

GAMBARAN PENGETAHUAN MENGENAI ANEMIA PADA REMAJA DI SMP 9 MUHAMMADIYAH NGEEMPLAK

Denny Saptono Fahrurodzi, Alya Tsurrayya, Aulya Rahma Azhari

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
dsf795@ums.ac.id.

Abstract

Anemia is a condition where there is a decrease in hemoglobin (Hb), hematocrit and red blood cell levels below normal values. Anemia can cause negative effects on health and productivity. Based on the results of Riskesdas 2007, 2013 and 2018, anemia in adolescents tends to increase. This anemia on youth counseling was aimed to reduce the number of anemia on young people by providing related information and testing awareness level regarding anemia on SMP Muhammadiyah 9 Ngeemplak students by using online quiz. There were 39 second years student who joined counseling. The quiz consist of 10 questions related to anemia, which was divided into a pre-test given before counseling about anemia and a post-test given after counseling. Counseling about anemia to teenagers could increase the knowledge of students at SMP 9 Muhammadiyah Ngeemplak.

Keywords: anemia, youth

Abstrak

Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal. Anemia dapat menyebabkan efek negatif ke kesehatan dan produktivitas. Berdasarkan hasil Riskesdas, 2007, 2013, dan 2018, jumlah kasus anemia pada remaja cenderung meningkat. Penyuluhan tentang anemia pada remaja bertujuan untuk menurunkan angka kejadian anemia pada generasi muda dengan membagikan informasi dan menganalisis tingkat perubahan pengetahuan tentang anemia pada murid SMP 9 Muhammadiyah Ngeemplak menggunakan fasilitas kuis online. Responden terdiri dari 39 siswa putra dan putri yang mengikuti penyuluhan. Kuis yang digunakan memuat 10 pertanyaan yang terkait dengan anemia, yang dibagi menjadi pre test dan post test. Kegiatan penyuluhan berupa pemaparan materi tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan siswa SMP 9 Muhammadiyah Ngeemplak.

Keywords: anemia, remaja.

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit serta tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis yang menyebabkan imunitas menurun, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan menurunnya produktivitas (Astuti & Kulsum, 2020; Jamali et al, 2016).

Kadar hemoglobin normal pada pria adalah 13,5 g/dl dan untuk wanita 12 g/dl (Wardoyo, 2019). Anemia menyebabkan disabilitas kronik yang berdampak pada kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial. Khusus remaja wanita yang akan menjadi seorang ibu di masa depan, jika menyepelekan masalah anemia ini, maka efek seriusnya adalah anak yang dilahirkan berisiko lahir premature dan berat badan lahir rendah (BBLR)

(Tutik & Putri, 2022).

Secara global, prevalensi anemia sekitar 51%. Lebih lanjut, penduduk dunia yang mengalami anemia sejumlah 2,20 miliar dimana sebagian besar merupakan penduduk negara tropis (Suryani et al, 2016). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi anemia di Asia Tenggara adalah sebagai berikut: 46,0% di Myanmar; 41,02% di Timor Leste; 36,0% di Papua Nugini; 31,06% di Thailand; 28,02% di Indonesia; 24,04% di Malaysia; 23,07% di Vietnam; 22,0% di Singapura; 16,06% di Brunei Darussalam; dan 14,09% di Filipina. Indonesia dikenal sebagai Mutiara Kawasan Tenggara. Prevalensi anemia di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 26,05% pada kelompok usia 20 hingga 38 tahun. Pada tahun 2015, persentasenya sebesar 27,03% pada kelompok usia 20 hingga 77 tahun. Pada tahun 2016, persentasenya sebesar 28,02% pada kelompok usia 20 hingga 40 tahun. meningkat dari tahun ke tahun mencapai 1,97 persen pada tahun 2014 hingga 2016. (WHO, 2017).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018, ada kecenderungan prevalensi anemia pada generasi muda di Indonesia (usia 15–24 tahun) mengalami peningkatan dari 6,9% menjadi 18,4% dan 32,0 %, berturut-turut. (Widyantini & Widyantari, 2021).

Usia remaja adalah masa di mana seseorang membutuhkan zat gizi, khususnya dalam konteks ini adalah zat besi, yang lebih banyak karena pertumbuhan mereka cukup pesat, sehingga mereka juga rawan terkena anemia jika asupan zat besinya kurang (Apriyanti, 2019). Berdasarkan jenis kelamin, banyak remaja putri mengalami anemia daripada remaja pria karena setiap bulannya remaja

perempuan mempunyai siklus menstruasi (Kau et al., 2022). Menstruasi yang normal menyebabkan remaja putri mengalami kehilangan darah setiap bulannya, dimana banyaknya zat besi yang diperlukan untuk proses pembentukan hemoglobin juga menyebabkan keluarnya darah. Oleh karena itu, prevalensi anemia pada remaja putri cukup rendah (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Kurangnya asupan zat besi dari kebutuhan tubuh akan berlanjut ke anemia. Asupan zat besi yang rendah biasanya disebabkan karena orang tersebut kurang mengonsumsi berbagai macam makanan, khususnya pada anemia adalah kurangnya makanan berprotein. Asupan protein yang kurang berdampak pada transportasi zat besi yang lambat, yang berujung pada defisiensi zat besi. Beberapa makanan tinggi protein yang disarankan untuk dikonsumsi adalah ikan dan daging (Maharani, 2020).

Pengetahuan adalah pedoman bagi setiap orang dalam bertindak. Jika pengetahuan tentang anemia baik, maka tindakan remaja untuk menghindari anemia akan terwujud. Lebih lanjut, SMP 9 Muhammadiyah Ngemplak sebagai bagian dari Amal Usaha Muhammadiyah (AUM), sebelumnya tidak pernah mendapatkan kegiatan penyuluhan anemia pada remaja. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat berupa penyuluhan anemia pada remaja mengenai pengetahuan anemia penting untuk dilakukan.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 17 November 2023, bertempat di SMP 9 Muhammadiyah Ngemplak, Boyolali, Jawa Tengah. Penyuluhan ini dihadiri oleh 39 siswa kelas 2 SMP.

Sebelum kegiatan penyuluhan, peneliti melakukan survey serta kunjungan langsung ke sekolah dan bertemu dengan kepala sekolah untuk menjelaskan maksud dari penyuluhan, kemudian memberikan surat pengantar dari Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Peneliti juga mempersiapkan hal-hal yang diperlukan seperti konsumsi, laptop, peralatan tulis, serta proyektor *portable* yang disediakan oleh program studi Kesehatan Masyarakat UMS.

Pada hari pelaksanaan penyuluhan, peneliti melaksanakan *pre test* sebelum melakukan penyuluhan untuk melihat sejauh mana pengetahuan siswa tentang anemia. Adapun media yang digunakan untuk *pre test* adalah *quizziz.com*, salah satu *platform* kuis *online* dimana hasil kuis bisa diunduh dalam bentuk *Excel* sehingga mempermudah peneliti untuk mengolah nilai. Setelah diadakan *pre test*, peneliti memberikan penyuluhan berupa ceramah dengan media *powerpoint*, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Adapun materi yang diberikan adalah pengertian anemia, gejala anemia, jumlah sel darah merah pada wanita yang anemia, akibat anemia pada remaja, makanan kaya zat besi, makanan dan minuman penghambat penyerapan zat besi, bahan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, hal-hal yang harus diperhatikan ketika mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), cara mencegah anemia, dan orang-orang yang dapat terkena anemia. *Post test* diberikan setelah pemaparan materi dengan media yang sama dengan *pre test*, yang kemudian diakhiri dengan foto bersama. Setelah selesai penyuluhan, peneliti melakukan evaluasi, pengolahan data, dan pembuatan laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. SMP 9 Muhammadiyah Ngemplak



Gambar 2. Kegiatan Pemaparan Materi



Gambar 3. Foto Bersama dengan Siswa SMP 9 Muhammadiyah Ngemplak

Berikut karakteristik responden, yaitu siswa SMP 9 Muhammadiyah Ngemplak yang mengikuti penyuluhan.

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMP 9 Muhammadiyah Ngeplak

Jenis Kelamin	Total (n=39)	
	Jumlah	Persentase
Laki-laki	18	45%
Perempuan	21	55%

Tabel 2. Ketepatan Jawaban Pre Test tentang Anemia Pada Siswa SMP 9 Muhammadiyah Ngeplak

No	Soal	Ketepatan	Benar	Salah
1	Pengertian anemia	100%	39	0
2	Gejala anemia	23%	9	30
3	Kandungan sel darah merah pada wanita anemia	56%	22	17
4	Akibat anemia pada remaja	90%	35	4
5	Makanan kaya zat besi	56%	22	17
6	Makanan dan minuman penghambat penyerapan zat besi	64%	25	14
7	Makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi	54%	21	18
8	Yang harus diperhatikan saat minum TTD	85%	33	6
9	Cara mencegah anemia	33%	13	26
10	Orang-orang yang dapat mengalami anemia	41%	16	23

Siswa diberikan *pre test* sebelum mendapatkan materi penyuluhan tentang anemia pada remaja untuk mengukur pemahaman siswa tentang anemia sebelum diberikan materi. Oleh karena itu, hasil *pre test* bisa dijadikan indikator keberhasilan penyuluhan, yang selanjutnya akan dibandingkan dengan hasil *post test*. Menurut Tabel 2, ketepatan

dalam menjawab pertanyaan mengenai pengertian anemia, akibat anemia pada remaja, dan yang harus diperhatikan saat minum TTD berturut-turut adalah 100%, 90%, dan 85%. Selanjutnya tingkat ketepatan dalam menjawab pertanyaan makanan dan minuman penghambat penyerapan zat besi, jumlah sel darah merah pada wanita anemia, makanan kaya zat besi, dan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, orang-orang yang dapat mengalami anemia, cara mencegah anemia, dan gejala anemia berturut-turut adalah 64%, 56%, 56%, 54%, 41%, 33%, dan 23%. Pertanyaan yang paling tidak dimengerti oleh siswa adalah gejala anemia. Berdasarkan data tersebut, siswa tidak sepenuhnya mengerti tentang anemia sebelum diberikan paparan materi.

Tabel 3. Ketepatan Jawaban Post Test tentang Anemia Pada Siswa SMP 9 Muhammadiyah Ngeplak

No	Soal	Ketepatan	Benar	Salah
1	Pengertian anemia	100%	39	0
2	Gejala anemia	82%	32	7
3	Kandungan sel darah merah pada wanita anemia	90%	35	4
4	Akibat anemia pada remaja	90%	35	4
5	Makanan kaya zat besi	69%	27	12
6	Makanan dan minuman penghambat penyerapan zat besi	87%	34	5
7	Makanan yang meningkatkan penyerapan	74%	29	10

8	n zat besi Yang harus diperhatikan saat minum TTD	97%	38	1
9	Cara mencegah anemia	67%	26	13
10	Orang-orang yang dapat mengalami anemia	95%	37	2

Siswa diwajibkan untuk mengerjakan *post test* setelah mendapatkan materi penyuluhan. Menurut Tabel 3, tingkat ketepatan menjawab pertanyaan siswa secara keseluruhan meningkat. Adapun rincian ketepatannya yaitu tingkat akurasi pertanyaan mengenai gejala anemia, kandungan sel darah merah pada wanita anemia, makanan kaya zat besi, makanan dan minuman penghambat penyerapan zat besi, makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, yang harus diperhatikan saat minum TTD, cara mencegah anemia, dan orang-orang yang dapat mengalami anemia berturut-turut 82%, 90%, 69%, 87%, 74%, 97%, 67%, dan 95%. Data ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan paparan materi, terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa mengenai anemia.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan berupa pemaparan materi tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan siswa kelas 2 SMP 9 Muhammadiyah Ngemplak, Boyolali. Peneliti berharap dengan meningkatnya pengetahuan siswa mengenai anemia, maka siswa dapat mengubah perilakunya agar terhindar dari anemia sehingga dapat meningkatkan aktivitas

sehari-hari, terutama pada kegiatan belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan UMS dan SMP 9 Muhammadiyah Ngemplak yang sudah membantu dalam pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). *Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>.
- Jamali D-N, Mahesar H, & Bhutto MA. 2016. *Prevalence of Iron Deficiency Anaemia in School and College Going Students of District Shaheed Benazirabad Sindh Province, Pakistan*. *Open J Blood Dis* .67-78.
- Wardoyo. 2019. *Diet Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Salam Medika.
- Tutik, H., & Putri, N. K. S. E. 2022. *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMA Negeri Kebakramat Karanganyar*. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(1), 3–6. <https://doi.org/10.54877/maternal.v6i1.863>.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. 2016. *Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1). Hal 7-15.
- Apriyanti, F. 2019. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia*

- Pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019.* Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 3(2), 18–21.
- WHO. 2017. *Prevalence of Anemia In Women of Reproductive Age Estimates by Country Global Health Observatory Data Respository.*
- Widyantini, D. N., & Widyantari, D. M. (2021). *Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019.* Buletin Penelitian Kesehatan, 49(2), 87–94.
<https://doi.org/10.22435/bpk.v49i2.3929>.
- Kau, M., Arda, Z. A., Hanapi, S., & Sandalayuk, M. 2022. *Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Kesehatan di SMA Negeri 1 Limboto Tahun 2022.* 1(3), 286–291.
- Yuniarti, & Zakiah. 2021. *Anemia pada remaja putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru.* Jurnal Inovasi Penelitian, 2(7), 2253–2262.
- Maharani, S. 2020. *Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja.* Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(1), 1.
<https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>.