

## Penyuluhan Bahaya Anemia Pada Remaja Di SMK Kesehatan Fania Salsabila

Meri Anggryni<sup>1</sup>, Yersi Ahzani<sup>2</sup>, Winna Kurniasari<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Advaita Medika Tabanan,<sup>1,2</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi,<sup>3</sup>

Email: <sup>1</sup>anggryni@gmail.com, <sup>2</sup>yersiahzani@gmail.com

<sup>3</sup>winnakurniasari.wk@gmail.com

Penulis korespondensi: <sup>1</sup>anggryni@gmail.com

### Abstract

*Anemia is a condition where the blood hemoglobin level is less than the threshold. Physiologically, anemia occurs when there is a lack of hemoglobin to transport oxygen to the tissues. Anemia is one of the most common health problems found in teenage girls. Anemia in teenagers can have a negative impact on the health and future of teenagers. Objective: to increase the knowledge of Fania Salsabila Health Vocational School students regarding the meaning, causes, types, symptoms, preventing and treating anemia. Method: lecture and using animated video media as well as question and answer with a total of 20 participants, class XII Nursing Assistant students at the Fania Salsabila Health Vocational School. Conclusion: counseling about the dangers of anemia in adolescents was received well and smoothly, students actively asked questions and were interested in the topic presented. Suggestion: schools are expected to continue the program of providing blood supplement tablets in collaboration with the health service as an effort to prevent anemia in adolescents.*

**Keywords:** Anemia; Counseling; Adolescence

### Abstrak

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin darah kurang dari ambang batas. Secara fisiologi, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemukan pada anak remaja putri. Anemia pada remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan masa depan anak remaja. Tujuan: meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMK Kesehatan Fania Salsabila mengenai pengertian, penyebab, jenis, gejala, mencegah dan mengatasi anemia. Metode: ceramah dan menggunakan media video animasi serta tanya jawab dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang siswa-siswi kelas XII Asisten Keperawatan SMK Kesehatan Fania Salsabila. Kesimpulan: penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja diterima dengan baik dan lancar, para siswa aktif bertanya dan tertarik dengan topik yang disampaikan. Saran: sekolah diharapkan melanjutkan program pemberian tablet tambah darah kerjasama dari dinas kesehatan sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja.

**Kata kunci:** Anemia; Penyuluhan; Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja adalah usia peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa (Romadlona, dkk, 2023). Remaja adalah kelompok usia yang membutuhkan zat besi paling tinggi yaitu mencapai 26 mg/hari (Anggoro, S, 2020). Hal ini dikarenakan pada masa remaja tubuh mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Kurniawati, D & Sutanto, H, T, R, I, 2019). Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia dikarenakan zat besi merupakan gizi mikro penting yang diperlukan pada proses pembentukan struktur hemoglobin (Hb). Kurangnya hemoglobin didalam darah inilah yang kemudian dikenal dengan anemia.

Anemia dapat terjadi pada remaja terutama pada remaja putri (Taufiqah, Z., Ekawidnyani, K, R., & Sari, 2020). Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 g/dl, apabila kadar hemoglobin dibawah nilai normal maka dapat dikatakan bahwa remaja putri tersebut mengalami anemia (Fadhylah, A, 2019). Anemia pada remaja putri dikarenakan mereka berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan secara fisiologis dan mengalami menstruasi setiap bulannya yang akan semakin meningkatkan risiko kekurangan zat besi (Indrawatiningsih, Y., Hamid, S, A., Sari, E, P., & Listiono, 2021).

Selama menstruasi remaja mengalami pengeluaran darah yang banyak. Seiring dengan pengeluaran darah maka zat besi pada darah juga ikut hilang sebanyak 5%-10% sehingga menyebabkan defisiensi zat besi (Farinendya et al., 2019). Hal inilah yang membuat remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal akan lebih rentan terkena anemia. Anemia merupakan salah satu dampak dari masalah gizi pada remaja putri. Anemia akan berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja, produktifitas dan penurunan imunitas yang mana dapat berpengaruh pada status kesehatan remaja.

Berbagai faktor dapat menyebabkan anemia pada remaja, selain faktor fisiologis juga terdapat faktor tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan pada remaja dapat mempengaruhi tingkat kemungkinan terjadinya anemia, karena perilaku, pola hidup, dan pola asupan zat gizi yang dipengaruhi oleh pengetahuan (Izmah, D & Sugiatmi, 2023). Berdasarkan uraian tersebutlah kegiatan penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja kami lakukan dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dari siswa-siswi SMK Kesehatan Fania Salsabila sehingga mereka dapat mencegah dan mengatasi anemia untuk Indonesia lebih baik.

## METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan telah dilaksanakan pada Senin, tanggal 6 November 2023 pukul 09.00-11.00 Wib di SMK Kesehatan Fania Salsabila. Peserta kegiatan dihadiri oleh murid kelas XII Asisten Keperawatan yang berjumlah 20 orang. Sosialisasi yang diberikan dalam bentuk ceramah untuk menyampaikan mengenai pengertian, penyebab, jenis, gejala, mencegah dan mengatasi anemia melalui *powerpoint* dan media video animasi

tentang anemia. Pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan dilakukan dengan kuis sebelum dan setelah penyuluhan.

### 1. Rencana Kegiatan

- a. Membuka acara
- b. Memperkenalkan Tim dan pemateri/pembicara
- c. Menjelaskan tujuan dan topic
- d. Melakukan pre test dan memberikan penjelasan tentang anemia
- e. Diskusi dan Tanya jawab
- f. Melakukan post test
- g. Penutup

### 2. Waktu Dan Tempat Kegiatan

Tanggal : 06 November 2023  
Tempat : SMK Kesehatan Fania Salsabila Kota Jambi  
Waktu : Pukul 09.00-11.00 WIB

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan bahaya anemia pada remaja di SMK Kesehatan Fania Salsabila” telah terlaksana pada hari Senin, tanggal 06 November 2023 pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan setelah jam pertama dengan mengajak para siswa untuk melihat pemaparan materi penyuluhan tentang bahaya anemia serta diizinkan untuk bertanya selama pemaparan materi penyuluhan. Sebelum penyuluhan dilakukan, seluruh siswa diberi *pretest* berupa kuis seputar anemia. Seluruh siswa tampak aktif menjawab kuis namun sebagian besar masih memiliki pemahaman yang kurang tepat tentang anemia, hal ini ditunjukkan dengan 12 orang dari 20 salah dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim penyuluh. Informasi yang diberikan oleh tim penyuluh tentang anemia meliputi pengertian, penyebab, jenis, gejala, mencegah dan mengatasi anemia. Diskusi dua arah terjadi selama kegiatan penyuluhan karena para siswa aktif bertanya, dari 20 siswa peserta penyuluhan, terdapat 11 siswa yang menanyakan tentang materi yang disampaikan dan 5 peserta menyampaikan pengalamannya yang berhubungan dengan materi yang disampaikan.

Para siswa tampak aktif dan bersemangat mendengarkan mulai dari sesi perkenalan hingga sesi akhir atau penutupan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi wahana akademisi, sarana diskusi dan bertukar informasi khususnya guna memotivasi dan saling mengingatkan pentingnya pencegahan terjadinya anemia pada remaja dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang anemia (Kusnadi, F.N., 2021). Kegiatan penyuluhan dapat menjadi salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan. Pada akhir kegiatan, tim penyuluh memberikan kuis *posttest* bagi seluruh siswa dan hasilnya menunjukkan bahwa >80% siswa mampu menjawab kuis dengan benar.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SMK Kesehatan Fania Salsabila, yang didalamnya terdiri penyampaian materi tentang anemia dengan metode ceramah serta menggunakan bantuan media audiovisual berupa video animasi tentang anemia telah mampu mencapai tujuan dari kegiatan penyuluhan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dari siswa yang menjadi peserta penyuluhan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Armiaton (2021) dimana penyuluhan tentang anemia yang menggunakan metode ceramah dan media poster efektif mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Hasil penelitian lainnya oleh Yuliasari & Lidia Sari (2022) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu penyuluhan tentang anemia pada remaja di pesantren berdampak signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia.

Setelah mendapatkan penyuluhan, siswa juga menyadari dampak buruk dari anemia dan memiliki keinginan untuk mencegah terjadinya anemia pada diri mereka. Pencegahan anemia sangat penting pada remaja dikarenakan berbagai dampak buruk akan terjadi apabila remaja mengalami anemia. Dampak anemia pada remaja putri akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia, oleh karena itu penyuluhan ini diharapkan dapat membantu remaja terlebih remaja putri untuk meningkat pengetahuan mereka dalam mencegah dan mengatasi anemia.



Gambar 1 Pemaparan materi penyuluhan dan tanya jawab



Gambar 2 Penyuluhan Bahaya Anemia Selesai Dilakukan

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan bahaya anemia pada remaja di SMK Kesehatan Fania Salsabila” telah terlaksana dengan baik dan lancar, para siswa aktif bertanya dan tertarik dengan topik yang disampaikan, hal ini terbukti dengan adanya diskusi dua arah. Selama penyuluhan terdapat 11 siswa yang bertanya tentang materi dan terdapat 5 siswa yang mampu menyampaikan pengalamannya yang terkait dengan materi penyuluhan. Seluruh siswa setuju bahwa pencegahan anemia penting pada remaja mengingat berbagai dampak buruk jika anemia tersebut terjadi pada remaja. Saran dari tim pengabdian masyarakat untuk sekolah agar melanjutkan program pemberian tablet tambah darah kerjasama dari dinas kesehatan sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Advaita Medika Tabanan, Fakultas Kesehatan Universitas Adiwangsa Jambi, dan SMK Kesehatan Fania Salsabila Jambi atas dukungan material dan non material, serta seluruh siswa-siswi yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat diselenggarakan dengan baik dan lancar. Ucapan terimakasih juga tidak lupa



ditujukan kepada semua guru SMK Kesehatan Fania Salsabila yang telah memberikan kesempatan bagi siswanya untuk hadir dan berpartisipasi selama kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Anggoro, S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* vol. 10 341–350 (2020).
2. Armiaton, Duana, M., Fera, D., & Putri, E. S. (2021). *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar* [http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail\\_koleksi/0/SKR/judul/00000000000000095187/](http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/0/SKR/judul/00000000000000095187/). 1(November), 48–62.
3. Fadhyah, A. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Di SMPN 1 Kokap KabupatenKulon Progo Tahun 2019. 1–67 (2019).
4. Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.298-304>
5. Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P. & Listiono, H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi* 21, 331 (2021).
6. Izmah, D & Sugiatmi. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Al-Muhtadin Depok. *JGMI. Univ,Muhammadiyah Jakarta* 21, 2 (2023)
7. Kurniawati, D. & Sutanto, H. T. R. I. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri Dengan Menggunakan Bayesian Regresi Logistik Dan Algoritma Metropolis. *Mathunesa J.7*, 1–6 (2019).
8. Kusnadi, F. N. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan KejadianAnemia pada Remaja Putri. *J. Med. Utama* 03, 1293–1298 (2021).
9. Romadlona, dkk. 2023. *Gizi Seimbang Remaja*. Jakarta : PT Limajari Indonesia
10. Taufiq, Zuhrah.,Ekawidyani,K,R.,Sari,T,P. 2020. *Aku Sehat Tanpa Anemia*. Jakarta: CV Wonderland Family Publisher
11. Yuliasari, A., & Lidia Sari, N. (2022). Penyuluhan Tentang Anemia Berdampak Efektif Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Di Lingkungan Pondok Pesantren. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 6–12. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.62>