DEDIKASI KBJ : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 2 No 2 Page 6-10, Juni 2025

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA REMAJA TENTANG ANEMIA MELALUI EDUKASI KESEHATAN

Reni Hariyanti[1]
Putri Lestari[2]
Olivia Tri Monica[3]
Yulia Adhisty[4]

1) Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, STIKEs Keluarga Bunda Jambi
2) Program Studi Kebidan Program Diploma, STIKEs Keluarga Bunda Jambi
3) Program Studi Kebidan Program Diploma, STIKEs Keluarga Bunda Jambi
4) Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Islam Mulya Yogyakarta

Abstrak

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah eritrosit dan hemoglobin berkurang sehingga tidak dapat bertemu dan memberikan oksigen ke jaringan tubuh. Kekurangan zat besi merupakan permasalahan yang timbul karena berkurangnya jumlah agregat zat besi dalam tubuh sehingga simpanan zat besi dalam tubuh yang digunakan untuk siklus eritropoiesis berkurang.
Penyebab Kelemahan pada remaja putri adalah kekurangan kesehatan yang berhubungan dengan rendahnya asupan suplemen sumber zat besi yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin (Hb); mengalami infeksi yang tidak dapat diatasi seperti tuberkulosis dan HIV/AIDS; mengalami kematian (kehilangan volume darah) karena cacingan dan luka serta karena siklus kewanitaan yang panjang dan berlebihan.
Upaya Pencegahan dan Penatalaksanaan Anemia yaitu dengan pemberian edukasi untuk Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan melakukan pola makan yang berfluktuasi dan disesuaikan serta Benteng bahan makanan dengan besi dan konsumsi Suplementasi zat besi.

Kata Kunci: Anemia, Remaja, Edukasi

Abstract

Anemia is a condition in which the number of red blood cells (RBCs) and hemoglobin decreases, preventing them from meeting and delivering oxygen to body tissues. Iron deficiency is a problem that arises from a reduction in the number of iron aggregates in the body, thus reducing the body's iron stores used for erythropoiesis.
Causes of weakness in adolescent girls include health deficiencies related to low intake of iron supplements, which play a vital role in hemoglobin (Hb) production; experiencing untreatable infections such as tuberculosis and HIV/AIDS; experiencing death (loss of blood volume) due to worms and wounds; and due to long and excessive menstrual cycles.
Anemia prevention and management efforts include providing education to increase iron-rich food intake through a fluctuating and adjusted diet, fortifying foods with iron, and consuming iron supplements.

Keywords: Anemia, Adolescents, Education

PENDAHULUAN

Masa remaja antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali, membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan kehilangan darah akibat menstruasi tersebut.(Indrawatiningsih dkk., 2021)

Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah massa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Remaja putri memiliki risiko 10 lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak Nilai ambang batas untuk adalah untuk umur 5-11 th < 11,5 g/dl, 11- 14 tahun 12,0 g/dl, remaja diatas 15 tahun untuk anak perempuan < 12 g/dl dan anak laki-laki < 13 g/dl.(Astuti & Kulsum, 2020)

Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A,vitamin C, folat, riboflavin dan B12,

kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut.(Nasruddin dkk., 2021)

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah, tanya jawab dan Media Leaflet serta melakukan Pemeriksaan Hemoglobin pada masyarakat di Desa Tangkit Muaro Jambi yang dilakukan oleh Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi dan Program Studi Kebidanan Program Diploma STIKes Keluarga Bunda Jambi.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Tentang Anemia Melalui Edukasi Kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian penyuluhan dan pemeriksaan Hemoglobin pada masyarakat di Desa Tangkit Muaro Jambi. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para remaja berjumlah kurang lebih 30 orang yang dilakukan di Sekolah.

kelemahan pada remaja putri adalah kekurangan kesehatan yang berhubungan dengan rendahnya asupan suplemen sumber zat besi yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin (Hb); mengalami infeksi yang tidak dapat diatasi seperti tuberkulosis dan HIV/AIDS; mengalami kematian (kehilangan volume darah) karena cacingan dan luka serta karena siklus kewanitaan yang panjang dan berlebihan; Selain itu, pada penderita Thalassemia, yaitu penyakit darah keturunan yang menyebabkan kelemahan karena trombosit merah cepat terpisah sehingga menyebabkan peningkatan zat besi dalam tubuh (Dinas Kesejahteraan Indonesia, 2016).

Menurut Kementrian Kesehatan RI (2016) Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah Sakit kepala dan pusing, Mata berkunang-kunang, Mudah mengantuk, Mudah capek, Sulit konsentrasi. Faktor yang Mempengaruhi Anemia yaitu Menstruasi, Faktor Istirahat, Penyakit Kronis, Faktor Pengetahuan, Status Ekonomi. Dampak Anemia Menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, Menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, Meningkatkan resiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun, dampak menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit, Menurunkan produktivitas kerja, Menurunkan kebugaran, Menggangu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal.

Upaya Pencegahan dan Penatalaksanaan Anemia Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan melakukan pola makan yang berfluktuasi dan disesuaikan, terdiri dari berbagai jenis makanan, terutama makanan sumber zat besi, baik hewani maupun nabati, dalam jumlah yang cukup sesuai AKG. Kekuatan bahan pengikat makanan adalah penambahan setidaknya satu suplemen pada makanan untuk membangun manfaat sehat dari makanan tersebut. Jika kebutuhan zat besi dari makanan berkurang, penting untuk memperoleh suplemen zat besi atau tablet suplemen darah (TTD).

Tabel dan Gambar

Jadwal Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	Metode	Narasumber
1	10 Menit	Pembukaan • Mengucapakan salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan kontrak waktu • Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan	Ceramah	Yulia Adhisti, S.S.T., M.Kes
2	40 Menit	Pelaksanaan penyuluhan • Menjelaskan pengertian Anemia pada remaja • Menjelaskan tentang etiologi/penyebab anemia pada remaja • Menjelaskan tentang klasifikasi anemia pada remaja • Menjelaskan tentang tanda gejala anemia pada remaja • Menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja • Menjelaskan tentang upaya pencegahan serta penatalaksanaan anemia pada remaja	Ceramah & Tanya jawab	Reni Hariyanti., S.S.T., M. Tr.Keb Putri Lestari, S.Tr.Keb., M.Keb
3	10 menit	Penutup • Menyimpulkan materi bersama peserta penyuluhan • Memberikan umpan balik berupa pertanyaan • Mengucapkan salam	Ceramah & Tanya jawab	Olivia Tri Monica M.Tr.Keb



Gambar 1. *P*emeriksaan TTV



Gambar 2. *P*emeriksaan HB

KESIMPULAN

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. Oleh karenanya, sekiranya penting untuk memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesehatan pada remaja dengan memberikan edukasi tentang anemia.

Dengan adanya pengabdian masyarakat ini harapannya mampu menambah pengetahuan remaja tentang anemia, upaya pencegahan pada remaja tentang anemia sehingga selain peningkatan pengetahuan harapannya dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola hidup, hingga akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan pada remaja

PUSTAKA

Abdul Basith, dkk. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Dunia Keperawatan, Volume 5, Nomor 1, Maret 2017: 1-10

Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. 2023. Profil Kesehatan Provinsi Jambi

Indrawatiningsih, Y. et al. (2021) „Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri", Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), pp. 331–337. doi: 10.33087/jiubj.v21i1.1116.

Ishaq, A., & Addelaziem, A. (2016). *Anemia During Pregnancy*. Intech. https://doi.org/10.5772/63211

Kementrian Kesehatan. 2020. Upaya pemerintah dalam penanggulangan Rematri dan WUS. Jakarta : KEMENKES RI.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI

Kemenkes RI (2016a) „Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Subur (WUS)". Jakarta

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kemenkes RI (2016b) „Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja". Jakarta

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI (2016) „Surat Edaran Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur". Jakarta: Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Mustika, I., Hidayati L, S., Kusumawati, E., & Lusiana, N. (2019). Anemia Defisiensi Besi Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, *12*(1), 30–40. https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i1.7157

Nasruddin, H (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Indonesia. Cerdika : Jurnal Ilmiah Indonesia. Vol. 1 No. 4. Diakses melalui https://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/article/view/66/110 pada tanggal 27 September 2021.

Nurbadriyah, Wiwit Dwi, 2019. Anemia Defisiensi Besi. Deepublish : Yogyakarta

WHO. Anemia. World Health Organization. 2021. Available from: https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1

Yuni, Natalia Erlina . 2017. Kelainan Darah. Nuha Medika.Yogyakarta