

Gerakan Remaja Peduli Anemia

Satiyem *, Dewi Murtiningsih
Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
* e-mail: sty.polkesta@gmail.com

Abstract

Anemia in adolescents can have an impact when they reach adulthood, entering the reproductive age period for women who are pregnant and giving birth, which is a risk factor for complications. Efforts to prevent anemia in adolescents through promotive and preventive efforts, which can reduce the incidence of anemia. One promotive effort that can be implemented is empowering adolescents with the Anemia Awareness Youth Movement. The method in community service activities is to provide health education in an effort to detect and prevent anemia in adolescents. Health education and early detection of anemia were carried out at the Jetis Village Hall in Jaten District, Karanganyar and attended by 35 adolescents. Media and community service tools used hemoglobin checkers, booklets, power points, and loudspeakers. The results of early detection of anemia in adolescents showed that 35% of adolescents had anemia with an average of 11 gr / dl, and the results of health education showed an increase in knowledge about the concept of anemia, signs and symptoms, classification, risk factors, impacts, how to prevent and treat anemia. Adolescents were also given iron tablets and a compliance control book for consuming iron tablets with the aim of preventing and overcoming anemia in the Jetis Village environment.

Key words: *anemia, adolescents, health education*

Abstrak

Anemia pada remaja dapat berdampak ketika mencapai usia dewasa yang memasuki periode usia reproduksi bagi perempuan yang hamil dan bersalin menjadi factor resiko terjadinya komplikasi. Upaya pencegahan remaja yang mengalami anemia melalui upaya promotive dan preventif, yang dapat menurunkan angka terjadinya anemia. Salah satu upaya promotive yang dapat dilaksanakan dengan pemberdayaan remaja dengan Gerakan Remaja Peduli Anemia. Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan Pendidikan kesehatan dalam upaya deteksi dini serta pencegahan anemia pada remaja. Pendidikan kesehatan dan deteksi dini anemia dilakukan di Balai Desa Jetis di Kecamatan Jaten Karanganyar dan diikuti oleh 35 remaja. Media dan alat pengabdian masyarakat menggunakan alat cek hemoglobin, booklet, power point, dan pengeras suara. Hasil deteksi dini anemia pada remaja didapatkan 35% remaja mengalami anemia dengan rata-rata 11 gr/dl, dan hasil pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan tentang konsep anemia, tanda dan gejala, klasifikasi, factor resiko, dampak, cara mencegah dan mengobati anemia. Remaja juga diberikan tablet tambah darah dan buku kendali kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan tujuan mencegah dan mengatasi anemia di lingkungan Desa Jetis.

Kata kunci: anemia, remaja, pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang yang masih banyak terdapat masalah kesehatan, salah satunya anemia. Anemia tidak hanya di alami oleh kelompok usia dewasa atau lansia namun balita dan remaja dapat mengalami anemia (Sholicha & Muniroh, 2019). Kekurangan kadar haemoglobin merupakan faktor utama penyebab anemia, yang perlu dilakukan upaya pencegahan terjadinya anemia, agar angka kejadian anemia menurun. Hasil riset kesehatan dasar (2018) angka kejadian anemia 48,9% pada remaja. Kejadian anemia mengalami trend meningkat, dilihat dari angka prevalensi anemia hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2013 yang hanya 37,1%. Faktor resiko terjadinya anemia pada remaja antara lain dari pola makan atau kebiasaan makan dan pola hidup remaja yang kurang sehat. Kebiasaan makan yang tidak mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, melakukan diet yang tidak sehat karena takut gemuk, suka makan jajanan junk food dan tidak suka sarapan pagi. Sedangkan pola hidup yang tidak sehat salah satunya suka begadang. Bagi remaja putri juga mengalami menstruasi dan membutuhkan suplemen zat besi berupa tablet tambah darah yang harus rutin diminum sehari sekali selama mengalami menstruasi, namun tidak dilakukan (Rohmatika, 2020). Faktor resiko dari genetik juga merupakan salah satu faktor yang diturunkan dari seorang ibu ke anaknya, sehingga faktor genetic tersebut sulit untuk dicegah terjadinya (Sari et al., 2021).

Anemia remaja dapat dirasakan efeknya yang berdampak pada kualitas hidup remaja tersebut, namun efek jangka Panjang akan tetap dialami jika anemia tidak teratasi. Anemia menyumbangkan masalah komplikasi pada seorang remaja putri yang tumbuh dewasa dan akan mengalami proses menjadi seorang ibu, melewati masa hamil, bersalin, dan nifas menyusui. Komplikasi yang sering dialami pada masa hamil, bersalin dan nifas dengan anemia diantaranya pertumbuhan janin yang terhambat, kelahiran premature, persalinan lama, bayi kurang gizi bahkan stunting (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan latarbelakang tersebut maka perlu dilakukan upaya pencegahan anemia remaja dengan upaya promotif dan preventif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Salah satu upaya promotive dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilaksanakan dengan pemberdayaan remaja dengan Gerakan Remaja Peduli Anemia “GEMATI LIMA”.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Gerakan Remaja Peduli Anemia tersebut dilaksanakan pada Tanggal 9 Maret 2025 di Dusun Jetis Kec. Jaten Kab. Karanganyar wilayah kerja Puskesmas Jaten 1 Karanganyar. Langkah kegiatannya meliputi (Notoatmojo, 2018):

a. Persiapan

Melakukan koordinasi dengan tim pengabmas dan pihak puskesmas untuk persiapan kegiatan pengabmas tersebut.

b. Pelaksanaan

Mengundang remaja Desa Jetis binaan Puskesmas Jaten 1 Kab. Karanganyar. Diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Diberikan Pendidikan kesehatan dengan tema GEMATI LIMA (Gerakan Remaja Jetis Peduli Anemia) dengan memberikan booklet sebagai media untuk memberikan Pendidikan kesehatan. Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dengan memberikan kuesioner sederhana setelah diberikan Pendidikan kesehatan dengan tema GEMATI LIMA, untuk mengetahui tingkat keberhasilan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Kuesioner merupakan kuesioner yang belum dibakukan, kuesioner dibuat menyesuaikan isi dari materi yang diberikan kepada remaja. Harapannya remaja putri Desa Jetis setelah paham tentang anemia, maka remaja akan lebih peduli untuk mencegah dan menangani masalah anemia pada remaja putri.

c. Pelaporan

Laporan kegiatan disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada pimpinan bahwa telah melaksanakan tugas pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa gerakan remaja jetis peduli anemia dilakukan beberapa kali kegiatan yang melibatkan remaja di Desa Jetis Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar. Kegiatan pertama dilakukan pendataan awal, didapatkan masih banyaknya remaja yang belum pernah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) maka dilakukan kegiatan kedua yaitu posyandu remaja yang dilakukan di rumah Ibu Harni Dusun Wates Desa Jetis Kec. Jaten Kab. Karanganyar, pada tanggal 26 Februari 2024 pukul 19.00 WIB s/d selesai. Kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan pemeriksaan kesehatan remaja meliputi pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan, kadar hemoglobin (Hb), sebanyak 35

remaja yang hadir telah dilakukan pemeriksaan kesehatan. Selanjutnya akan dilakukan monitoring kadar hemoglobin (Hb) pada remaja yang anemia.

Asuhan yang diberikan pada remaja mencegah dan mengendalikan masalah anemia dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai anemia pada remaja sehingga meningkatkan pengetahuan dan antisipasi remaja dalam mencegah anemia. Kegiatan yang dilakukan berupa pembentukan Inovasi GEMATI LIMA (Gerakan Remaja Jetis Peduli Anemia) yang merupakan upaya pemberdayaan remaja dalam mencegah anemia. Cara yang digunakan adalah memberikan penyuluhan kepada remaja mengenai pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala, penyebab, dampak, cara mencegah dan mengobati anemia melalui posyandu remaja dengan media lembar balik dan buku saku kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan referensi materi dari berbagai sumber jurnal artikel publikasi penelitian (Ahmady et al., 2021; Islamiyah, 2017; Murtiningsih & Satiyem, 2023; Satiyem et al., 2025; Satiyem & Murtiningsih, 2025).

Kegiatan tersebut dilakukan di Posyandu Remaja Desa Jetis Kec. Jaten Kab. Karanganyar dengan penyuluhan kesehatan tentang anemia, dengan tahapan sebelum diberikan penyuluhan diberikan pre tes dengan kuesioner sederhana tentang anemia, kemudian dilakukan penyuluhan materi anemia pada remaja meliputi pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala, penyebab, dampak, cara mencegah dan mengobati anemia. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan evaluasi penyuluhan dengan menggunakan kuis melalui Kahoot dan didapatkan sebagian besar remaja menjawab benar. Selesai kegiatan penyuluhan diberikan post tes dengan kuesioner sederhana, soal sama dengan soal pre tes.

Media lembar balik berisi materi tentang anemia pada remaja dapat diaplikasikan kembali setelah penyuluhan dengan menggunakan scan barcode yang telah disediakan. Kemudian, untuk memantau dan mengevaluasi kemajuan remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur maka diberikan buku saku. Buku saku tidak hanya digunakan untuk memantau remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah namun juga berisi materi tentang anemia dan upaya mencegah serta mengatasi anemia remaja di Desa Jetis Kecamatan. Upaya pencegahan anemia selain mengonsumsi tablet tambah darah selama menstruasi, remaja juga harus mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan yang banyak mengandung zat besi seperti sayuran hijau, daging, telur dan dapat dibantu penyerapan zat besinya dengan mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung vitamin C (Murtiningsih & Satiyem, 2023; Satiyem & Murtiningsih, 2025)

Sebelum remaja pulang, juga diberikan tablet tambah darah (Fe) yang dapat dikonsumsi di rumah serta memberikan informasi mengenai tablet tambah darah tersebut. Pencegahan dan penanganan anemia akibat kekurangan zat besi dapat dengan mengonsumsi suplemen tablet tambah darah. Selain zat besi berupa ferrous fumarate atau Ferrous sulfat yang terkandung di dalam tablet tambah darah, juga terdapat asam folat. Konsumsi tablet tambah darah sangat penting untuk mempersiapkan remaja sebagai calon ibu yang sehat bebas dari anemia (Ahmady et al., 2021; Kadir, 2019; Mutiarasari, 2019; Rohmatika, 2020; Sholicha & Muniroh, 2019; Yuliasuti & Widiarta, 2022)

Tabel 1. Nilai Mean Pengetahuan Remaja

	<i>Pretest</i>	<i>Post Test</i>
<i>Mean</i>	71,5	90

Tabel 1 merupakan hasil pengukuran pengetahuan peserta pengabdian masyarakat sebelum diberikan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan, mendapatkan rata-rata nilai pretest 71,5 kemudian setelah diberi penyuluhan rata-rata nilai posttest ada peningkatan dengan hasil 90. Dengan adanya peningkatan pengetahuan harapannya remaja akan secara mandiri tumbuh kesadarannya sehingga mampu berperilaku dan bersikap positif dalam mendeteksi, mencegah terjadinya anemia pada remaja khususnya remaja Desa Jetis Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar, dengan hasil akhir angka kejadian anemia menurun (Karanganyar, 2018; Sulistyarningsih, 2017).



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Proses Penyuluhan Kesehatan



Gambar 3 Foto Bersama di Akhir Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil pengukuran nilai kadar hemoglobin remaja di Desa Jetis 35% mengalami anemia ringan, dengan rata-rata 11 gram/dl. Diberikan penyuluhan kesehatan tentang anemia agar remaja jadi berdaya dengan menggerakkan remaja jetis peduli anemia, dapat dilihat dari hasil evaluasi, setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang konsep anemia, klasifikasi, tanda-tanda serta gejala klinik, faktor resiko, dampak, cara pencegahan dan pengobatan atau penanganan anemia, didapatkan hasil ada peningkatan pengetahuan remaja pada nilai pretest dan nilai post tests. Nilai rata-rata dari 71,5 menjadi 90. Adanya peningkatan pengetahuan remaja diharapkan dapat meningkat pula deteksi dini kejadian anemia pada remaja, yang diharapkan dapat

terwujud perilaku dan sikap positif supaya kejadian anemia dan dampaknya pada remaja dapat diturunkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, A., Pulungan, Z. S. A., & Purnomo, E. (2021). Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia dengan Kombinasi Pemberian Tablet Fe dan Madu. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 242–247.
- Islamiyah, N. (2017). Pengaruh madu terhadap kadar hemoglobin remaja putri kelas X yang mengalami anemia Di SMKN 01 Mempawah Hilir. *ProNers*, 3(1).
- Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 54–63.
- Karanganyar, D. (2018). *Profil Puskesmas Jaten 1*. <https://puskesjaten1.karanganyarkab.go.id/profil/>
- Kemendes RI. (2022). *7 Dampak Anemia pada Remaja*.
- Murtiningsih, D., & Satiyem, S. (2023). Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 149–155.
- Mutiarasari, D. (2019). hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tinggede. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 5(2), 42–48.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2018). *Prevalensi Anemia Menurut Karakteristik*.
- Rohmatika, D. (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di STIKes Kusuma Husada Surakarta.pdf.
- Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, F., & Saputri, N. (2021). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.151>
- Satiyem, S., Azizah, L. N., & Istikhomah, I. (2025). The Influence Of Health Education With Booklet Media and Demonstration On Pregnant Womens Knowledge Of Anemia Prevention. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 110–116.
- Satiyem, S., & Murtiningsih, D. (2025). The Influence of Eating Habits on the Incidence of Anemia in Young Women in Jogosetran Village Kalikotes-Klaten. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15–24.
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan asupan zat besi, protein, vitamin C dan pola menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147–153.
- Sulistyaningsih, Y. (2017). Penatalaksanaan Pendidikan Kesehatan Diit Anemia Ibu Hamil Dengan Masalah Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh. *IJMS- Indonesian Journal on Medical Science*, 4(1).
- Yuliasuti, L. P. S., & Widiarta, I. M. (2022). Penyuluhan Anemia dan Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Labuhan Sumbawa. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(3), 349–354 <https://ejournal.pancabhakti.ac.id/index.php/jpmj/article/view/185>