

PENINGKATAN KESADARAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA MELALUI EDUKASI DI SEKOLAH ALAM LAMPUNG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Anisa Nuraisa Jausal^{1*}, Shinta Nareswari¹, Nur Ayu Virginia Irawati¹, Giska Tri Putri¹, Maya Ganda Ratna¹, Anggi Setiorini¹, Nisa Karima¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Kejadian anemia sering dialami pada remaja, terutama perempuan. Penyebab utama anemia pada remaja meliputi kurangnya asupan zat besi, vitamin, dan protein, serta konsumsi makanan dan minuman yang menghambat penyerapan zat besi. Anemia pada remaja perempuan juga dapat dipengaruhi oleh faktor risiko menstruasi tiap bulannya yang menyebabkan kehilangan zat besi. Remaja yang mengalami anemia dapat mengalami kelelahan hingga penurunan konsentrasi yang bisa mengganggu proses belajar. Kejadian anemia pada remaja dapat dicegah dengan *screening* pemeriksaan hemoglobin dan pemberian tablet zat besi pada remaja. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Sekolah Alam Lampung, Kabupaten Lampung Selatan dengan sasaran para siswi yang duduk di bangku SMP dan SMA. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia terutama pada remaja putri di Sekolah Alam Lampung, Kabupaten Lampung Selatan. Pengabdian dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai anemia dan pemberian buku panduan tentang anemia pada remaja. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para remaja putri di Sekolah Alam Lampung tentang anemia pada remaja. Oleh karena itu, kedepannya diperlukan edukasi yang berkelanjutan dan menyeluruh untuk mencegah kejadian anemia pada remaja

Kata kunci: Anemia, remaja, zat besi.

*Korespondensi:

Anisa Nuraisa Jausal
Jl. Prof. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
+62 813-6923-3131 | Email: anisa.nuraisa@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan ketika tubuh kekurangan sel darah merah fungsional atau kadar hemoglobin (Hb). Hemoglobin bertugas untuk mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel dalam tubuh. Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan gangguan pada fungsi jaringan yang menimbulkan gejala-gejala pada tubuh, seperti kurangnya konsentrasi dan kurang bugar saat beraktivitas.^{1,2} Batas normal nilai Hb pada anak usia 12-14 tahun dan perempuan tidak hamil (usia lebih dari 15 tahun) adalah 12 g/dL. Individu dikatakan anemia apabila jumlah Hb dalam tubuh kurang dari 12 g/dL pada perempuan dan kurang dari 13,5 g/dL pada laki-laki.³ Remaja, sebagai kelompok yang mengalami pertumbuhan pesat dan perubahan hormonal, sangat rentan terhadap anemia. Tidak hanya remaja perempuan, tetapi remaja laki-laki juga berisiko mengalami anemia. Hanya saja, prevalensi anemia pada perempuan 6% lebih tinggi daripada laki-laki.⁴

Faktor penyebab anemia pada remaja sering kali berkaitan dengan asupan nutrisi yang tidak memadai, terutama zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Di negara-negara berkembang, anemia sering terjadi akibat pola makan yang kurang bergizi dan meningkatnya kebutuhan nutrisi selama masa pertumbuhan. Selain itu, menstruasi pada remaja perempuan juga dapat berkontribusi pada kehilangan darah yang signifikan, meningkatkan risiko anemia.^{5,7}

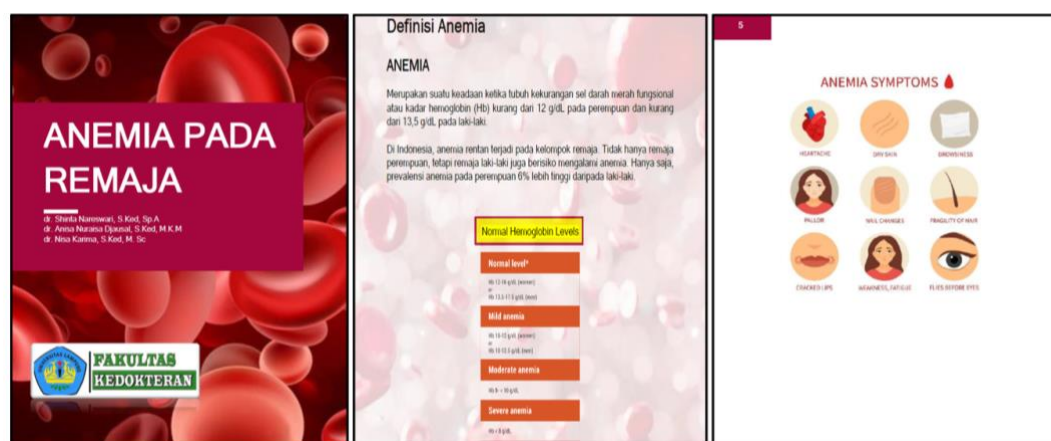
Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena remaja putri sedang berada dalam fase pertumbuhan yang cepat. Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri yaitu peningkatan aktivitas fisik, kehilangan darah tiap bulan akibat menstruasi dan seringkali ditemukan remaja putri yang melakukan pola diet yang salah dengan tujuan menurunkan berat badan.⁶

Efek jangka pendek yang sering dirasakan berupa cepat merasa letih, lelah dan lesu, yang akan berdampak pada kurangnya konsentrasi dalam belajar. Adapun komplikasi jangka panjang, remaja putri yang mengalami anemia akan mempunyai keluhan di waktu mendatang saat mengalami kehamilan, memiliki risiko perdarahan *postpartum* dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, prematur atau lahir mati yang pada kemudian hari, bayi-bayi ini lebih mungkin mengalami pertumbuhan terhambat (*stunting*), dan meneruskan siklus kekurangan gizi.⁵

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia, memahami gejalanya, serta menerapkan langkah pencegahan dan pengobatan yang tepat untuk menjaga kesehatan remaja pada remaja putri Sekolah Alam Lampung, Lampung.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di Sekolah Alam Lampung Kabupaten Lampung Selatan. Pemilihan remaja putri sebagai sasaran berdasarkan pertimbangan bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja. Dengan adanya kegiatan ini, remaja putri diharapkan dapat mengetahui profil kesehatannya sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.



Gambar 1. Materi Penyuluhan.

Dalam kegiatan ini dilakukan pemberian edukasi materi mengenai anemia pada remaja serta diskusi tanya jawab antara peserta dan pemberi materi. Pengukuran pengetahuan remaja putri Sekolah Alam Lampung dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang anemia pada remaja saat sebelum dan sesudah penyuluhan. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada seluruh peserta remaja putri Sekolah Alam Lampung.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan tentang anemia pada remaja yang mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan anemia. Evaluasi proses dilakukan dengan pengisian jawaban peserta dari pertanyaan *pre-test* yang diberikan. Evaluasi akhir berupa pemberian *post-test* kepada peserta dengan pertanyaan yang sama seperti pertanyaan pada saat *pre-test*. Skor nilai *post-test*

kemudian dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*, dan kegiatan penyuluhan dinilai berhasil jika nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test*. Evaluasi ini dilakukan pada saat dilakukannya penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Agustus 2024 pukul 09.00 – 12.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 21 orang siswa remaja putri di Sekolah Alam Lampung, Kabupaten Lampung Selatan. Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran pengetahuan dan penyuluhan tentang anemia pada remaja.

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan dan evaluasi *self monitoring*. Sebelum penyuluhan, pemateri memberikan beberapa pertanyaan terlebih dahulu sebagai bentuk *pre-test* kepada peserta. Setelah penyuluhan selesai, peserta diberikan *post-test* dengan menggunakan kuesioner yang sama. Hasil pengamatan *pre-test* menunjukkan bahwa sekitar 50% peserta kurang memahami tentang anemia beserta gejala dan tandanya sehingga pada saat pemberian materi peserta terlihat sangat serius dan antusias untuk mengerti tentang Anemia. Setelah diberikan penyuluhan, dilakukan kembali penilaian melalui *post-test* dan didapatkan peningkatan nilai yang menunjukkan 90% dari peserta menjadi lebih paham tentang anemia pada remaja. Gambar 2a dan b menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.



Gambar 2. Pengisian *Pre-test* (a) dan kegiatan penyuluhan serta diskusi (b).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengetahuan siswa terutama remaja, tentang anemia masih minim, sehingga masih dibutuhkan kegiatan penyuluhan yang berkala yang mencakup seluruh siswa dan siswi di Sekolah Alam Lampung, dan juga perlu diadakan pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswa/i untuk mengetahui nilai hemoglobin dan sebagai *screening* terhadap anemia pada remaja, sehingga apabila ditemukan siswa dengan anemia dapat segera memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

SIMPULAN

Penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran para remaja tentang anemia dapat meningkat. Perlu juga dilakukan pemeriksaan hemoglobin pada remaja agar dapat menemukan dan mengobati remaja yang anemia sehingga mencegah terjadi gejala yang dapat mengganggu kesehatan dan proses belajarnya. Selain itu disarankan juga kepada pihak sekolah untuk meneruskan informasi terkait anemia pada remaja kepada orang tua siswa agar dapat membantu pencegahan anemia dengan pemberian makanan dan minuman yang bergizi dan mencegah konsumsi makanan dan minuman yang menghambat penyerapan zat besi. Hasil dari penyuluhan ini diharapkan dapat mengoptimalkan pencegahan anemia pada remaja dan dapat membantu mengurangi kejadian anemia pada remaja di Sekolah Alam Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2021). Nutritional Anaemias: Tools for Effective Prevention and Control. Geneva: WHO. [Link](<https://www.who.int/publications/i/item/nutritional-anaemias-tools-for-effective-prevention-and-control>)
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI. [Link](<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/20180525/Riskesdas-2018.pdf>)
3. Arokiasamy, J., & Laxminarayan, R. (2016). Prevalence of Anaemia among Adolescent Girls in India: Evidence from the National Family Health Survey-3 and 4. BMC Public Health, 16, 830. DOI:10.1186/s12889-016-3543-7.
4. Agyemang, C., & van den Born, B. J. (2019). The Prevalence of Anaemia in Adolescent Girls in Developing Countries: A Systematic Review. Journal of Nutrition, 149(5), 838-845. DOI:10.1093/jn/nxz025.
5. UNICEF. (2020). The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition. New York: UNICEF. [Link](<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2019>)
6. Nour, N. M. (2008). Anemia in Adolescents: A Public Health Problem. Journal of Adolescent Health, 43(4), 307-310. DOI:10.1016/j.jadohealth.2008.08.009.
7. Saeed, S., & Ahmed, M. (2021). Dietary Patterns and Anaemia among Adolescent Girls in Pakistan. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition