

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA

Ditya Yankusuma Setiani\*, Budi Kristanto, Warsini

DIII KEPERAWATAN STIKES PANTI KOSALA

\*PENULIS KORESPONDEN e-mail: warsinimulyono@gmail.com

**ABSTRAK.** Pada masa remaja mengalami perubahan baik biologis, sosial, psikologis dan kognitif. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan remaja. Pertumbuhan fisik yang cepat pada masa remaja membutuhkan energi dan zat gizi yang tinggi. Gizi yang baik pada remaja tidak hanya berpengaruh terhadap optimalisasi pertumbuhan saat remaja, akan tetapi dapat mencegah penyakit kronis khususnya penyakit anemia setelah dewasa dan dapat meningkatkan kualitas kehamilan dimasa yang akan datang. Siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo sebagian besar belum mengetahui tentang dampak anemia bagi remaja. Untuk itu perlu adanya sosialisasi tentang dampak anemia bagi remaja sehingga dapat mencegah komplikasi terutama pada saat kehamilan kelak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo tentang dampak anemia bagi remaja melalui pemberian penyuluhan kesehatan.

Kata kunci: anemia, dampak, penyuluhan kesehatan, remaja

## HEALTH EDUCATION ABOUT THE IMPACT OF ANEMIA IN ADOLESCENTS HEALTH COUNSELING

Ditya Yankusuma Setiani\*, Budi Kristanto, Warsini

**ABSTRACT.** During adolescence experience changes both biological, social, psychological and cognitive. These changes can affect the nutritional status and health of adolescents. Rapid physical growth during adolescence requires high energy and nutrients. Good nutrition in adolescents not only affects growth optimization during adolescence, but can prevent chronic diseases, especially anemia as an adult and can improve the quality of future pregnancies.

Most students of SMA Negeri 2 Sukoharjo do not know about the impact of anemia on adolescents. For this reason, it is necessary to socialize the impact of anemia on adolescents so that complications can be prevented, especially during future pregnancies. This community service activity aims to increase the knowledge of SMA Negeri 2 Sukoharjo students about the effects of anemia on adolescents through the provision of health education.

Keywords: adolescents, anemia, health education, the impact

---

### LATAR BELAKANG

Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan

oksigen bagi jaringan tubuh (Briawan, 2022).

Menurut data Riskesdas (2018), angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4

dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik.

Pada masa remaja mengalami perubahan baik biologis, sosial, psikologis dan kognitif. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan remaja. Pertumbuhan fisik yang cepat pada masa remaja membutuhkan energi dan zat gizi yang tinggi. Gizi yang baik pada remaja tidak hanya berpengaruh terhadap optimalisasi pertumbuhan saat remaja, akan tetapi dapat mencegah penyakit kronis setelah dewasa dan dapat meningkatkan kualitas kehamilan dimasa yang akan datang.

Hasil penelitian Harahap (2018), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 8 Percut Deli Serdang, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 8 Percut Sei Tuan adalah pengetahuan ( $p=0,037$ ), pendapatan orang tua ( $p=0,017$ ), status gizi ( $p=0,009$ ) dan menstruasi ( $p=0,000$ ). Penelitian yang dilakukan oleh Fajriyah dan Fitriyanto (2016) tentang gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri, didapatkan hasil bahwa sebagian besar yaitu 27 remaja putri (65,3%) tidak mengetahui tentang anemia.

Berdasarkan latar belakang di atas maka Tim Pengabdian Masyarakat STIKES PANTI KOSALA telah melakukan

kegiatan penyuluhan tentang "Dampak Anemia bagi Remaja".

## **METODE**

Metode yang digunakan ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk memberikan sosialisasi mengenai dampak anemia bagi remaja, sedangkan dengan tanya jawab diharapkan siswa dan siswi dapat menyampaikan apa yang belum diketahuinya mengenai dampak anemia dan pencegahannya dengan tim pengabdian masyarakat STIKES PANTI KOSALA, sehingga tim pengabdian masyarakat dapat memberikan solusi yang tepat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2022 di SMAN 2 Sukoharjo secara umum berlangsung lancar dan tepat waktu. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dan diikuti oleh 30 orang.

Kegiatan diawali dengan menggali pengetahuan siswa siswi tentang anemia, yaitu 1) Apa yang disebut dengan anemia? 2) Apa saja penyebab anemia? Peserta menjawab bahwa anemia adalah penyakit yang disebabkan karena kekurangan darah dan penyebab nya adalah karena kurang zat besi. Setelah Tim Pengabdian Masyarakat menggali pengetahuan siswa siswi, acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat melalui ceramah. Materi yang disampaikan meliputi pengertian

anemia, macam-macam komponen darah, kadar Hb normal dalam darah, penyebab anemia pada remaja, dampak anemia pada remaja dan pencegahan anemia. Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta tampak antusias dan memperhatikan.

Gambar 1.  
Pelaksanaan Kegiatan



Pemaparan materi diberikan melalui ceramah dengan metode tatap muka. Metode penyuluhan secara tatap muka ini menggunakan media *power point*. Pemanfaatan media pada dasarnya dimaksudkan agar kegiatan penyuluhan lebih efektif mencapai tujuan dan efisien (Basori, 2021).

Gambar 2.  
Pelaksanaan Kegiatan



Setelah selesai pemaparan materi, acara dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Pada sesi diskusi tersebut peserta cukup antusias mengajukan pertanyaan. Terdapat 3 pertanyaan yang diajukan oleh peserta, yaitu 1) Apa gejala dari anemia? 2) Apa dampak anemia? 3) Berapa rentang kadar hemoglobin yang normal?

Tim Pengabmas menjawab pertanyaan peserta satu per satu dan peserta tampak antusias mendengarkan jawaban dari tim pengabmas. Menurut Briawan (2022), gangguan fungsional akibat anemia terjadi pada transport oksigen, metabolisme oksidatif, metabolisme inti sel, dan transkripsi genetik. Gejala klinis defisiensi zat besi ini adalah terjadinya anemia serta menurunnya imunitas dan kapasitas kerja. Sedangkan gejala anemia secara umum adalah cepat Lelah, pucat (kulit, bibir, gusi, mata, kulit kuku dan telapak tangan), jantung berdenyut kencang pada saat melakukan aktivitas ringan, napas tersengal/pendek saat melakukan aktivitas ringan, nyeri dada, pusing dan mata berkunang, cepat marah (mudah rewel pada anak) serta tangan dan kaki dingin atau mati rasa. Menurut Briawan (2022), dampak anemia dinilai sebagai masalah yang sangat serius terhadap kesehatan masyarakat, dimana dampak tersebut meliputi kematian pada ibu hamil dan bayi baru lahir, berat bayi lahir rendah dan beresiko meninggal saat kehamilan, menurunkan produktivitas kerja

pada orang dewasa serta pada anak sekolah dapat menyebabkan keterbatasan perkembangan kognitif sehingga prestasi belajar menjadi menurun. Menurut Ani (2013), anemia defisiensi zat besi dapat menyebabkan berkurangnya penyediaan oksigen untuk jaringan. Hal ini dapat mengakibatkan berbagai kelainan fungsional seperti gangguan kapasitas kerja, gangguan proses mental, gangguan imunitas dan ketahanan infeksi dan gangguan terhadap wanita hamil serta janin yang dikandungnya. Menurut Bain (2014), kadar hemoglobin normal untuk pria adalah 13,3-16,7 g/dl sedangkan wanita adalah 11,8-14,8 g/dl.

Setelah selesai sesi tanya jawab acara dilanjutkan dengan evaluasi. Menurut Fajriyah dan Fitriyanto (2016) evaluasi adalah suatu proses atau kegiatan yang sistematis dan berkesinambungan untuk mengumpulkan informasi tentang proses dan hasil belajar peserta didik dalam rangka membuat keputusan-keputusan yang berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu. Tujuan evaluasi adalah untuk menentukan kualitas dari sesuatu, terutama berkenaan dengan nilai dan arti.

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan mengajukan pertanyaan pada peserta terkait materi yang telah dijelaskan. Tim Pengabmas memberikan 4 pertanyaan, yaitu 1) Apa yang dimaksud dengan anemia? 2) Sebutkan macam-macam komponen darah dalam tubuh! 3) Sebutkan pencegahan

anemia! Tim Pengabmas mempersilahkan peserta yang bisa menjawab untuk menjawab pertanyaan tersebut.

Pertanyaan pertama tentang arti dari anemia di jawab oleh peserta bahwa anemia adalah kekurangan zat besi. Hal ini sesuai dengan pendapat Briawan (2022), bahwa anemia merupakan masalah gizi khususnya kekurangan zat besi yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesejahteraan, kesehatan, sosial dan ekonomi masyarakat. Pertanyaan kedua dijawab oleh peserta tentang macam-macam komponen darah dalam tubuh yaitu sel darah merah, sel darah putih dan keping darah. Menurut Yunus, et al. (2022), macam-macam komponen penyusun darah adalah plasma darah yang terdiri dari 55% dari berat tubuh manusia, trombosit (keping darah) yang mempunyai peran dalam hemostasis, eritrosit yang mengandung hemoglobin serta leukosit merupakan sel darah putih yang berfungsi sebagai kekebalan tubuh. Pertanyaan ketiga tentang pencegahan anemia dijawab oleh peserta bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara makan makanan yang bergizi dan tinggi zat besi. Menurut Suryani, et al. (2021), pencegahan merupakan upaya yang penting untuk mengurangi akibat dari anemia. Dampak anemia dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Pencegahan dapat berupa makan makanan yang bergizi yang diolah sendiri untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah dan

minum suplemen tambahan yaitu tablet besi. Kegiatan evaluasi sudah selesai kemudian dilanjutkan dengan sesi penutupan. Acara ini diakhiri dengan berdoa.

#### **Indikator Keberhasilan**

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini dapat dilihat dari kepuasan peserta mengikuti kegiatan serta keaktifan peserta dalam proses diskusi dan tanya jawab. Manfaat yang diperoleh adalah mendapatkan ilmu tambahan tentang dampak anemia bagi remaja.

#### **Faktor Pendorong dan Penghambat**

Faktor pendorong kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan ini belum pernah dilakukan pada siswa dan topik yang diberikan sangat sesuai dengan karakteristik siswa yang tergolong dalam kategori remaja. Tidak ditemukan faktor penghambat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

#### **Perubahan yang Terjadi**

Perubahan yang dialami yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman para siswa tentang dampak anemia bagi remaja serta pencegahan terjadinya anemia pada remaja yang dapat diamati dari hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat diakhiri.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo telah dilaksanakan dengan baik serta dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang dampak anemia bagi remaja.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKES dan Ketua LPPM STIKES PANTI KOSALA yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 2 Sukoharjo. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah beserta jajarannya yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada tim pengabdian masyarakat untuk memberikan penyuluhan kesehatan sehingga dapat terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ani, L.S. (2013). *Anemia Defisiensi Besi*. EGC, Jakarta.
- Bain, B. J. (2014). *Hematologi Kurikulum Inti*. EGC, Jakarta.
- Basori, I.,S. (2021). *Pembelajaran Dalam Jaringan di Era Digital dengan Google Suite*. Malang : Ahlimedia Press.
- Briawan, D. (2022). *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. EGC, Jakarta.

- Fajriyah, N.N. dan Fitriyanto, L.H. 2016. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. IX No.1. Diunduh 24 Oktober 2022.
- Harahap. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, Vol. XII Nomor 2. Diunduh 24 Oktober 2022.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementerian Republik Indonesia.
- Suryani, et al. (2021). Pencegahan Anemia dengan Makanan Tambahan. Edu Publisher, Tasikmalaya.
- Yunus, et al. (2022). Imunohematologi dan Bank Darah. PT Global Eksekutif Teknologi, Padang Sumatera Barat.