

# Penyuluhan Anemia sebagai Upaya Preventif dan Program SABENTA CERIA (Sahabat Bentakan Cegah Remaja Anemia)

Dina Nur Hanifah<sup>1\*</sup>, Na`ima Salsabilla<sup>1</sup>, Feriz Aulia Fauzi<sup>1</sup>, Eka Firdatul Jannah<sup>1</sup>, Nurulita Argyadini<sup>1</sup>, Syafii Syahrul Abdillah<sup>2</sup>, Aurani Faradila Dwi Maulida<sup>2</sup>, Fadila Azamta<sup>2</sup>, Fathya Rahma Kamilatunnuha<sup>2</sup>, Astrid Indah Istiningrum<sup>2</sup>, Sabrilla Putri Anantiya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [j310190196@student.ums.ac.id](mailto:j310190196@student.ums.ac.id)

## Abstrak

**Keywords:**  
Anemia;  
Pengetahuan;  
Penyuluhan; Remaja

**Latar belakang dan tujuan:** Permasalahan remaja yang banyak terjadi saat ini adalah anemia. Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin berada di bawah batas normal. Prevalensi anemia remaja putri usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun di Indonesia pada tahun 2018 adalah 48,1%. (Riskesdas,2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja di Desa Bentakan

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif dengan pendekatan studi korelasi. Sampel yang digunakan yaitu 14 remaja yang mengikuti karang taruna di Desa Bentakan dengan rentang usia 15-25 tahun. Metode yang digunakan yaitu mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan monitoring evaluasi. Alat yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan.

**Hasil:** Hasil evaluasi didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 77,14. Sedangkan rata-rata pengetahuan serelah dilakukan penyuluhan sebesar 83,57.

**Kesimpulan:** Didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja di Desa Bentakan.

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah berkurang atau kurang dari normal. Hal ini ditandai dengan penurunan hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah. Hemoglobin membutuhkan zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh untuk menjalankan perannya. Zat besi berfungsi untuk membentuk hemoglobin dalam darah. Sedangkan protein berperan dalam mengangkut besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020).

Secara umum, asupan makanan erat kaitannya dengan status gizi, jika dalam

konsumsi makanan tersebut nilai gizinya baik, maka status gizi juga akan baik. Pada dasarnya anemia dipengaruhi langsung oleh makanan rendah zat besi harian yang dikonsumsi.

Anemia kekurangan besi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sudah umum terjadi di dunia, bahkan sudah tercatat lebih dari 2 miliar orang yang mengalami anemia di seluruh dunia. Terdapat 89% orang yang mengalami anemia adalah dari negara yang berkembang. Bukan hanya remaja yang mengalami anemia, bahkan bayi, anak prasekolah, anak sekolah juga dapat mengalami anemia. Hal tersebut dikarenakan di masa seperti itu merupakan masa keemasan

untuk pertumbuhan (Youssef, Hassan, & Yasien, 2020).

Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia yang terjadi di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Hal ini dibuktikan bahwa pada tahun 2007, angka kejadian anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, 15-24 tahun masing-masing adalah 27,7%, 9,4%, dan 6,9%. Hal tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2013 masing-masing sebesar 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Sedangkan remaja putri dengan rentang usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun adalah 48,9% yang mengalami anemia pada tahun 2018. Kenaikan tersebut dibuktikan dengan prevalensi anemia pada tahun 2013 sekitar sebesar 37,1% (Riskesmas, 2018).

Rendahnya asupan zat besi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami anemia, selain itu nutrisi lain juga berpengaruh terhadap kejadian anemia seperti asupan vitamin A, vitamin C, B6, B9, dan B12. Mengonsumsi zat besi yang bersamaan dengan zat pengganggu juga dapat mempengaruhi kinerja zat besi (Juliaecha, 2020).

Berdasarkan penelitian Neliama, remaja putri dapat 9 kali lebih besar mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Anemia zat besi terbentuk akibat hemoglobin yang rendah. Adapun kadar normal hemoglobin pada remaja putri yaitu 12-16 g/dl.

Gejala umum yang ditimbulkan akibat anemia seperti 5L yaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai, selain itu juga mengalami pucat di wajah dan kunang-kunang. Jika tidak ditangani secara dini maka akan mengakibatkan komplikasi seperti BBLR, gizi buruk, ibu hamil anemia dan lain sebagainya (Herwardar & Soviyati, 2020).

Desa Bentakan merupakan salah satu desa yang terdapat di wilayah Sukoharjo. Desa tersebut memiliki wilayah yang cukup luas dan pelayanan kesehatan yang cukup seperti puskesmas, bidan desa, kader, dan lain sebagainya. Puskesmas wilayah tersebut memiliki suatu program dalam usaha memajukan kesehatan masyarakatnya salah satunya yaitu untuk mengatasi masalah kesehatan berupa anemia pada remaja putri. Akses menuju pelayanan kesehatan dari Desa

Bentakan termasuk dalam kategori mudah dijangkau, akan tetapi dalam desa tersebut belum terdapat penyuluhan anemia pada remaja sebelumnya. Padahal program bebas anemia merupakan salah satu program yang sudah terencana namun belum berjalan dengan baik di desa tersebut. Maka dari itu, kami tertarik melakukan penyuluhan anemia dan memberikan tablet tambah darah pada remaja putri di Desa Bentakan. Adanya manfaat dari pengabdian masyarakat terhadap anemia remaja putri di Desa Bentakan yaitu menambah pengetahuan tentang anemia dan perubahan perilaku remaja putri terhadap konsumsi makanan yang baik dan benar serta hasil penelitian dapat digunakan sebagai panduan dasar untuk penelitian selanjutnya.

## 2. METODE

Penyuluhan Anemia pada remaja di Desa Bentakan dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 03 Agustus 2022. metode yang digunakan yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan
  1. Berdiskusi bersama bidan desa setempat mengidentifikasi masalah.
  2. Menyusun tujuan dari pengabdian masyarakat.
  3. Memilih remaja putri dengan kriteria sudah mengikuti kegiatan karang taruna sebagai sasaran pengabdian masyarakat.
  4. Memilih metode penyuluhan sebagai langkah penyampaian materi.
  5. Menyiapkan media berupa ppt
  6. Menyiapkan lembar kuesioner tentang pengetahuan terkait materi anemia yang akan disampaikan.

- b. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan di Aula Kelurahan Desa Bentakan dengan sasaran remaja Desa Bentakan, Dukuh Bentakan dan Sayangan. Penyuluhan dengan sasaran remaja putri ini diikuti sejumlah 14 peserta. Rangkaian pelaksanaan sebagai berikut:

1. Penyambutan sasaran dan pengenalan dengan anggota pengabdian masyarakat.
2. Pemberiaan lembar kuesioner kepada sasaran
3. Penjelasan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada sasaran.

4. Melakukan penyampaian materi dan pesan kepada sasaran melalui metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.
  5. Sesi foto bersama dan penutupan.
  6. Monitoring Evaluasi
- Monitoring dan evaluasi (monev) dilakukan dilakukan dengan pemberian kuesioner. Cakupan monev dalam kegiatan tersebut yaitu:

**a. Monev Perencanaan**

Pada aspek ini hal yang dievaluasi adalah kondisi sasaran, tujuan program, perencanaan dan pemecahan masalah, isi materi, pelaksanaan kegiatan, alat dan media kegiatan, waktu kegiatan serta dana yang digunakan.

**b. Monev Pelaksanaan Kegiatan**

Indikator keberhasilan pada aspek ini yaitu:

1. Sasaran yang hadir sebanyak 80-100%.
2. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan pesan kepada sasaran.
3. Keaktifan sasaran dalam mengikuti kegiatan.
4. Meningkatnya pengetahuan sasaran setelah mengikuti kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan **Tabel 1**, karakteristik jenis kelamin kebanyakan dari perempuan dengan rata-rata sebesar 78,57%.

Sedangkan, berdasarkan kategori pendidikan rata-rata berasal dari SMA/K dengan hasil rata-rata sebesar 57,14%.

Berdasarkan **Tabel 2**, terdapat jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik sebelum dilakukan penyuluhan sejumlah 7 orang. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik sejumlah 11 orang.

Berdasarkan pada **Tabel 3** dapat diketahui tingkat pengetahuan remaja tentang anemia pada remaja karang taruna di Desa Bentakan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 77,14. Setelah dilakukan penyuluhan, rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 83,57. Perhitungan pretest didapatkan hasil nilai minimum, nilai maksimum, dan nilai tengah sebesar 60, 90, dan 77,5. Sedangkan hasil pretest, nilai minimum, maksimum, dan nilai tengah sebesar 65, 95, dan 85.

**Tabel 1.** Karakteristik responden remaja karang taruna Desa Bentakan

Karakteristik	Responden		
	n	%	
Jenis Kelamin	Perempuan	11	78,57
	Laki-laki	3	21,42
Pendidikan	SMA/K	8	57,14
	S-1	6	42,85

Sumber: Data primer (2022)

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Anemia

Kategori	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	7	50	11	78,57
Kurang	7	50	3	21,43

Sumber: Data primer (2022)

**Tabel 3.** Hasil *pre-test* dan *post-test*

	Pre-test	Post-test
Rata-rata	77,14	83,57
Nilai tengah	77,5	85
Nilai maksimum	90	95
Nilai minimum	60	65

Sumber: Data primer (2022)

Hasil pengabdian masyarakat di Desa Bentakan menunjukkan sebanyak 50% memiliki pengetahuan yang baik sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan, responden memiliki pengetahuan baik mengalami peningkatan sebanyak 78,57%. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Syakir (2018) bahwa ada kenaikan tingkat pengetahuan dan sikap setelah diberikan intervensi penyuluhan menggunakan media animasi. Menurut Sandala dkk (2022), salah satu faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja yaitu pengetahuan. Adanya pengetahuan mengenai manfaat sesuatu hal, akan membuat individu memiliki pandangan terhadap hal itu.

Salah satu upaya peningkatan pengetahuan seseorang dapat dilakukan melalui penyuluhan. Penyuluhan merupakan upaya memberikan informasi atau berbagi

informasi kepada orang lain guna menambah pengetahuan dan dapat merubah perilaku. Penyuluhan dalam hal ini merupakan bagian dalam Pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menjadi upaya pencegahan atau preventif.

Penyuluhan tidak lepas dari media untuk menyampaikan pesan dengan mudah dan dapat dipahami oleh orang lain. Media digunakan untuk memudahkan responden dalam memahami apa yang disampaikan oleh narasumber sehingga dapat mencegah terjadinya kesalahan persepsi (Fitriani dkk, 2019). Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah power point. Power point mampu menyampaikan pesan lewat melalui gambar dan animasi sederhana sehingga mudah dipahami oleh responden. *Power point* yang digunakan berisi pengertian, prevalensi, dampak, penyebab, cara pencegahan, zat gizi yang berhubungan dengan anemia, makanan sumber zat besi serta tips dan trik mengonsumsi tablet tambah darah.

#### 4. KESIMPULAN

Pengetahuan mengenai anemia mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan dari 77,14 menjadi 83,57. Terdapat pengaruh penyuluhan anemia terhadap tingkat pengetahuan remaja Karang Taruna di Desa Bentakan dengan media *power point*.

#### REFERENSI

- Fitriani, S.D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Mulyo, G.P.E. (2019). Penyuluhan Anemia Gizi dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 11(1).
- Nasruddin, H., Syamsu, R.F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364.
- Purnamasari, N., Armalia, A.W., Kusumaningsih, D., Putri, L.A.D., Firdaus, A., Ajeng, B., Aditama, A.K., Rahmahdhani, M.S., Aulia, G., Amelia, T., Sholichah, A.M., Mulyaningsih, E., Melanggawati, A., Kusumaningrum, T.A.I., & Darnoto, S. (2022). Posyandu Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Anemia di Desa Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper KESMAS UMS*, 160-173.
- Sandala, T.C., Punuh, M.I., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176-181.
- Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri. *ARGIPA*, 3(1), 18-25.

**LAMPIRAN**

