lainnya, seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, dan vitamin B12. Kebutuhan zat besi harian sebenarnya dapat dipenuhi melalui konsumsi sumber pangan hewani yang memiliki tingkat penyerapan zat besi lebih tinggi, serta sumber pangan nabati yang mengandung zat besi cukup tinggi namun memiliki daya serap yang lebih rendah. Pola makan yang kurang seimbang, minimnya konsumsi makanan bergizi, serta rendahnya pengetahuan remaja mengenai gizi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia.

Anemia pada remaja tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial. Dampak yang dapat muncul antara lain keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional, penurunan daya tahan tubuh, mudah merasa lemas dan lapar, terganggunya konsentrasi belajar, serta rendahnya produktivitas. Dalam jangka panjang, anemia dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang sangat penting pada masa remaja sebagai periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.

Upaya pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya dengan konsumsi tablet tambah darah. Selain itu, pencegahan anemia juga dapat didukung dengan penerapan pola makan sehat dan seimbang, termasuk peningkatan konsumsi buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan buah naga yang mengandung vitamin dan mineral pendukung penyerapan zat besi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pendidikan kesehatan kepada remaja. Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia, faktor risiko, dampak, serta cara pencegahannya. Dengan meningkatnya pemahaman remaja, diharapkan mereka mampu menjaga kesehatan diri secara mandiri melalui penerapan pola makan sehat dan kebiasaan konsumsi buah, sehingga kejadian anemia pada remaja dapat diminimalkan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan dengan pendekatan presentasi dan diskusi interaktif (tanya jawab). Edukasi disampaikan menggunakan alat bantu berupa laptop dan infokus untuk memudahkan peserta dalam memahami materi yang diberikan. Metode ini dipilih berdasarkan kebutuhan dan karakteristik sasaran kegiatan, yaitu siswi SMKS Agro Maritim, yang membutuhkan media pembelajaran visual dan interaktif agar materi dapat diterima secara optimal.

Sebelum pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan, dilakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMKS Agro Maritim serta guru-guru terkait. Koordinasi ini bertujuan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan, menentukan waktu dan tempat kegiatan, serta menyesuaikan materi edukasi dengan kondisi dan kebutuhan peserta. Selain itu, dilakukan berbagai persiapan oleh tim promosi kesehatan dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang terdiri atas dosen program studi dan mahasiswa keperawatan. Persiapan meliputi penyusunan materi, penyiapan alat dan bahan, transportasi, serta sarana dan prasarana pendukung lainnya.

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan oleh civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

a. Absensi Peserta

Peserta kegiatan melakukan pengisian daftar hadir sebagai bentuk pendataan keikutsertaan siswi dalam kegiatan promosi kesehatan.

b. Pengumpulan Peserta

Seluruh siswi dikumpulkan di dalam ruang kelas yang telah disiapkan untuk mengikuti kegiatan edukasi dan promosi kesehatan.

c. Pelaksanaan Edukasi/Promosi Kesehatan

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh tim pelaksana, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai anemia, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan anemia pada remaja. Setelah pemberian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta guna memperdalam pemahaman siswi terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan penutupan serta pembagian doorprize sebagai bentuk apresiasi dan untuk meningkatkan partisipasi serta antusiasme peserta.

Melalui metode dan tahapan pelaksanaan tersebut, diharapkan kegiatan promosi kesehatan dapat berjalan dengan efektif serta mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak usia remaja.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 Juli 2024 mulai pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai di SMKS Agro Maritim. Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi sebagai sasaran utama, serta dihadiri oleh guru sekolah dan dosen pembimbing. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah, baik dalam bentuk penyediaan tempat, fasilitas pendukung, maupun dukungan moril. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan tempat dan sarana prasarana, dilanjutkan dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan promosi kesehatan. Selanjutnya, tim pelaksana menyampaikan materi edukasi mengenai anemia pada remaja putri yang meliputi pengertian anemia, faktor risiko, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta upaya pencegahan anemia melalui penerapan pola makan sehat, konsumsi tablet tambah darah, dan peningkatan konsumsi buah-buahan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang berlangsung secara interaktif. Pada sesi ini, siswa-siswi menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait anemia dan pola makan sehat. Keaktifan peserta selama diskusi menunjukkan adanya ketertarikan serta peningkatan pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Sebagai bentuk evaluasi, pada akhir kegiatan dilakukan penilaian secara umum terhadap jalannya kegiatan dan pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa-siswi mampu menjelaskan kembali pengertian anemia, faktor penyebab, serta langkah-langkah pencegahan anemia secara sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini.



Hasil pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan menunjukkan bahwa metode edukasi melalui presentasi dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai anemia. Partisipasi aktif siswa-siswi selama kegiatan berlangsung menjadi indikator bahwa metode penyampaian materi dapat diterima dengan baik oleh sasaran.

Edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja, mengingat rendahnya pengetahuan mengenai kebutuhan zat besi dan pola makan

seimbang masih menjadi faktor utama terjadinya anemia. Dengan pemberian informasi yang tepat, remaja diharapkan mampu mengubah perilaku kesehatan, khususnya dalam pemilihan makanan yang bergizi dan seimbang serta kebiasaan mengonsumsi buah-buahan sebagai sumber vitamin pendukung penyerapan zat besi. Selain itu, keterlibatan pihak sekolah, guru, dan civitas akademika dalam kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan program promosi kesehatan. Dukungan lingkungan sekolah menjadi faktor pendukung penting dalam menciptakan suasana yang kondusif bagi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan remaja.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa promosi kesehatan melalui pendidikan dan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja terhadap pencegahan anemia. Dengan meningkatnya pemahaman remaja, diharapkan kejadian anemia pada remaja putri dapat ditekan, sehingga mendukung tumbuh kembang yang optimal serta meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda

4. KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di SMKS Agro Maritim telah terlaksana dengan baik dan berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan edukasi, hingga evaluasi, mendapatkan dukungan positif dari pihak sekolah, guru, serta civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Pelaksanaan edukasi melalui metode presentasi dan diskusi interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi mengenai anemia, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahannya. Antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa promosi kesehatan merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan diri.

Melalui kegiatan ini, diharapkan remaja putri mampu menerapkan pola makan sehat dan seimbang, meningkatkan konsumsi makanan dan buah-buahan bergizi, serta memiliki kesadaran untuk mencegah anemia sejak dini. Kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan remaja serta berkontribusi pada pencegahan anemia di lingkungan sekolah secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SMKS Agro Maritim beserta seluruh guru dan staf sekolah atas izin, dukungan, serta fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan promosi kesehatan dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, khususnya para tim pengabdian dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, yang telah berperan aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian ini.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa-siswi SMKS Agro Maritim yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat serta menjadi kontribusi nyata dalam upaya peningkatan derajat kesehatan remaja, khususnya dalam pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Biawan, D. (2018). *Anemia gizi besi pada remaja dan wanita usia subur*. Bogor: IPB Press.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [4] Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [5] Permaesih, D., & Herman, S. (2015). Faktor-faktor yang memengaruhi anemia pada remaja. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 33(4), 162–171.
- [6] World Health Organization. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Geneva: World Health Organization.