

Penyuluhan dan Pemeriksaan Anemia Pada Remaja di SMPN 283 Jakarta

Sri Rawati, Izattul Azijah, Sri Siswani, Yeti Patiroh,
Ahmad Yusuf Sugianto, Restu Prameswari, Namira Anjani Rahmadina Syihab
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
Email : iza@urindo.ac.id

Abstrak

Salah satu masalah yang sering muncul pada remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan salah satu dampak dari masalah gizi pada remaja putri. Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Ditambah lagi, kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan risiko anemia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 15 Mei 2025 di SMPN 283 Jakarta. Hasil pemeriksaan hasil dari 97 remaja putri yang melakukan pemeriksaan hemoglobin, 13 orang (13%) hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ≥ 12 g/dL dan 84 orang (87%) hasil pemeriksaan kadar hemoglobin < 12 g/dL. Luaran PkM berupa media massa dan video kegiatan (Youtube).

Kata Kunci: Remaja Putri, Anemia, Gizi, Hemoglobin

Abstract

One of the common health issues among adolescent girls is anemia. Anemia is one of the nutritional problems frequently affecting adolescent girls. Iron deficiency anemia is particularly prevalent in this group due to the increased need for iron during the growth period. Additionally, blood loss during menstruation further increases the risk of anemia. This community service activity was conducted on Thursday, May 15, 2025, at SMPN 283 Jakarta. Based on hemoglobin examinations conducted on 97 adolescent girls, 13 students (13%) had hemoglobin levels ≥ 12 g/dL, while 84 students (87%) had hemoglobin levels < 12 g/dL, indicating a high prevalence of anemia. The outputs of this community service include mass media publication and a video of the activity (YouTube).

Keywords: Adolescent Girls, Anemia, Nutrition, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang sering muncul pada remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan salah satu dampak dari masalah gizi pada remaja putri (Junita and Wulansari, 2021).

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang yang bersangkutan. Secara fisiologi, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan (Mursyidah, dkk.2021).

Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Ditambah lagi, kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan risiko anemia. Pada perempuan usia subur, anemia gizi berkaitan dengan fungsi

reproduktif yang buruk, proporsi kematian maternal yang tinggi (10-20% dari total kematian), meningkatnya insiden BBLR (berat bayi < 2,5 kg pada saat lahir), dan malnutrisi intrauteri (Arma et al. 2021).

Keadaan kesehatan dan gizi remaja yaitu kelompok usia 10-24 tahun di Indonesiamasihmemprihatinkan. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwaprevalensi anemia pada WUS usia 15 tahun ke atas sebesar 22,7%, sedangkan pada ibu hamil sebesar 37,1%(Kemenkes, 2018). WHO (2011) menyebutkan anemia akan berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja, produktifitas dan penurunan imunitas yang mana dapat berpengaruh pada status kesehatan remaja selama masa pandemi Covid -19 ini (Monika et al. 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan kejadian anemia mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebanyak 37,1% menjadi 48,9% di tahun 2018. Kenaikan angka tersebut disebabkan oleh keadaan gizi dan kesehatan ibu yang rendah selama masa kehamilan. Remaja putri (rematri) rentan menderita karena banyakkehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemiaberisiko mengalami anemia pada saat hamil (Kemenkes,2014).Remaja perempuan memiliki resiko sepuluh kali lebih besar dibandingkan remaja laki-laki. Remaja perempuan sering mengabaikan kondisi kesehatannya sehingga anemia tidak dapat terdeteksi dan akan terus menjadi kasus tinggi setiap tahunnya. Selain itu sedikit banyak remaja perempuan sering menjaga penampilan agar kurus sehingga menimbulkan asumsi untuk dietatau mengurangi makanan(Farahdiba, 2021)

METODE

Kurangnya informasi dan pengetahuan remaja yang masih kurang tentang anemia, maka perlu dan penting adanya pemberian informasi dan penyuluhan yang berhubungan mengenai anemia sehingga dapat membuka wawasan remaja tentang anemia. Untuk mengatasi masalah tersebut maka dilakukan upaya sebagai berikut:

1. Memberikan penyuluhan tentang anemia kepada remaja
2. Pemeriksaan Hemoglobin pada remaja

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi tanya jawab. Metode ceramah digunakan pada saat pemberian informasi mengenai anemia meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak dan pencegahan anemia, diharapkan peran serta siswa agar turut aktif saat diberikan penyuluhan. Metode diskusi tanya jawab digunakan memberikan pertanyaan yang harus diselesaikan secara berkelompok, kemudian mempresentasikan hasil diskusi.

Kegiatan dilaksanakan pada: Hari dan Tanggal : Kamis, 15 Mei 2025

Waktu : 06.30-10.00 WIB

Tempat : SMPN 283 Jakarta

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 15 Mei 2025 di SMPN 283 Jakarta.



Gambar 1. Tim Pengabdian bertemu dengan pihak sekolah

2. **Kegiatan Penyuluhan**, narasumber dalam memberikan penyuluhan adalah Ibu Izatul Azijah yang menyampaikan materi tentang pengertian anemia, tanda-tanda anemia, penyebab anemia, kenapa remaja putri rentan mengalami anemia, dampak anemia pada remaja putri, Upaya untuk mencegah anemia pada remaja putri. Remaja yang mengikuti penyuluhan adalah semua siswa di SMPN 283 Jakarta sebanyak 625 siswa. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di lapangan pada pukul 06.30 WIB. Setelah narasumber memberikan materi dilakukan sesi tanya jawab dan pembagian doorprize untuk peserta.



Gambar 1. Narasumber menyampaikan materi terkait anemia



Gambar 2. Siswa bertanya



Gambar 3. Pemberian Doorprize



Gambar 4. Pemberian Doorprize



Gambar 5. Foto bersama Tim pengabdian dengan guru setelah selesai memberikan penyuluhan

3. **Pemeriksaan Kadar hemoglobin**, pemeriksaan ini dilakukan pada remaja putri kelas 9 sebanyak 97 orang. Selain siswa, Bapak dan Ibu guru juga turut serta melakukan pemeriksaan anemia dan asam urat.



Gambar 6. Pemeriksaan Hemoglobin



Gambar 7. Pemeriksaan Hemoglobin

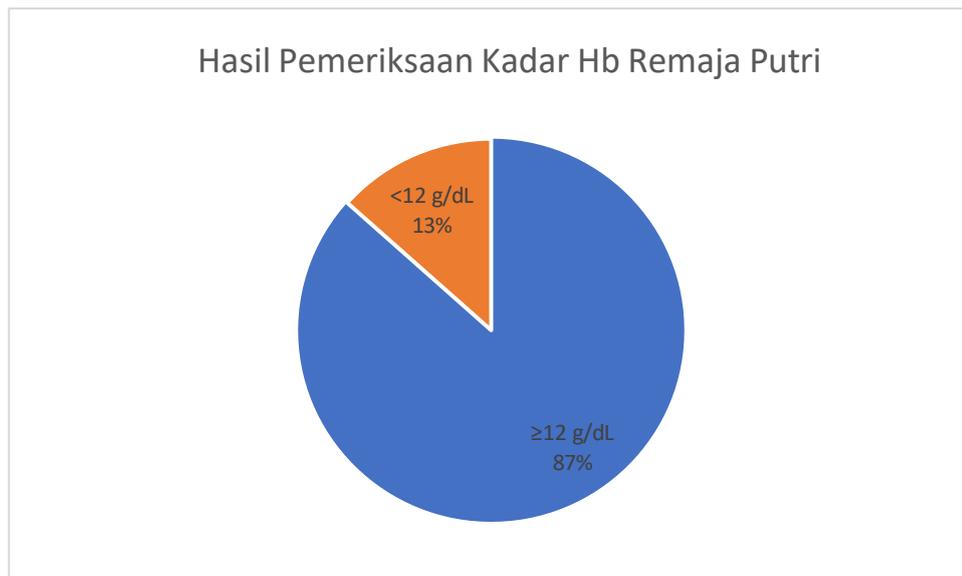


Diagram 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Hb Remaja Putri

Berdasarkan diagram 1. didapatkan hasil dari 97 remaja putri yang melakukan pemeriksaan hemoglobin, 13 orang (13%) hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ≥ 12 g/dL dan 84 orang (87%) hasil pemeriksaan kadar hemoglobin < 12 g/dL.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran siswa, khususnya remaja putri, mengenai bahaya anemia, penyebab, serta langkah pencegahannya. Penyuluhan yang diberikan kepada 625 siswa berjalan interaktif dan diikuti dengan antusiasme tinggi. Pemeriksaan hemoglobin yang dilakukan pada 97 remaja putri menunjukkan bahwa sebanyak **87% peserta mengalami anemia** (kadar Hb < 12 g/dL), yang mengindikasikan bahwa masalah anemia masih sangat tinggi pada remaja putri. Kegiatan ini menunjukkan pentingnya intervensi sejak dini melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mencegah dampak jangka panjang dari anemia, baik bagi kesehatan maupun produktivitas remaja di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agusjaya, I. K. and Antarini, A. A. N. (2019) 'Penyuluhan Menu Seimbang dan Manfaat Tablet Besi Sebagai Upaya Mencegah Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA di Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar', pp. 171–181.
- [2] Arma, Nuriah, Novy Ramini Harahap, Mila Syari, and Novitri Adelina Sipayung. 2021. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Langkat." *Journal Of Midwifery Senior*5(1): 25–36.

- [3] Farahdiba, Idha. 2021. "Hubungan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Jongaya Makassar Tahun 2021." *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*5(1): 45–49.
- [4] Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 7-12.
- [5] Junita, Dini, and Arnati Wulansari. 2021. "Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 12 Kabupaten Merangin." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*3(1): 41.