

Sosialisasi Resiko Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Swadhipa Natar Lampung Selatan Propinsi Lampung

Usdeka Muliani

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Bandar Lampung

Email: usdekamuliani@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian khusus. Salah satu golongan usia yang rentan mengalami anemia adalah remaja putri, karena kehilangan banyak darah secara alamiah setiap bulannya. Kondisi anemia dapat menurunkan produktifitas sehingga berpengaruh pada prestasi belajarnya. Selain itu remaja putri juga diharapkan menjadi calon ibu yang kelak dapat melahirkan generasi yang sehat. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi anemia remaja putri di Provinsi Lampung (24,8%) berada diatas prevalensi anemia remaja putri di Indonesia (23,9%) hal ini berarti masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan, mengingat hasil Riskesdas 2007 prevalensi anemia remaja putri di Provinsi Lampung sebesar 12,5% sedangkan prevalensi Indonesia 11,3%. Keadaan ini harus segera diperbaiki, karena jika dibiarkan akan berdampak buruk bagi generasi yang akan datang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMA Swadhipa Natar mengenai anemia dalam upaya menciptakan remaja putri yang sehat bebas anemia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan gizi menggunakan power point dan diskusi tanya jawab mengenai anemia dan masalah gizi padaremaj putri. Hasil yang didapatkan semua peserta sosialisasi meningkat pengetahuan dan kesadaran mengenai resiko anemia, terbentuk komitmen dan dukungan pihak sekolah dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Swadhipa Natar.

Keywords: *Anemia, Remaja putri, Sosialisasi*

PENDAHULUAN

Kesuksesan pembangunan nasional suatu negara/bangsa ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, dan kesehatan yang prima di samping penguasaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi. Masalah gizi di Negara berkembang khususnya di Indonesia pada umumnya masih didominasi oleh masalah kurang energi protein(KEP), masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), masalah Kurang Vitamin A (KVA) dan masalah obesitas di kota-kota besar. (Supariasa,dkk,2002) . Anemia Defisiensi Besi (ADB) merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian khusus. Salah satu golongan usia yang rentan mengalami anemia adalah remaja, khususnya remaja putri . (Proverawati dan Atikah, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi anemia remaja putri di Provinsi Lampung (24,8%) berada diatas prevalensi anemia remaja putri di Indonesia (23,9%) hal ini berarti masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan, mengingat hasil Riskesdas 2007

prevalensi anemia remaja putri di Provinsi Lampung sebesar 12,5% sedangkan prevalensi Indonesia 11,3%. Keadaan ini harus segera diperbaiki, karena jika dibiarkan akan berdampak buruk bagi generasi yang akan datang.

Remaja putri sangat rentan terkena anemia karena pada masa remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak pantangan terhadap makanan dan membatasi konsumsi makannya, selain itu adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu penyebab remaja putri mudah terkena anemia defisiensi besi. Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko, 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Meylani & Alexander, 2019).

Remaja digolongkan menjadi 3 yaitu : remaja awal (12-15 tahun) remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan energi dan membutuhkan nutrisi dua kali lipat pada masa pertumbuhan daripada tahun-tahun yang lain. Usia remaja dibagi menjadi dua periode, yaitu periode masa puber pada usia 12-18 tahun yang terdiri atas masa prapubertas, masa pubertas usia 14-16 tahun, dan masa akhir pubertas usia 17-18 tahun dan periode remaja adoleses pada usia 19-21 tahun (Citrakesumasari, 2012).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia bersamaan dengan menstruasi yang akan mengeluarkan zat besi yang diperlukan berumur 5-14 tahun, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5% wanita mempunyai risiko anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Angelina, Siregar, Siregar & Anggeria, 2020).

Remaja putri adalah calon mahasiswi yang merupakan calon pemimpin di masa datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional, serta sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Oleh karena itu, kualitas remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Mengingat remaja putri adalah calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus, jika tidak ditanggulangi, dikhawatirkan akan meningkatkan risiko pendarahan pada saat persalinan yang dapat menimbulkan kematian ibu (Proverawati dan Atikah, 2018).

Dalam upaya menanggulangi masalah anemia defisiensi besi (ADB) Departemen Kesehatan Republik Indonesia sejak tahun 2003 melakukan Program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) di tingkat Puskesmas dengan kegiatan seperti; kampanye tentang anemia kepada masyarakat luas, ditunjang dengan kegiatan penyuluhan kelompok serta konseling yang ditujukan secara langsung pada remaja putri/wanita melalui wadah yang sudah ada di masyarakat seperti sekolah, pesantren, tempat kerja (formal/informal), organisasi dan LSM bidang kepemudaan, kesehatan, keagamaan dan wanita, kegiatan suplementasi tablet tambah darah (TTD) serta pembinaan kantin di sekolah atau penjaja makanan di sekitar remaja/wanita berkumpul. Semua kegiatan bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi remaja putri (Kemenkes, 2016).

Kegiatan suplementasi TTD untuk remaja putri berdasarkan buku Pedoman Distribusi Tablet Besi dilakukan secara mandiri dengan dosis 1 tablet seminggu sekali. Anjuran konsumsi makanan kaya besi dilaksanakan dengan mengacu pada “gizi seimbang”. Mengingat dampak yang sangat merugikan bagi bangsa dan negara apabila remaja putri mengalami anemia, maka diharapkan remaja putri mau mengkonsumsi tablet tambah darah secara mandiri dan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Angka kejadian anemia yang tinggi pada remaja putri memiliki efek buruk pada masa depan mereka karena jika anemia tidak ditangani dengan benar maka bisa bertahan hingga dewasa dan juga menyebabkan kematian ibu selama kehamilan, bayi prematur dan bayi berat lahir rendah (Estri & Cahyaningtyas, 2021).

Berdasarkan kesadaran akan pentingnya menciptakan remaja putri bebas anemia pihak sekolah SMA Swadhipa membuat surat permintaan kepada Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang untuk melakukan sosialisasi resiko anemia pada remaja putri.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Resiko Anemia pada Remaja Putri ini berupa penyuluhan tentang anemia meliputi definisi Anemia, gejala dan tanda-tanda terkena anemia, dampak dari mengalami anemia dan cara pencegahan mengalami anemia dengan konsumsi tablet tambah darah serta mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang pada remaja putri. Diskusi dan tanya jawab yang dirancang sedemikian rupa dan menyenangkan sehingga sasaran remaja putri memahami yang disampaikan oleh narasumber. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 31 Mei 2023 bertempat di Aula SMA Swadhipa Natar Lampung Selatan. Narasumber kegiatan ini adalah Usdeka Muliani, DCN, MM berdasarkan surat Kepala SMA Swadhipa No. 422/996/SMA-

Swd/III.02/2023 tertanggal 24 Mei 2023 perihal Permintaan Nara Sumber Safari Sosialisasi *Stunting* dalam upaya pencegahan stunting dan Surat Tugas Direktur Poltekkes Tanjungkarang No. DP.02/01/I.2/3087/2023 tertanggal 30 Mei 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi resiko anemia pada remaja putri berupa penyuluhan gizi didukung oleh Kepala Sekolah dan guru-guru yang bertanggung jawab dalam kegiatan kesiswaan serta mahasiswa gizi Poltekkes Tanjung Karang. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMA Swadhipa Natar mengenai anemia dalam upaya menciptakan remaja putri yang sehat bebas anemia. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sambutan dari kepala sekolah SMA Swadhipa Natar, penyampaian materi dari narasumber tentang hal-hal yang berkaitan anemia dan sesi tanya jawab, kemudian diakhiri dengan penutup. Terkait dengan sosialisasi resiko anemia pada remaja putri disampaikan tentang definisi, ciri-ciri, dampak dan upaya pencegahan dan penanganannya.

Pada penyuluhan diawali dengan menggali permasalahan perilaku makan pada remaja putri dan menanyakan penyebab munculnya perilaku makan yang tidak baik. Misalnya menanyakan apakah anak mengkonsumsi sayur rutin dengan porsi yang cukup, mengapa tidak mengkonsumsi sayuran dan mencari solusi yang sesuai dengan kondisi lingkungan yang dihadapi remaja putri saat ini, juga menanyakan permasalahan yang dialami remaja putri mengenai konsumsi makannya.



Gambar 1. Sambutan Kepala Sekolah SMA Swadhipa Natar



Gambar 2. Pemberian penyuluhan Resiko Anemia pada Remaja Putri



Gambar 3. Foto bersama dengan peserta penyuluhan beserta guru

Adapun sebagai hasil kegiatan Edukasi Gizi ini, para remaja putri dan guru-guru yang hadir merespon dan memahami dengan baik dimana terjadi interaksi dua arah antara sasaran sosialisasi dengan narasumber. Para remaja putri antusias dalam mengajukan pertanyaan seputar tentang anemia dan konsumsi makanan yang seimbang berkaitan dengan konsumsi

tablet tambah darah dan maraknya aneka jajanan yang ada dilingkungannya . Di akhir sesi kegiatan tim pengabmas melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan dan semua peserta mampu menjawab dengan baik. Dan hasil rencana tindak lanjutnya adalah remaja putri akan mengkonsumsi tablet tambah darah setiap minggu agar terbebas dari anemia dan remaja putri mau mengkonsumsi makanan dengan konsep gizi seimbang. Untuk pengobatan apabila ada remaja putri menderita anemia untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan masyarakat yang ada baik Puskesmas maupun puskesmas pembantu.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri di SMA Swadhipa Natar mengenai anemia serta terbentuknya komitmen dan dukungan pihak sekolah dalam upaya pencegahan anemia. Meskipun pengetahuan remaja dalam kegiatan ini sudah cukup baik, tetap diperlukan pengawasan dan pendidikan kesehatan dengan sistem berkelanjutan melalui UKS. Serta kedepannya dapat dilakukan pemberdayaan siswa SMA untuk menjadi kader penanggulangan anemia remaja di lingkungannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada direktur Politeknik Kesehatan dan Unit PPM (Unit Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat) yang telah memberi penugasan kepada saya dan kepada Kepala Sekolah SMA Swadhipa Natar beserta staf yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, C., Siregar, D. N., Siregar, P. S., & Anggeria, E. (2020). Pengetahuan Siswi Kelas Xi Tentang Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 99 .<https://doi.org/10.34012/jukep.v3i1.856>.
- Citrakesumasari. 2012. Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya Cet. 1 – Yogyakarta: Kalika.
- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Latar Belakang Masalah kesehatan yang terjadi di berbagai negara dengan prevalensi yang tinggi yaitu Anemia . Pada data WHO dalam Worlwide Prevalence of Anemia menunj. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 192–206.
- Kemenkes RI. (2016). Direktorat Gizi Masyarakat Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan WUS. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI , (2018). Laporan Hasil Riskesdas Tahun 2018. Anemia Pada Remaja Putri Di Provinsi Lampung. Balitbang Kemenkes RI.



Meylani, & Alexander. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Smpn 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 394–403.

Proverawati, A. (2018). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta. Nuha Media.

Supariasa I.DN, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.