

Edukasi Gizi Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Batang Kuis

Urbanus Sihotang¹, Novriani Tarigan¹

¹Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan, 20136, Indonesia

Corresponding author: Urbanus Sihotang, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan, 20136, Indonesia email : urbanussihotang66@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima: 26 September 2023

Disetujui: 22 Mei 2024

Dipublikasi: 1 Juni 2024

Keywords

Edukasi, Gizi, Anemia

ABSTRACT

Iron deficiency anemia can have an impact on young women, such as getting tired quickly, reducing the body's resistance to infectious diseases, reducing body fitness, reducing concentration and learning achievement, reducing the immune system and disrupting physical growth. Iron deficiency anemia during adolescent girls in turn leads adolescent girls to anemia in later pregnancy.

The aim of this activity is to increase knowledge about anemia so that teenage girls can prevent anemia

Community service implemented at SMA Negeri 1 Batang Kuis. Activities that have been implemented:

Obtain permission from headmaster, measuring nutritional status, checking blood hemoglobin levels, carrying out counseling using LCD tools and booklets.

Participants were 50 students from SMA N 1 Batang Kuis

The implementation results showed that 22% of the female students' nutritional status was very thin and underweight, 20% of the female students' nutritional status was overweight and 22% of the female students were anemic. There was an increase in female students' knowledge about anemia by 3.52 points from 9.2 points before counseling to 12.72 points after counseling. Likewise, attitudes increased by 4.26 points from 50.78 points to 55.0 points.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi global diseluruh dunia yang dialami oleh hampir seluruh kelompok usia dalam siklus kehidupan, mulai dari usia anak-anak, remaja, wanita usia subur (WUS) hingga ibu hamil. Sampai saat ini kejadian anemia pada remaja masih cukup tinggi (Runiari & Hartati, 2020).

Remaja putri merupakan salah satu golongan yang rentan mengalami anemia, yang disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan gizi untuk mendukung terjadinya *peak growth*. Selain itu, remaja putri mengalami menstruasi yang menyebabkan pengeluaran darah dalam jumlah yang banyak sehingga dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun secara drastis.

Hemoglobin (Hb) merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Kandungan hemoglobin yang rendah dapat beresiko terjadinya anemia (Zaddana et al., 2019).

World Health Organization (WHO) melaporkan tahun 2011 sebanyak 528,4 juta wanita usia 15-49 tahun diseluruh dunia mengalami anemia. Sekitar 50% kasus anemia yang terjadi di seluruh dunia disebabkan oleh defisiensi zat besi (WHO, 2014). Angka prevalensi anemia pada remaja putri berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) meningkat setiap tahun. Riskesdas 2013 melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri kelompok umur 15-24 tahun sebesar 37,1% dan meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018. Hasil ini menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri sangat tinggi (Kemenkes RI, 2018).

Anemia defisiensi besi dapat menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, menurunkan kebugaran tubuh, menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar. Selain itu dapat juga menurunkan sistem kekebalan tubuh serta mengganggu pertumbuhan fisik. Anemia defisiensi besi pada masa remaja putri bukan saja menurunkan produktivitas tetapi pada gilirannya menggiring remaja putri pada kondisi anemia di masa kehamilan nanti. Ibu hamil yang menderita anemia akan mempertinggi risiko untuk mengalami keguguran, perdarahan waktu melahirkan, dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (Kemenkes, 2016).

Salah satu program pemerintah untuk penanganan anemia pada remaja putri ialah dengan pemberian TTD 1 butir per minggu. Target cakupan remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah pada tahun 2016 adalah 15%, pada tahun 2017 adalah 20%, dan tahun 2018 adalah 25% (Runiari & Hartati, 2020).

Berdasarkan Riskesdas 2018, remaja putri di Indonesia yang pernah mendapat TTD hanya 22,9%, dan yang patuh mengkonsumsi sebanyak 52 butir hanya 1,4%. Berdasarkan umur, remaja yang umur 16-18 tahun hanya 34,6% yang pernah mendapatkan TTD. Sedangkan di Sumatera Utara hanya 9,69% yang pernah mendapatkan TTD, dan di Kabupaten Deli Serdang hanya 10,32% yang pernah mendapatkan TTD. Hasil ini menunjukkan pemberian TTD pada remaja putri masih rendah (Kemenkes, 2018).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri Batang Kuis. Waktu pelaksanaan 4-5 Agustus 2023. Bentuk Kegiatan adalah : Tahap 1. Mengukur status gizi remaja putri berdasarkan Massa Tubuh (IMT) menurut umur dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,01 kg dan mengukur tinggi badan menggunakan microtoice dengan ketelitian 0,1 cm dan hasilnya diolah menggunakan program WHO Antro Plus dan hasilnya dikategorikan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan no.2 tahun 2022 .



Gambar 1. Pelaksanaan pengukuran antropometri

Status dikategorikan menjadi Sangat Kurus : $IMT < -17$, Kurus : $IMT 17,0 - 18,49$, Normal : $IMT 18,5 - 24,99$, Gemuk : $IMT 25,0 - 27,0$, Obesitas : $IMT > 27$. Tahap 2 melakukan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan Alat Tes Digital Hemoglobin *Easy Touch* menggunakan sampel darah kapiler. Status anemia dikategorikan menjadi anemia : jika < 12 g/dL, tidak anemia : jika kadar hb ≥ 12 g/dL.



Gambar 2. Pelaksanaan pemeriksaan kadar hemoglobin

Tahap 3 yaitu melakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan dan sikap tentang anemia. Tahap 4 Pemberian edukasi (penyuluhan) mengenai anemia meliputi pengertian anemia, gejala dan tanda anemia, penyebab anemia, kenapa remaja rentan menderita anemia, dampak anemia, dan pencegahan anemia. Diharapkan pengetahuan siswi tentang anemia bisa meningkat yang diakhiri dengan adanya perubahan sikap dan perilaku Masyarakat tentang faktor penyebab terjadinya anemia dan cara mencegah anemia sehingga kejadian anemia menurun dimasa mendatang. Media yang digunakan adalah slide power point dan booklet yang dibagikan kepada siswi. Tahap 5 adalah melakukan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi peserta berdasarkan umur disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi peserta berdasarkan umur

Umur (tahun)	n	%
15	4	8.0
16	25	50.0
17	16	32.0
18	5	10.0
Total	50	100.0

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa kelompok umur yang terbanyak adalah umur 16 tahun sebesar 50%, diikuti umur 17 tahun sebesar 32% responden.

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Distribusi frekuensi status gizi berdasarkan IMT/U disajikan pada tabel 2.

Tabel 1 Distribusi Status Gizi pada Siswi SMAN 1 Batang Kuis

Status Gizi	n	%
Sangat kurus	6	12.0
Kurus	5	10.0
Normal	29	58.0
Gemuk	5	10.0
Obesitas	5	10.0
Total	50	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa masih ditemukan status gizi sangat kurus dan kurus 22%, dan kelebihan berat badan (gemuk dan obesitas) sebesar 20%. yang tertinggi, mencapai 29 orang. Artinya masalah gizi pada remaja di SMA N 1 Batang Kuis masih ditemukan masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. (Kemenkes, 2018). Bila dibandingkan dengan status gizi Riskesdas 2018, maka

status gizi sangat kurang dan kurang, maupun kelebihan berat badan dan obeitas di SMA N 1 Batang Kuis lebih tinggi dibandingkan di Indonesia.

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi . Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. (Siti Andina Rachmayani, dkk , 2018).

Status gizi dipengaruhi oleh pola makan seseorang. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Konsumsi yang kurang baik kualitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit diantaranya gizi lebih (obesitas), gizi kurang. (Retno Dewi Noviyanti, Dewi Marfuah, 2017

Anemia Menurut World Health Organization (WHO) yaitu suatu keadaan dimana jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi haemoglobin di bawah nilai batas yang di tentukan yaitu pada remaja putri < 12 mg/Hg. Akibatnya merusak kapasitas darah untuk mengangkut oksigen keseluruhan tubuh. Distribusi siswi berdasarkan status anemia disajikan pada tabel 4

Tabel 2 . Distribusi Status Anemia pada Siswi SMAN 1 Batang Kuis

Status Anemia	n	%
Anemia	11	22.0
Tidak anemia	39	78.0
Total	50	100.0

Tabel 3 menjelaskan masih terdapat 22% anak remaja mengalami anemia. Riskesdas 2013 melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri kelompok umur 15-24 tahun sebesar 37,1% dan meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018, artinya status anemia di SMAN 1 Batang Kuis masih lebih rendah dibandingkan Indonesia. Anemia terjadi karena remaja kurang mengkonsumsi asupan zat besi dari makanan, terjadinya menstruasi setiap bulan.

Secara umum remaja yang anemia akan mudah terserang penyakit akibat kekurangan kekebalan tubuh. Kurangnya asupan oksigen ke otak akibat anemia bisa mengakibatkan gangguan konsentrasi yang berdampak penuruna prestasi belajar. Tubuh lemah, letih, lesu sehingga bersekolahpun tidak bersemangat. Anemia pada remaja dapat berlanjut menjadi ibu

hamil yang anemia yang beresiko melahirkan bayi premature (< 37 minggu) atau berat badan lahir rendah /BBLR (< 2500 gram). Zuhra Taufiq, dkk (2020)

Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk. Pengetahuan tentang anemia juga berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi pada remaja putri guna untuk mencegah terjadinya anemia.

Tabel 3 . Rata-rata Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Siswi SMAN 1 Batang Kuis

Variable	Rata rata	SD	Min	Max
Pengetahuan				
Sebelum	9.2	2.126029	5	15
Sesudah	12.72	2.912319	7	19
Peningkatan	3.52	0.78629	0	4
Sikap				
Sebelum	50.78	5.561618	40	62
Sesudah	55.04	6.654202	34	67
Peningkatan	4.26	6.796499	-11	18

Pada Tabel 4 dijelaskan adanya peningkatan yang signifikan pada variabel pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan edukasi. Pada variabel pengetahuan, sebelum dilakukan edukasi, rata-rata nilai yang diperoleh adalah 9,2. Setelah dilakukan edukasi, rata-rata nilai pengetahuan meningkat menjadi 12,72, menunjukkan ada peningkatan sebesar 3,52 point. Sedangkan sikap, sebelum dilakukan edukasi, rata-rata nilai adalah 50,78. Setelah dilakukan edukasi, rata-rata nilai sikap meningkat menjadi 55, artinya ada peningkatan sebesar 4,26 point. Hasil ini menjelaskan dengan memberikan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan maupun sikap tentang anemia. Dengan bertambahnya pengetahuan remaja tentang anemia, diharapkan remaja dapat mencegah anemia pada diri sendiri.

Banyak penelitian yang menyatakan dengan memberikan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian Hibatullah Imanuna, dkk (2022) menyatakan terjadi peningkatan pengetahuan siswi mengenai anemia gizi besi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan menggunakan media booklet. Demikian juga penelitian Nurul Riau, dkk (2016) menyatakan media edukasi dengan ceramah menggunakan media booklet yang berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap. Dengan kesimpulan ini Media booklet dan

ceramah dapat digunakan sebagai media alternatif dalam pelaksanaan edukasi gizi. Kedua media ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi

Penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi mengenai anemia gizi besi. Dengan ceramah dilengkapi alat bantu booklet dapat memberikan informasi dan penjelasan yang berhubungan dengan pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi dengan pembahasan lebih lengkap, lebih terperinci jelas dan edukatif serta penyusunan materi booklet dibuat sedemikian rupa agar menarik perhatian remaja putri. Selain itu, booklet memungkinkan responden mempelajari booklet secara berulang setelah penyuluhan sehingga seseorang akan lebih mudah mengingatnya. Seseorang dapat mempelajari booklet sesuai kemampuan dan dalam keadaan santai sehingga informasi yang diterima dapat diterima lebih mudah dibandingkan dengan informasi yang diterima hanya dari mendengar saat penyuluhan dengan metode ceramah. (Gemilang, R., & Christiana E., 2016).

KESIMPULAN

Hasil pengukuran status gizi diperoleh status gizi sangat kurang dan kurang sebesar 22% dan kelebihan berat badan sebesar 20%. Prevalensi anemia pada siswi SMA N 1 Batang Kuis ada sebesar 22%. Ada peningkatan pengetahuan dan sikap tentang anemia setelah dilakukan edukasi gizi pada remaja putri di SMAN 1 Batang Kuis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah dan WAKA Kurikulum dan adek-adek atas partisipasi dalam kegiatan pengabmas ini dan ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Medan atas dukungan baik moril dan materil sehingga kegiatan pengabmas ini bisa dilaksanakan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Fajrian Noor Kusnadi. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama* Vol 03 No 01, Oktober 2021
- Gemilang, R., & Christiana E. (2016). Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa Kelas XI Di SMA N 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 6 (3): 1-9
- Hibatullah Imanuna, Hasan Aroni Ibnu Fajar, Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswi Sman 7 Malang. *Nutriture Journal*, Volume 1, No.1, Feb 2022: 1-8
- Kemenkes 2016. Direktorat Gizi Masyarakat. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur.
- Kemenkes RI., Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar, (2018), hal. 198.

- Nurul Riau Dwi Safitri, Deny Yudi Fitranti, Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal Of Nutrition College*, Volume 5, Nomor 4, Tahun 2016
- Retno Dewi Noviyanti , Dewi Marfuah. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Prosiding The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang*, 2017.
- Runiari, Hartati. Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan* (2020) 13(2) 103-110. DOI: [10.33992/Jgk.V13i2.1321](https://doi.org/10.33992/Jgk.V13i2.1321)
- Siti Andina Rachmayani , Mury Kuswari, Vitria Melani. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Desember 2018, Vol. 5 No. 2, hlm. 125 – 130
- Zaddana, Cantika, Lusi Indriani, Naufal Muharam Nurdin, Mutiara Oktavia Sembiring. Pengaruh Edukasi Gizi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah (Ttd) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. December 2019. [Fitofarmaka Jurnal Ilmiah Farmasi](https://doi.org/10.33751/Jf.V9i2.160) 9(2):131-137. Doi:[10.33751/Jf.V9i2.160](https://doi.org/10.33751/Jf.V9i2.160)
- Zuhran Taufiq, Karina Rahmadia E, Tirta Oratita Sari (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia. Buku Saku Anemia Untuk Remaja Putri*. Program Studi Doktor Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran UI.