

**Community Service Articles****PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) PENYULUHAN DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA SMP IT WIHDATUL UMMAH KOLAKA*****Community Service Counseling on the Impact of Anemia on Junior High School Adolescents It Wihdatul Ummah Kolaka*****Abd.Gani Baeda<sup>1\*</sup>, Ari Dwidayati<sup>2</sup>, Niaty Sauria<sup>3</sup> Isra Ningsih<sup>1</sup>**

<sup>1)</sup> Prodi Keperawatan Fakultas Sains, Universitas Sembilanbelas November, Sulawesi Tenggara – Indonesia

<sup>2)</sup> Prodi S1 Farmasi Fakultas Sains, Universitas Sembilanbelas November, Sulawesi Tenggara – Indonesia

<sup>3)</sup> Prodi S1 ADM Rumah Sakit STIKes Pelita Ibu Sulawesi Tenggara – Indonesia

\*Corresponding author: [abganbaeda@gmail.com](mailto:abganbaeda@gmail.com)

Manuscript received: 10 Januari 2024. Accepted: 25 Januari 2024

**ABSTRAK**

Penyuluhan mengenai anemia di SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka mendapat respons positif, dengan beberapa siswi mengakui mengalami gejala seperti lemas, letih, lesu, dan pusing. Meskipun demikian, pengetahuan mereka tentang penyakit ini masih terbatas. Penyuluhan intensif dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa, mengenai penyebab, penanganan, dan dampak anemia pada remaja. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa siswa perlu mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai cara menangani anemia dan cara mencegahnya, terutama melalui konsumsi zat besi. Fokus penyuluhan mencakup pemahaman pola makan seimbang yang kaya akan zat besi dan manfaat pemberian zat besi tablet sebagai upaya pencegahan anemia. Penyuluhan juga memberikan informasi mengenai dampak anemia pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari siswa. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini dapat membantu siswa menjadi lebih aktif dalam menjaga kesehatan mereka dan mengatasi gejala anemia. Selain itu, penyuluhan ini memiliki potensi untuk membentuk pola pikir positif terkait kesehatan, sehingga siswa dapat memberikan edukasi kepada teman sebaya dan meningkatkan kesadaran masyarakat sekitar mengenai anemia pada remaja.

**Kata Kunci : Anemia Penyuluhan Kesehatan, Remaja Putri.****ABSTRACT**

Counseling on anemia at SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka received a positive response, with some students admitting to experiencing symptoms such as weakness, fatigue, lethargy, and dizziness. Despite this, their knowledge of the disease is still limited. Intensive counseling is carried out to provide a better understanding to students, regarding the causes, treatment, and impact of anemia in adolescents. The results of counseling show that students need to get more information about how to deal with anemia and how to prevent it, especially through iron consumption. The focus of counseling includes understanding a balanced diet rich in iron and the benefits of giving iron tablets as an effort to prevent anemia. Counseling also provides information about the impact of anemia on students' health and daily activities. It is hoped that this increase in knowledge can help students become more active in maintaining their health and overcoming the symptoms of anemia. In addition, this counseling has the potential to form a positive mindset related to health, so that students can provide education to peers and increase awareness of the surrounding community about anemia in adolescents.

**Keywords: Anemia Health Counseling, Young Women.**

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur dari balita sampai usia lanjut. Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia tahun sebesar 22,7% sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas (Andriyani *et al.*, 2022)

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia beresiko mengalami anemia pada saat hamil. Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada rematri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat (Permanasari, Jannaim and Wati, 2020; Nurohmi, Pibriyanti and Sari, 2021).

Pola makan untuk mencegah anemia defisiensi besi dengan cara memenuhi makanan menu seimbang. Menu gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh yang memperhatikan pada aktivitas sehari-hari, perilaku hidup bersih, keanekaragaman pangan, serta memantau kondisi berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi. Menu seimbang divisualisasikan dalam piring yang terdiri dari makanan pokok, sayur-sayuran, buah-buahan, lauk-pauk, dan air putih. Banyaknya asupan zat besi menjadi faktor yang juga mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Daging, ayam, dan ikan memiliki kandungan besi yang tinggi, serelia dan kacang-kacangan memiliki kandungan besi yang sedang, serta sebagian besar sayur-sayuran yang mengandung asam oksalat tinggi seperti bayam memiliki kandungan besi yang rendah (Singh *et al.*, 2023). Target pemerintah yang dituangkan dalam rencana strategis kementerian kesehatan tahun 2015-2019 adalah persentase remaja putri yang mendapat tablet tambah darah di tahun 2019 sebesar 30% (Kemenkes RI., 2018).

## TARGET DAN LUARAN

Target yang ingin dicapai dalam pengabdian masyarakat ini, dosen dan mahasiswa farmasi dengan judul “Dampak Anemia Pada Remaja SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka”, yaitu sebagai berikut:

1. SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka
  - a. Meningkatkan pengetahuan Dampak Anemia Pada Remaja SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka
  - b. Mengurangi Dampak Anemia Pada Remaja SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka
2. Dosen dan mahasiswa
  - a. Ilmu yang disampaikan tersalurkan dan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat terutama remaja.

Luaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Permasalahan yang diangkat pada kegiatan pengabdian ini difokuskan pada peningkatan pemahaman mengenai anemia dan penurunan dampak anemia pada remaja dengan cara pencegahan seperti memberi leaflet atau brosur. Luaran wajib kegiatan pengabdian kepada Masyarakat : berupa dokumen laporan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat pada Remaja SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka, meliputi:

1. Tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada Remaja SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka. Kegiatan ini dilakukan selama kurang lebih 1 hari
2. Sasaran peserta penyuluhan adalah Remaja SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka yang berjumlah 30 siswa putri. Sedangkan sasaran peserta atau responden dilakukan kepada siswa putri kelas VII.

3. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam beberapa langkah yaitu: (1) Persiapan merupakan tahap awal sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini beberapa hal yang dilakukan seperti perijinan kepada Kepala Sekolah SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka, persiapan alat serta bahan untuk penyuluhan. (2) Pemberian informasi mengenai dampak anemia pada remaja. (3) Analisis dan evaluasi penyuluhan yaitu dengan memberikan post test kepada responden mengenai dampak anemia pada remaja.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan anemia dengan Tema “REMAJA SEHAT, BEBAS ANEMIA” yang dilaksanakan di SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka, Kabupaten Kolaka. Adapun pokok materi yang disampaikan tersaji dalam tabel berikut.

No.	Pokok Bahasan
1.	Definisi Remaja
2.	Definisi Anemia
3.	Cara Mengenal Tanda-tanda Anemia Gizi Besi
4.	Akibat Anemia Pada Remaja
5.	Cara Pencegahan Anemia Gizi Besi
6.	Bahan Makanan Yang Mengandung Zat Besi

#### B. Rincian Biaya

Rincian biaya kegiatan Penyuluhan Anemia disajikan pada Tabel berikut.

No	Uraian	Harga (Rp)	Jumlah (lembar)
1.	Brosur penyuluhan Anemia	32.000	25

#### C. Keberlanjutan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan anemia ini dapat berlanjut dengan melakukan kembali penyuluhan di tempat atau daerah yang berbeda.

#### D. Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini keberlanjutan pelaksanaan kegiatan sehingga remaja putri memiliki pengetahuan luas terkait anemia.

#### E. Dokumentasi





## F. Pembahasan

Penyuluhan mengenai anemia di SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka membawa dampak positif, terutama dalam menyoroti gejala dan pemahaman siswi terkait penyakit ini. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa banyak siswi mengalami gejala anemia, seperti lemas, letih, lesu, dan pusing, namun pengetahuan tentang penyakit ini masih kurang. Wawancara dengan siswa juga mengungkapkan bahwa pengetahuan mereka tentang cara menangani anemia terbatas, dan sebagian mengeluhkan minimnya informasi dari lingkungan sekitar mengenai penyebab dan penanganan anemia. Oleh karena itu, penyuluhan intensif dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa, melibatkan mereka aktif dalam menjaga kesehatan dan mengatasi gejala anemia.

Fokus penyuluhan mencakup penyebab anemia, cara penanganan, dan dampak yang mungkin terjadi. Upaya ini bertujuan memberikan informasi mendalam tentang faktor-faktor penyebab anemia, metode pencegahan, dan cara-cara penanganan yang efektif. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini akan membantu siswa mengambil langkah-langkah preventif yang lebih baik untuk kesehatan mereka sendiri serta memberikan edukasi positif kepada teman-teman sebaya dan lingkungan sekitar. Melalui sesi penyuluhan, siswa diberdayakan dengan informasi yang dapat digunakan dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia. Keterlibatan siswa diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang peduli terhadap kesehatan, memotivasi mereka untuk berbagi informasi kepada teman-teman sebaya, dan meningkatkan kesadaran masyarakat sekitar mengenai anemia pada remaja. Penyuluhan menjadi langkah awal yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan remaja di SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka.

Penyuluhan memiliki peran krusial dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya pemberian zat besi tablet sebagai upaya pencegahan anemia. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja putri dapat mengenali gejala anemia dan mengidentifikasi kebutuhan tubuhnya akan zat besi. Informasi yang diberikan melalui penyuluhan juga dapat membantu mereka memahami manfaat konsumsi zat besi dalam mencegah dan mengatasi kekurangan darah, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka (Zaddana *et al.*, 2019).

Pemberian zat besi tablet tambah darah memiliki manfaat signifikan dalam mencegah anemia pada remaja putri. Dengan rutin mengonsumsi tablet zat besi, mereka dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, mengurangi gejala seperti lemas dan pusing, serta menjaga stamina dan energi tubuh. Penyuluhan dapat memberikan informasi detil mengenai dosis yang diperlukan, waktu konsumsi yang tepat, dan efek samping yang mungkin terjadi, sehingga remaja putri dapat melakukan pengelolaan konsumsi zat besi dengan lebih baik (Kristianti, Wibowo and Winarsih, 2014).

Selain itu, penyuluhan memberikan pemahaman mengenai pentingnya pola makan seimbang yang kaya akan zat besi, seperti daging, ikan, sayuran hijau, dan buah-buahan. Dengan pengetahuan ini, remaja putri dapat mengoptimalkan asupan zat besi dari sumber alami dan memahami bahwa tablet tambah darah merupakan suplemen yang mendukung kebutuhan harian mereka. Penyuluhan berperan sebagai instrumen edukatif yang dapat membentuk pola pikir dan perilaku positif terkait kesehatan, sehingga remaja putri dapat menjalani gaya hidup yang mendukung pencegahan anemia secara efektif (Nurmala *et al.*, 2018).

## KESIMPULAN

1. Terdapat beberapa siswi yang menyatakan bahwa sering mengalami tanda dan gejala pada penyakit anemia seperti lemas, letih, lesu dan merasa pusing saat berdiri setelah duduk atau tidur.
2. Dampak terjadinya anemia pada remaja SMP IT Wihdatul Ummah Kolaka yaitu kurang fokusnya dalam belajar dikarenakan rasa kantuk, lemah lesu dan letih.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andriyani *et al.* (2022) 'The Effect of Additional Blood Tablets ( Fe ) Towards Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women in Trimester I in Puskesmas Laosu , Konawe Regency', *NeuroQuantology*, 20(8), pp. 86–90. doi:10.14704/nq.2022.20.8.NQ44009.
- Kemendes RI. (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur terhadap Anemia*, Kemendes RI.
- Kristianti, S., Wibowo, T.A. and Winarsih (2014) 'Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013', *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), pp. 33–38. Available at: <https://jurnal.ugm.ac.id/jurnalpemuda/article/view/32036>.
- Nurmala, I. *et al.* (2018) *Promosi Kesehatan*. 1st edn. Edited by I. Surabaya: Universitas Airlangga Pers. Available at: [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku\\_Promosi\\_Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf).
- Nurohmi, S., Pibriyanti, K. and Sari, D.D. (2021) 'Efektivitas Suplementasi Zat Besi Dan Vitamin C Untuk Memperbaiki Status Anemia Santri', *Media Gizi Mikro Indonesia*, 12(2), pp. 93–106. doi:10.22435/mgmi.v12i2.3856.
- Permanasari, I., Jannaim, J. and Wati, Y.S. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanba', *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), p. 313. doi:10.20527/dk.v8i2.8149.
- Singh, S.K. *et al.* (2023) 'Cultural and Contextual Drivers of Triple Burden of Malnutrition among Children in India', *Nutrients*, 15(15), p. 3478. doi:<https://doi.org/10.3390/nu15153478>.
- Zaddana, C. *et al.* (2019) 'Pengaruh Edukasi Gizi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri', *Fitofarmaka Jurnal Ilmiah Farmas*, 9(2), pp. 131–137.