

Peningkatan Kesadaran Anemia pada Remaja di SMP Negeri 3 Mande Desa Jamali Cianjur

Increased Awareness of Anemia Among Adolescents in SMP Negeri 3 Mande Jamali village Cianjur

Contriana Yusinta Bere^{1*}, Sondang Ratnauli Sianturi¹, Stefanus Andang Ides¹, Adinda Eka Priyono¹, Michael Hendich Umboh¹, Clara Rida Kusuma¹, Fetrianika Harefa¹, Agnes Vanessa Natalia Oktavian¹

¹Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta Indonesia

*Penulis Korespondensi, Contriana Yusinta Bere Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan sint Carolus Jakarta Pusat. Email: contrianayusinta@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu capaian pada program smart village adalah meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pengembangan desa serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat desa. Oleh karena itu, Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan (STIK) Sint Carolus berkolaborasi dengan empat perguruan tinggi lainnya untuk mencapai tujuan bersama yaitu mencerdaskan serta meningkatkan pemahan dan kesadaran pada remaja akan kualitas hidup dan produktivitas sejak dini. Prevalensi anemia di Indonesia paling sering terjadi pada remaja wanita dengan usia 15-24 tahun sebesar 79%. Untuk itu, kegiatan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja khususnya remaja putri akan pentingnya pemenuhan nutrisi dalam mencegah anemia yang dilaksanakan pada tanggal 09 Desember 2024, di Aula SMP Negeri 3 Mande Desa Jamali, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pre-test untuk melihat sejauh mana tingkat pengetahuan remaja tentang anemia, kemudian diberikan edukasi penyuluhan tentang anemia pada remaja, pemberian video pembelajaran anemia pada remaja, diskusi interaktif dan umpan balik, lalu diakhiri dengan post-test untuk melihat sejauh mana tingkat pengetahuan atau pemahaman remaja setelah diberikan materi anemia. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Para remaja sangat antusias dan berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuannya tentang anemia pada remaja, sehingga sangat terlihat pada hasil diskusi dan umpan balik yang sangat konstruktif. Kegiatan penyuluhan ini sangat bermanfaat bagi para remaja sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan diri sendiri dalam pemenuhan nutrisi yang benar sejak dini, serta dapat menjadi salah satu bentuk pencegahan terhadap resiko kehamilan tidak terencana dan komplikasi akibat pernikahan dini yang sering terjadi di Desa Jamali.

Kata Kunci: Anemia; Remaja Putri; Pengetahuan; Makanan Sehat

ABSTRACT

One of the achievements of the smart village program is to increase community awareness and participation in village development and improve the quality of life of village communities. Therefore, the Sint Carolus School of Health Sciences (STIK) collaborates with four other universities to achieve a common goal, namely to educate and increase understanding and awareness in adolescents of quality of life and productivity from an early age. The prevalence of anemia in Indonesia is most common in adolescent girls aged 15-24 years at 79%. For this reason, this activity was carried out with the aim of increasing the knowledge of adolescents, especially young women, about the importance of fulfilling nutrition in preventing anemia which was held on December 9, 2024, at the Hall of SMP Negeri 3 Mande, Jamali Village, Cianjur Regency, West Java. The method of implementing the activity includes a pre-test to see the extent of adolescent knowledge about anemia, then given counseling education about anemia in adolescents, providing anemia learning videos to adolescents, interactive discussions and feedback, then ending with a post-test to see the extent of adolescent knowledge or understanding after being given anemia material. The results of these activities showed a very significant increase between before and after counseling. The teenagers were very enthusiastic and participated in increasing their knowledge

about anemia in adolescents, so it was very evident in the results of discussions and very constructive feedback. This counseling activity is very beneficial for adolescents so that it can increase self-awareness in fulfilling the correct nutrition from an early age, and can be a form of prevention against the risk of unplanned pregnancy and complications due to early marriage that often occur in Jamali Village.

Keywords: Anemia; Adolescent Girls; Knowledge; Healthy Food

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Anemia dan nutrisi pada remaja penting menjadi perhatian dalam upaya mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Anemia pada remaja adalah kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada dalam batas normal (Fitria, 2021). Data yang didapat oleh Kemenkes RI, sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) (Putra and dkk, 2019). Tingginya persentase anemia pada remaja putri disebabkan oleh pengeluaran darah melalui menstruasi, tahap tumbuh kembang yang pesat (growth spurt) yang meningkatkan kebutuhan zat besi tiga kali lipat dibandingkan laki-laki, asupan pangan yang kurang mengandung zat besi, dan kebiasaan diet untuk menurunkan berat badan (Kumalasari *et al.*, 2019). Kebutuhan fisiologis tubuh seseorang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan.

Prevalensi anemia yang tinggi pada wanita seringkali disebabkan oleh konsumsi bahan makanan yang kurang, termasuk dari sumber protein hewani seperti daging, ikan, ayam, hati, dan telur, serta dari sumber nabati seperti sayuran hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe. Faktor lain termasuk diet untuk penurunan berat badan, kehilangan darah akibat menstruasi, gaya hidup tidak teratur pada remaja putri, ketidakseimbangan asupan nutrisi dengan aktivitas yang dijalankan, serta penghasilan yang rendah sehingga tidak memungkinkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi (Putra and dkk, 2019). Berdasarkan hasil survei di Desa Jamali, Remaja di Desa Jamali sering kali mengonsumsi jajanan di lingkungan sekolah tanpa memikirkan kandungan jajanan tersebut dan jarang mengonsumsi makanan yang bernilai gizi sesuai dengan kebutuhan perkembangan usia pada remaja yang dapat

mempengaruhi kekurangan zat besi yang dapat mengurangi produktivitas dan menurunkan prestasi akademik (Chasanah *et al.*, 2019). Selain itu juga sangat dikhawatirkan dengan prevalensi pernikahan dini yang sering terjadi di Desa Jamali yang menyebabkan ibu muda terkena anemia karena pengetahuan yang sangat rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa salah satu penyebab anemia karena kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia (Amalia and Meikawati, 2024). Untuk itu perlu dilakukan kegiatan penguatan yang berfokus kepada pencegahan dan penanganan anemia di kalangan remaja putri, terutama yang berkaitan dengan asupan makanan. Sehingga pada kesempatan ini STIK Sint Carolus bekerjasama dengan LLDIKTI Wilayah III dalam program SMART VILLAGE. Kegiatan ini merupakan kolaborasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan kegiatan kemahasiswaan dalam bentuk edukasi khususnya pada remaja putri untuk mencegah dan mengatasi anemia di kalangan remaja serta pemberian suplemen zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD).

Upaya peningkatan pengetahuan dan peningkatan gizi pada remaja dalam rangka mewujudkan remaja sehat. Upaya ini dilakukan dengan pendekatan promotif dan preventif yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan serta melibatkan masyarakat. Partisipasi aktif dari para remaja di Desa Jamali merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam menunjukkan perubahan perilaku atau peningkatan pengetahuan, aktif bertanya dan berdiskusi, serta memberikan umpan balik yang konstruktif.

Tujuan dan Manfaat Kegiatan

Sesuai dengan rencana kegiatan, maka luaran yang dihasilkan atau ditargetkan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah :

- a) Memberikan penyuluhan dan pemberdayaan remaja untuk meningkatkan nutrisi pada remaja di Desa Jamali
- b) Memantau tingkat pemahaman siswa tentang penyuluhan nutrisi remaja dan mengevaluasi hasil kegiatan yang dilakukan pada remaja di Desa Jamali.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan

Yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan pelatihan ini adalah para remaja di SMP Negeri 3 Mande, Desa Jamai.

Lokasi kegiatan

Lokasi Kegiatan adalah di Aula SMP Negeri 3 Mande, Desa Jamali.

Metoda yang digunakan

Metoda pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini hampir sama dengan pelaksanaan pengabdian pada umumnya mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi serta keberlanjutannya (Pandiangan and Nainggolan, 2016). Secara garis besar metoda pelaksanaan kami urutkan seperti yang diikuti dari metoda pengabdian Nainggolan dan kawan kawan (Nainggolan and Pandiangan, 2019); (Pandiangan and Nainggolan, 2020). Adapun urutan tahap tahap kegiatannya metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

- a) Mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja di SMP Negeri 3 Mande sebelum dilakukan penyuluhan tentang anemia pada remaja menggunakan link *pre-test* via *Barcode Google Form*.
- b) Memberikan penyuluhan tentang anemia pada remaja menggunakan pemaparan *power point* dan pemutaran video pembelajaran anemia pada remaja di SMP Negeri 3 Mande, Desa Jamali
- c) Mengevaluasi kembali tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang anemia pada remaja di SMP Negeri 3 Mande menggunakan link *post-test* via *Barcode Google Form*.
- d) Memberikan modul dan *booklet* kepada pihak sekolah untuk keberlanjutan dalam program

pencegahan dan peningkatan pemahaman tentang anemia pada remaja di SMP 3 Mande, Desa Jamali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang anemia pada remaja SMP Negeri 3 Mande Desa Jamali didapatkan hasil *pre-test* yang diberikan menunjukan bahwa masih banyak remaja putri yang belum memahami secara baik tentang anemia dengan presentase nilai rata-rata 60-80 % dari 174 peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian internasional yang dilakukan oleh BMC Public health (RI, 2020) di afrika selatan yang menemukan bahwa rata-rata remaja perempuan memiliki pengetahuan yang rendah tentang anemia. Adapun penelitian dari penelitian nasional oleh Riskesdas tahun 2018 yang ikut membuktikan bahwa remaja indonesia mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi dikalangan remaja perempuan (RI, 2020).



Gambar 1. Pelaksanaan *Pre-test* tentang Anemia pada Remaja.

- b. Pelaksanaan penyuluhan anemia pada remaja SMP Negeri 3 Mande Desa Jamali dengan jumlah peserta 174 orang. Hal ini membuktikan bahwa banyak keterlibatan peserta yang didominasi siswi perempuan membuktikan bahwa rasa keingintahuan yang tinggi sangat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia. Metode penyuluhan sangat interaktif diakrenakan metode pembelajaran yang diberikan meliputi pemaparan materi dengan

tampilan yang menarik dan pemutaran video pembelajaran tentang anemia pada remaja sehingga peserta lebih aktif dalam bertanya dan berdiskusi, menunjukkan perubahan perilaku peningkatan pengetahuan dengan memberika umpan balik yang konstruktif.



Gambar 2. Penyampaian Materi Anemia pada Remaja.

- c. Tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan anemia pada remaja SMP 3 Negeri Mande Desa Jamali didapatkan adanya peningkatan pemahan tentang anemia pada remaja yang dibuktikan melalui hasil *post-test* dengan nilai rata-rata 100% setelah diberikan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja khususnya remaja putri setelah diberikan program penyuluhan kesehatan (Kemenkes, 2020).



Gambar 3. Pelaksanaan *Post-test* tentang Anemia pada Remaja.

Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan baik dan sesuai dengan capaian yang diharapkan, yaitu adanya peningkatan pemahaman atau pengetahuan tentang anemia pada remaja di SMP Negeri 3 Mande Desa jamali. Peningkatan pengetahuan anemia pada remaja khususnya remaja putri merupakan strategi yang efektif untuk pencegahan dini terhadap dampak anemia yang terjadi sehingga dapat mengurangi risiko kehamilan tidak terencana akibat pernikahan dini serta komplikasi, meningkatkan konsumsi makanan bergizi dan pola hidup yang sehat sejak dini, serta dapat meningkatkan kualitas hidup yang produktif sejak dini.



Gambar 4. Seluruh rangkaian kegiatan Penyuluhan Anemia pada Pemaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kasimpulan

Program Smart Village merupakan salah satu program dibawah naungan LLDIKTI III yang bertujuan meningkatkan kecerdasan masyarakat di Desa Jamali. Untuk itu, STIK Sint Carolus berkolaborasi untuk melakukan penyuluhan kesehatan tentang anemia pada remaja di SMP Negeri 3 Mande Desa Jamali sebagai salah satu bentuk solusi untuk meningkatkan kecerdasan

remaja sejak dini. Antusiasme partisipasi para peserta selama mengikuti penyuluhan baik dalam mengikuti *pre-test* dan *post-test* merupakan salah satu indikator keberhasilan yang dicapai pada kegiatan ini, yaitu adanya nilai signifikan dari hasil tersebut dimana pada hasil *pre-test* didapatkan bahwa pemahaman remaja tentang anemia masih rendah dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan remaja tentang anemia menjadi meningkat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap anemia sejak dini merupakan salah satu bentuk pencegahan terhadap resiko kehamilan tidak terencana dan komplikasi akibat pernikahan dini yang sering terjadi di Desa Jamali.

Saran:

Diharapkan adanya keterlibatan pihak sekolah dan ibu-ibu kader untuk melanjutkan pemantauan secara berkala serta perluas penyuluhan ke komunitas dan keluarga.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih diucapkan kepada LLDIKTI Wilayah III yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam pelaksanaan pada kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Jamali, Bapak Cece Rusman, S.IP, beserta seluruh perangkat desa, dan kepada Pihak SMP Negeri 3 Mande atas kerjasama dan kontribusinya selama kegiatan berlangsung.

Terimakasih kami haturkan kepada para peserta yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam setiap tahapan kegiatan berlangsung. Ucapan terimakasih khusus juga kami sampaikan kepada Universitas Gunadarma, Universitas Trisakti, Universitas Mayapada dan Universitas ISTN yang telah bersama-sama ikut merancang dan mau berkolaborasi dalam mewujudkan program smart village di Desa Jamali. Semoga kerja samaini erus dapat berlanjut untuk mendapatkan dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi seluruh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., Meikawati, W., 2024. Factors Associated With The Incidence Of Anemia in Adolescent Girls. *J. Kesehat. Remaja* 4, 129–141.
- Chasanah, S.U., Basuki, P.P., Dewi, I.M., 2019. Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. *Angew.*

- Chemie Int. Ed.* 6, 951–952.
- Fitria, A., 2021. Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui konsumsi tablet tambah darah. *J. Pengabdi. Kpd. Masy.* 4.
- Kemenkes, 2020. Profil kesehatan Indonesia Tahun 2020', in: *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., Krisatanti, D.A., 2019. Pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness Heal. Mag.* 1.
- Nainggolan, N., Pandiangan, D., 2019. Pemberdayaan Kaum Bapa Masyarakat Pesisir Amurang Lopana Satu Untuk Mengembangkan Wisata Pantai dengan Pendekatan Holistik. *VIVABIO J. Pengabdi. Multidisiplin*. <https://doi.org/10.35799/vivabio.1.2.2019.24979>
- Pandiangan, D., Nainggolan, N., 2020. PKM PELWAP Desa Sea Mitra Untuk Pemanfaatan Tumbuhan Obat Dan Tanaman Hias. *JPAI J. Peremp. dan Anak Indones.* 2, 16. <https://doi.org/10.35801/jpai.2.2.2020.30605>
- Pandiangan, D., Nainggolan, N., 2016. IbM bagi ibu-ibu PKK Desa Sea Mitra untuk meningkatkan kebugaran. *Laporan Pengabdian Masyarakat IbM LPPM UNSRAT Manado*. Manado.
- Putra, R.W.H., dkk, 2019. Pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri. *J. Ris. Gizi* 7, 75–78.
- RI, P., 2020. *Perpres RI. Kemenkumham* 2012.