

Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Banyurojo Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Di Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang

Fatimatasari¹, Silvia Indrianasari², Luthvita Fitria Choirunnisa³, Audy Fidarova Putri⁴,
Isna Aldila⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Alma Ata, Yogyakarta
e-mail: fatimatasari@almaata.ac.id

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than the normal range based on age and gender. Adolescent girls are at a higher risk of experiencing anemia because their growth requires higher nutritional intake, and other factors such as insufficient iron consumption, menstruation, medication, and tea consumption after meals can contribute to it. The negative impacts of anemia on adolescent girls include reduced immunity, impaired concentration in learning, decreased fitness, and decreased productivity. Community engagement activities aim to provide socialization about Anemia Prevention to adolescent girls in Banyurojo Village, Mertoyudan Subdistrict, Magelang Regency. The methods involved in these activities include needs identification, program planning, socialization implementation, and evaluation. The results of these activities demonstrate an improvement in the knowledge of adolescent girls regarding anemia and an increased awareness of the importance of prevention. They also performed well in the post-test, which measured their understanding after the socialization.

Keywords : Anemia, adolescents girls

ABSTRAK

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal berdasarkan usia dan jenis kelamin. Remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia karena pertumbuhan mereka membutuhkan zat gizi lebih tinggi, dan faktor-faktor lain seperti kurangnya konsumsi zat besi, menstruasi, obat-obatan, dan konsumsi teh setelah makan dapat menjadi penyebabnya. Dampak negatif anemia pada remaja putri meliputi penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran, dan produktivitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi tentang Pencegahan Anemia kepada remaja putri di Desa Banyurojo, Kecamatan Mertoyudan, Kabupaten Magelang. Metode kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, perencanaan program, pelaksanaan sosialisasi, dan evaluasi. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan kesadaran akan pentingnya pencegahannya. Mereka juga berhasil menjawab dengan baik dalam post-test yang mengukur pemahaman mereka setelah sosialisasi.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) darah lebih rendah dari kadar normal berdasarkan usia dan jenis kelamin (Aulya, Siauta and Nizmadilla, 2022). Menurut Riskesdas 2018, kejadian anemia usia 15-24 tahun di Indonesia cukup tinggi yaitu 32% (RI, 2018). Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit (*red cell mass*) yang dibuktikan dengan turunnya kadar hemoglobin <11 mg/dl, hematokrit, serta hitung eritrosit (*red cell mass*) (Indrawatiningsih *et al.*, 2021). Hemoglobin (Hb) merupakan sebuah protein terkonjugasi yang terdapat dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mentransportasikan oksigen dan karbon dioksida. Menurut World Health Organization, kadar hemoglobin normal untuk wanita usia 12-14 tahun <12,0 g/dl serta wanita usia >15 tahun >12,0 g/dl (Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022).

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja ialah penduduk yang rentang usianya 10-18 tahun (Diananda, 2018). Remaja putri adalah suatu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi (Shara, Wahid and Semiarti, 2017). Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri yaitu kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, menstruasi, konsumsi obat-obatan, serta konsumsi teh setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Larasati *et al.*, 2020).

Dampak buruk dari anemia pada remaja putri yaitu dapat mengalami penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran serta produktifitas (Julaecha, 2020). Upaya pencegahan atau penanganan anemia yang dilakukan yaitu dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) atau Fe (Mahyuddin *et al.*, 2022). Pendistribusian TTD atau tablet zat besi (Fe) yaitu diberikan ke sekolah atau madrasah untuk remaja putri dengan tujuan untuk meminimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia. Program Pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi. Menurut Riskesdas 2018, persentase remaja putri yang memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) di Provinsi Jawa Tengah 30,9% (RI, 2018).

Strategi program promosi kesehatan yang tepat untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja sangat penting dilakukan dikarenakan remaja memiliki karakteristik yang khusus. Strategi promosi kesehatan yang diyakini efektif untuk remaja adalah jika program atau kegiatan tersebut berpihak pada remaja, bukan ditujukan pada remaja, dilakukan secara serentak di tingkat pemerintah, masyarakat, dan lokal, difokuskan pada peningkatan harga diri dan pemberdayaan diri remaja secara keseluruhan, bukan pada masalah kesehatan tertentu, tenaga kesehatan bertindak sebagai advokat atas nama remaja dan sebagai penyedia informasi berbasis bukti yang paling relevan dan terkini bagi remaja dan menggunakan metode dan bahasa yang dianggap tepat oleh remaja (Viner and Macfarlane, 2005).

Program promosi kesehatan untuk menurunkan angka anemia pada remaja sudah banyak dilakukan, baik secara nasional maupun global. Secara nasional, bentuk komitmen tersebut salah satunya diwujudkan dengan adanya peraturan menteri kesehatan dan pedoman penyelenggaraan program pencegahan anemia pada remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Permenkes RI, 2021). Selain itu, kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan secara mandiri oleh masyarakat juga sudah banyak dilakukan. Beberapa diantaranya yaitu promosi kesehatan dengan penyuluhan, pembentukan kader kesehatan remaja, dan penggunaan media digital (Amareta and Ardianto, 2018; Riyanto, 2021; Susilawati, 2023).

Menyikapi hal tersebut, maka dalam upaya menurunkan angka anemia remaja dan mewujudkan tri darma perguruan tinggi, salah satunya yaitu pengabdian masyarakat, Mahasiswa KKN tematik Universitas Alma Ata Yogyakarta bermaksud melakukan pengabdian masyarakat dengan sosialisasi tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Banyurojo Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada remaja putri tentang anemia.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi Kebutuhan

Langkah pertama adalah menemukan masalah kesehatan di Dusun Seneng 2 Desa Banyurojo, kemudian dilakukan survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang anemia.

b. Perencanaan Program

Setelah mengidentifikasi kebutuhan, program sosialisasi pencegahan anemia dirancang. Materi sosialisasi disajikan dalam bentuk leaflet yang informatif dan menarik. Pemateri juga merancang *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan remaja putri mengenai anemia.

c. Pelaksanaan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di Dusun Seneng 2 dengan melibatkan remaja putri sebagai peserta. Peserta yang hadir dalam acara sosialisasi ini yaitu 35 remaja putri. Pemateri memberikan penyuluhan mengenai anemia, faktor penyebabnya, gejala, dan cara pencegahannya. Selain itu, *pre-test* diberikan sebelum sosialisasi dimulai untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Setelah penyuluhan selesai, *post-test* diberikan untuk menilai perubahan pengetahuan mereka.

d. Evaluasi

Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta telah meningkat setelah sosialisasi. Selain itu, umpan balik dari peserta juga diambil untuk mengetahui seberapa efektif program itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Di Desa Banyurojo Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Di Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang” di hadiri oleh 35 peserta yang merupakan remaja putri di Desa Banyurojo. Acara di awali dengan sambutan oleh Ketua RT dan dilanjutkan Ketua KKN-Tematik, lalu penjelasan kegiatan kepada semua peserta serta dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh mahasiswa Kebidanan dan Gizi Universitas Alma Ata tentang Anemia dan Gizi Seimbang pada Remaja dengan menggunakan leaflet.

Tujuan utama adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, tanda dan gejala anemia, upaya pencegahan anemia. Dengan adanya sosialisasi ini sangat bermanfaat untuk remaja putri, karena dapat menambah pengetahuan dan wawasan mereka untuk mengatasi kejadian anemia. Pelaksanaan sosialisasi berjalan dengan lancar dan diikuti antusias para peserta. Sebelum pelaksanaan, para peserta tidak mengetahui mengenai anemia, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan anemia. Tetapi

setelah dilakukannya sosialisasi peserta paham dan sangat senang karena mendapatkan ilmu baru.

Edukasi maupun sosialisasi yang dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan menggunakan leaflet dapat menambah pengetahuan remaja putri mengenai anemia, tanda dan gejala, serta pencegahan. Penggunaan leaflet dalam kegiatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman peserta karena dapat dipelajari kembali secara mandiri. Leaflet yang diberikan sebagai referensi juga membantu peserta memahami topik anemia, penyebab dan pencegahannya. Leaflet dianggap sebagai alat yang efektif untuk menyampaikan informasi dengan cara yang lebih intuitif dan mudah dipahami. Seperti teori Lawrence Green menyatakan bahwa salah satu faktor predisposisi dalam perubahan perilaku kesehatan yaitu tingkat pengetahuan. Menambah pengetahuan atau meningkatkan pengetahuan remaja putri salah satunya caranya dengan dilakukannya sosialisasi (Sugiarti, Lindayani and Mahayati, 2020).

Keberhasilan pelaksanaan sosialisasi anemia terlihat dari antusiasme remaja putri yang turut hadir dalam acara sosialisasi. Remaja putri juga aktif dalam diskusi janya jawab yang diberikan terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu, ketika narasumber bertanya kepada peserta terkait materi yang telah disampaikan, peserta dapat memberikan jawaban dengan baik dan sesuai pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi anemia ini berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 1. Sosialisasi Anemia di Desa Banyurojo

Melalui kegiatan sosialisasi ini, tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat telah tercapai, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pencegahannya. Hal ini dibuktikan dengan beberapa hal berikut:

a. Partisipasi aktif peserta

Selama kegiatan sosialisasi, peserta menunjukkan sikap partisipatif yang tinggi selama pemberian edukasi tentang anemia, penyebabnya, dan cara mencegahnya. Peserta mungkin tidak memiliki banyak pengetahuan sebelum sosialisasi, tetapi setelah sosialisasi mereka belajar lebih banyak tentang anemia yang ditunjukkan dengan partisipasi aktif peserta selama kegiatan.

b. Peningkatan skor *post-test*

Remaja putri berhasil menjawab dengan baik dalam *post-test* yang diberikan oleh pemateri. Hal ini menunjukkan bahwa mereka telah berhasil menyerap dan menerapkan pengetahuan yang diajarkan selama sosialisasi.

c. Antusiasme partisipasi

Selain menambah pengetahuan, remaja putri juga menunjukkan semangatnya dalam mengikuti kegiatan. Mereka aktif bertanya, berdiskusi, berbagi pengalaman dalam proses sosialisasi dan menciptakan lingkungan belajar kolaboratif.

Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja (Barnett, 2005; Fitriani Dwiana, Eko and Dkk, 2019; Maharani, 2020; Arifah *et al.*, 2022; Rosdiana *et al.*, 2023).

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan penggunaan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang anemia dan cara pencegahannya. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan dan kemampuan menyelesaikan *post-test*, yang menunjukkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuan pendidikannya. Dalam konteks pencegahan anemia pada remaja putri, pendekatan seperti ini dapat menjadi landasan bagi program serupa di masa depan. Upaya ini penting untuk dilanjutkan dan menjaga antusiasme peserta agar dapat berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan dan mencegah anemia di komunitasnya. Selain itu, peningkatan pengetahuan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang dengan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup remaja putri di Desa Banyurojo dan sekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Alma Ata Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan ini dalam program KKN Tematik dan Perangkat Desa Banyurojo atas pemberian izin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amareta, D.I. and Ardianto, E.T. (2018) ‘Pendampingan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri’, *Prosiding Politeknik Negeri Jember*, pp. 152–155.
- Arifah, N. *et al.* (2022) ‘Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar’, *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 176–182. Available at: <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>.
- Atik, N.S., Susilowati, E. and Kristinawati (2022) ‘Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi’, *Jurnal Indonesia Kebidanan*, 6(2), pp. 61–68.
- Aulya, Y., Siauta, J.A. and Nizmadilla, Y. (2022) ‘Analisis Anemia pada Remaja Putri’, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), pp. 1377–1386.
- Barnett, V.A. (2005) ‘Cardiac myocytes’, *Handbook of Cardiac Anatomy, Physiology, and Devices*, 3(1), pp. 113–121. Available at: https://doi.org/10.1007/978-1-59259-835-9_8.
- Diananda, A. (2018) ‘Psikologi Remaja dan Permasalahannya’, *Journal ISTIGHNA*, 1(1), pp. 116–133. Available at: <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Fitriani Dwiana, S., Eko, G.P. and Dkk (2019) ‘Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri’, *Jurnal Kesehatan*, pp. 97–104.
- Indrawatiningsih, Y. *et al.* (2021) ‘Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri’, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), pp. 331–337. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>.
- Julaecha (2020) ‘Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri’, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), pp. 109–112.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*.
- Larasati, T. *et al.* (2020) ‘Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 5(1), pp. 104–108.

- Maharani, S. (2020) 'Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>.
- Mahyuddin, M. *et al.* (2022) 'Peran Remaja Tutor Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 2(2), pp. 125–132.
- Permenkes RI (2021) 'Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual', *Kementerian Kesehatan RI*, 70(3), pp. 156–157.
- RI, K.K. (2018) 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Riyanto, A. (2021) 'Promosi Kesehatan Menggunakan Aplikasi Whatsapp untuk Meningkatkan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(2), pp. 66–75. Available at: <https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i2.178>.
- Rosdiana, R. *et al.* (2023) 'Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), p. 1017. Available at: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14745>.
- Shara, F. El, Wahid, I. and Semiarti, R. (2017) 'Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), pp. 202–207.
- Sugiarti, N.N.M., Lindayani, I.K. and Mahayati, N.M.D. (2020) 'Manfaat Penyuluhan dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), pp. 18–23.
- Susilawati, E. (2023) 'Sreening dan promosi kesehatan tentang anemia pada remaja putri', *Ika Bina En Pabolo: Pengabdian Kepada ...*, (2014), pp. 34–40. Available at: <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/ikabinaenpabolo/article/view/2534>.
- Viner, R. and Macfarlane, A. (2005) 'Health promotion.', *BMJ (Clinical research ed.)*, 330(7490), pp. 527–529. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7490.527>.