



## Edukasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja

Hellen Febriyanti<sup>1</sup>, Hetty Endang Suparni<sup>1\*</sup>), Yulinasari<sup>1</sup>, Setyo Pratiwi<sup>1</sup>, Ismiyati<sup>1</sup>,  
M. Eka Rini<sup>1</sup>, Prastiwi<sup>1</sup>, Yuli Triyana<sup>1</sup>

Published online: 10 Februari 2024

### ABSTRAK

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu pertambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berpikir abstrak, idealistis, dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi adiksi Anemia pada remaja. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti remaja di desa podosari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan pretest dan posttest. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak terjadinya anemia bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya anemia. Pentingnya program pencegahan anemia yang dilakukan secara regular agar bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada tentang anemia.

**Keyword:** Edukasi, Remaja, Anemia

### PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin (Hb) kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12gr/dl (Proverawati, 2019). Data tahun 2019 menunjukkan bahwa 32% remaja usia 10-14 tahun dan 48% remaja usia 15-19 tahun mengalami anemia. Perbaikan gizi secara khusus memiliki dampak penting terutama bagi remaja perempuan yang kelak akan menjadi ibu, mengingat remaja masih bertumbuh, kualitas gizi yang rendah akan membuat pertumbuhan ini terhambat dan potensi fisik dan kognitif yang optimal tidak tercapai yang dapat menyebabkan kondisi malnutrisi yang diteruskan ke generasi selanjutnya (UNICEF, 2020).

Kasus anemia remaja yang ada di Indonesia pada kelompok umur 15-24 tahun mengalami peningkatan dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Lismiana F Hamidah, 2021). Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Kota Bengkulu terdapat sebesar 43% (Suryani dkk., 2017).

<sup>1,2\*)</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*\*) corresponding author*

Hetty Endang Suparni  
Universitas Aisyah Pringsewu  
Jalan A Yani No. 1 Aambahrejo kec. Gadingrejo kab.  
Pringsewu lampung 35372

Email: [sufiazam90@gmail.com](mailto:sufiazam90@gmail.com)

Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa berikutnya. Asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh. Jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut

menderita. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik dan kematangan seksual (Handayani, 2015). Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan kelelahan, sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif (Handayani, 2018).

Anemia pada remaja selain berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, juga menyebabkan penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan serta dapat mempengaruhi tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Masthalina, 2018). Upaya pencegahan anemia dan perbaikan yang optimum diperlukan informasi yang lengkap dan tepat tentang status gizi remaja, serta faktor yang mempengaruhi individu remaja yaitu keinginan dari dalam dirinya untuk mencegah anemia melalui konsumsi zat besi dan makanan. Dengan menggunakan terapi non farmakologi menggunakan komplementer buah naga untuk peningkatan hemoglobin pada remaja

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berpikir abstrak, idealis, dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan usia remaja dibagi menjadi tiga periode yaitu remaja awal pada usia 10-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-20 tahun. Puncak pertumbuhan remaja putri terjadi pada usia 12 tahun, sedangkan remaja putra terjadi pada usia 14 tahun (Indartanti, D, et al., 2019). Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang.

Masalah gizi yang biasa dijumpai pada remaja antara lain, anemia, obesitas, kekurangan energi kronis atau KEK, perilaku makan menyimpang seperti anoreksia nervosa dan bulimia (Masthalina, Het al., 2019). Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan yang cepat. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Adriani, M, 2022). Seperti kebutuhan zat besi selama remaja akan meningkat, hal ini disebabkan oleh perubahan volume darah dan masa eritrosit yang membesar dan terjadinya menstruasi khususnya pada remaja perempuan (Anderson, G.J., & McLaren, G.D, 2021).

Penentuan status besi individual atau populasi dapat dinilai dengan mengukur jumlah besi dalam setiap kompartemen besi tubuh. Salah satu penilaian status besi yang sering digunakan yaitu dengan cara mengukur kadar hemoglobin di dalam tubuh (Macphail, P, 2014). Hemoglobin adalah senyawa protein yang berfungsi untuk membawa oksigen pada sel darah merah (Fomovska, 2018). Kandungan hemoglobin yang rendah dapat mengindikasikan anemia.

Anemia adalah suatu kondisi secara karakteristik terjadinya penurunan konsentrasi dari hemoglobin di dalam darah. Hemoglobin dibutuhkan untuk membawa oksigen ke dalam jaringan dan organ di dalam tubuh. Penurunan ketersediaan oksigen di dalam jaringan dan organ terjadi ketika tingkat hemoglobin yang rendah sehingga menyebabkan timbulnya beberapa gejala terjadi pada seseorang yang menderita anemia (Kariyeva, 2021). Anemia gizi disebabkan karena tidak tersedia zat-zat gizi dalam tubuh yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Zat –zat yang berperan dalam pembentukan sel darah merah ialah protein, vitamin (asam folat, vitamin B12, vitamin C & vitamin E) dan mineral (Fe)

Tetapi dari sekian banyak penyebab, yang paling menonjol menimbulkan hambatan pembentukan sel darah merah adalah kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Namun karena kekurangan asam folat dan vitamin B12 jarang ditemukan pada masyarakat maka anemia gizi selalu dikaitkan sebagai anemia kurang zat besi (Kesumasari, C, 2021).

Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi anemia khususnya pada remaja. Kebanyakan upaya-upaya untuk pencegahan anemia pada remaja difokuskan pada program-program pencegahan anemia, dengan memberikan tablet tambah darah dan makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi adiksi anemia pada remaja

## **SOLUSI DAN METODE**

Berdasarkan kajian informasi wilayah Puskesmas Rejosari, khususnya di Desa Podosari untuk pencegahan dan mengatasi anemia pada remaja di Kabupaten Pringsewu. Pengaruh lingkungan, pola hidup tidak sehat, kekurangan asupan zat besi, mengidap penyakit, atau kekurangan asupan nutrisi dapat mempengaruhi anemia. Sehingga peran orang tua, guru, tenaga kesehatan atau orang-orang yang ada disekitar remaja turut berperan penting dalam memberikan pengetahuan tentang pencegahan anemia. Dengan adanya pengetahuan tentang bahaya anemia, maka remaja akan terhindar anemia. Oleh karena itu, diperlukan kepedulian dari kalangan akademisi untuk ikut serta turut berbagi ilmu pengetahuan tentang bahaya anemia bagi kesehatan.

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah Remaja yang ada di desa Podosari. Hal ini dikarenakan telah terdapat beberapa remaja yang terkena anemia. Meskipun jumlah remaja yang mengalami anemia ini masih minoritas, tetapi jika dibiarkan tentu hal ini akan menjadi sangat berbahaya bagi remaja - remaja tersebut. Sementara itu, upaya preventif dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan oleh pihak Puskesmas Rejosari masih belum menghasilkan hasil yang positif dengan semakin meningkatnya remaja terjerat ke dalam bahaya anemia.

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya: observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan guru wali kelas, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan sukarela. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Balai Pekon Rejosari pada tanggal 13 Januari 2024. Peserta yang mengikuti edukasi “Keren Tanpa Rokok” merupakan remaja yang berjumlah 19 remaja perempuan.

Anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal.

Untuk mencegah anemia bagi para remaja, maka diperlukan konsumsi makanan yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, yaitu makanan tinggi akan zat besi, asam folat, protein vitamin B 12, serta vitamin C yang berfungsi membantu penyerapan zat besi. Contoh dari makanan tersebut antara lain:

1. Makanan kaya zat besi, asam folat dan protein, seperti daging, sereal yang telah diperkaya zat besi, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau gelap dan buahbuahan.
2. Makanan kaya vitamin B12, seperti susu dan produk turunannya, serta makanan berbahan dasar kacang kedelai, seperti tempe dan tahu.
3. Buah-buahan kaya vitamin C, misalnya jeruk, melon, tomat, dan stroberi. Vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi. Hindari konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi bersamaan dengan makanan yang mengandung zat penghambat penyerapan zat besi seperti teh, coklat, kopi.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak anemia bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil sebagai berikut:

- a. Peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya anemia bagi dirinya sendiri ataupun orang lain
- b. Mencegah remaja yang tidak memiliki kebiasaan atau mencoba kebiasaan buruk dalam pola hidup yang tidak sehat.
- c. Para remaja di desa podosari diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang bahaya anemia untuk diri masing-masing remaja.
- d. Sebelum dilakukan penyuluhan Remaja di desa Rejosari dari 19 remaja 17 diantaranya belum mengetahui apa itu anemia maupun cara pencegahan dan penanganannya
- e. Setelah dilakukan penyuluhan di Desa Rejosari 19 remaja disana sudah paham apa itu anemia, bagaimana cara pencegahan dan cara penanganannya.



**Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pengabdian kepada Masyarakat**

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Podosari, dapat dirumuskan beberapa simpulan tentang pencegahan anemia pada remaja yang dapat membantu menyadarkan remaja tentang bahaya anemia dan pentingnya pencegahan anemia pada remaja. Peserta sudah memahami bahwa pencegahan anemia harus dimulai sejak dini, karena yang menjadi sasaran saat ini adalah remaja yang tidak melakukan pola hidup sehat. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilakukan pada program pengabdian masyarakat ini adalah dengan terus melakukan inovasi kegiatan pada Posyandu Remaja yang sudah terbentuk dengan harapan dapat meningkatkan peran serta remaja dalam kegiatan rutin setiap bulan, sehingga para remaja yang tergabung dapat menjadi edukator di desa dalam memberikan pengetahuan terkait bahaya anemia kepada remaja yang baru bergabung dan menjadikan materi tersebut sebagai materi wajib dalam Kegiatan Peningkatan Pengetahuan di Posyandu Remaja

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2019. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Badriah, D.L. 2021. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Laporan Nasional 2018, pp.1–384.
- Cahya, D. 2019. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang. Online <http://jurnl.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/1298/1351>. Diakses tanggal 26 Maret 2019. [4] Indartanti,
- D.et al. 2019. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 12-14 Tahun. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran
- Giannakopoulos, G, Chara Tzavara, Christine Dimitrakaki, Gerasimos Kolaitis, Vasiliki Rotsika and Yannis Tountas. (2010). Emotional, behavioural problems and cigarette smoking in adolescence: findings of a Greek cross-sectional study. BMC Public Health. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-57>.
- Hammado, N. (2019). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia. Jurnal Kedokteran dan Farmasi, Volume 1 Nomor 1, 77-84.
- Kemenkes, 2023. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2023 tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan Dan Informasi Kesehatan Pada Kemasan Produk Tembakau, Jakarta: Kemenkes RI.
- Who, 2018. Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2018, Available at [http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino\\_gyts\\_repor\\_2018.pdf](http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino_gyts_repor_2018.pdf).

