Edukasi Penanganan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Kota Padang Tahun 2025

Epi Satria[1], Hasanalita[2], Novia Rita Aninora[3], Rionitara Wikarya[4], Putri Permata Sari[5], Afrah Diba Faisal[6], Yen Risa Sanputri[7]

[1, 2, 3, 4, 5)] Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
[6, 7)] Fakultas Vokasi Prodi D3 Kebidanan Universitas Baiturrahmah,Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Hasanah
e-mail: 82episatria@gmail.com

Abstrak
Prevalensi anemia di kalangan remaja putri di Asia Tenggara dikategorikan sebagai situasi serius dengan angka lebih dari 40 persen. Remaja, terutama yang berjenis kelamin perempuan, merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap kondisi anemia, disebabkan oleh menstruasi yang menyebabkan kehilangan besi yang signifikan. Remaja perempuan yang berada dalam kondisi sehat dan bebas dari anemia akan tumbuh menjadi calon ibu yang sehat dan melahirkan anak-anak yang juga sehat, sehingga inisiatif ini mendukung program 1000 hari pertama kehidupan. Remaja perempuan memiliki kemungkinan menderita anemia sepuluh kali lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan dan berada dalam fase pertumbuhan yang membutuhkan lebih banyak asupan zat besi. Edukasi mengenai penanganan anemia di kalangan remaja perempuan bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang anemia serta konsekuensi yang dihadapi. Target dari kegiatan ini adalah remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Padang. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan langsung dan diskusi dalam kelas. Diharapkan peserta dapat lebih memahami dan menyadari pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja perempuan.

Kata kunci: Edukasi, Anemia, Remaja Putri

Abstract
The prevalence of anemia among adolescent girls in Southeast Asia is categorized as a serious situation with a figure of more than 40 percent. Adolescents, especially girls, are a group that is very vulnerable to anemia, caused by menstruation which causes significant iron loss. Adolescent girls who are healthy and free from anemia will grow into healthy mothers and give birth to healthy children, so this initiative supports the first 1000 days of life program. Adolescent girls are ten times more likely to suffer from anemia than adolescent boys, because they menstruate every month and are in a growth phase that requires more iron intake. Education on handling anemia among adolescent girls aims to provide understanding and knowledge about anemia and the consequences faced. The target of this activity is adolescent girls at SMA Negeri 5 Padang City. Education is carried out through direct counseling and class discussions. It is hoped that participants can better understand and realize the importance of preventing anemia among adolescent girls.

Keywords: *Education, Anemia, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase perkembangan yang menghubungkan masa anak-anak dengan masa dewasa, ditandai oleh perubahan fisik dan kemajuan dalam aspek kognitif serta sosial yang terjadi antara usia 12 hingga 19 tahun (dr. Aras Utami, MPH et al. 2021). Kondisi gizi di kalangan remaja umumnya berada pada tingkat yang baik. Ini disebabkan oleh berbagai inisiatif program perbaikan gizi yang diadakan oleh pihak pemerintah serta swasta. Namun, masih terdapat beberapa masalah terkait dengan status gizi yang kurang memuaskan, khususnya pada remaja perempuan. Masalah tersebut meliputi (1) berat badan yang tidak mencukupi, (2) kelebihan berat badan, dan (3) anemia.

Anemia adalah isu gizi yang memerlukan perhatian khusus dan menjadi salah satu perhatian utama pada kelompok usia dari balita, remaja, ibu hamil hingga lansia. Penyebab anemia mencakup

kekurangan zat besi, kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat, infeksi, faktor keturunan, serta perdarahan (Kemenkes RI 2020). Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharunya. Pada remaja anemia terjadi apabila Hb< 12 gr/dl. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat menghantarkan oksigen kedalam seluruh sel jaringan tubuh termasuk otot dan otak untu melakukan fungsinya. Apabila sesseorang menderita anemia akan memiliki ciri ciri yaitu 5 L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai (Kemenkes RI 2020)

Menurut (Sitanggang, 2019) remaja putri merupakan salah satu kelompok yang mempunyai resiko tinggi untuk menderita anemia dibandinkan dengan remaja laki laki. Hal ini dipengaruhi karena (1) remaja perempuan setiap bulannya mengalami siklus menstruasi (2) memiliki kebiasaan makan yang salah karena ingin langsing untuk menjaga penampilannya. Berdasarkan hasil Riset kesehatan dasar tahun 2018 prevalensi anemia di indonesia yaitu sebesar 48,9% dengan proporsi terbanyak ada pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Laporan Nasional Riskesdas 2018).

Anemia pada remaja dapat disebakan oleh banyak faktor yaitu faktor kurangnya asupan seperti asupan energi, vitamin C, serta ada kebiasaan minum teh dan kopi, serta investasi cacing. Selain itu faktor lain yang dapat menyebabkan anemia yaitu faktor pengetahuan, pendidikan, jenis pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga serta pola mentruasi remaja itu sendiri. Anemia dapat menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru paru ke seluruh tubuh. Sehingga apabila terjadi kekurangan oksigen maka akan berdampak pada sulit konsentrasi,daya tubuh rendah, serta juga dapat menurunkan aktivitas fisik (Budiarti, Anik, and Wirani 2021).

Menurut (Almatzier, 2011) dalam (Feby Elvira 2022) pencegahan anemia pada remaja perempuan dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya adalah dengan memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai dampak yang akan terjadi apabila menderita anemia, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh mengoabati penyakit yang dapat menyebabka dan memperberat anemia. Sikap dapat dibentuk oleh pengetahuan seseorang. Sehingga apabila penegetahuannya semakin baik semakin baik pula sikap yang akan terbentuk. Sehingga akan menciptakan tindakan yang baik pula.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metodi kaji tindak (*Action Reserch*) dengan pendekatan program tindak partisipatif (*Parsipatory Actio Program*) dengan kelompok sasaran siswa remaja putri di SMA Negeri 5 kota Padang. Pelaksanaan edukasi di pada remaja perempuan di sekolah menggunakan metode penyuluhan dan diskusi. Materi yang disampaikan yaitu edukasi tentang penanganan anemia pada remaja putri

Tahapan kegiatan pengabdian ini terdiri dari 2 tahapan yaitu tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi:Mengidentifikasi masalah dengan melakukan wawancara dan observasi langsung pada remaja perempuan di SMA Negeri 5 Kota Padang, penyusunan materi edukasi. Materi disusun oleh coordinator tim dan anggota. Tahapan pelakasanaan meliputi : Memberikan evaluasi awal pengetahuan sasaran dengan menggunakan *Pretest*, penyampaian materi edukasi tentang penanganan anemia pada remaja putri, evaluasi pengetahuan akhir sasaran dengan memberika *posttest*

HASIL

Kegiatan edukasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari secara tertutup di dalam kelas. pada tanggal 9 April 2025, pada pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai di SMA Negeri 5 Kota Padang Pretest diberikan kepada sebelum materi edukasi pencegahan anemia disampaikan. Hasilnya yang diperoleh yaitu 40% siswa perempuan memiliki pengetahuan yang kurang tentang bagaimana cara pencegahan anemia.

Edukasi dilaksanakan agar dapat menambah pengetahuan dan pemahaman siswa remaja putri tentang pengertian, penyebab dan cara mengatasi anemia mengenai anemia serta bagaiamana cara mengkonsumsi tablet tambah darah**.** Pada kegiatan pengabdian masyarakat pemateri menyampaikan bahwa terapi untuk anemia dilakukan baik penderita anemia maupun tidak. Terapi

ini dilakukan untuk mengantisipasi dampak pada remaja di masa depan saat menjadi ibu dan melahirkan. Oleh karena itu, semua remaja putri dianjurkan mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan anjuran pemerintah dan ditambah dengan terapi non farmakologi seperti sayur dan buah yang mengandung zat besi dan vitamin C



Gambar 1. kegiatan penyampaian materi anemia pada remaja



Gambar 2. kegiatan tanya jawab peserta pengabdian tentang anemia pada remaja



Gambar 3. kegiatan menyimpulkan hasil pengabdian anemia pada remaja

SIMPULAN

kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan cara memberikan edukasi tentang penangan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Padang. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang anemia, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah.

SARAN

Diharapkan kepada remaja putri untuk menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia. Diharapkan kepada kepala sekolah untuk menjalin kerjasama dengan dinas kesehatan untuk meningkatkan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam memberikan edukasi kesehatan kepada siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah SMA 5 Padang, yang telah memberi izin penulis melakukan pengabdian, dan kepada siswa dan para guru yang ikut aktif berpartisipasi terselenggarakannya kegiatan pelaksanaan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia: Literatur review. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 15(2), 119–129.

Budiarti, Astrida, Sri Anik, and Ni Putu Gita Wirani. 2021. "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja di Surabaya." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6(2).

Daryanti, M. S., & Dwihestie, L. K. (2023). Pemberdayaan Remaja Putri Sadar Anemia Untuk Generasi Prima. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(5), 9667-9671. https://doi.org/10.31004/cdj.v4i5.20858

dr. Aras Utami, MPH, AAK, PhD dra. Ani Margawati, M.Kes, MSi.Med dr. Dodik Pramono, and M.Kes Diah Rahayu Wulandari, SKM. 2021. Permaslahan Gizi pada Remaja Putri *Anemia Pada Remaja Putri*. http://repository.unimus.ac.id

Feby Elvira, Fauza Rizqiya. 2022. "Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 6 Jakarta." 1(1): 6–11

Fitriana F, Dwi Pramardika D. Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot. 2019;2(3):200–7. https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807

Laporan Nasional Riskesdas. 2018. "Laporan_Nasional_RKD2018_FIN AL.Pdf." *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*: 198. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/i mages/download/laporan/RKD/2018/ Laporan_Nasional_RKD2018_FINA L.pdf.

Kemenkes RI. 2020. "Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi COVID-19." *Kementrian Kesehatan*

RI:22. http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/ katalog/ttd-rematri-ok2.pdf.

Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. Jurnal Surya Muda, 4(1), 61–78.

Nia Musniati, Fitria. 2022. Edukasi Pencegahan Anemia Pada putri. Jurnal Media Karya Kesehatan Volume 5No 2 November 2022.

Sitanggang, M R1. Sitanggang MR. Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Prima Tembung Tahun 2019. 2019; Available from: http://repository.helvetia.ac.id/2387/.2019. "Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Prima Tembung Tahun 2019.

The World Bank. (2020). Prevalence of anemia among women of reproductive age (% of women ages 15-49). https://data.worldbank.org/indicator/SH.ANM.ALLW.ZS