

# Penyuluhan Kesehatan dan Pemantauan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTS Al Hidayah Desa Bedali Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri

Siti Asiyah<sup>1\*</sup>, Wahyu Wijayati<sup>2</sup>, Yuni Nurhayati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, aninkamila@gmail, 081359564237

<sup>2</sup>Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, wahyuwijayatikediri@gmail.com, 081220201947

<sup>3</sup>Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri, [yhuninurhayati1977@gmail.com](mailto:yhuninurhayati1977@gmail.com), 08563635942

## Abstrak

Remaja putri menderita anemia bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 gr%/dl. Sekitar 30% remaja di negara berkembang menderita anemia. Kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan. Tujuan dari kegiatan ini memberikan pemahaman dan juga memantau kejadian anemia pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam pengabdian antara lain kerjasama lintas program dengan Puskesmas Ngancar dan lintas sektor dengan MTS Al Hidayah Desa Bedali Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri, implementasi dengan edukasi dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12-22 September 2023 dengan jumlah sasaran 40 remaja putri, bertempat di MTS Al Hidayah Desa Bedali Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri. Evaluasi hasil kegiatan menunjukkan bahwa 25% remaja putri mengalami anemia. Keberhasilan kegiatan pengabdian ini karena dukungan dari mitra utamanya dalam dukungan sarana edukasi dan tempat serta upaya penggerakan peran serta siswi dalam kegiatan ini.

**Kata kunci:** Anemia, Remaja Putri, Pemantauan, Penyuluhan Kesehatan

## Abstract

*Young women suffer from anemia if blood hemoglobin levels show a value of less than 12 gr%/dl. About 30% of teenagers in developing countries suffer from anemia. The incidence of anemia in young women is due to the iron content of the food consumed being insufficient. The aim of this activity is to provide understanding and also monitor the incidence of anemia in adolescent girls. The methods used in the implementation include cross-program collaboration with the Ngancar Community Health Center and cross-sector with MTS Al Hidayah, Bedali Village, Ngancar District, Kediri Regency, implementation with education and checking hemoglobin levels. Community service activities will be carried out on 12-22 September 2023 with a target number of 40 young women, taking place at MTS Al Hidayah, Bedali Village, Ngancar District, Kediri Regency. Evaluation of activity results shows that 25% of young women experience anemia. The success of this service activity was due to support from the main partners in supporting educational facilities and places as well as efforts to encourage female students to participate in this activity.*

*Keywords: Anemia, Young Women, Monitoring, Health Education*

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi yang paling banyak dialami oleh anak-anak sekolah khususnya remaja [1]. Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia dikarenakan siklus menstruasi setiap bulan, diet ketat yang tidak memperhatikan asupan gizi, dan kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun [2-4]. Remaja putri menderita anemia bila kadar *haemoglobin* darah menunjukkan nilai kurang dari 12 gr/dl [3]. *Haemoglobin* adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/*eritrosit* yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh [5].

Sekitar 30% remaja di negara berkembang menderita anemia [1]. Remaja Indonesia yang berusia antara 10 dan 19 tahun menghadapi beban tiga kali lipat dari malnutrisi dengan koeksistensi kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting, 9% remaja usia 13-15 tahun kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah. Sebaliknya, 16% remaja lainnya kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, seperempat remaja putri menderita anemia [4]. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian anemia remaja di Indonesia sebesar 32%. Pada remaja putri, jika anemia tidak diatasi maka akan berlanjut hingga menjadi ibu hamil dengan anemia. Proporsi ibu hamil dengan anemia sendiri sebesar 48,9% [7].

Kekurangan zat besi dapat timbul baik karena asupan yang tidak memadai atau *bioavailabilitas* zat besi yang buruk dari makanan atau karena kehilangan zat besi yang berlebihan dari tubuh. Meskipun sebagian besar makanan biasa mengandung zat besi dalam jumlah yang cukup, hanya sedikit (kurang dari 5%) yang diserap. *Bioavailabilitas* yang buruk ini dianggap sebagai alasan utama defisiensi besi yang meluas. Wanita kehilangan sejumlah besar zat besi terutama selama menstruasi. Penderita anemia akan merasa lemah, atau kelelahan, malaise umum, dan terkadang konsentrasi yang buruk. Masa remaja atau awal masa dewasa merupakan salah satu masa yang paling rentan terhadap anemia dalam kehidupan manusia ketika kebutuhan gizi meningkat karena percepatan pertumbuhan [4].

Salah satu perilaku kesehatan yaitu perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) adalah usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar

tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Perilaku gizi makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan. Oleh karena itu, untuk mencegah anemia pada remaja putri dapat dilihat dari perilaku pemeliharaan kesehatan meliputi perilaku makan atau perilaku konsumsi dan perilaku diet [8]. Kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan, dikarenakan perilaku makan yang kurang baik seperti tidak makan tepat waktu, mengkonsumsi makanan yang kurang nilai gizinya dan melakukan diet [9]. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal [10].

Penelitian tentang asupan zat besi pada remaja putri menunjukkan bahwa rerata asupan zat besi sebesar 10,67 mg/hari. Responden yang tidak memenuhi kecukupan zat besi mencapai 93,6% (88 orang) dan yang memenuhi zat besi sebesar 6,4% (6 orang). Jenis makanan yang dikonsumsi oleh salah satu responden yang tergolong tidak terpenuhi kurang beragam dan hanya sedikit mengandung sumber zat besi yaitu sayur sop, telur, dan tauge. Hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab tidak terpenuhinya asupan zat besi dikarenakan keragaman konsumsi makanan berpengaruh penting dalam pembentukan eritrosit dan membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh [11].

Penelitian tentang status anemia menyatakan bahwa responden dengan asupan zat besi kurang berstatus anemia sebesar 73,5%, sedangkan responden dengan asupan zat besi baik berstatus anemia sebesar 11,1% dengan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,001$  dan *Odd Ratio* sebesar 22 dari penelitian ini dapat dijelaskan bahwa santri putri yang mengalami anemia dengan asupan zat besi kategori kurang 22 kali memiliki resiko menderita anemia dibandingkan dengan asupan zat besi kategori baik [12].

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa putri di MTS Al Hidayah Desa Bedali Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri, pada bulan Februari 2023 didapatkan data gejala anemia yaitu 8 siswa (80%) mengalami gejala anemia mudah lelah, lemas, pusing dan sering mengantuk pada jam pelajaran, 2 siswa (20%) tidak mengalami gejala tersebut dan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dari 10 siswa tersebut didapatkan 7 siswa (70%) dengan kadar hemoglobin kurang dari 12 gr/dl dan 3 siswa (30%) dengan kadar hemoglobin normal.

Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas. anemia yang terjadi pada rematri juga dapat berisiko pada saat hamil dan akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak [2].

Penanganan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang menunjang pembentukan sel darah merah sebagai pencegahan, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi, dan suplementasi zat besi. Konsumsi makanan beraneka ragam dan kaya akan zat besi, folat, vitamin B12, dan vitamin C seperti yang terdapat pada hati, daging, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau gelap, buah-buahan, dsb. Namun tidak semua masyarakat dapat mengonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari tablet tambah darah (TTD) [2].

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penyuluhan Kesehatan dan Pemantauan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTS Al Hidayah Desa Bedali Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri”.

#### METODE PENGABDIAN

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu: memberikan pemahaman pada remaja putri khususnya di MTS Al Hidayah tentang gizi dan pencegahan anemia dan mengidentifikasi kejadian anemia di MTS Al Hidayah. Tempat kegiatan di MTS Al Hidayah Desa Bedali Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai tanggal 12-22 September 2023. Sasaran kegiatan ini yaitu 40 siswi MTS Al Hidayah. Alur birokrasi perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain:

- 1) Meminta izin kepada Ketua Prodi Sarjana Kebidanan.
- 2) Meminta ijin kepada Kepala Bankesbanglingmas Kabupaten Kediri.
- 3) Meminta izin kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri.
- 4) Meminta izin kepada Kepala Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri.
- 5) Meminta izin kepada Kepala MTS Al Hidayah Desa Bedali.

- 6) Melakukan pendekatan kepada siswi MTS Al Hidayah Desa Bedali untuk kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan.

Bentuk kegiatan antara lain memberikan penyuluhan tentang gizi terutama untuk pencegahan anemia dan melakukan pemeriksaan laboratorium untuk mengukur kadar hemoglobin. Untuk alokasi waktu kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan prinsip tidak mengganggu kegiatan belajar dan mengajar dan penyediaan sarana tempat kegiatan.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Kegiatan ini sebelum penyuluhan dilakukan penggalan data terkait pola konsumsi sehari-hari dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Pola Konsumsi Sehari-hari Remaja Putri yang Mengandung Zat Besi di MTS Al Hidayah Desa Bedali Kabupaten Kediri Bulan September 2023

Pola Konsumsi	Frekuensi	%
Kurang	27	67,5
Cukup	13	32,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sebagian besar remaja putri menunjukkan pola konsumsi makanan yang mengandung zat besinya kurang yaitu sebanyak 27 remaja putri atau 67,5%.

Anemia adalah suatu keadaan penurunan cadangan besi dalam hati, sehingga jumlah hemoglobin darah menurun di bawah normal. Sebelum terjadi anemia, diawali lebih dahulu dengan keadaan kurang gizi besi. Apabila cadangan besi dalam hati menurun tetapi belum parah dan jumlah hemoglobin masih normal, maka seseorang dikatakan mengalami kurang gizi biasa saja (tidak disertai anemia gizi besi). Keadaan kurang gizi besi yang terus berlanjut dan semakin parah akan mengakibatkan terjadinya anemia gizi besi, tubuh tidak akan lagi mempunyai zat besi yang cukup untuk membentuk hemoglobin pada sel-sel darah yang baru [9].

Penelitian lain menyatakan bahwa responden yang tidak memenuhi kecukupan zat besi mencapai 93,6% (88 orang) dan yang memenuhi zat besi sebesar 6,4% (6 orang). Jenis makanan yang dikonsumsi oleh salah satu responden dengan

asupan zat besi yang tergolong terpenuhi lebih beragam dan lebih banyak mengandung sumber zat besi hewani maupun nabati seperti daging ayam, telur, tahu, tempe bacem, sayur sop, tumis kangkung, tumis sawi, dan jeruk, sedangkan jenis makanan yang dikonsumsi oleh salah satu responden yang tergolong tidak terpenuhi kurang beragam dan hanya sedikit mengandung sumber zat besi yaitu sayur sop, telur, dan tauge. Hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab tidak terpenuhinya asupan zat besi dikarenakan keragaman konsumsi makanan berperan penting dalam pembentukan eritrosit dan membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh [11].

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin terhadap 40 remaja putri didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Anemia Pada Remaja Putri di MTS Al Hidayah Desa Bedali Kabupaten Kediri Bulan September 2023

Derajat Anemia	Frekuensi	%
Sedang	2	5
Ringan	8	20
Normal	30	75
Total	40	100

Sebagian besar remaja putri dalam kategori normal (tidak anemia) yaitu sebanyak 30 remaja putri atau 75%.

Hasil penelitian tentang kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 18 Banjarmasin didapatkan bahwa responden yang tidak anemia (55%) lebih banyak dibandingkan yang mengalami anemia (45%). Berdasarkan teori tingginya kasus anemia ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, seperti kurangnya kadar zat besi dalam tubuh, kekurangan asam folat, kekurangan nutrisi, vitamin B12, penyakit kronis, penyakit malaria, infeksi cacing tambang, perdarahan hebat, menstruasi setiap bulan dan gangguan menstruasi. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi sumber pembentukan

eritrosit. Apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar hemoglobin menurun [1].

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang risiko anemia pada kesehatan reproduksi dan cara pencegahan sehingga dalam kehidupan sehari-hari utamanya untuk pola konsumsi makanan yang bergizi dan mengandung zat besi. Pada kegiatan ini siswa cukup antusias dalam mengikuti materi dan mengajukan berbagai pertanyaan terkait masalah anemia.

Berikut dokumentasi dari kegiatan:



Gambar 1. *Informed Consent* Untuk Pengambilan Sampel Darah Pemeriksaan Hemoglobin



Gambar 2. Penyuluhan tentang Pencegahan Anemia

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian banyaknya anemia pada remaja putri adalah kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan

protein, pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi dan lama haid. Kurang mengkonsumsi bahan makanan hewani, kebiasaan diet untuk mengurangi berat badan, dan kemiskinan yang menyebabkan tidak dapat terpenuhinya konsumsi makanan zat gizi, yang dapat menyebabkan anemia [10] karena dalam penyuluhan ini sasaran utama ditujukan pada remaja putri.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa 25% dari sasaran kegiatan mengalami anemia dari kategori sedang dan ringan. Hal ini menunjukkan pola konsumsi asupan zat besi remaja masih kurang. Sikap remaja dalam mengikuti kegiatan penyuluhan cukup antusias.

Pasca kegiatan ini disarankan kepada institusi terkait seperti Puskesmas setempat untuk terus melakukan pemantauan secara berkala kadar hemoglobin remaja di wilayah kerjanya dan mengkaji mengenai perubahan perilaku pola konsumsi remaja setelah dilakukan penyuluhan.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah MTS Al Hidayah, Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri dan Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri yang telah memberikan izin dan dukungan material sehingga kegiatan bisa berjalan dengan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi MLK, Maimunah S, Ekayanti E. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Pola Konsumsi Makanan pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ngawi. *CAKRA Med Media Publ Penelit.* 2023;10(1):1-6.
2. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2021.*; 2022.
3. Utami A, Margawati A, Pramono D, Wulandari DR. *Anemia Pada Remaja Putri.*; 2021. <http://repository.unimus.ac.id>
4. Nurlaela, Hilmi IL, Salman. Status gizi pada remaja putri yang mengalami anemia: literature review. *J Farmasetis.* 2022;11(3):215-222.
5. Kemenkes RI. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS).*; 2018. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
6. Laksmi S, Yenie H. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian

Anemia di Kabupaten. *J Ilm Keperawatan Sai Betik.* 2018;14(1):104.

doi:10.26630/jkep.v14i1.1016

8. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Lap Nas Riskesdas 2018.* 2018;53(9):154-165. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
9. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, et al. *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan.* (Watrianthos R, ed.). Yayasan Kita Menulis; 2021.
10. Fitriyani R, Sipasulta GC, Palin Y. Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Anemia Pada remaja Putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis Tahun 2022. *J Ilmu Multi Disiplin Indones.* 2022;1(9):1278-1285.
10. Putera KSK, Noor MS, Heriyani F. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020. *J Homeostasis.* 2020;3(2):217-222.
11. Sari P, Azizah DI, Gumilang L, Judistiani RTD, Mandiri A. Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor. *J Kesehat Vokasional.* 2019;4(4):169. doi:10.22146/jkesvo.46425
12. Emilia E. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang Tahun 2017. *J Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang.* 2020;7(2):64. doi:10.32922/jkp.v7i2.88

Intensitas Nyeri Sendi Pasien Lansia Dengan Gout Arthritis Menggunakan Kompres Jahe. 2023;4(2).

7. Algifari MRN, Darma S, Reagan M. Sebuah Pengetahuan Penyakit Gout Arthritis Pada Pasien Di Poliklinik Reumatologi RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang. Sriwij J Med. 2020;3(1):57–64.