

Trend Peningkatan Pengetahuan melalui Pendidikan Kesehatan dalam Upaya Mengatasi Anemia pada Remaja

***Dyah Puji Astuti, Juni Sofiana, Rosmawati, Sumarni**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

ABSTRAK

Anemia menjadi salah satu masalah pada remaja di Indonesia. Kejadian anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan pengetahuan mengenai nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia. Metode dalam kegiatan pengabdian meliputi pemberian pretest dan posttest, pendidikan kesehatan mengenai anemia dan nutrisi adekuat dalam mencegah anemia. Kegiatan pengabdian menggunakan media berupa leaflet, powerpoint presentation dan video. Pengukuran pengetahuan dengan kuesioner. Kegiatan ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Gombong pada kelas XI sebanyak 80 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan tren pengetahuan yang meningkat berdasarkan hasil posttest yaitu sebanyak 81,25% siswa mempunyai pengetahuan baik tentang anemia dan sebanyak 77,75% siswa mempunyai pengetahuan baik mengenai nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia. Kesimpulannya pendidikan kesehatan pada remaja melalui media leaflet, powerpoint presentation dan video dapat meningkatkan perubahan tingkat pengetahuan bagi remaja sekolah di SMA Muhammadiyah Gombong. Kegiatan ini perlu terus dilakukan upaya koordinasi dengan pihak sekolah agar dapat memantau serta berkoordinasi dengan Puskesmas setempat agar melakukan follow up kegiatan secara berkelanjutan. Sangat diperlukan pembentukan kelompok sebaya atau pojok informasi kesehatan disekolah dalam meningkatkan upaya pencegahan terjadinya anemia pada remaja.

Kata kunci: Anemia, Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan, Remaja.

Trend of Increasing Knowledge Through Health Education in An Effort to Overcome Anemia in Adolescents

ABSTRACT

Anemia is a problem for teenagers in Indonesia. The incidence of anemia is more common in female adolescents than male adolescents. The purpose of this service activity is to determine the level of knowledge of adolescents about anemia and knowledge about adequate nutrition in preventing anemia. The method used in this community service activity is the provision of pre-test and post-test, provision of health education regarding anemia and adequate nutrition in preventing anemia. The media used are leaflets, PPT and video. Measuring knowledge with a questionnaire. This activity was carried out at SMA Muhammadiyah 1 Gombong in class XI with 80 students. The results of the activity showed an increasing trend of knowledge that 81.25% had good knowledge from the previous pretest. A total of 77.75% showed good knowledge regarding adequate nutrition in preventing anemia from the pretest. In conclusion, health education for adolescents through PPT media and attractive leaflets can increase changes in the level of knowledge for school adolescents at SMA Muhammadiyah Gombong. This activity needs to continue to be coordinated with the school so that it can monitor and coordinate with the local Health Center to carry out follow-up activities on an ongoing basis. It is necessary to form peer groups or health information corners in schools to increase efforts to prevent anemia in adolescents.

Keyword: Anemia, Knowledge, Health Education, Adolescents.

*** Corresponding Author:**

Email : dyahpuji090384@gmail.com
Alamat : Sangkalputung, Gombong, Kec. Gombong,
Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54411

This Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah seseorang lebih rendah dari batas normal (Alfiah, 2021). Kadar hemoglobin normal pada laki-laki adalah 14 -18 gram % dan eritrosit 4,5 -5,5 juta/mm³ sedangkan pada perempuan hemoglobin normal adalah 12 - 16 gram % dengan eritrosit 3,5 -4,5 juta/mm. Remaja, khususnya remaja putri adalah yang paling rentan terkena anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri lebih sering mengkonsumsi asupan makanan nabati yang kandungan zat besinya rendah dibandingkan dengan asupan makanan hewani. Terlebih, remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan dan nutrisi. Selanjutnya, karena manusia kehilangan zat besi 0,6mg per hari akibat dari proses ekskresi (Julaecha, 2020).

Sebagian besar wanita di Indonesia mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang kaya akan zat besi dan mudah diserap oleh tubuh. Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan Indonesia mengalami masalah anemia dan masalah gizi mikronutrien, yaitu sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia yang dialami remaja putri akan berdampak pada diri mereka ketika mereka nantinya akan menjadi calon ibu hamil dan bersalin, sehingga meningkatkan AKI (Angka Kematian Ibu), melahirkan bayi kurang umur dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Julaecha, 2020).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang sering menjadi masalah pada remaja karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Remaja putri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja putri mengalami siklus menstruasi. Remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga kebanyakan dari mereka melakukan diet yang tidak benar dan banyak melakukan pantangan terhadap makanan (Alfiah, 2021). Secara global, anemia merupakan masalah gizi yang paling sering dijumpai dan sekitar 2 miliar populasi di dunia yang berakibat pada perkembangan sosial dan ekonomi. Kekurangan zat gizi besi tidak menimbulkan gejala anemia. Akan tetapi, dapat mempengaruhi fungsi dari organ si penderita. Sekitar 2,5 kali lebih banyak dari jumlah penderita anemia kekurangan gizi besi. Pemeriksaan darah di laboratorium membantu memastikan seseorang mengalami anemia dan atau kekurangan gizi besi (Estri, 2021).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, investasi cacing, pengetahuan, pendidikan dan jenis pekerjaan orangtua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, daya tahan fisik rendah, aktivitas fisik menurun. Program pemberian tablet tambah darah bagi remaja kembali digalakkan dengan target pemberian secara nasional. Remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu 1 kali seminggu dan 1 kali sehari ketika masa menstruasi. Namun fakta dilapangan tablet tambah darah hanya berfokus pada ibu hamil saja, sedangkan untuk remaja putri belum dilakukan secara maksimal (Hananti, 2021). Angka kejadian anemia pada mitra

cukup besar. Meskipun hanya dari gejala yang terjawab pada survei pendahuluan sebanyak 65 % siswa mengalami gejala sering lelah, mudah lesu, kesulitan dalam berkonsentrasi dan sering mengantuk. Belum banyak siswa yang melakukan pemeriksaan kadar hb secara langsung.

METODE

Metode kegiatan dalam pengabdian masyarakat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Melakukan perizinan dengan mitra kegiatan
- b) Koordinasi tim pengabdian dengan mitra kegiatan terkait kesepakatan waktu pelaksanaan program kegiatan
- c) Pengukuran pengetahuan responden mengenai anemia dan nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia melalui pretest
- d) Kegiatan pendidikan kesehatan dengan media powerpoint presentation, video dan leaflet.
- e) Pengukuran posttest untuk mengetahui tren pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi yaitu 1). Instrumen pengukuran pengetahuan mengenai anemia yang meliputi, pengertian, tanda gejala dan dampak anemia pada remaja; 2) Instrumen pengukuran pengetahuan mengenai nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia pada remaja. Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran terhadap pengetahuan siswa mengenai anemia dan nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan pretest dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

Kegiatan ini diikuti oleh responden sebanyak 80 siswa putri. Kegiatan *pre-posttest* dilakukan pengecekan sehingga semua siswa dipastikan mengisi instrumen kuesioner secara lengkap agar mudah dilakukan analisis data. Kontribusi mitra selama kegiatan berlangsung dalam hal ini SMA Muhammadiyah Gombong yaitu melakukan sosialisasi mengenai waktu kegiatan kepada siswa, menyediakan tempat penyuluhan mempersiapkan perangkat LCD, proyektor dan *sound systems* serta memastikan siswa hadir aktif selama kegiatan pengabdian berlangsung.

Kegiatan setelah pretest adalah pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia. Kegiatan ini diberikan oleh tim pengabdian secara langsung dengan menggunakan media visual PPT yang berisi mengenai pengertian anemia, tanda gejala, pencegahan, pengobatan serta nutrisi adekuat dalam mengatasi anemia. Desain PPT dibuat dengan desain menarik yang disesuaikan dengan sasaran kegiatan yaitu siswa SMA. Selama paparan juga disajikan Vidio edukasi mengenai anemia pada remaja. Dalam kegiatan ini juga dibagikan *leaflet* materi agar siswa di rumah dapat mengulang dan mengaplikasikan sehingga harapannya program berjalan secara berkelanjutan. Selama kegiatan peserta sangat antusias dan aktif berdiskusi ketika sesi diskusi dibuka.

Setelah kegiatan pendidikan kesehatan selesai dilakukan maka tahapan kegiatan terakhir yaitu dilakukan paparan dari tim terhadap kesimpulan materi dan selanjutnya dilakukan *post test*. *Post test* dilakukan sebagai bentuk upaya bagi tim pengabdian mengevaluasi tingkat keberhasilan pelaksanaan program secara langsung sekaligus melihat tren kenaikan pengetahuan *pre-posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis terhadap seluruh instrumen yang telah di cek dapat diperoleh data sebagai berikut. Total peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 80 siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan posttest. Berikut disajikan distribusi frekuensi responden ini berdasarkan kategori hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil kegiatan ini dapat ditunjukkan pada tabel 1 dan tabel 2 bahwa terdapat perbedaan pengetahuan anemia yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan responden telah mendapatkan informasi tentang anemia selama pemberian pendidikan gizi yang telah dijelaskan oleh narasumber serta media edukasi yaitu leaflet dan video. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sari (Sari, Subardjo and Zaki, 2019) yang menyatakan bahwa setelah diberi pendidikan gizi tentang anemia pada remaja maka pengetahuan mereka akan meningkat. Peserta didik yang berada di Sekolah Menengah Umum termasuk kedalam kelompok tahap operasional formal. Pada tahapan ini siswa-siswi telah mampu untuk dapat berpikir secara abstrak, yaitu berpikir mengenai ide serta memikirkan beberapa alternative atau beberapa cara untuk dapat memecahkan sebuah permasalahan yang terjadi pada remaja serta tidak lagi menerima informasi apa adanya tetapi mereka akan dapat memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri (Sari, 2019).

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan terhadap Anemia

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	35	43,75	65	81,25
Kurang	45	56,25	15	18,75
Total	80	100	80	100

Sumber: Data Diolah (2022)

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Mengenai Nutrisi Adekuat terhadap Pencegahan Anemia

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	42	52,5	63	78,75
Kurang	38	47,5	13	16,25
Total	80	100	80	100

Sumber: Data Diolah (2022)

Siswa SMA sudah dapat diajak untuk berpikir kritis serta untuk mengembangkan sebuah pengetahuan tentang segala hal yang berhubungan dengan dirinya pada saat itu dan juga di masa yang akan datang. Tingginya tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan dapat membantu didalam menyiapkannya menjadi generasi yang unggul dan sehat. Dalam pendidikan gizi tentang anemia tidak terlepas dari adanya pengaruh penggunaan sebuah alat peraga atau yang sering disebut dengan media edukasi. Media edukasi dapat mendukung jalanya sosialisasi yang akan berlangsung. Media sendiri merupakan sebuah alat yang dapat digunakan untuk menyampaikan sebuah pesan ,serta dapat pula diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat menyalurkan sebuah informasi dari sumber informasi ke penerima informasi (Sari, 2019 dan).

Kegiatan ini telah dilakukan menggunakan media yaitu leaflet, PPT dan video. Leaflet dipilih karena memiliki sasaran yang dapat menyesuaikan serta dapat digunakan sebagai bahan untuk belajar secara mandiri. Leaflet dapat dibawa kemana mana sehingga sangat memungkinkan bagi siswa memahami informasi dengan mudah serta dapat dibagikan dengan keluarga maupun teman. Leaflet juga dapat memberikan informasi lebih detail mengenai sebuah informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan dan mengurangi kebutuhan dalam mencatat.

Hasil kegiatan dari tabel 1 dan 2 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Seseorang yang telah mengerti serta menyadari akan adanya stimulus yang dirasakan, serta tertarik dengan stimulus dapat meningkatkan kemampuan kognitif pada suatu individu. Stimulus yang dimaksud dalam program kegiatan ini adalah berupa pendidikan kesehatan mengenai anemia yang dilakukan melalui media edukasi yaitu PPT, leaflet dan video. Media yang menarik sangat menunjang konsentrasi bagi peserta yang berdampak terhadap pengetahuan setelahnya (Sari, 2019).

Tingkat pengetahuan remaja dapat pula dipengaruhi oleh beberapa informasi yang telah didapat, semakin sedikit informasi yang diterima maka akan semakin kecil tingkat pengetahuan seseorang. Sebagian besar manusia dapat memperoleh pengetahuan melalui mata dan juga telinga (Sari 2019). Video merupakan salah satu dari media edukasi kesehatan yang menggunakan audio dan visual sebagai perantara yang digunakan untuk dapat menyampaikan materi sehingga membuat remaja mampu untuk memperoleh sebuah pengetahuan. Video tentang pencegahan anemia ini dikemas secara menarik dengan menggunakan gambar, serta efek dan suara yang disesuaikan dengan materi sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih nyata dan mudah untuk dimengerti oleh remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuan (Hananti, 2021).

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu pemberian pendidikan kesehatan melalui media video memiliki pengaruh terhadap pengetahuan tentang deteksi dini kanker payudara pada remaja putri (Sari, 2019). Pengetahuan merupakan sebuah hasil tahu serta terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan adalah domain sangat

penting di dalam terbentuknya tindakan dari seseorang (Herwandar, 2021). Apabila sebuah perilaku tersebut didasari oleh pengetahuan, kesadaran serta sikap positif maka perilaku akan tetap, akan tetapi apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan maka perilaku berlangsung sebentar atau tidak tahan lama. Pengetahuan diperlukan oleh seseorang untuk dapat mendorong dalam berperilaku (Herwandar, 2021) Sebelum seseorang berperilaku, maka terlebih dahulu mengenai apa manfaat dari perilaku tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan sebuah stimulus bagi tindakan seseorang. Lebih dari itu pengetahuan remaja putri mengenai nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia juga perlu ditingkatkan. Mengingat fenomena sekarang banyak sekali jajanan yang tidak mengandung nilai gizi tinggi sehingga jika hal itu dibiarkan maka akan berakibat tidak baik pada nutris remaja pada khususnya. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang kurang mempunyai resiko 2 hingga 3 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik (Hananti, 2021).

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan pada remaja melalui media yang PPT, video dan leaflet yang menarik dapat meningkatkan perubahan tingkat pengetahuan bagi remaja sekolah di SMA Muhammadiyah Gombong. Kegiatan ini perlu terus dilakukan upaya koordinasi dengan pihak sekolah agar dapat memantau serta berkoordinasi dengan Puskesmas setempat agar melakukan *follow up* kegiatan secara berkelanjutan. Sangat diperlukan pembentukan kelompok sebaya atau pojok informasi kesehatan disekolah dalam meningkatkan upaya pencegahan terjadinya anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, E., Yusuf, A. M., & Puspa, A. R. (2021). Status Anemia dan Skor Diet Quality Index (DQI) pada Remaja Putri di SMP Ibnu Aqil, Bogor. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 6(1), 16–22.
- Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R. (2020). Dietary Intake Changes in Adolescent Girl After Iron Deficiency Anemia Diagnosis. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 27–31.
- Cholifah, N., Rusnoto, R., Himawan, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi dan Indek Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMK Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 302–307.

- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 192–206.
- Hannanti, H., Malkan, I. and Nur, M. H. S. (2021). The Effect of Nutrition Education Using Comic and Leaflet on the Improvement of Anemia Knowledge. *Jgk*, 13(1), 40–53.
- Hermanto, R. A., Kandarina, B. J. I., & Latifah, L. (2020). Hubungan Antara Status Anemia, Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan dan Depresi pada Remaja Putri di Kota Yogyakarta. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 141-152. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i2.597>.
- Herwandar, F. R. and Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin pada Remaja *Premenarche* dan *Postmenarche* di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. doi: 10.34305/jikbh.v11i1.154.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), p. 109. doi: 10.36565/jak.v2i2.105.
- KEMENKES RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi dengan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Sari, W. (2019). Pengaruh Media Video terhadap Pengetahuan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri di SMAN 1 Sanden Bantul Tahun 2019. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Jogja