

PENCEGAHANAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 NEKAMESE KECAMATAN NEKAMESE KABUPATEN KUPANG

Soleman Landi^{1*}, Pius Weraman², Yuliana R. Riwu³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa
Cendana, Indonesia

E-mail Korespondensi : soleman.landil@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Anemia dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Namun kelompok yang paling rentan beresiko diantaranya adalah remaja putri (rematri). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisiologis tubuh, pertumbuhan fisik yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai termasuk zat besi. Bila asupan zat besi kurang dapat menyebabkan anemia pada remaja. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada kelompok umur 5-14 tahun sebanyak 26,8% dan 32,0% terdapat pada kelompok umur 15-24 tahun. Ini berarti 3 diantara 10 anak rematri menderita anemia atau terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Tujuan pengabdian ini untuk deteksi dini anemia dan meningkatkan pengetahuan serta memotivasi remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia baik saat ini maupun kelak saat menjadi seorang ibu. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan, pembagian media kesehatan dan pemeriksaan hemoglobin (HB) pada remaja putri. Kegiatan ini diikuti sebanyak 34 remaja putri. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja terkait anemia dengan nilai rata-rata pretes 68,82 menjadi 80,59 saat post test dilakukan, terdistribusinya media promosi kesehatan di ruang kelas sekolah dan terdeteksi sebanyak 13 siswi (30,23%) menderita anemia (HB <12 g/dL). Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan pembagian tablet tambah darah pada akhir kegiatan pengabdian dapat mengurangi prevalensi kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : *anemia, haemoglobin, remaja putri*

PREVENTION OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 2 NEKAMESE DISTRICT, KUPANG REGENCY

Soleman Landi^{1*}, Pius Weraman², Yuliana R. Riwu³

^{1,2,3}Department of Public Health, Public Health Faculty, Nusa Cendana University, Indonesia

E-mail Correspondence : soleman.landil@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Anemia can occur in all age groups from under five years to the elderly. However, the most vulnerable group at risk is adolescent girls (rematri). Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, which is marked by physiological changes in the body, fast physical growth that requires adequate nutritional intake including iron. If iron intake is lacking, it can cause anemia in adolescents. Basic health research in 2018 showed the prevalence of anemia in the 5-14 year age group was 26.8% and 32.0% in the 15-24 year age group. This means that 3 out of 10 adolescent children suffer from anemia or there are approximately 7.5 million Indonesian adolescents who are at risk of experiencing obstacles in growth and development, cognitive abilities and are susceptible to infectious diseases. The purpose of this service is for early detection of anemia and to increase knowledge and motivate adolescent girls to prevent anemia both now and in the future when they become mothers. This activity uses counseling methods, distribution of health media and hemoglobin (HB) examinations in adolescent girls. This activity was attended by 34 adolescent girls. The results of the community service showed an increase in adolescent knowledge related to anemia with an average pre-test score of 68.82 to 80.59 when the post-test was conducted, the distribution of health promotion media in school classrooms and the detection of 13 female students (30.23%) suffering from anemia (HB <12 g/dL). It is hoped that with the increase in knowledge and the distribution of iron tablets at the end of the community service activity, the prevalence of anemia in girls adolescents can be reduced.

Keywords : *anemia, haemoglobin, adolescent girls*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normal. Sel darah merah adalah sel darah yang bertanggung jawab untuk mengirimkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan mengangkut nutrisi. Ketika sel darah merah dalam tubuh sedikit dan mengalami gangguan, maka tubuh tidak dapat menerima oksigen dengan cukup dan juga mengalami kekurangan nutrisi (WHO, 2011).

Anemia dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Namun kelompok yang paling rentan beresiko diantaranya adalah Remaja putri (rematri) dikarenakan siklus menstruasi setiap bulan. Anemia yang terjadi pada rematri juga dapat berisiko pada saat hamil dan akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak dan anak yang dilahirkan menderita stunting (Kemenkes RI, 2018). Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7%. Dari kelompok umur 5-14 tahun sebanyak 26,8% dan 32,0% terdapat pada kelompok umur 15-24 tahun. Ini berarti 3 diantara 10 anak rematri menderita Anemia atau terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas. Sedangkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 prevalensi anemia secara umum di Indonesia sebesar 16,2%, dan walau mengalami penurunan di banding tahun 2023 namun prevalensi pada ibu hamil masih tetap tinggi yaitu sebesar 27,7%.

Penanganan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang menunjang pembentukan sel darah merah sebagai pencegahan, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi, dan suplementasi zat besi. Konsumsi makanan beraneka ragam dan kaya akan zat besi, folat, vitamin B12, dan vitamin C seperti yang terdapat pada hati, daging, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau gelap, buah-buahan, dan sebagainya. Namun tidak semua masyarakat dapat mengonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari tablet tambah darah (TTD).

Salah satu kelompok sasaran untuk pencegahan dan penanganan Anemia adalah kelompok remaja putri (rematri) umur 13-20 tahun yang mana termasuk kelompok anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Rematri pada masa pubertas mereka dan masa-masa awal mengalami menstruasi sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama periode menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa hamil, kebutuhan zat besi meningkat tiga kali lipat karena terjadi peningkatan jumlah sel darah merah ibu untuk

memenuhi kebutuhan pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin. Suplementasi zat besi berkaitan secara signifikan dengan penurunan risiko anemia (WHO, 2011).

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada rematri dan Wanita Usia Subur (WUS) difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Organisasi profesi dan sektor swasta diharapkan dapat berkontribusi mendukung kegiatan komprehensif Promotif dan Preventif untuk menurunkan prevalensi anemia pada rematri dan WUS (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka dirasa perlu untuk melakukan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja terkait anemia, penemuan kasus dan pemberian tablet tambah darah sebagai bentuk upaya pencegahannya anemia dan dampaknya bagi remaja.

METODE PENGABDIAN

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Nekamese Desa Besmarak Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 15 Juni 2024 dengan jumlah peserta yang mengikuti sebanyak 34 siswi remaja putri dan guru-guru kelas pendamping yang ditugaskan mendampingi kegiatan hingga selesai. Bentuk kegiatan pengabdian adalah edukasi/penyuluhan materi terkait anemia yang diawali dengan pretest dan diakhiri post test setelah penyuluhan berlangsung.

Kegiatan berikutnya adalah *screening* pemeriksaan anemia dengan melakukan pengambilan darah kapiler secukupnya untuk pemeriksaan haemoglobin secara digital dengan alat *Family Dr* pada semua peserta, lalu pembagian tablet tambah darah (TTD) dan diakhir kegiatan adalah penyerahan *banner* berisi informasi kesehatan terkait anemia sebagai media promosi kesehatan di sekolah. Terkait pemeriksaan anemia dan pembagian TTD pada remaja putri ini FKM Undana bekerjasama dengan Puskesmas Oemasi karena merupakan wilayah kerja pelayanannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal kegiatan pengabdian ini telah dilakukan koordinasi dengan mitra yaitu sekolah tempat kegiatan dilakukan dan puskesmas Oemasi yang akan membantu dalam pemeriksaan anemia dan pembagian tablet tambah darah. Jumlah seluruh peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 42 orang yang terdiri dari 34 orang siswi dan 8 guru kelas yang ditugaskan ikut mendampingi kegiatan hingga selesai.

Kegiatan diawali dengan sambutan dari tim pengabdian FKM Undana dan sambutan sekaligus pembukaan kegiatan oleh Kepala SMP Negeri 2 Nekamese. Selanjutnya Untuk rangkaian kegiatan pengabdiannya diawali dengan penyuluhan kesehatan terkait anemia, pemeriksaan anemia, penyerahan banner dan pembagian tablet tambah darah.

1. Penyuluhan kesehatan

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengenalan oleh tim untuk menjelaskan tahapan dan tujuan kegiatan dilakukan dan *ice breaking* agar mencairkan suasana kelas dan meningkatkan keakraban dengan peserta kegiatan. Dalam sesi penyuluhan diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest. Materi penyuluhan yang diberikan yaitu definisi dan permasalahan terkait anemia baik secara global maupun lokal, tanda dan gejala anemia, dampak dari anemia, program pengendalian anemia dan upaya-upaya pencegahan anemia. Setelah penyuluhan diberikan dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan peserta dan terlihat beberapa peserta aktif dalam hal bertanya terkait materi yang diberikan.

Hasil pre dan posttest menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri terkait anaemia dan stunting. Peningkatan pengetahuan pada remaja putri terkait anemia dapat membawa perubahan yang signifikan terhadap pemahaman dan sikap remaja putri dalam memahami penyakit anemia baik saat remaja maupun saat menjadi ibu hamil dimasa mendatang.

Tabel 1. Distribusi nilai pengetahuan anemia pre dan post test pada remaja putri di SMPN 2 Nekamese tahun 2024

Nilai	Pre Test	Post Test
30-59	8	0
60-79	13	12
≥80	13	22
Total	34	34
Minimal	30	60
Maksimal	100	100
Rata-Rata	68.82	80.59
Mode	60	70

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan remaja sebelum penyuluhan adalah 68,82 dan meningkat menjadi 80,59 setelah penyuluhan dilakukan. Jumlah remaja putri yang nilai pretesnya rendah yaitu antara 30-59 sebanyak 8 orang, dan setelah post test dilakukan tidak ada lagi peserta yang nilainya rendah.

Sebaliknya untuk nilai pengetahuan yang baik dengan rentang nilai ≥ 80 mengalami peningkatan dari 13 orang menjadi 22 orang saat post tes dilakukan. Tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi mereka dalam menerima informasi. Semakin banyak informasi yang diterima oleh seseorang, maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya (Tansah, 2023). Dalam hal ini, penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Mereka menerapkan

perilaku tersebut karena memperhitungkan risiko yang terjadi bila tidak menerapkan hidup sehat. Dalam hal ini, pengetahuan remaja tentang anemia berhubungan dengan kejadian anemia yang dialaminya. Pemberian informasi anemia sejak remaja sangat dibutuhkan agar terjadi peningkatan pengetahuan remaja salah satunya dampak anemia. Anemia dapat menyebabkan terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, serta produktifitas. Bahkan dampak yang terjadi pada saat kehamilan dengan anemia juga dapat berisiko melahirkan bayi dengan berat badan <2500 gram (Khobibah et al., 2021).



Gambar 1. Pre tes pengetahuan anemia pada remaja putri SMPN 2 Nekamese



Gambar 2. Penyuluhan tentang anemia pada remaja putri SMPN 2 Nekamese

2. PEMERIKSAAN ANEMIA

Pemeriksaan anemia dilakukan agar remaja putri mengetahui status dan kadar haemoglobin di dalam darahnya. Ini penting untuk dapat melakukan upaya pencegahan dan pengobatan. Hasil pemeriksaan anemia pada remaja putri dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil pemeriksaan kadar Haemoglobin (Hb) darah pada remaja putri di SMPN 2 Nekamese tahun 2024

Kadar HB	Jumlah	Persentase
Normal	30	69.77
Anemia Ringan	5	11.63
Anemia Sedang	7	16.28
Anemia Berat	1	2.33
Jumlah	43	100.00

Berdasarkan data pada tabel 2 diketahui bahwa jumlah remaja putri yang melakukan pemeriksaan kadar Hb sebanyak 43 siswa dan hasil pemeriksaan menemukan sebanyak 13 siswi (30,23 %) menderita anemia dan hanya 30 siswa (69,77 %) yang memiliki kadar Hb normal. Dari 13 remaja yang anemia 1 orang remaja tergolong anemia berat dengan kadar Hb <8 gr/dl.

Hemoglobin merupakan salah satu protein yang penting dalam tubuh manusia, karena berfungsi sebagai transportasi oksigen dan karbondioksida. Sehingga kadar hemoglobin dalam tubuh harus pada nilai normal. Kadar normal hemoglobin dalam darah perempuan adalah 12,5 gr/dl sampai 17,0 gr/dl dan pada laki-laki adalah 13,0 gr/dl sampai 17,0 gr/dl (Kamaruddin *et al.*, 2019). Beberapa factor yang mempengaruhi rendahnya kadar hemoglobin ialah kurang zat gizi besi. Sulistiani *et al.*, 2021, menyatakan bahwa kekurangan zat gizi terutama zat besi (Fe) dapat menyebabkan anemia gizi, yang merupakan bagian dari molekul hemoglobin.

Rendahnya kadar hemoglobin erat kaitannya dengan kejadian anemia. Anemia adalah kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh sehingga kebutuhan besi untuk eritropoesis tidak cukup yang ditandai dengan gambaran sel darah merah yang hipokrom mikrositik, kadar besi serum dan saturasi (jenuh) transferin menurun (Reza *et al.*, 2019). Masalah gizi yang utama yang dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi (Sulistiani *et al.*, 2021).

3. PEMBAGIAN TABLET TAMBAH DARAH DAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN

Upaya pencegahan anemia pada remaja diantaranya meningkatkan asupan makanan bergizi terutama yang mengandung zat besi. Upaya pemberian tablet tambah darah juga dapat membantu meningkatkan kadar haemoglobin dalam darah dan menurunkan kejadian anemia pada remaja. Dalam kegiatan ini semua remaja siswi yang mengikuti kegiatan diberikan tablet tambah darah untuk di minum saat kembali ke rumah.



Gambar 3. Pemeriksaan haemoglobin pada remaja putri SMPN 2 Nekamese



Gambar 4. Penyerahan banner untuk media promosi kesehatan di sekolah

Petugas dari puskesmas Oemasi saat pembagian tablet tambah darah juga menghimbau agar semua remaja putri meminum tablet tambah darah yang diberikan sesuai dosisnya. Selain itu juga tetap mengonsumsi bahan makanan yang kaya zat besi

seperti sayur bayam, daun singkong, marungga dan juga daging yang teksturnya merah terutama hati sapi, ayam. Karena sumber pangan di rumah tangga merupakan penopang utama upaya pencegahan anemia di masyarakat.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan mendapat apresiasi yang tinggi dari siswa dan guru SMPN 2 Nekamese. Hasil pengabdian masyarakat adalah terjadinya peningkatan pengetahuan pada remaja putri SMPN 2 yang terlihat dari nilai rata-rata yang sebelumnya 68,82 meningkat menjadi 80,59. Hasil pemeriksaan haemoglobin menemukan 13 siswi (30,23 %) yang menderita anemia, dan diakhir kegiatan dilakukan pembagian tablet tambah darah pada semua remaja putri yang mengikuti kegiatan dan *banner* sebagai media promosi kesehatan yang berisi pesan-pesan kesehatan terkait anemia dan upaya pencegahannya.

SARAN

Diharapkan agar penyuluhan anemia dan pemeriksaan haemoglobin untuk deteksi dini anemia pada remaja putri dapat dilakukan secara kontinyu oleh instansi terkait. Siswa juga diharapkan tetap mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi di rumah tangga selain minum tablet tambah darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Dekan FKM Undana dan Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Nusa Cendana atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA :

- BPS, 2022 : <https://ntt.bps.go.id/indicator/30/1489/1/jumlah-balita-stunting-menurut-kabupaten-kota.html>
- Hasandi, L. A., Maryanto, S., & Anugrah, R. M, 2019. JGK-vol.11, no. 25 Januari 2019. 11(25), 29–38.
- Kamaruddin, M., Hasrawati, Usmia, S., Jusni, Misnawaty, & Handayani, I. (2019). Korelasi Antara Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester Iii. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*
- Kemenkes RI, 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS), Jakarta.
- Kemenkes RI, 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018, Jakarta.
- Kemenkes RI, 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2021, Jakarta
- Kemenkes RI, 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2022, Jakarta
- Kemenkes RI, 2024. Survei Kesehatan Indonesia 2023, Jakarta
- Khobibah, Tri Nurhidayati, Mimi Ruspita, & Budi Astyandini. (2021). Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253
- Sulistiani, R. P., Rizky Fitriyanti, A., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47
- WHO sheets, 2023 : https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1