

Pemberdayaan Pada Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Garung Wonosobo

^{1*}Romdiyah, ¹Dewi Candra Resmi, ¹Indrawati Aristya rini, ²Ari Setyawati

¹Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al-qur'an

²Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al-qur'an

Korespondensi: diyahnajwa17@gmail.com.

Abstrak : Permasalahan status gizi pada remaja dapat disebabkan kurangnya asupan gizi remaja, yang berdampak bagi tumbuh kembang dan menyebabkan permasalahan gizi lain, yaitu anemia. Prevalensi anemia pada remaja secara global sebesar 24,8% dan prevalensi anemia remaja di negara berkembang sebesar 40,7%. Dampak dari remaja yang mengalami anemia yaitu pada saat hamil, persalinan bisa terjadi abortus, BBLR, mengalami penyulit saat bayi lahir disebabkan Rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik dan berisiko terjadi perdarahan. Sehingga untuk mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan skrining anemia dan pemberian TDD dengan tujuan untuk mendeteksi dini anemia pada remaja putri dan mencegah anemia. Deteksi secara dini pada remaja putri dapat menurunkan dampak jangka. Tujuan pengabdian ini adalah remaja putri mengetahui tentang anemia dan dapat mengonsumsi TTD secara rutin. Pelaksanaan diawali dengan edukasi Kesehatan tentang anemia, pemeriksaan HB dan minum Tablet Tambah Darah (TDD). Sasaran pada kegiatan ini pada siswi kelas 7 putri. Hasil dari pengabdian ini yang sebanyak 42 (37%) siswi kadar HB Anemia < 12gr/dl dan sebanyak 71 (63%) siswi kadar HB Normal > 12gr/dl dilanjutkan pemberian TDD dan minum serentak. Tindak lanjut dari kegiatan adalah melakukan monitoring dan evaluasi pemeriksaan HB 6 bulan sekali dan konsumsi TDD secara rutin di hari jumat.

Kata Kunci : Pemberdayaan, Rematri, Anemia

Abstract : Nutritional status problems in adolescents can be caused by a lack of nutritional intake, which impacts growth and development and causes other nutritional problems, namely anemia. The prevalence of anemia in adolescents globally is 24.8% and the prevalence of anemia in adolescents in developing countries is 40.7%. The impact of adolescents who experience anemia is during pregnancy, childbirth can occur abortion, low birth weight, experience complications during birth because the uterus is unable to contract properly and is at risk of bleeding. Therefore, to overcome this problem, anemia screening and TDD administration can be carried out with the aim of early detection of anemia in adolescent girls with the aim of preventing anemia. Early detection in adolescent girls can reduce long-term impacts. The purpose of this community service is for adolescent girls to know about anemia and be able to consume TTD regularly. The implementation began with health education about anemia, HB checks and taking Iron Supplement Tablets (TDD). The target of this activity is 7th grade female students. The results of this community service are that 42 (37%) students with anemia HB levels <12gr/dl and 71 (63%) students with normal HB levels >12gr/dl were continued with TDD administration and drinking simultaneously. The follow-up of the activity is to monitor and evaluate HB checks every 6 months and routinely consume TDD on Fridays.

Keywords : Empowerment, Rematri, Anemia

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mengalami masalah yang serius yaitu stunting dimana masalah gizi utama yang menjadi penyebabnya¹. Masalah Stunting dapat berdampak pada tingkat kecerdasan dan berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM) sehingga perlu penanganan segera². Pada tahun 2024 diharapkan menurunkan angka stunting dari 24,4% menjadi 14%³. Remaja atau calon ibu menjadi faktor hulu dimana

sasaran pencegahan stunting ada lima yaitu remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui dan Balita^{4,5}. Menurut WHO bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stunting adalah kondisi kurang gizi pada masa remaja, KEK, dan anemia. Permasalahan status gizi pada remaja dapat disebabkan kurangnya asupan gizi remaja, yang berdampak bagi tumbuh kembang dan menyebabkan permasalahan gizi lain, yaitu anemia⁶. Anemia adalah suatu kondisi hemoglobin kurang dari normal atau jumlah sel darah merah kurang dari normal⁷. Kadar normal hemoglobin pada Perempuan adalah 12 gr/ dl⁸. Anemia juga merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi Ketika kadar sel darah merah dalam tubuh rendah⁹.

Anemia merupakan masalah Kesehatan yang menjadi sebab pada remaja, khususnya remaja putri. Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita¹⁰. Prevalensi anemia pada remaja secara global sebesar 24,8% dan prevalensi anemia remaja di negara berkembang sebesar 40,7%¹¹. Menurut Riskesdas pada tahun 2018 angka kejadian anemia remaja adalah sebesar 32%¹².

Remaja putri Usia 15-24 tahun memiliki prevalensi anemia sebesar 27,2%. Menurut estimasi nasional angka ini lebih rendah, namun satu dari empat dari remaja putri mengalami anemia¹³. Menurut Data Riskesdas tahun 2018 bahwa prevalensi anemia rentang usia 15-24 tahun sebesar 27-32%, masalah gizi yang secara signifikan di remaja putri di Indonesia terindikasi mengalami anemia¹⁴. Dampak dari remaja yang mengalami anemia yaitu pada saat hamil, persalinan bisa terjadi abortus, BBLR, mengalami penyulit saat bayi lahir disebabkan Rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik dan berisiko terjadi perdarahan¹⁵. Penyuluhan tentang anemia dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan gizi remaja putri¹⁶. Sehingga dengan dilakukannya pengabdian ini dapat mengatasi anemia remaja yang ada di sekolah menengah pertama negeri 1 Garung.

METODE

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dilaksanakan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan yang bekerjasama dengan Puskesmas Garung. Berdasarkan koordinasi dengan pihak puskesmas, untuk melaksanakan pengabdian Masyarakat skrining anemia di SMP N 1 Garung sesuai dengan permasalahan mitra. Kegiatan ini telah mendapatkan ijin persetujuan pelaksanaan oleh Kepala sekolah. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMP N 1 Garung dengan sasaran siswi kelas 7 yang berjumlah 113 siswi. Pada pelaksanaan kegiatan terlebih dilakukan edukasi Kesehatan tentang anemia, Cek HB dan pemberian TDD dan diminum secara serentak. Edukasi Kesehatan tentang anemia dilaksanakan selama 45 menit dan diskusi tanya jawab oleh peserta. Kemudian dilakukan Skrining anemia pada siswi melalui pemeriksaan kadar Hemoglobin (HB) menggunakan alat Hb Cek, dimana sebelum dilakukan pemeriksaan di bersihkan jarinya menggunakan alcohol swab kemudian baru ditusuk dengan pen lanset dan titiskan darah ke dalam alat dan hasilnya muncul di alat. Kategori kadar hemoglobin normal pada remaja 12-15 gr/dl¹⁷. Tahap berikutnya yaitu pemberian tablet tambah darah(TDD) pada remaja putri dan diminum secara serentak¹⁸.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skrining anemia dilaksanakan pada hari selasa, 13 Desember 2025 di SMP N 1 Garung. Sasaran Pelaksanaan skrining anemia pada remaja putri kelas 7 sejumlah 113 siswi. Tujuan dari skrining anemia adalah mendeteksi dini anemia pada remaja putri dan pencegahan anemia. Hasil posttes setelah edukasi Kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswi dalam pencegahan anemia. Hasil nilai pretest rata-rata yaitu 69,8 dan pada nilai posttes dengan hasil rata-rata 86,5 sehingga dari hasil tersebut mengalami peningkatan nilai sebesar 16,7 pengetahuan pencegahan anemia pada siswi yang dilakukan edukasi kesehatan.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Kadar HB pada siswi di SMP Garung

Hasil	Jumlah siswi	Presentase
Kadar HB normal	71	63%
Kadar HB rendah	42	37%
Jumlah	113	100%

Hasil skrining anemia melalui pemeriksaan HB pada remaja putri di SMP N 1 Garung menunjukkan terdapat sebanyak 42 (37%) siswi memiliki kadar HB Anemia < 12gr/dl dan sebanyak 71 (63%) siswi memiliki kadar HB Normal > 12gr/dl. Remaja putri merupakan kelompok resiko tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra karena kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada umur 14 tahun sampai 15 tahun³. Pola makan yang kurang baik pada remaja putri diantaranya adalah kebiasaan pola makan yang tidak teratur, sering tidak sarapan, kebiasaan jajan diluar seperti gorengan makanan siap saji, banyak remaja putri sering beli dan minuman kekinian berbahan dasar teh kopi yang mengganggu penyerapan zat besi didalam tubuh sedang konsumsi vitamin c nya rendah¹⁹.

Anemia terbukti menurunkan konsentrasi belajar karena berkurangnya level oksigen di otak. Anemia pada remaja yang tidak teratasi berlanjut bisa berlanjut saat dewasa dan masa kehamilan²⁰. Anemia selama kehamilan menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan embrio yang menimbulkan pertumbuhan janin terhambat, bayi lahir dengan berat rendah (BBLR) bayi lahir dengan resiko anemia, menurunkan sistem imun sehingga mudah terinfeksi penyakit kronis bahkan stunting komplikasi hamil dan resiko perdarahan pada persalinan, sehingga menyebabkan kematian ibu dan anak²¹. Oleh sebab itu pencegahan anemia perlu dilakukan sejak dini untuk meminimalkan dampak negatif yang terus berlanjut sampai dewasa²². Hal ini penting untuk menciptakan remaja yang sehat sebagai investasi masa depan bangsa²³. Menurut Nasruddin²⁴ Menjelaskan bahwa pengetahuan remaja yang rendah tentang anemia karena minimnya edukasi dan kurangnya program promotive di sekolah. Peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam pembentukan perilaku Kesehatan yang lebih baik²⁵.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar sesuai dengan rencana. Antusias oleh remaja putri dalam kegiatan ini sangat baik. Pada awal skrining siswi merasa takut saat akan dilakukan pemeriksaan HB. Namun setelah di lakukan dan teman lain sudah diperiksa siswi lain mau dilakukan cek HB. Setelah itu hasil pemeriksaan disampaikan ke siswi untuk dijelaskan dan saran agar dapat rutin setiap hari jumat minum TDD untuk mencegah anemia dan konsumsi makan yang mengandung zat besi seperti sayuran hijau, daging dan buah.



Gambar 1 dan 2. Proses dan Akhir kegiatan

KESIMPULAN

Hasil dari pengabdian sebanyak 42 (37%) siswi kadar HB Anemia < 12gr/dl dan sebanyak 71 (63%) siswi kadar HB Normal > 12gr/dl. Kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pencegahan anemia pada remaja putri dengan baik dan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan atas arahan dan dukungan yang diberikan, pihak puskesmas Garung atas kerja sama yang luar biasa, dan SMP N1 Garung yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat serta teman-teman mahasiswa yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Semoga hasil pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya remaja putri dan lingkungan, serta dapat menjadi inspirasi bagi upaya pencegahan anemia berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari, A.I. dkk. Sosialisasi Mengenai anemia dan pemebrian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Perempuan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Tembelang, Candimulyo, Magelang. Bangun Desa. J Pengabdi. 1(2) 55-59.
2. Adila et al. Menekan Angka Stunting Dengan Pencegahan Anemia pada Rema Di Kelurahan Tanjung, Kec. Labuhan Haji, Lombok Timur nurpara Adila. Pros Semin Nas Gelar Wicara. 2023;1.
3. Kemenkes RI. Petunjuk teknis penanggulangan anemia pada remaha putri melalui tablet tambah darah. Direktorat Gizi, Direktorat Jenderal Kesehat Masy. 2022;
4. BKKBN. Mau Nikah Caon Penganti, Harus Tahu Informasi Cegah Stunting." <https://www.bkkbn.go.id/berita-mau-nikah-calon-pengantin-harus-tahu-informasi-cegah-stunting>. 2021.
5. WHO. World Health Statistics 2017. World Health Organization. 2018.
6. Annisa, Z,D. dkk. Hubungan Status Gizi dengan kejadian Anemia Pada Remaja. J Sci. 2025;4(1).
7. Prastiwi. Pengabdian kepada Masyarakat edukasi enemia pada remaja dalam Upaya pencegahan stunting. J Kreat Pengabdi Kpd Masy. 2024;7 no 8.
8. WHO. Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva : World Health Organization. 2011.
9. Aprilianti, A., & Rugesti R. Hubungan Pola Menstruasi, Pola Makan dan Keteraturan Minum Fe Terhadap Anemia Pada Remaja Di SMPN 1 Banyuresmi Kabupaten Garut Tahun 2023. J Ris Ilm. 2024;3(5).
10. Setyaningsih, W., W & Naimah S. Pratek Unhealthy Diet Dan Anemia Pada Remaja Putri. Indones Midwifery Heal Sci J. 2022;6(2).
11. Kemenkes R. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kememterian kesehatan republik indonesia. 2018.
12. Sari E P. dkk. Skrining Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. J Pengabdi Cendikia. 2024;3(4).
13. Aulya, Y. D. Analisis Anemia Pada Remaja Putri. J Penelit Perawat Prof. 2022;4(4).
14. Kementerian Kesehatan RI. Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. 2018.
15. Fathony ZAR& LP. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). J Pengabdi Kpd Masy. 2022;4(2).

16. Andini, R.F., Agustin, D. & P. Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Perbaikan Pola Makan Pada Remaja dalam Upaya Pencegahan Anemia. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2024;7(5).
17. Kurniati, M. D. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 3 Palembang. *J Inspirasi Kesehatan*. 2025;3(2).
18. Wulan, A.J.,J., & Perdani RRW. Pemberdayaan Masyarakat untuk pencegahan anemia pada remaja Putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat. *J Pengabdian Masy Ruwa Jurai*. 2020;5 (1).
19. Astutik, W.,& Dewi NLM. Screening Anemia remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Dauh Putri. *J Pengabd Masy*. 2023;4(1).
20. Arifin, A,S. dkk. Hubungan Anemia dan prestasi Belajar ada Remaja Putri." *Jurnal Kebidanan Malakbi*. *J Kebidanan Malakbi*. 2024;5(1):78–85.
21. Setyaningrum dkk. Literatur Review Penyebab dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *J SOLMA*. 2023;12(3):1150–60.
22. Ariani, A. D. Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus Abc (Apple Bit Carrot) untuk pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2023;6(4), 1462.
23. Yusnita dkk. Edukasi Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri. *J Pemberdaya dan Pengabd pada Masy*. 2024;Vol 2 No 2.
24. Nasruddin, H.,Faisal Syamsu, R ., & Permatasari D. Angka Kejadian Anemia pada Remaja di Indonesia. *J Ilm Indones*. 2021;1(4), 257.
25. Notoadmojo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta; 2018.