

SOSIALISASI UPAYA MENCEGAH ANEMIA DI KALANGAN REMAJA SMP MUHAMMADIYAH 11 PAKISAJI, MALANG

Hairul Akbar¹, Fitriyah Salsabilah², Asty Sapitri³, Faikul Rizal⁴, Dwi Putra Ramadhan⁵
Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen,
Malang

E-mail: hairulakbar1904@gmail.com¹

ABSTRAK

Anemia masih merupakan masalah kesehatan yang dihadapi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Anemia yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan masalah serius dan hal ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berkaitan erat dengan tingkat keparahan anemia. Anemia adalah masalah gizi yang banyak ditemukan di seluruh dunia, bukan hanya di negara-negara berkembang, tetapi juga di negara-negara sudah maju. Seringkali, rendahnya asupan zat besi terjadi pada individu yang menjadikan makanan yang jurang bervariasi sebagai pilihan, seperti kurangnya konsumsi protein. Anemia akibat kekurangan zat besi lebih umum terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan dalam fase pertumbuhan, sehingga memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi. Selain itu, remaja perempuan yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi mengalami hal yang sama selama masa kehamilan. Ini dapat berdampak buruk pada pertumbuhan serta perkembangan janin selama masa kehamilan, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai komplikasi saat hamil dan melahirkan. Saat ini, terdapat permasalahan mengenai kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia, sehingga sangat penting untuk memberikan penyuluhan agar remaja memahami cara mencegah anemia. Oleh karena itu, penting untuk memahami tentang anemia dan bagaimana cara mengenali tanda serta gejala yang muncul, agar remaja dapat cepat menangani masalah tersebut. Target pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di SMP 11 Muhammadiyah Pakisaji, metode pelayanan kepada masyarakat ini menggunakan teknik survey, ceramah, diskusi, serta demonstrasi atau simulasi. Dari hasil yang didapat, para siswa dan siswi dapat mengerti cara mencegah anemia di kalangan remaja. Disarankan agar petugas kesehatan terutama puskesmas, lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai anemia remaja baik laki-laki maupun perempuan sehingga mereka mendapatkan pemahaman tentang anemia dan bersedia mengonsumsi tablet penambah darah yang disediakan.

Kata kunci

Anemia, Edukasi Gizi, Remaja

ABSTRACT

Anemia remains a global health problem, including in Indonesia. Anemia in adolescents can cause serious problems, and this is generally caused by iron deficiency, which is closely related to the severity of the anemia. Anemia is a common nutritional problem worldwide, not only in developing countries but also in developed ones. Often, low iron intake occurs in individuals who choose a diet lacking in variety, such as those who consume insufficient protein. Iron deficiency anemia is more common in adolescent girls than in adolescent boys because girls menstruate every month during their growth phase, requiring higher iron intake. Furthermore, adolescent girls with anemia are at higher risk of experiencing the same problem during pregnancy. This can negatively impact fetal growth and development during pregnancy and increase the likelihood of various complications during pregnancy and childbirth. Currently, there is a lack of knowledge about anemia among adolescents, making it crucial to provide education so that adolescents understand how to prevent anemia. Therefore, it is crucial to understand anemia and how to recognize its signs and symptoms so that adolescents can quickly address the problem. This community service

program was conducted at Muhammadiyah Pakisaji Junior High School 11. The community service method used surveys, lectures, discussions, and demonstrations or simulations. The results showed that students understood how to prevent anemia among adolescents. It is recommended that health workers, especially community health centers (Puskesmas), be more active in providing education about anemia to both boys and girls so that they understand the concept and are willing to take the iron-boosting tablets provided.

Keywords *Anemia, Nutrition Education, Teenagers*

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah isu gizi yang umum dijumpai di berbagai belahan dunia, baik di negara-negara berkembang maupun negara maju. Diperkirakan lebih dari dua miliar orang yang menderita anemia, dengan tingkat penyebaran tertinggi ditemukan di wilayah Asia dan Afrika. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa anemia termasuk dalam sepuluh gangguan kesehatan utama di masa sekarang, dengan golongan paling berisiko meliputi perempuan dalam masa reproduksi (remaja), wanita yang sedang mengandung, serta anak-anak yang berada dalam usia pendidikan. Anemia merujuk pada kondisi di mana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah berada di bawah batas normal, yaitu hemoglobin <12g/dl untuk remaja. Anemia membuat darah tidak mampu mengikat dan membawa oksigen dari paru-paru ke berbagai bagian tubuh dengan baik. Ketika asupan oksigen yang diperlukan tidak mencukupi, hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi yang berdampak pada penurunan hasil belajar. Selanjutnya, daya tahan tubuh juga berkurang, sehingga mudah merasa lelah, aktivitas fisik pun berkurang dan mudah terserang penyakit akibat rendahnya kekuatan tubuh, sehingga sering kali tidak dapat masuk sekolah, bekerja ataupun kegiatan lainnya.

Anemia merujuk pada kondisi di mana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah berada di bawah batas normal, yaitu hemoglobin <12g/dl untuk remaja. Anemia membuat darah tidak mampu mengikat dan membawa oksigen dari paru-paru ke berbagai bagian tubuh dengan baik. Ketika asupan oksigen yang diperlukan tidak mencukupi, hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi yang berdampak pada penurunan hasil belajar. Selanjutnya, daya tahan tubuh juga berkurang, sehingga mudah merasa lelah, aktivitas fisik pun berkurang dan mudah terserang penyakit akibat rendahnya kekuatan tubuh, sehingga sering kali tidak dapat masuk sekolah, bekerja ataupun kegiatan lainnya.

Anemia bisa disebabkan oleh banyak faktor, tidak mencukupi zat besi, asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara umum, anemia terjadi karena rendahnya jumlah atau kualitas sel darah merah serta kehilangan darah, baik yang terjadi mendadak maupun yang berlangsung lama. Adapun penyebab dari anemia yakni (1) kurangnya konsumsi nutrisi, baik dari sumber hewani atau tumbuhan, yang kaya akan zat besi yang berperan krusial dalam pembentukan hemoglobin sebagai bagian dari sel darah merah atau eritrosit. Nutrisi lain yang juga berperan penting dalam pembentukan hemoglobin adalah asam folat dan vitamin B12; (2) pendarahan menstruasi yang berkepanjangan dan berlebihan; (3) Hemolitik

Estimasi yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2025 mengenai kondisi anemia di kalangan wanita berusia 15 hingga 49 tahun, dengan mempertimbangkan status kehamilan, menunjukkan bahwa masalah anemia masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Hanya terdapat 18 negara, atau sekitar 10% dari total negara yang menunjukkan kemajuan dalam mencapai sasaran tersebut sehingga menunjukkan bahwa saat ini dunia tidak berada di jalur yang tepat untuk mendapatkan

pengurangan anemia sebesar 50% pada tahun 2030. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selain terbitan jurnal ilmiah adalah (1) menjelaskan arti, faktor penyebab, gejala, dan konsekuensi anemia; (2) Mengenalkan metode mudah untuk mencegah anemia; (3) Mendorong siswa ataupun siswi untuk lebih peja dengan keadaan kesehatan; (4) Menumbuhkan rasa peduli terhadap kesehatan sejak usia dini

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan November 2025 dengan siswa siswi SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji sebanyak 25 siswa maupun siswi. Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat beberapa tahap sebagai berikut:

2.1 Persiapan

- a. Pembukaan dan pengenalan anggota
- b. Doa
- c. Sambutan dari koordinator
- d. Ice breaking

2.2 Pelaksanaan

- a. Penyampaian materi tentang anemia dan cara pencegahannya
- b. *Fun Quiz* + pembagian *gift*
- c. Game edukatif
- d. Penutup dan pembagian leaflet
- e. Dokumentasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dimaksudkan para siswa maupun siswi mengetahui seberapa pentingnya usaha untuk mencegah anemia. Dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, diadakan pembelajaran sesi mengenai kesehatan khususnya untuk remaja perempuan terkait anemia. Acara penyuluhan ini berlangsung sekitar 30 menit dan dilakukan dengan teratur serta lancar, dengan respon positif para peserta dan pihak sekolah. Kegiatan ini meliputi penyuluhan kesehatan mengenai anemia pada kalangan remaja perempuan mencakup pengertian, tanda-tanda, penanganan dan pencegahan. Para siswa ataupun siswi menunjukkan pemahaman yang baik serta antusiasme yang tinggi dalam kegiatan ini, yang terlihat dari beberapa siswa siswi yang bertanya secara khusus mengenai langkah-langkah untuk mencegah anemia. Gejala anemia meliputi kulit yang tampak pucat, merasa lemah, mudah mengantuk, serta sakit kepala, dan dalam kondisi yang lebih parah dapat menyebabkan peningkatan detak jantung, sesak napas, dan bahkan pingsan. Dalam pelaksanaan tindakan, lebih banyak fokus pada pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan melalui pemberian tablet suplemen zat besi, sedangkan non farmakologis melibatkan konsumsi makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi remaja putri serta mengurangi asupan makanan cepat saji. Selain itu, dianjurkan untuk berolahraga secara teratur seperti jogging, bersepeda ataupun berenang. Diakhir, akan diadakan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman para siswa ataupun siswi mengenai anemia.



Gambar 1. Penyuluhan

Gejala anemia meliputi kulit yang tampak pucat, merasa lemah, mudah mengantuk, serta sakit kepala, dan dalam kondisi yang lebih parah dapat menyebabkan peningkatan detak jantung, sesak napas, dan bahkan pingsan. Dalam pelaksanaan tindakan, lebih banyak fokus pada pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan melalui pemberian tablet suplemen zat besi, sedangkan non farmakologis melibatkan konsumsi makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi remaja putra serta mengurangi asupan makanan cepat saji. Selain itu, dianjurkan untuk berolahraga secara teratur seperti jogging, bersepeda ataupun berenang. Diakhir, akan diadakan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman para siswa ataupun siswi mengenai anemia.



Gambar 2. Pembagian leaflet



Gambar 3. Foto dengan pihak sekolah

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi memiliki peranan yang signifikan dalam mencegah anemia di kalangan remaja perempuan melalui beberapa cara, yaitu dengan meningkatkan pemahaman, mengubah pola pikir ke arah yang lebih baik, dan meningkatkan kadar hemoglobin. Edukasi gizi bisa dilakukan menggunakan berbagai jenis media, seperti media cetak seperti kartu milenial sehat, buku kecil, selebaran, poster, komik, dan papan flip, serta media elektronik seperti video animasi dan platform media sosial seperti WhatsApp dan Facebook. Berbagai media edukasi gizi tersebut dapat disampaikan dengan sejumlah cara pengajaran seperti permainan, penyuluhan, ceramah, dan Team Game Tournament (TGT). Selain itu, untuk mengoptimalkan fungsi dari edukasi gizi dalam mencegah anemia pada remaja perempuan, edukasi tersebut

juga bisa dilakukan oleh teman sebaya atau kelompok sebayanya serta dengan melibatkan berbagai pihak di lingkungan remaja perempuan, seperti orang tua, guru, pembimbing asrama, dan pengelola dapur untuk berpartisipasi. Pendidik, tenaga medis, pemerintah, serta semua pihak lainnya dapat memanfaatkan, menggabungkan, dan mengembangkan berbagai media serta metode edukasi gizi yang tersedia untuk bersama-sama berupaya mengurangi angka anemia pada remaja putri, sehingga dapat terwujud generasi yang lebih sehat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>
- Ulva, T., Stikes, K., & Kendal, M. (n.d.). PERAN EDUKASI GIZI DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI INDONESIA: LITERATURE REVIEW. 4(1), 2022.
- Saferi Wijaya, A., Marita, Z., Rahma Juwita, A., Susanti, N., Kemenkes Bengkulu, P., & Keperawatan, M. (2023). *PENYULUHAN KESEHATAN REMAJA TENTANG ANEMIA DI SMA NEGERI 1 KOTA BENGKULU*. 2(2), 18–25.
- WHO 6a087760-dd4f-11f0-96a6-69f8ea7368ae. (n.d.)