

# Remaja Tanpa Anemia Dalam Rangka Pembentukan SDM Unggul : *Social Approach*

Dhika Juliana Sukmana<sup>1\*</sup>, Sapta Rahayu Noamperani<sup>2</sup>, Regina Karima Putri Farahdiba<sup>1</sup>, Farisa Zahra Nurmadani<sup>1</sup>, Auliya Miftakhul Jannah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding author: <mailto:dhika.juliana.dj@gmail.com>

**Abstract.** Teenagers are one of the assets owned by a nation and will become the nation's next generation. To optimize the demographic bonus, it is necessary to prepare as well as possible, one of which is by providing outreach regarding anemia. Anemia is known to be an aspect that affects development, especially in women. This outreach is aimed at increasing knowledge related to anemia. This activity is carried out by providing counseling or outreach through leaflets and material handbooks. The results of this activity can increase the participants' knowledge. This increase can be seen from the pretest and posttest scores.

**Keywords :**Anemia, Teenager, Knowledge

**Abstrak.** Remaja merupakan salah satu asset yang dimiliki oleh suatu bangsa dan akan menjadi generasi penerus bangsa. Untuk mengoptimalkan bonus demografi maka perlu disiapkan sebaik mungkin, salah satunya adalah dengan memberikan sosialisasi terkait anemia. Anemia diketahui dapat menjadi salah satu aspek yang memengaruhi perkembangan, terutama pada wanita. Sosialisasi ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan terkait anemia. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau sosialisasi melalui leaflet dan handbook materi. Hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta peningkatan ini dapat dilihat dari skor rata-rata pretest dan posttest sebesar 70%.

Kata Kunci: Anemia, Remaja, Pengetahuan

## I. PENDAHULUAN

Dalam suatu negara, generasi penerus bangsa merupakan asset yang harus dikelola dengan baik. Remaja yang sehat adalah investasi masa depan bangsa. Remaja sebagai generasi muda memiliki peran penting dalam melanjutkan pembangunan dan perkembangan bangsa. Dengan demikian kualitas SDM kita perlu dibentuk sedini mungkin. Kesehatan dan status gizi remaja menjadi salah satu poin yang harus dipersiapkan dan diperhatikan sejak dini, sehingga prediksi bonus demografi yang dimiliki Indonesia pada tahun 2030 dapat terwujud dengan adanya generasi penerus yang produktif, kreatif dan berdaya saing (Rokom, 2021).

Permasalahan gizi di Indonesia masih belum terselesaikan. Stunting, wasting, obesitas, dan kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah beberapa masalah Kesehatan yang sering dijumpai di Indonesia. Negara kita pasti khawatir tentang masalah gizi ini. Anemia, seperti stunting, adalah masalah yang serius. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global dengan perkiraan kasus hampir 2,3 miliar per tahun. Selain itu, anemia defisiensi besi atau kekurangan zat besi merupakan penyebab setengah dari anemia (Nurbaya & Handayani, 2019; Saras, 2023; World Health Organization, 2017). Anemia pada remaja adalah masalah kesehatan yang menjadi perhatian utama pemerintah. Ketika kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal, itu disebut anemia. Kondisi ini terjadi karena tubuh kekurangan sel darah merah, yang menyebabkan tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Nilai kadar hemoglobin (Hb) normal untuk

remaja putri adalah sebesar 12 g/dl dan untuk remaja laki-laki adalah sebesar 13 g/dl (Chasanah et al., 2019).

Terdapat tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja, menurut data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013, dan 2018. Pada tahun 2018, 32% remaja di Indonesia mengalami anemia, atau 3-4 dari 10 remaja. Ini berarti bahwa sekitar 7,5 juta remaja di Indonesia rentan terhadap penyakit infeksi, masalah pertumbuhan, dan masalah kognitif (Kementrian Kesehatan RI, 2019)

Anemia, atau kekurangan sel darah merah di dalam tubuh, dapat dialami oleh siapa saja, termasuk anak-anak. Namun, remaja putri lebih rentan terhadap anemia dibandingkan remaja laki-laki; prevalensi anemia pada remaja putri adalah 20% dan pada remaja laki-laki adalah 12% (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Remaja perempuan memiliki risiko dua kali lipat terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki. Ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja perempuan memiliki siklus menstruasi sebulan dan sering mengikuti diet yang tidak sehat (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Menurut Tarwoto (2009 dalam Moore, 1977), anemia pada remaja dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan kemampuan akademis di sekolah karena kurangnya dorongan untuk belajar. Anemia juga dapat menyebabkan masalah pertumbuhan, di mana tinggi dan berat badan tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun, yang meningkatkan kemungkinan terkena penyakit. Menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot juga dapat disebabkan oleh anemia. Dengan demikian, remaja putri harus menunjukkan tanggapan terhadap masalah yang akan muncul sebagai akibat dari anemia, yang tentunya membutuhkan pengetahuan yang cukup tentang masalah tersebut dan sikap yang positif dalam menghadapi masalah tersebut (Notoadmojo, 2011).

Anemia pada remaja memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif, dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Karena anemia berdampak langsung pada kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, tentunya juga akan berdampak pada prestasi belajar remaja. Berdasarkan data (Perhimpunan Nefrologi Indonesia, 2011) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara anemia dan prestasi belajar remaja.

Anemia meningkatkan kemungkinan remaja putri akan mengalami masalah gizi pada saat dewasa dan melahirkan generasi yang tidak sehat. Kesehatan remaja putri sangat penting karena mereka akan menjadi ibu bagi penerus bangsa. Ini termasuk mencegah anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada remaja bermanfaat bagi kesehatan dan kemampuan kognitif remaja serta generasi berikutnya (Isnati, 2007).

Anemia pada remaja harus diperhatikan karena efeknya seringkali tidak terlihat atau tidak dirasakan. Namun, anemia remaja tidak boleh diremehkan. Karena saat ini adalah era demografi di mana lebih banyak usia produktif daripada usia non produktif. Sudah jelas bahwa dampak pada generasi penerus akan sangat besar jika remaja mengalami anemia.

Remaja putri inilah yang akan melahirkan generasi penerus yang diharapkan sehat, cerdas, dan produktif. Anemia ini berdampak besar pada remaja putri saat menjadi ibu dan melahirkan anak. Hal ini diperkuat dengan fakta bahwa anemia diketahui menyebabkan penurunan produktivitas kerja perempuan Indonesia sebesar 20% atau sekitar 6,5 jam per minggu. Situasi ini tentu dapat menjadi kendala besar bagi pengembangan sumber daya berkualitas tinggi di

Indonesia. Oleh karena itu anemia pada remaja menjadi masalah bagi kita semua (N. Handayani, 2021; W. Handayani & Hariwibowo, 2008; Nurbaya & Handayani, 2019). Akibat menstruasi bulanan, remaja perempuan mengalami kehilangan zat besi dua kali lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki. Oleh karena itu, untuk memulihkan keadaan alami tubuh dan mengisi kembali darah yang hilang saat menstruasi, kebutuhan zat besi remaja putri tiga kali lebih besar dibandingkan remaja putra. Sehingga, penting bagi remaja putri untuk memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia, terutama pencegahan dan pengobatannya, tereduksi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

Berdasarkan hasil survei awal di dusun Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman diketahui bahwa tingkat kesadaran dan pengetahuan terkait anemia masih kurang. Survey awal dilakukan dengan wawancara secara random dengan remaja putri dan perwakilan kader saat kegiatan peninjauan dilakukan. Sehingga atensi pentingnya anemia untuk perkembangan sumber daya manusia dan prestasi belajar masih sangat kurang.

## II. METODE

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah yang ada adalah dengan memberikan sosialisasi terkait anemia kepada kader dan remaja putri. Kedepannya, diharapkan kader dan remaja putri yang sudah diberikan sosialisasi dapat menjadi agen untuk menyampaikan informasi Kesehatan dan membawa perubahan menuju arah yang lebih baik dalam mempersiapkan generasi penerus bangsa. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan pretest, penyampaian informasi dan posttest untuk melihat keterserapan materi sosialisasi.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 bulan dimulai pada bulan Oktober sampai dengan November 2024. Kegiatan diawali dengan peninjauan dengan mitra kemudian persiapan sampai dengan pembuatan laporan. Persiapan dilakukan mulai dari permohonan izin kepada Kepala Desa dan Ketua RW setempat, setelah mendapat persetujuan pelaksanaan kegiatan, mendapat jadwal dan tempat selanjutnya melaksanakan kegiatan.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari remaja/i dan ibu rumah tangga (kehadiran 100 %). Peserta mengisi kuesioner (*pre tes*) kemudian diberikan materi oleh narasumber beserta sesi diskusi. Materi yang diberikan merupakan materi tentang Anemia terutamanya pada remaja putri. Peserta menyambut positif kegiatan, hal tersebut dibuktikan dengan hadirnya seluruh peserta sesuai undangan yang diedarkan, juga terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi. Selanjutnya para peserta mengerjakan kuisisioner (*post test*) yang berfungsi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

**Tabel 1.** Hasil Kuisioner

No	Pertanyaan	Jawaban benar	
		Pre Test	Post Test
1	Berapakah batas nilai normal Hb (Hemoglobin) pada perempuan yang tidak hamil?	30 %	100 %
2	Anemia biasa disebut dengan apa?	60 %	100 %
3	Berikut ini yang merupakan penyebab anemia kecuali?	70 %	100 %
4	Apa dampak anemia pada remaja?	40 %	100 %
5	Anemia dapat dicegah dengan?	70 %	100 %

No	Pertanyaan	Jawaban benar	
		Pre Test	Post Test
6	Apa gejala seseorang mengalami anemia ringan?	50 %	100 %
7	Konsumsi tablet tambah darah disarankan diminum dengan?	70 %	100 %
8	Siapa saja yang harus mengonsumsi tablet tambah darah?	50 %	100 %
9	Apa dampak anemia pada ibu hamil?	70 %	100 %
10	Berapa batas nilai normal Hb (Hemoglobin) pada ibu hamil?	30 %	100 %

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berdasarkan jawaban benar peserta sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30-80 % dan setelah diberikan penyuluhan materi dan pembagian leaflet meningkat menjadi 100 %.

Setelah dilakukan penyuluhan, masyarakat mampu memahami bahwa anemia biasa disebut dengan kekurangan darah yang ditandai dengan hemoglobin yang rendah, ibu hamil dinyatakan anemia apabila nilai Hemoglobin kurang dari 11 d/L dan perempuan yang tidak hamil (berumur lebih dari 15 tahun) dinyatakan anemia apabila nilai Hemoglobin kurang dari 12 g/dL. Masyarakat juga dapat memahami faktor penyebab Anemia yaitu disebabkan karena kurangnya asupan gizi seperti protein, vitamin B12, Asam Folat dan Zat besi, pola konsumsi yang tidak mencukupi sumber pangan zat besi seperti hewani dan nabati, pendarahan atau keluarnya darah dalam jumlah besar, seperti yang terjadi akibat kecelakaan, infeksi cacing serta pendarahan yang disebabkan oleh malaria yang merusak sel darah merah, dan dapat juga disebabkan karena faktor genetik. Masyarakat dapat memahami dampak Anemia pada remaja wanita yaitu daya tahan menurun sehingga mudah terserang penyakit infeksi, kebugaran menurun disebabkan lebih mudahnya mengalami lelah, letih dan lesu karena kurangnya oksigen ke otot yang menyebabkan juga menurunnya konsentrasi sehingga dapat mempengaruhi prestasi, semangat belajar, dan produktivitas kerja, selain itu ibu hamil juga dapat memahami dampak dari anemia yang dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat, kekebalan tubuh menurun, dan akan berakibat pada anak yang dilahirkan. Masyarakat dapat melakukan pencegahan anemia dengan konsumsi gizi yang seimbang, menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan, mengonsumsi tablet tambah darah, melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur, dan segera melakukan pengobatan jika terinfeksi penyakit (Kementerian Kesehatan, 2023).

Masyarakat juga dapat mengetahui gejala anemia yaitu anemia ringan, sedang dan berat. Gejala pada anemia ringan yaitu lelah, letih, lesu, lemah dan lalai. Apabila otak mengalami tidak memperoleh pasokan oksigen yang cukup maka timbul gejala mudah lalai dan kurang konsentrasi. Pemberian TTD ditujukan kepada semua ibu hamil tanpa melihat status anemia dan keseluruhan dengan dosis 1 tablet setiap hari selama kehamilan dan semua remaja putri kelas 7-12 atau usia 12-18 tanpa melihat status anemia dan keseluruhan dengan dosis 1 tablet setiap minggu sepanjang tahun. Kandungan Tablet Tambah darah yaitu mengandung zat besi setara 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat (Kementerian Kesehatan, 2023).

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan responden terkait anemia meningkat dengan adanya sosialisasi ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan Dukuh Panggungan. Dengan dukungan dan Kerjasama yang diberikan, kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). *Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangan bagi Remaja*. Farha Pustaka.
- Handayani, N. (2021). *Remaja Sehat Bebas Anemia*. <https://Rsprespira.Jogjaprovo.go.id/>.
- Handayani, W., & Hariwibowo, A. S. (2008). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Salemba Medika.
- Isnati. (2007). *Wanita Lebih Berisiko Terkena Anemia*. Binarupa Aksara.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Notoadmojo. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta.
- Nurbaya, S., & Handayani, S. I. (2019). *Cerita Anemia*. UI Publishing.
- Perhimpunan Nefrologi Indonesia. (2011). *Pengkajian Status Besi dan Terapi Besi. Konsensus Manajemen Anemia pada Penyakit Ginjal Kronik*.
- Rokom. (2021). *Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia*. <https://Sehatnegeriku.kemkes.go.id/>.
- Saras, T. (2023). *Anemia: Memahami, Mencegah dan Mengatasi Kekurangan Darah*. Tiram Media.
- World Health Organization. (2017). *4th WHO NTDs report April 2017*. <https://doi.org/WHO/HTM/NTD/2017.01>