

Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Gizi Besi di SMPN 1 Yosowilangun

Sabran¹, Dian Kartika Sari², Iwan Abdi Suandana³, Malinda Capri Nurul Satya^{4*}

¹Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, sabran@polije.ac.id

²Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, dian@polije.ac.id

³Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, iwan@polije.ac.id

^{4*}Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, malinda@polije.ac.id

Keywords:

Effort,
Knowledge,
Adolescent,
Iron Nutrition Anemia

ABSTRACT

Iron Nutrition Anemia is a condition of blood hemoglobin deficiency that can reduce productivity and affect the cognitive development of adolescents. Adolescent girls are susceptible to anemia due to several causal factors. There is an increased need for iron during puberty. Another factor that causes anemia is low consumption of Fe and other nutrients such as vitamin A, vitamin C, folic acid, riboflavin, and B12. This community service activity aims to increase adolescents' knowledge about AGB through educational programs at SMPN 1 Yosowilangun, Lumajang Regency. The activity was carried out in August 2024 and involved 30 teenagers in the 3rd grade of junior high school. The methods used included discourse and discussions supported by presentation media, leaflets, and the Freemias website. Through this activity, we hope to enhance teenagers' understanding of anemia risks, the significance of iron intake, and the importance of adopting a healthy diet to prevent anemia. Health education in schools is expected to be a strategic step in reducing the incidence of anemia in adolescents in Indonesia.

Kata Kunci:

Upaya,
Pengetahuan,
Remaja,
Anemia Gizi Besi

ABSTRAK

Anemia Gizi Besi (AGB) merupakan kondisi kekurangan hemoglobin darah yang dapat menurunkan produktivitas dan mempengaruhi perkembangan kognitif remaja. Remaja putri rentan untuk terkena anemia dikarenakan beberapa faktor penyebab. Adanya kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas. Faktor lain yang menyebabkan anemia adalah rendahnya konsumsi Fe dan zat gizi lain seperti Vitamin A, Vitamin C, asam folat, riboflavin, dan B12. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang AGB melalui program edukasi di SMPN 1 Yosowilangun, Kabupaten Lumajang. Kegiatan dilaksanakan pada Agustus 2024 dengan melibatkan 30 remaja kelas 3. Metode yang digunakan mencakup ceramah dan diskusi didukung oleh media presentasi, leaflet, dan website Freemias. Diharapkan, melalui kegiatan ini remaja dapat lebih memahami risiko anemia dan pentingnya asupan zat besi, serta menerapkan pola makan sehat untuk mencegah anemia. Edukasi kesehatan di sekolah diharapkan menjadi langkah strategis dalam mengurangi angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia.

Korespondensi Penulis (*):

Malinda Capri Nurul Satya,
Politeknik Negeri Jember, Jl. Mastrip PO BOX 164 Jember
Telepon : +6285236936546
Email: malinda@polije.ac.id

Submitted: 13-12-2024; Accepted: 20-03-2025;
Published: 08-04-2025

Copyright (c) 2025 by Author (s). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0)

1. PENDAHULUAN

Anemia Gizi Besi (AGB) merupakan suatu kondisi kekurangan zat besi pada tubuh sehingga menghambat proses pembentukan eritrosit dalam darah [1]. Pada kasus anemia zat besi terjadi dikarenakan konsentrasi kadar hemoglobin darah dan volume eritrosit berkurang dikarenakan asupan zat besi yang kurang dalam tubuh. Zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin yang berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan produktivitas, kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, serta berpotensi mempengaruhi perkembangan kognitif dan fisik remaja. Kesalahan mengonsumsi zat besi seperti dikonsumsi bersamaan dengan teh atau susu juga dapat mengurangi efektifitas dari penyerapan zat besi dalam tubuh. Asupan zat besi yang rendah mengakibatkan seseorang beresiko 9 kali lipat menderita anemia [2], [3].

Anemia pada remaja di Indonesia masih tinggi dimana prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sekitar 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Proporsi anemia pada perempuan sebesar 27.2% dan lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki sebesar 20.3% [4]. Prevalensi anemia remaja di Kabupaten Lumajang pada tahun 2018 masih tergolong tinggi yaitu sebesar 30.9% [5].

Usia remaja merupakan masa peralihan dari usia kanak-kanak ke dewasa. Remaja putri rentan untuk terkena anemia dikarenakan beberapa faktor penyebab. Adanya kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas [6]. Faktor lain yang menyebabkan anemia adalah rendahnya konsumsi Fe dan zat gizi lain seperti Vitamin A, Vitamin C, asam folat, riboflavin, dan B12 [7].

SMPN 1 Yosowilangun sebagai salah satu institusi pendidikan di Kabupaten Lumajang memiliki peran penting dalam edukasi kesehatan remaja. Menyediakan informasi yang memadai mengenai pencegahan anemia dan pentingnya asupan gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang tepat. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia zat besi melalui edukasi yang terstruktur dan interaktif, sehingga mereka dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan para siswa SMPN 1 Yosowilangun dapat lebih sadar akan risiko anemia dan pentingnya zat besi dalam kehidupan mereka. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan mereka dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat, mengonsumsi sumber zat besi yang cukup, serta lebih memperhatikan kesehatan secara umum. Edukasi kesehatan di lingkungan sekolah menjadi langkah strategis dalam upaya jangka panjang mengurangi angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 dengan responden sebanyak 30 remaja kelas 3 di SMPN 1 Yosowilangun. Pemilihan sasaran dikarenakan remaja yang berada di kelas 3 SMP berada dalam fase akhir usia remaja awal dimana kebutuhan zat besi meningkat seiring pertumbuhan dan perkembangan tubuh, sehingga mereka lebih beresiko mengalami anemia gizi besi dibandingkan kelompok usia yang lain. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah terdiri dari:

- a. Tahap Persiapan
Melakukan analisis situasi dan koordinasi dengan mitra terkait permasalahan yang di lapangan serta menyiapkan alat dan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Tahap Pelaksanaan
Responden diminta untuk mengisi kuesioner *pretest* yang telah disediakan. Selanjutnya, melaksanakan penyuluhan dengan metode ceramah tentang anemia dan dampak terhadap kesehatan serta diskusi. Media yang digunakan dengan memaparkan materi melalui power point, leaflet serta website *Freemia*.
- c. Tahap Evaluasi
Melakukan penilaian dengan memberikan kuesioner *posttest* untuk mengetahui pengetahuan responden setelah dilakukan kegiatan penyuluhan. Tahapan terakhir dalam kegiatan ini adalah memberikan beberapa pertanyaan kepada responden dan memberikan bingkisan untuk responden yang dapat menjawab pertanyaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil deskriptif yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dari sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Hasil Penyuluhan

No	Pernyataan	Sebelum Penyuluhan (Frekuensi)	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (Frekuensi)	Sesudah Penyuluhan (%)
1	Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat.	18 orang	60%	27 orang	90%
2	Anemia hanya disebabkan oleh kekurangan zat besi.	12 orang	40%	24 orang	80%
3	Gejala umum anemia adalah kelelahan, pusing, dan kulit pucat.	15 orang	50%	25 orang	85%
4	Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan...	21 orang	70%	28 orang	95%
5	Menstruasi yang berat dapat menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja.	13 orang	45%	25 orang	85%
6	Makan makanan yang kaya zat besi dapat membantu mencegah anemia.	16 orang	55%	26 orang	88%
7	Minum teh atau kopi setelah makan membantu penyerapan zat besi.	10 orang	35%	23 orang	75%
8	Suplemen zat besi diperlukan bagi semua remaja putri.	9 orang	30%	21 orang	70%
9	Anemia tidak perlu diobati jika gejalanya ringan.	7 orang	25%	20 orang	65%
10	Anemia yang tidak diobati dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah..	15 orang	50%	27 orang	90%

Berdasarkan tabel 1 di atas, sebelum penyuluhan, persentase rata-rata pemahaman yang benar sebesar 46% dan sesudah penyuluhan, persentase rata-rata pemahaman yang benar meningkat menjadi 84%. Untuk menguji apakah ada perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan

sesudah penyuluhan, dilakukan uji paired sample t-test. Berikut adalah hasil uji p-value 0,00527. Karena *p-value* lebih kecil dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan penyuluhan kesehatan anemia ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan para remaja.

Selama kegiatan berlangsung, baik dari remaja maupun pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak mengalami kendala apapun. Remaja merasa senang dengan kegiatan ini dikarenakan pemaparan materi disampaikan dengan cara yang menarik dan disertai dengan penggunaan media edukasi interaktif, salah satunya dengan mengakses website *Freemia*.

Salah satu faktor untuk mengetahui perilaku seseorang berawal dari pengetahuan. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pekerjaan, pendidikan, usia, lingkungan, dan budaya [8]. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang anemia menyebabkan perilaku pencegahan terhadap anemia juga terpengaruh. Hal ini bisa dikarenakan mereka kurang memahami tentang anemia secara menyeluruh. Sejalan dengan penelitian dari Permanasari (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian remaja putri. Upaya memberikan edukasi pencegahan anemia gizi besi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan rendah tentang anemia memiliki resiko 2.3 kali lebih rentan untuk terkena anemia. Hal ini dikarenakan dapat mempengaruhi perilaku dalam hidupnya seperti dalam mengatur kebiasaan makan dan pola hidup sehat [10]. Selain itu, adanya media edukasi juga diperlukan sebagai sarana penunjang dalam kegiatan ini. Penggunaan media yang tepat dapat memudahkan sasaran dalam menerima informasi yang disampaikan [11].

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SMPN 1 Yosowilangun mengenai anemia. Melalui metode edukasi interaktif seperti penyuluhan, diskusi, dan simulasi, para remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang anemia, penyebab, dampak jangka panjang maupun pendek, pencegahan, dan cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) mencegah anemia. Upaya ini diharapkan dapat mendorong kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan kesadaran siswa untuk lebih peduli terhadap diri sendiri agar terhindar dari anemia. Sebagai langkah tindak lanjut, kolaborasi dengan guru dan orang tua direkomendasikan untuk memastikan dukungan berkelanjutan terhadap kesehatan gizi remaja. Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melakukan kegiatan pengembangan seperti melakukan tes pemeriksaan hemoglobin darah secara rutin untuk mengetahui secara langsung apakah ada remaja yang mengalami anemia atau tidak. Selain itu, perlu adanya pemantauan konsumsi tablet tambah darah untuk mengetahui tingkat efektivitas pemberian intervensi kepada remaja sehingga kegiatan yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik. Dampak jangka panjang setelah kegiatan ini berlangsung yaitu diharapkan (1) adanya perubahan perilaku sehat pada remaja dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan meningkatkan asupan zat besi; dan (2) dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SMPN 1 Yosowilangun, para siswa, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Negeri Jember, dan seluruh peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didanai oleh Daftar Isian Pelaksana Anggaran (DIPA) Politeknik Negeri Jember sesuai dengan Surat perjanjian Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Penerapan Iptek Masyarakat (PIM) Sumber Dana PNBPN Polije Tahun Anggaran 2024 Nomor. 670/PL17.4/PM/2024.

REFERENSI

- [1] Novy Ramini Harahap, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Nurs. Arts*, vol. 12, no. 2, pp. 78–90, 2018.
- [2] WHO, *Worldwide Prevalence of Anaemia 1993-2020: A Global Database of Anaemia*. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [3] M. Kaur, R. Bassi, and S. Sharma, "Impact of Nutrition Education in Reducing Iron Deficiency Anemia in Adolescent Girls," *Indian J. Fundam. Appl. Life Sci.*, vol. 1, no. 4, pp. 222–228, 2011.
- [4] Balitbangkes, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
- [5] A. H. S. Putri, "Analisis Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Candipuro Kabupaten Lumajang Tahun 2019," Politeknik Negeri Jember, 2021.
- [6] A. Al-Jawaldeh *et al.*, "Are Countries of the Eastern Mediterranean Region on Track towards Meeting the World Health Assembly Target for Anemia? A Review of Evidence," *Int J Env. Res Public Heal.*, vol. 18, no. 5, p. 2449, 2021, doi: 10.3390/ijerph18052449.
- [7] Julaecha, "Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 2, no. 2, p. 209, 2020, doi: 10.36565/jak.v2i2.105.
- [8] B. N. Pangaribuan *et al.*, "Studi Literatur tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Beberapa Wilayah Indonesia," *Manuju Malahayati Nurs. J.*, vol. 4, no. 6, pp. 1378–1386, 2022.
- [9] K. Permanasari, Jannaim, and Y. S. Wati, "Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanbaru," *Dunia Keperawatan J. Keperawatan dan Kesehat.*, vol. 8, no. 2, p. 313, 2020, doi: 10.20527/dk.v8i2.8149.
- [10] Martini, "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Metro," *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. VIII, no. 1, pp. 1–7, 2015.
- [11] H. P. Putri, F. Andara, and D. L. Sufyan, "Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di Jakarta Timur," *J. Bakti Masy. Indones.*, vol. 4, no. 2, pp. 334–342, 2021.