

PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA MENCEGAH RESIKO MELAHIRKAN ANAK STUNTING PADA GENERASI MENDATANG

Herlina Immawati^{1*}, Iham Ansori², Destia Sipa Zaiki², Novi Stia Ningrum², Ulyatin Nisa², Farid Akbar², Erma Ewisa Oktresia²

^{1,2} Program Studi Farmasi, Universitas Hamzanwadi. Jalan Cut Nyak Dien No. 85, Pancor, Kec. Selong, Kabupaten Lombok Timur, NTB 83611 Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: herlinai.210501078@student.hamzanwadi.ac.id

Received: 5 Mei 2025

Accepted: 19 Agustus 2025

Published: 31 Agustus 2025

Abstrak

Masyarakat Indonesia terutama perempuan sebagian besar mengalami anemia hal ini terjadi karena kurangnya makanan yang di konsumsi yang mengandung sumber zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Penyuluhan ini bertujuan memberikan penyuluhan atau edukasi kepada siswi terkait upaya pencegahan anemia di SMAS YADINU Masbagik Lombok Timur. Metode penyampaian materi penyuluhan menggunakan metode ceramah dan leaflet. Dilakukan *pretest* serta *posttest* kemudian pada akhir penyuluhan terdapat sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil dari kegiatan penyuluhan pencegahan anemia yang telah dilakukan di SMAS YADINU masbagik responden mengalami peningkatan pemahaman dari *pretest* ke *posttest* dengan peningkatan pengetahuan >50% sebanyak 4 orang dan peningkatan pengetahuan <50% sebanyak 40 orang. Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan pencegahan dan penanganan nyeri lutut ini yang dilakukan di SMAS YADINU Masbagik berpengaruh, meskipun peningkatan pengetahuan tidak terlalu tinggi.

Kata Kunci: Anemia, Stunting, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja putri pada setiap pasti bulannya akan mengalami siklus menstruasi yang di mana keadaan menstruasi ini mereka akan mudah beresiko terkena anemia, kemudian juga dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan meningkatkan resiko terjadinya anemia (Irianto, 2016). Masyarakat Indonesia terutama perempuan sebagian besar mengalami anemia hal ini terjadi karena kurangnya makanan yang di konsumsi yang mengandung sumber zat besi yang mudah diserap oleh tubuh (Martini, 2015) Salah satu masalah yang banyak sekali dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yaitu sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami penyakit anemia, yang sebagian besar diakibatkan karna kekurangan zat besi. (Kemenkes, 2015). Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia dilakukan dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) awalnya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu

sasaran program ini diberikan juga kepada remaja putri (kemenkes 2018). Stunting merupakan salah satu dampak dari anemia yang dialami oleh sang ibu yang mengakibatkan lahirnya anak stunting. Stunting adalah terhambatnya penyerapan gizi dari makanan yang telah dikonsumsi (kemenkes 2018).

Anemia dideskripsikan sebagai berkurangnya suatu komposisi dari sel darah merah khususnya hemoglobin (Gelaw, 2021). Anemia merupakan masalah kesehatan di dunia (Scheiner *et al.*, 2020). Sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia (Briawan, 2015). Anemia berkaitan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas khususnya pada wanita dan anak, anemia yang terjadi pada ibu hamil juga dapat menyebabkan kelahiran yang buruk, penurunan produktivitas, dan terhambatnya perkembangan kognitif dan sikap pada anak (Chaparro *et al.*, 2019; RISKESDAS., 2018; Mariana 2017).

Salah satu tanda dari anemia adalah muka pucat. Keadaan ini umumnya terjadi diakibatkan karena kurangnya volume darah, berkurangnya hemoglobin, dan terjadi vasokonstriksi pada



pembuluh darah untuk memaksimalkan pengaliran oksigen (Amalia., 2016). Takikardi dan bising jantung juga adalah gejala anemia yang menyatakan adanya peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung. Gejala-gejala lain yang biasa dirasakan dari pengidap anemia juga meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala pusing, dan mata berkunang-kunang (Prince., 2016). Pada pasien anemia yang berat, dapat timbul letargi, konfusi, serta komplikasi lainnya seperti gagal jantung, aritmia, infark miokard, dan angina (Bakta., 2018; Briawan., 2016).

Pada penyuluhan ini dilakukan *pretest* dengan tujuan untuk mengukur Tingkat pemahaman Masyarakat terkait anemia pada remaja sebagai upaya mencegah resiko melahirkan anak stunting pada generasi mendatang, sedangkan pada ahir sesi dilakukan *postest* dengan tujuan untuk mengukur pemahaman Masyarakat setelah diberikan materi terkait anemia pada remaja dan uopaya agar tercegan terjadinya lahir anak stanting kedepannya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah yang berlokasi di Masbagik Utara, Kecamatan Masbagik Lombok Timur. Responden dari kegiatan ini adalah para siswi SMAS YADINU. Metode sosialisasi ini dibantu dengan materi yang dikemas dalam bentuk leaflet dan pertanyaan dalam bentuk kuisioner. Pretest dilakukan pada awal sesi penyuluhan, kemudian pada akhir penyuluhan dilakukan *postest*. Teknik analisis data dilakukan dengan menghitung persen tingkat pengetahuan pada nilai *pretest* dan *postest*. Terdapat juga sesi diskusi dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman responden. Waktu pelaksanaan kegiatan ini pada bulan November 2024 yang dilaksanakan oleh mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Hamzanwadi.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan tentang anemia pada remaja sebagai upaya mencegah resiko melahirkan anak stunting pada generasi mendatang adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada Masyarakat terkait upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari anemia pada remaja. Penentuan responden berdasarkan karakteristik

target yang telah ditentukan yakni siswi SMAS YADINU di Masbagik Utara. Alasan pemilihan responden tersebut adalah mudahnya dalam melakukan proses penyuluhan dikarenakan mudah dalam mengumpulkan responden. Penyakit anemia adalah penyakit yang banyak dialami oleh kalangan remaja. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang baik kepada siswa SMAS YADINU Masbagik terkait cara pencegahan terjadinya anemia yang baik. Pengukuran tingkat pemahaman diukur dgn melakukan pretest dan postes kepada siswi SMAS YADINU Masbagik.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n=44)	
Usia (tahun)	17 Tahun	10
	18 Tahun	24
	19 Tahun	10
	Total	44

Penyuluhan anemia dilakukan kepada responden yang berjumlah 44 orang yang berlatar belakang sebagai siswi di SMAS YADINU Masbagik, Penyuluhan ini dilakukan dengan pemberian kuisioner pretest untuk mengukur pemahaman sebelum mendapatkan edukasi dan postes dilakukan untuk mengukur pemahaman setelah diberikan edukasi. Hasil peningkatan pemahaman dari pretest ke postest dengan peningkatan pengetahuan >50% sebanyak 4 orang dan peningkatan pengetahuan <50% sebanyak 40 orang.

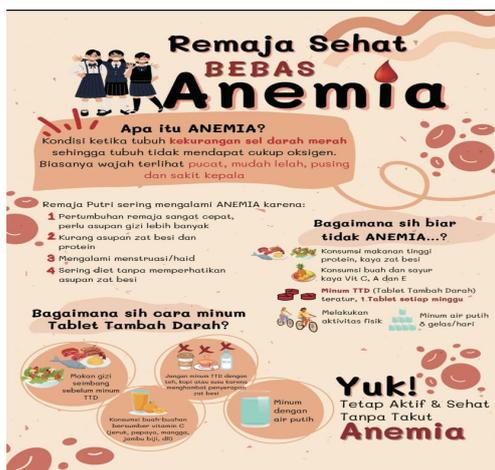
Tabel 2. Tingkat peningkatan pengetahuan responden

Kriteria	Persentase (%) tingkat pengetahuan	Jumlah (n=44)
Nilai pretes-postest	>50%	4
Nilai pretes-postest	<50%	40

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu *et al.* (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia yang terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang cukup baik terkait anemia akan cenderung untuk memenuhi konsumsi pangannya guna mencukupi



kebutuhan gizi supaya terhindar dari penyakit anemia. Remaja putri juga merupakan salah satu populasi yang paling memiliki resiko yang lebih tinggi terkena anemia dibanding putra. Hal tersebut terjadi karena remaja putri mengalami menstruasi dan memiliki keinginan untuk tetap langsing sehingga melakukan diet dengan mengurangi makan yang akhirnya sangat berdampak pada pemenuhan gizi menjadi kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Ngatu dan Rochmawati (2015) yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswi di SMKN 4 Yogyakarta tentang anemia dengan pemenuhan kebutuhan zat gizi pada Pengetahuan seseorang tersebut akan berpengaruh terhadap cara seseorang tersebut bersikap seperti cara dalam memenuhi zat gizi. Berdasarkan hasil pretest dan postes pada penyuluhan ini tidak terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan terkait pencegahan anemia hal ini dikarenakan para siswa sudah memahami cara mencegah terjadinya anemia, yang dimana saat ini sudah sangat banyak informasi yang dapat diterima melalui media sosial dan lainnya sehingga sangat memudahkan remaja saat ini untuk memahami cara pencegahan terjadinya anemia. Akibatnya kelahiran bayi stunting dapat dicegah karena remaja saat ini sudah mampu mengatasi permasalahan terkait anemia.



Gambar 1. Leaflet Pencegahan Anemia

Pemberian edukasi kepada siswi yang telah dilakukan di SMAS YADINU melalui metode ceramah dengan media leaflet memberikan hasil yang tidak berpengaruh besar dalam meningkatkan pemahaman terkait pencegahan anemia berdasarkan hasil pretest dan postes responden, beberapa hal yang mempengaruhi

tingkat pengetahuan seperti siswi-siswi sudah banyak mencari informasi-informasi terkait cara pencegahan anemia yang sudah banyak di media sosial, saat ini para siswi sudah sangat paham bagaimana cara mencari informasi melalui media sosial karna cara mengaksesnya sangat mudah dilakukan oleh para siswi.



Gambar 2. Penyuluhan Pencegahan Anemia

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan anemia yang dilakukan di SMAS YADINU Masbagik berpengaruh, meskipun peningkatan pengetahuan tidak terlalu tinggi. Kedepannya agar peningkatan pengetahuan terkait pencegahan anemia ini tetap dapat dipertahankan dikalangan siswi maka sebaiknya di tempelkan brosur atau leaflet terkait pencegahan anemia di setiap mading sekolah atau selalu diberikan edukasi terhadap para siswi terkait anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakta IM.. *Henatologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC; 2018.
- Price SA, Wilson LM. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit vol. 1 ed. 6*. Jakarta :EGC; 2009.
- Amalia A, Tjiptaningrum A. *Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi*. Majority. 2016; 5(5):166-169.
- Briawan, D. 2016. *Anemia. Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC
- Irianto, K. 2016 *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi (Cetakan1)* Bandung. Alfabeta.
- Martini. 2015. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro*. Jurnal kesehatan Metro sai Wawai. Vol. VIII No.1



- Kemenkes RI .2021. Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19.
- RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI Tahun 2018
- Mariana, W dan Khafidhoh, N. 2017. Hubungan Status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Swadaya wilayah kerja puskesmas Karangdoro Kota Semarang. *Jurnal kebidanan* Vol. 2 No.4
- Kemenkes RI, 2015. Riset Kesehatan Daerah tahun 2015. Jakarta.
- Kemenkes RI, 2018. Pusat Data dan Informasi Kementrian kesehatan RI“ Situasi Kesehatan reproduksi Remaja. Jakarta : Kemenkes RI.
- Chaparro CM, Suchdev PS. Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. *Ann N Y Acad Sci*. 2019;1450(1):15-31.
- Gelaw Y, Getaneh Z, Melku M. Anemia as a risk factor for tuberculosis: a systematic review and meta-analysis. *Environ Health Prev Med*. 2021;26(1):13.
- Scheiner B, Semmler G, Maurer F, et al. Prevalence of and risk factors for anaemia in patients with advanced chronic liver disease. *Liver Int*. 2020;40(1):194-204.
- Rahayu A, Yulidasari F, Setiawan MI, Ayu ADS. Implikasi Pemberian Susu Fermentasi Sinbiotik (*Lactobacillus plantarum* DAD13-FOS) dengan Asupan Protein, Pengetahuan, dan Penurunan Anemia pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*. 2021; 6(2).
- Rochmawati L. Ngatu ER. Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja dengan Pemenuhan Kebutuhan Zat Besi Pada Siswi SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2015; 6(1):16-26.

