

KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI KISARAN

Atika Pohan^{1*}, Debby Pratiwi², Ririn Anggriani Sitorus³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran
Email: ^{1*}atikapohan78@gmail.com, ²debby.pratiwi26@gmail.com, ³ririnanggrianisitorus8172@gmail.com
(*: coressponded author)

Abstrak– Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan yang cukup umum, terutama di kalangan remaja putri yang mengalami menstruasi. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang diperlukan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi, yang sering disebabkan oleh pola makan yang kurang seimbang dan peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Selain itu, faktor kehilangan darah saat menstruasi pada remaja putri turut memperburuk kondisi ini. Gejala anemia seperti kelelahan, pusing, dan penurunan daya konsentrasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan tentang anemia kepada remaja sangat penting dilakukan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan pengelolaan anemia melalui pola makan sehat dan suplementasi zat besi. Dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai anemia, diharapkan remaja dapat mengurangi risiko anemia dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan bergizi.

Kata Kunci: Promotif, Anemia, Remaja

Abstract– *Anemia in adolescents is a common health issue, especially among adolescent girls who experience menstruation. Anemia occurs when the body lacks red blood cells or hemoglobin necessary to carry oxygen throughout the body. One of the main causes of anemia in adolescents is iron deficiency, often caused by an imbalanced diet and increased iron requirements during growth. Additionally, blood loss during menstruation in adolescent girls further exacerbates this condition. Symptoms of anemia, such as fatigue, dizziness, and decreased concentration, can interfere with daily activities and academic performance. Therefore, health education about anemia for adolescents is crucial. The goal of this education is to provide adolescents with an understanding of the causes, symptoms, impacts, and ways to prevent and manage anemia through a healthy diet and iron supplementation. By increasing knowledge and awareness about anemia, it is hoped that adolescents can reduce the risk of anemia and adopt a healthier and more balanced lifestyle*

Keywords: Promotive, Anemia, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang cukup untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Salah satu kelompok usia yang rentan terhadap anemia adalah remaja, khususnya remaja putri yang mengalami menstruasi. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi anemia pada remaja, terutama di negara berkembang, cukup tinggi (World Health Organization, 2014)(Word Health Organization, 2014)(The Global Fund, 2019). Anemia pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, namun yang paling umum adalah kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi ini sering kali dipicu oleh pola makan yang kurang seimbang, yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh akan zat besi yang diperlukan (Shahar S, dkk, 2020)

Pada remaja putri, kehilangan darah saat menstruasi juga menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kejadian anemia. Anemia dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, dan gangguan konsentrasi, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun prestasi akademik. Selain itu, anemia yang tidak ditangani dengan baik dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis remaja (Kemenkes RI, 2021)

Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada remaja sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti sayuran hijau, daging merah, dan kacang-kacangan. Selain itu, edukasi tentang pentingnya menjaga pola makan yang bergizi dan cara mengidentifikasi gejala anemia sejak dini dapat membantu mencegah terjadinya anemia pada remaja. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang akurat tentang anemia, serta upaya pencegahan

yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan remaja dan mencegah dampak buruk dari anemia (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi dan melakukan langkah-langkah pencegahan yang tepat terhadap anemia. Selain itu, diharapkan mereka dapat mengedukasi teman-temannya dan masyarakat sekitar untuk bersama-sama menangani masalah anemia pada remaja secara efektif (Siregar, 2023).

Latar belakang ini didasari oleh fakta bahwa masih tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang konsumsi makanan bergizi dan pencegahan anemia pada remaja putri. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi, sehingga tidak sepenuhnya menyadari komplikasi yang akan terjadi pada diri mereka pada masa menstruasi. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang benar dan akurat, membantu mereka dalam mencegah terjadinya anemia pada saat menstruasi.

Oleh karena itu, upaya promotif ini diarahkan untuk memberikan sumber informasi yang dapat diandalkan agar remaja dapat melakukan pencegahan anemia yang terjadi pada saat menstruasi..

2. KERANGKA TEORI

2.1 Promotif

Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menjaga kesehatannya melalui edukasi, perubahan perilaku, dan peningkatan lingkungan yang mendukung kesehatan. Teori yang mendukung pendekatan ini antara lain Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa seseorang akan mengadopsi perilaku sehat jika merasa berisiko terkena penyakit dan memahami manfaat pencegahannya (Rosenstock, 1974). Selain itu, Social Cognitive Theory (SCT) menekankan pentingnya faktor sosial dan lingkungan dalam membentuk kebiasaan sehat, seperti dukungan keluarga dan komunitas (Bandura, 1986)

2.2. Anemia Pada Remaja

Anemia pada remaja merupakan kondisi medis yang terjadi akibat kekurangan sel darah merah yang sehat atau hemoglobin yang cukup untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Remaja berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Anemia dapat memengaruhi kesehatan fisik, kognitif, dan emosional remaja, serta dapat menurunkan kualitas hidup mereka secara signifikan.

Ada beberapa teori yang menjelaskan penyebab anemia pada remaja, di antaranya:

A. *Teori Kekurangan Zat Besi*

Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Remaja, khususnya perempuan yang sedang menstruasi, lebih rentan mengalami kekurangan zat besi karena kehilangan darah yang terjadi setiap bulan. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang, yang rendah akan sumber zat besi, juga dapat memperburuk kondisi ini.

Gejala yang muncul akibat kekurangan zat besi antara lain:

- Kelelahan
- Pucat
- Pusing
- Gangguan konsentrasi

Proses pembentukan darah yang terganggu akibat kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia yang berisiko mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, termasuk prestasi akademik dan kesehatan mental mereka.

B. *Teori Kekurangan Vitamin B12 dan Asam Folat*

Selain kekurangan zat besi, anemia pada remaja juga dapat disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 dan asam folat. Kedua zat ini diperlukan untuk pembentukan sel darah merah yang sehat. Kekurangan vitamin B12 dapat disebabkan oleh pola makan vegetarian yang tidak memperhatikan sumber vitamin B12, yang umumnya

ditemukan dalam produk hewani. Sedangkan kekurangan asam folat sering terjadi pada remaja yang memiliki pola makan yang tidak seimbang atau tidak cukup mengonsumsi makanan yang kaya akan asam folat, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Gejala anemia yang disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 dan asam folat meliputi:

- Kelelahan
- Pucat
- Gangguan pencernaan
- Kehilangan nafsu makan

C. Teori Anemia Akibat Penyakit

Beberapa kondisi medis atau penyakit tertentu dapat menyebabkan anemia pada remaja. Penyakit-penyakit seperti thalassemia, penyakit ginjal kronis, atau gangguan pencernaan yang menyebabkan penyerapan zat besi, vitamin B12, atau asam folat yang kurang optimal, juga dapat mengakibatkan anemia. Pada beberapa kasus, gangguan genetika, seperti anemia sel sabit, dapat ditemukan pada remaja yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit tersebut.

D. Teori Anemia karena Pertumbuhan Pesat

Pada masa remaja, tubuh mengalami fase pertumbuhan yang cepat, yang memerlukan lebih banyak darah dan nutrisi. Jika asupan gizi tidak mencukupi untuk mendukung pertumbuhan ini, maka remaja dapat mengalami defisiensi gizi yang mempengaruhi produksi darah dan dapat menyebabkan anemia. Selain itu, remaja yang aktif dalam olahraga atau kegiatan fisik yang berat juga membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk menggantikan sel darah merah yang hilang melalui aktivitas fisik yang intens.

E. Teori Anemia akibat Faktor Menstruasi

Menstruasi pada perempuan remaja dapat menjadi faktor penting yang menyebabkan anemia, terutama jika menstruasi berlangsung berat atau tidak teratur. Kehilangan darah yang signifikan dapat mengurangi jumlah sel darah merah dalam tubuh. Tanpa asupan zat besi yang cukup, tubuh remaja sulit untuk mengganti sel darah merah yang hilang, yang mengarah pada anemia.

Penanganan dan Pencegahan

- **Perbaiki Pola Makan:** Remaja perlu meningkatkan konsumsi makanan kaya zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Contoh makanan yang kaya zat besi antara lain daging merah, ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau.
- **Suplemen Zat Besi:** Dalam beberapa kasus, dokter mungkin meresepkan suplemen zat besi atau vitamin B12 untuk mengatasi anemia.
- **Pemeriksaan Rutin:** Pemeriksaan darah secara rutin dapat membantu mendeteksi anemia sejak dini dan memungkinkan penanganan yang tepat.

3. METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Penyuluhan ini dilakukan dengan pendekatan interaktif melalui presentasi dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab, gejala, dampaknya, serta cara pencegahan dan penanganannya. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait topik yang disampaikan. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat di kalangan remaja.

4. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di laksanakan di Madrasah Aliyah Negeri Kisaran. Jumlah yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang. Pelaksanaan dilakukan dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan Selesai. Berikut beberapa dokumentasi saat kegiatan sedang dilaksanakan.



Gambar 1. Pembukaan dan Penyampaian Materi



Gambar 2. Penyampaian Materi Tentang Anemia Pada Remaja Putri

Materi Penyuluhan Pengabdian Kepada Masyarakat

The infographic is titled "ANEMIA" and is divided into several sections. At the top left, a red blood drop icon is next to the word "ANEMIA". Below it, the "PENCEGAHAN" (Prevention) section lists: 1. Meningkatkan Konsumsi makanan yang kaya akan zat besi terutama yang berasal dari sumber hewani (susu, keju, telur, ikan dan hati). 2. Konsumsi makanan yang mengandung asam folat seperti Pisang, Sayuran Hijau Gelap, Kacang Kacangan, Jeruk, Sereal dll. 3. Konsumsi makanan yang mengandung Vitamin B12, bisa didapatkan dengan mengkonsumsi daging dan susu. 4. Periksa Ke Dokter. Below this is the slogan "SEMOGA CEPAT SEMBUH". The "PENGOBATAN ANEMIA" (Treatment) section lists: 1. suplemen Darah, 2. Obat Tambah Darah, 3. Perbaiki Zat Besi dan B12, 4. Pemberian Transfusi Darah, 5. Pola Makan. The "BAHAYA ANEMIA" (Dangers) section lists: 1. Kesulitan aktivitas akibat kelelahan, 2. Penurunan Kekebalan Tubuh, 3. Gangguan Pada Jantung, 4. Pada Ibu Hamil dapat menyebabkan Keguguran dan Bayi Lahir sebelum waktunya, 5. Bagi Bayi dapat menyebabkan Pertumbuhan Terganggu dan BBLR. The "PERBAIKAN NUTRISI" (Improve Nutrition) section lists: 1. Daging Ayam, 2. Daging Merah, 3. Buah Naga, 4. Oatmeal, 5. Bayam, 6. Brokoli. The "3L GEJALA ANEMIA" (3L Symptoms) section lists: 1. Pucat pada wajah, telapak tangan, bibir dan selaput dalam kelopak mata, 2. Perasaan mudah lelah, lemah, letih, lesu dan lunglai, 3. Sering pusing atau merasa sakit Kepala, 4. Pandangan berkurang dari posisi jongkok ke berdiri, 5. Denyut jantung atau nadi tidak teratur, 6. Telapak tangan dingin.

5. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang anemia kepada remaja dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan, khususnya mengenai pencegahan dan penanganan anemia. Meskipun sebagian besar peserta telah memahami informasi yang diberikan, tetap diperlukan upaya lanjutan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka agar bisa mempraktikkan gaya hidup sehat yang mengurangi risiko anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. In *Riskesdas 2018*. Kemenkes RI. <https://doi.org/10.24127/riskesdas2018> Desember 2013
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory* / Albert Bandura. *New Jersey: Prentice-Hall, 1986*.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *kemenkes RI* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *The Health Belief Model and Personal Health Behavior/Charles B. Slack, Inc.*
- Siregar, L. S. S. (2023). *Penyuluhan PHBS dalam penggunaan air bersih pada masyarakat di kampung nelayan seberang*. 4(2), 56–60. <https://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpmik/article/view/5760/1193>
- The Global Fund. (2019). *The Global Fund 2019 Annual Financial Report* (Issue December).
- World Health Organization. (2014). World Health Statistics. In *WHO Library Cataloguing-in-Publication Data* (Vol. 19, Issue 1). WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. <https://doi.org/10.1177/1742766510373715>
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hadya, R. A., & Sulaiman, S. (2024). *Efektivitas Pemberian Kapulaga Jahe Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Desa Suka Raya*. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 173-180.
- Anggriani, S. T., & Aini, N. (2024). *Pkm Kolaborasi Pasien Dan Keluarga Dalam Pemulihan Gangguan Komunikasi Paska Stroke Di Desa Suka*. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 77-88.
- Nasution, H. (2018). *Penyuluhan Kesehatan untuk Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Soekirman, A., & Widyastuti, A. (2019). *Gizi Remaja: Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Grasindo.
- Shahar, S., & Harith, S. (2020). *Anemia pada Remaja: Penyebab dan Solusinya*. Jakarta: Media Kedokteran.
- Ali, R., Nurdalila, R., Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2022). *Metode Pembentukan Karakter Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital, 26-30.
- Jahriani, N., Maryaningsih, M., Vera, Y. Y., & Sulaiman, S. (2022). *Pkm Edukasi Personal Hygien Pada Balita di TK ABA 2*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital, 31-38.