



## EDUKASI BAHAYA ANEMIA PADA REMAJA DI LINGKUNGAN RT 02 KELURAHAN RAWA BUAYA

Nofri Eka Yuliandi <sup>a</sup>, Seftiwan Pratami Djasfar <sup>b</sup>, Basuki Rachmad <sup>c</sup>

<sup>a,b,c</sup> Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia, DKI Jakarta, Indonesia  
e-mail : [nofrieka@stikeskesosi.ac.id](mailto:nofrieka@stikeskesosi.ac.id)  
No Tlp WA : 082283455903

### ABSTRACT

*One of the health problems by teenage girl is the problem of micronutrient nutrition, where the health problem that arises is anemia. Anemia in teenage girl can have a negative impact on decreased immunity, concentration, learning achievement, fitness, and productivity. Anemia conditions are directly correlated with nutritional status or intake of iron consumed. Anemia that occurs in adolescence can lead to impaired physical and mental growth, susceptibility to infection and decreased levels of concentration so that it can affect school performance. Through this community service activity, education is carried out to the public regarding increasing public understanding to prevent anemia in teenage girl. The results show that there is an increase in teenage girl knowledge from 60% to 80% regarding anemia. Teenage girl who have good knowledge will be more vigilant in preventing anemia than teenage girl who have bad knowledge.*

**Keyword:** *Teenage Girl, Anemia, Nutrition*

### ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja adalah masalah gizi mikronutrien, dimana masalah kesehatan yang muncul adalah anemia. Anemia pada remaja dapat berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran, dan produktifitas. Kondisi anemia secara langsung berkorelasi dengan status gizi atau asupan zat besi yang dikonsumsi. Anemia yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, rentan terhadap infeksi dan menurunnya tingkat konsentrasi sehingga dapat berpengaruh pada prestasi di sekolah. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan edukasi kepada masyarakat mengenai peningkatan pemahaman masyarakat dalam upaya mencegah anemia pada remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja dari 60% menjadi 80% mengenai anemia. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik akan lebih waspada dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk.

**Kata Kunci:** *Remaja Putri, Anemia, Gizi*

### 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) seseorang berada dibawah nilai normal karena menurunnya kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi (Pasricha et al., 2021; Robalo Nunes et al., 2020). Nilai normal kadar

Hb berdasarkan standar WHO adalah 12 gr/dL. Anemia dapat dialami oleh individu disetiap kelompok umur, namun anak-anak dan wanita usia subur merupakan kelompok yang rentan (Al-Alimi et al., 2018) (Khaskheli et al., 2016). Anemia terjadi pada semua tahap siklus kehidupan manusia dan termasuk masalah gizi mikro terbesar dan sulit diatasi diseluruh dunia. Anemia defisiensi besi dianggap menjadi faktor yang paling penting dalam peningkatan beban penyakit di seluruh dunia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibanding laki-laki (20,3%) (Risikesdas, 2018). Remaja putri adalah kelompok paling rentan (Al-Jawaldeh et al., 2021).

Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoreksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia. Gejala-gejala tersebut meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala, pusing dan mata berkunang (Budianto, 2016). Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk (Kusnadi, 2021). Pengetahuan anemia yang dimaksud adalah gambaran pemahaman remaja putri tentang anemia, faktor resiko atau penyebab terjadinya anemia, proses terjadinya, tanda gejala dari anemia dan penanggulangan serta pengobatan anemia. Pengetahuan-pengetahuan tersebut dapat merefleksikan sebagai bentuk upaya pencegahan terhadap anemia dalam kehidupannya.

Kejadian anemia pada remaja putri khususnya tidak boleh diabaikan. Hal tersebut perlu menjadi perhatian kita semua karena apabila sejak remaja sudah mengalami anemia maka kelak saat seorang remaja tumbuh dan akan menjadi seorang ibu jika tidak diatasi akan membawa dampak pada janin yang sedang dikandung. Selanjutnya akan berpeluang melahirkan anak dengan berat bayi lahir rendah (BBLR). Anemia yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, rentan terhadap infeksi dan menurunnya tingkat konsentrasi sehingga dapat berpengaruh pada prestasi di sekolah. Anemia bisa disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari kurangnya zat besi atau pendarahan

saat menstruasi. Ibu tidak perlu khawatir, anemia umumnya mudah diobati dengan konsumsi makanan sehat dan pemberian suplemen. Meski mudah diobati, para remaja tetap harus tahu apa penyebab anemia yang dialami.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di lingkungan RT 02 kelurahan Rawa Buaya pada tanggal 21 Januari 2023. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara luring di lingkungan RT 02 kelurahan Rawa Buaya dengan warga setempat.

Kegiatan ini dirancang dalam waktu 1 bulan, dengan skema awal berupa survey terhadap lokasi dan calon responden masyarakat sasaran. Lalu dilanjutkan dengan membuat materi edukasi dan selanjutnya dipaparkan kepada warga masyarakat target dalam bentuk presentasi/penyuluhan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi tim pengabdian masyarakat terkait peserta, waktu dan tempat. Pelaksanaan dilaksanakan setelah didapatkan kesepakatan waktu dan tempat yaitu hari sabtu tanggal 21 Januari 2023 pukul 08.00 WIB s.d. selesai dengan sasaran masyarakat RT 02 Kelurahan Rawa Buaya. Setelah mendapatkan penyuluhan selama 20 menit tentang pengertian anemia, gejala anemia, dampak anemia, dan cara pencegahannya, diharapkan peserta penyuluhan dapat lebih memahami pentingnya mengetahui tentang penyakit anemia agar remaja putri kita dapat tumbuh dengan sehat nantinya.

Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pembukaan meliputi penyampaian salam, perkenalan diri, menjelaskan topik penyuluhan, menjelaskan tujuan, kontrak waktu, dilanjutkan penyampaian materi, evaluasi dan terminasi. Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat memaparkan materi tentang pengertian anemia, gejala anemia, dampak anemia, dan cara pencegahannya selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 20 menit. Responden juga

diminta untuk mengisi kuisisioner yang disediakan oleh tim pengabdian masyarakat untuk mengetahui pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah pemaparan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

Pembagian kuesioner juga dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat oleh Tim Dosen STIKes Kesosi, selain penyampaian materi dengan presentasi, agar dapat diketahui tingkat pemahaman responden terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Kuisisioner dibagikan kepada 25 orang responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Dari 25 orang responden, hanya 15 orang yang memiliki remaja putri (Gambar 1).



Gambar 1. Pembagian Kuesioner kepada Warga RT 02

Tabel 1. Rentang Usia Remaja Putri dalam Kegiatan

No.	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	13 -15 tahun	8	53%
2	16 -18 tahun	7	47%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Remaja putri yang hadir sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada tabel 1. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini didominasi oleh rentang usia 13-15 tahun sebanyak 8 orang (53%) dan yang berusia 16-18 tahun sebanyak 7 orang (47%). Materi yang disampaikan sangat penting dalam hal

kesehatan yakni pengertian anemia, gejala anemia, dampak anemia, dan cara pencegahannya.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kuisisioner Pengetahuan peserta sebelum pemaparan materi

No	Klasifikasi Penilaian	Jumlah Peserta	Persentase (%)
1	Mengetahui	9	60%
2	Tidak Mengetahui	6	40%
	Jumlah	15	100%

Hasil evaluasi kuisisioner pengetahuan peserta sebelum pemaparan materi disajikan pada tabel 2. Sebanyak 6 peserta (40%) belum mengetahui mengenai pengertian anemia, gejala anemia, dampak anemia, dan cara pencegahannya.. Sedangkan, 9 peserta telah mengetahui sebelumnya mengenai materi yang akan disampaikan sehingga, tim abdi dapat memaparkan lebih detail mengenai masalah ini.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Kuisisioner Pengetahuan peserta setelah pemaparan materi

No	Klasifikasi Penilaian	Jumlah Nilai Target	Jumlah Peserta	Persentase (%)
1	Rendah	1-3	1	6,7%
2	Sedang	4-6	2	13,33%
3	Tinggi	7-8	12	80%
	Jumlah		15	100%

Hasil evaluasi kuisisioner pengetahuan peserta setelah pemaparan materi disajikan pada tabel 6. Sebanyak 12 peserta (80%) pengabdian masyarakat telah memahami tentang pengertian anemia, gejala anemia, dampak anemia, dan cara pencegahannya. Sedangkan 2 peserta (13,33%) masih memperoleh nilai sedang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mereka tentang penyakit anemia dan pengaruh dari lingkungan keluarga yang juga tidak paham mengenai anemia. Dari keseluruhan data di atas, peserta pengabdian masyarakat telah mampu memahami apa yang disampaikan oleh tim pengabdi.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema “Edukasi Anemia Pada Remaja di Lingkungan RT 02 Kelurahan Rawa Buaya” dilaksanakan secara baik sehingga pemahaman oleh responden juga baik dan dapat diterima oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang mengalami kenaikan nilai dari 60% menjadi 80%.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada Yayasan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah memberikan dana penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik dan kepada warga di lingkungan RT 02 Kelurahan Rawa Buaya yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti penyuluhan ini.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Alimi, A. A., Bashanfer, S., & Morish, M. A. (2018). *Prevalence of Iron Deficiency Anemia*. Yemen: University Students in Hodeida Province.
- Al-Jawaldeh, A., Taktouk, M., Doggui, R., Abdollahi, Z., Achakzai, B., Aguenau, H., Al-Halaika, M., Almamary, S., Barham, R., Coulibaly-Zerbo, F., El Ammari, L., Elati, J., Nishtar, N. A., Omidvar, N., Shams, M. Q., Qureshi, A. B., & Nasreddine, L. (2021). Are countries of the eastern mediterranean region on track towards meeting the world health assembly target for anemia? A review of evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5): 1–26.
- Budianto, A. (2016). Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.31>
- Khaskheli, M.-N., Baloch, S., Sheeba, A., Baloch, S., & Khaskheli, F. K. (2016). Iron Deficiency Anemia is Still a Major Killer of Pregnant Women. *Pak J Med Sci*. <https://doi.org/10.12669/pjms.323.9557>

- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01): 1293–1298.
- Pasricha, S. R., Tye-Din, J., Muckenthaler, M. U., & Swinkels, D. W. (2021). Iron deficiency. *The Lancet*, 397(10270): 233–248.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. In Laporan Nasional Riskesdas 2018 (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads /PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Robalo Nunes, A., Mairos, J., Brilhante, D., Marques, F., Belo, A., Cortez, J., & Fonseca, C. (2020). *Screening for Anemia and Iron Deficiency in the Adult Portuguese Population*. Anemia, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020 /1048283>