

Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Di SMP Swasta Nahdatul Ulama Di Kota Padangsidempuan Tahun 2024

Irawati Harahap¹, Nur Hamima Harahap², Nur Arfah Nasution³, Anna Rizki Nasution⁴, Rahmah Siregar⁵ Diana Mulia⁶

^{1,2,4,5}Dosen Program Study Pendidikan Kebidanan Program Profesi
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

³Dosen Program Study Pendidikan Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

⁶Mahasiswa Program Study Pendidikan Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

(irawatiharahap2@gmail.com)

ABSTRAK

Edukasi dan pengenalan tentang Anemia sangat penting untuk menurunkan kasus baru melalui penyuluhan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) peningkatan pengetahuan tentang pentingnya mengenali gejala Anemia dan dampak dari Anemia. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk edukasi kepada Remaja di SMP Swasta Nahdatul Ulama di Kota Padang Sidempuan tentang peningkatan pengetahuan Remaja Tentang Anemia di SMP Swasta Nahdatul Ulama di Kota Padangsidempuan.

Pelaksanaan kegiatan pada Remaja SMP Swasta Nahdatul Ulama dengan pemberian materi (konseling) Penyuluhan tentang Anemia. Salah satu faktor yang memicu peningkatan kejadian Anemia karena kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang kaya akan zat besi dan mudah diserap oleh tubuh. Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan Indonesia mengalami masalah anemia dan masalah gizi mikronutrien, yaitu sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia yang dialami remaja putri akan berdampak pada diri mereka ketika mereka nantinya akan menjadi calon ibu hamil dan bersalin, sehingga meningkatkan AKI (Angka Kematian Ibu), melahirkan bayi kurang umur dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Kekurangan zat gizi besi tidak menimbulkan gejala anemia. Akan tetapi, dapat mempengaruhi fungsi dari organ si penderita. Sekitar 2,5 kali lebih banyak dari jumlah penderita anemia kekurangan gizi besi.

Kata kunci : pengetahuan, anemia ,remaja

ABSTRACT

Education and introduction about Anemia is very important to reduce new cases through PKM (Community Service) counseling to increase knowledge about the importance of recognizing the symptoms of Anemia and the impact of Anemia. Counseling activities aim to educate adolescents at Nahdatul Ulama Private Middle Schools in Padang Sidempuan City about increasing adolescent knowledge about Anemia at Nahdatul Ulama Private Middle Schools in Padangsidempuan City. Implementation of activities for adolescents at Nahdatul Ulama Private Middle Schools by providing material (counseling) Counseling about Anemia. One of the factors that triggers an increase in the incidence of Anemia is due to a lack of consumption of food sources that are rich in iron and easily absorbed by the body. Around 12% of male adolescents and 23% of female adolescents in Indonesia experience anemia and micronutrient nutritional problems, which are mostly caused by iron deficiency. Anemia experienced by female adolescents will have an impact on them when they later become prospective pregnant women and give birth, thus increasing MMR (Maternal Mortality Rate), giving birth to premature babies and Low Birth Weight (LBW). Iron deficiency does not cause symptoms of anemia. However, it can affect the function of the sufferer's organs. About 2.5 times more than the number of sufferers of iron deficiency anemia.

Keywords : knowledge, anemia, teenagers

1. PENDAHULUAN

Saat terjadi tidak cukup hemoglobin dalam darah, suatu kondisi yang dikenal sebagai anemia terjadi. Karena perkembangan fisik yang cepat dan awal menstruasi, remaja putri seringkali kekurangan zat besi dalam jumlah yang cukup untuk mencegah anemia. Tingkat hemoglobin akan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak menentu akibat tuntutan sekolah dan ekstrakurikuler, serta konsumsi minuman yang mencegah penyerapan zat besi secara teratur.

Sebagian besar wanita di Indonesia mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena kurangnya mengonsumsi sumber makanan yang kaya akan zat besi dan mudah diserap oleh tubuh. Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan Indonesia mengalami masalah anemia dan masalah gizi mikronutrien, yaitu sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia yang dialami remaja putri akan berdampak pada diri mereka ketika mereka nantinya akan menjadi calon ibu hamil dan bersalin, sehingga meningkatkan AKI (Angka Kematian Ibu), melahirkan bayi kurang umur dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Julaecha, 2020).

Penurunan jumlah dari eritrosit yang dapat dilihat dengan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan eritrosit disebut dengan anemia. Adanya zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh itu diperlukan untuk sintesis hemoglobin. Protein berfungsi dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang yang bertujuan untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kalsum, U., & Halim, 2016).

Anemia didefinisikan adalah haemoglobin yang rendah dalam darah dimana haemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Tubuh tidak mampu memperoleh oksigen sesuai kebutuhannya, ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah haemoglobin dalam darah rendah sehingga seseorang tersebut akan merasa lelah/menderita gejala lainnya. Di Asia Tenggara sekitar 60% anak mengalami anemia di usia sekolah (Izzani, 2018).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang sering menjadi masalah pada remaja karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Remaja putri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja putri mengalami siklus menstruasi. Remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga kebanyakan dari mereka melakukan diet yang

tidak benar dan banyak melakukan pantangan terhadap makanan (Kalsum, U., & Halim, 2016). Secara global, anemia merupakan masalah gizi yang paling sering dijumpai dan sekitar 2 miliar populasi di dunia yang berakibat pada perkembangan sosial dan ekonomi (Subratha, F.A., 2020).

Kekurangan zat gizi besi tidak menimbulkan gejala anemia. Akan tetapi, dapat mempengaruhi fungsi dari organ si penderita. Sekitar 2,5 kali lebih banyak dari jumlah penderita anemia kekurangan gizi besi. Pemeriksaan darah di laboratorium membantu memastikan seseorang mengalami anemia dan atau kekurangan gizi besi (Kemenkes RI, 2018).

Anemia dapat disebabkan oleh perdarahan atau kehilangan darah yang dapat menyebabkan perdarahan saluran cerna yang lambat karena polip, neoplasma, gastritis, varises esophagus dan hemoroid dan dapat disebabkan juga dari saluran kemih seperti hematuri, perdarahan pada saluran napas. Hal ini akan mengalami perdarahan, maka dari itu tubuh akan mengganti cairan plasma selama kurang lebih 1 sampai 3 hari. Dampak buruknya adalah konsentrasi sel darah merah menjadi rendah (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, 2019).

Masa remaja adalah tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan mengalami peningkatan baik secara fisik, psikis maupun intelektual. Perilaku khas dari remaja dapat dilihat dengan timbulnya rasa ingin tahu yang besar, suka melakukan tantangan, menyukai petualangan, dan cenderung berani mengambil risiko atas perbuatannya tanpa adanya pertimbangan yang matang. Sifat dan perilaku berisiko yang dilakukan oleh remaja tersebut memerlukan adanya fasilitas pelayanan kesehatan untuk remaja termasuk didalamnya adalah pelayanan kesehatan reproduksi (Basith et al., 2017).

Kehidupan remaja tidak hanya berpusat pada satu hal, namun banyak hal yang mempengaruhi kehidupan mereka seperti dari pergaulan (kelompok bermain), kesehatan fisik, kesehatan jiwa, perkawinan anak dan lain sebagainya. Faktor risiko yang menyebabkan anemia itu terjadinya lebih besar dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan cadangan besi yang dimiliki oleh perempuan lebih sedikit dari pria (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMP Swata Nahadatul Ulama

Kota Padangsidimpuan dengan mengambil contoh sampel 20 orang siswa yaitu 10 orang remaja laki-laki dan 10 orang siswi perempuan. Menurut hasil yang didapatkan bahwa 5 dari 20

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Oktober 2024 di SMP Swata Nahadatul Ulama Kota Padangsidimpuan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di mulai dengan mengukur tingkat pengetahuan siswa – siswi SMP Swata Nahadatul Ulama tentang Anemia di lanjutkan dengan pemberian materi (konseling) tentang Anemia. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa – siswi SMP Swasta Nahadatul Ulama sebanyak 40 Sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Oktober 2024 di SMP Swata Nahadatul Ulama Kota Padangsidimpuan di peroleh setelah dilakukan edukasi, penyuluhan dan konseling tersebut para responden tidak mengalami gejala Anemia. Menurut pendapat Notoatmodjo (2008) bahwa semakin banyak memperoleh informasi maka dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang dan dengan pengetahuan tersebut dapat mempengaruhi perilaku seseorang sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Menurut Nanda (2005) faktor yang terkait dengan kurangnya pengetahuan adalah kurang terpapar informasi, kurang daya ingat atau hapalan, salah menafsirkan informasi, keterbatasan kognitif, kurang minat untuk belajar dan tidak familiar terhadap sumber informasi.

Sebanyak 40 orang responden pada kegiatan ini adalah SMP Swata Nahadatul Ulama Kota Padangsidimpuan. Berdasarkan hasil wawancara sekaligus konseling yang dilakukan terdapat 9 siswa dan 5 siswi belum pernah mendapatkan informasi tentang Anemia.

orang hanya mengetahui arti dari Anemia tidak secara luas. Sedangkan 12 dari 20 orang tidak mengetahui sama sekali terkait Anemia.

Remaja yang mengalami anemia perlu mendapatkan informasi dengan cara melakukan penyuluhan tentang menstruasi, anemia, dan pentingnya minum tablet Fe bagi remaja. Hal ini dikarenakan salah satu dampak anemia yaitu mempengaruhi prestasi belajar siswa. Pengetahuan remaja putri jadi meningkat tentang pentingnya minum tablet Fe saat menstruasi. Hal ini untuk mencegah terjadinya anemia (Suparmi, 2020).

Penanganan dalam mengurangi angka kejadian anemia yang terjadi di kalangan remaja putri yaitu dengan cara memberikan pengetahuan tentang bahaya dari anemia tersebut, ini merupakan salah satu cara pencegahan anemia. Pemberian terapi seperti tablet Fe, vitamin B12 per oral, asam folat juga bisa mencegah terjadinya anemia. Makan makanan yang bergizi atau menu gizi seimbang juga membantu mencegah anemia (Ernawati, 2021).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang Anemia yaitu dengan cara memberikan pengetahuan tentang bahaya dari anemia tersebut, ini merupakan salah satu cara pencegahan anemia. Pemberian terapi seperti tablet Fe, vitamin B12 per oral, asam folat juga bisa mencegah terjadinya anemia. Makan makanan yang bergizi atau menu gizi seimbang juga membantu mencegah anemia (Ernawati, 2021). Setelah mengikuti kegiatan pemberian edukasi Anemia. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan merupakan metoda efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Meningkatnya pengetahuan masyarakat terutama siswa – siswi di SMP Swata Nahadatul Ulama tentang Anemia dapat meningkatkan harapan kesembuhan dan meningkatkan harapan hidup, juga meningkatkan derajat kesehatan di Indonesia.

REFERENSI

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Ernawati, et. al. (2021). Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Bahaya Anemia di

Sekolah MTSN 3 Mataram. Vol. 2 No. https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JA_KP/article/view/575

- Izzani, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada Mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(1), 78. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.78-86>

- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. 18, 09–19. <https://adoc.pub/kebiasaan-sarapan-pagi-berhubungan-dengan-kejadian-anemia-pa.html>
- Kemkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemiapada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). Buku Referensi Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja. CV Mine. <http://eprints.ulm.ac.id/8898/1/BUKU-METODE-ORKES-KURAPORT-KESEHATANKU.pdf>
- Subratha, F.A., & H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *JURNAL MEDIKA USADA*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Suparmi, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pentingnya Minum Tablet Fe Saat Menstruasi di SMA BK 06 Juwangi. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 93.

5. DOKUMENTASI KEGIATAN

