

EDUKASI DAN PENYULUHAN ANEMIA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA KARANG TARUNA DI DESA GEDONGAN, BAKI SUKOHARJO

Muhammad Rafif Ulwan¹, Muhammad Isa Hanafi^{2*}, Jihadilia Islami Putri³, Septia Denok Sugiharto⁴, Iik Monika⁵, Rini Anggita⁶, Fardani Nur Annisa⁷, Putri Nurlia Anggraini⁸, Dinda Marini Putri⁹, Ameilia Nurhadiyastuti¹⁰, Chintya Putri Wibowo¹¹, Annisa Dewi Cahya¹², Mahendra Wahyu Dewangga¹³, Dian Hudiawati¹⁴

^{1,2*,3,1} Prodi Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{4,5,6} Prodi Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{7,8,9,14} Prodi Ilmu Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{10,11,12} Prodi Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j120210067@student.ums.ac.id

Abstrak

Desa Gedongan di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, menghadapi masalah kesehatan anemia di kalangan remaja putri. Untuk mengatasi permasalahan ini, dilakukan penyuluhan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD). Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kesehatan awal, *pre-test*, pemberian materi penyuluhan, distribusi TTD, dan *post-test*. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan 75,86% remaja memiliki pengetahuan baik sebelum penyuluhan dan meningkat menjadi 96,55% setelah penyuluhan. Kesimpulannya, penyuluhan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang anemia. Disarankan untuk menggunakan metode interaktif dalam penyuluhan selanjutnya untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta.

Kata Kunci: Anemia; Pengetahuan; Penyuluhan Kesehatan; Remaja Putri; Tablet Tambah Darah

Abstract

Gedongan Village in Baki District, Sukoharjo Regency, faces health issues of anemia among adolescent girls. To address this problem, a health education program was conducted to improve knowledge about anemia and the importance of consuming iron supplements (TTD). The method used included initial health examinations, a pre-test, health education sessions, distribution of TTD, and a post-test. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with 75.86% of adolescents having good knowledge before the education and increasing to 96.55% after the education. In conclusion, the education was effective in raising awareness and knowledge about anemia among adolescents. It is recommended to use interactive methods in future education sessions to enhance participants' understanding and engagement.

Keywords: Anemia; Knowledge; Health Education; ; Adolescent Girls; Iron Supplements

PENDAHULUAN

Desa Gedongan, yang terletak di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah, memiliki penduduk sekitar 3.477 jiwa. Setelah berkoordinasi dengan bidan desa, diketahui bahwa salah satu tantangan kesehatan yang dihadapi oleh desa ini adalah anemia, terutama di kalangan remaja perempuan. Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja, khususnya perempuan, dengan tingkat prevalensi berkisar antara 31,5% hingga 32% di Indonesia (1).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai periode antara usia 10-19 tahun (2). Masa ini merupakan fase penting dalam perkembangan individu, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah anemia, terutama di kalangan remaja perempuan.

Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan berkurangnya kadar sel darah merah atau hemoglobin dalam darah, sehingga menyebabkan kurangnya pengangkutan oksigen

ke seluruh tubuh (3). Anemia dapat mengakibatkan berbagai gejala seperti kelelahan, lemah, pusing, dan sesak napas, yang secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Bagi wanita yang tidak hamil, kadar hemoglobin (Hb) normal berkisar antara 12 hingga 16 g/dL (4). Kadar Hb yang rendah mengindikasikan adanya anemia, yang berarti tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen untuk berfungsi dengan baik.

Faktor risiko anemia pada remaja meliputi beberapa aspek penting, seperti tingkat pengetahuan yang rendah tentang nutrisi dan kesehatan, indeks massa tubuh (IMT) yang tidak ideal, serta masalah siklus menstruasi (5). Setiap faktor ini memiliki peran signifikan dalam meningkatkan risiko anemia pada remaja perempuan.

Pemerintah melaksanakan program tablet tambah darah, dengan menyediakan suplemen zat besi dan asam folat untuk mengatasi masalah anemia di kalangan remaja perempuan (6). Namun implementasi di Desa Gedongan belum terlaksana secara efektif dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan masyarakat tentang anemia dan manfaat suplemen zat besi, serta kendala dalam distribusi yang memadai dan pemantauan yang teratur.

Kurangnya informasi dan pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja Desa Gedongan menjadikan penyuluhan sebagai langkah penting untuk membuka wawasan mereka mengenai kondisi ini. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja (7). Melalui penyuluhan ini di posyandu remaja Desa Gedongan, kami bertujuan untuk memberikan dampak positif yang kuat terhadap kesehatan remaja. Dengan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi yang cukup dan peran Tablet Tambah Darah (TTD) dalam pencegahan anemia, kami berharap remaja Desa

Gedongan dapat memahami betapa pentingnya nutrisi yang seimbang untuk kesehatan tubuh mereka. Dengan demikian, mereka dapat menjalani masa remaja dengan tubuh yang sehat, kuat, dan terhindar dari risiko kesehatan yang tidak diinginkan.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Penyuluhan anemia pada remaja Karang Taruna Desa Gedongan dimulai dengan tahap persiapan, yang melibatkan koordinasi dengan Karang Taruna. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengecekan tekanan darah, tinggi badan, berat badan, dan LILA (Lingkar Lengan Atas). Selanjutnya, peserta mengisi *pre-test* berupa kuesioner dengan sepuluh pertanyaan mengenai anemia. Dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan penanganannya melalui asupan makanan dan gaya hidup sehat. Peserta juga diberikan tablet tambah darah sebagai langkah preventif dan kuratif. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan kesehatan yang meliputi tekanan darah, tinggi badan, berat badan, dan lingkar lengan untuk remaja wanita di Desa Gedongan, Kecamatan Baki Sukoharjo. Setelah pemeriksaan kesehatan, dilakukan *pre-test* yang terdiri dari sepuluh pertanyaan mengenai anemia.

Kuesioner yang dibagikan kepada remaja berisi pengertian, penyebab, tanda, dan gejala anemia. Hasil pengisian kuesioner *pre-test* pada 29 remaja di Desa Gedongan menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Nilai Kuesioner *Pre-test*

Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
Baik	22	75,86%
Kurang	7	24,14%
Total	29	100%

Berdasarkan tabel 1, sebelum penyuluhan kesehatan tentang anemia, sebanyak 22 remaja (75,86%) memiliki pengetahuan yang baik, sementara 7 remaja (24,14%) memiliki pengetahuan yang kurang.

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian intervensi berupa penyuluhan mengenai penyakit anemia dan pengaturan pola makan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Penyuluhan ini diharapkan dapat mendorong remaja untuk berperilaku lebih baik dalam mengontrol anemia sehingga angka anemia pada remaja menurun. Pengetahuan remaja tentang anemia juga berpengaruh pada kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang dibagikan melalui sekolah

atau puskesmas setempat untuk menekan angka kejadian anemia.

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen zat besi dan asam folat yang digunakan untuk mencegah anemia pada remaja putri. Anemia banyak terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pubertas dan menstruasi (8). Program TTD telah menunjukkan hasil yang positif, dengan satu penelitian melaporkan peningkatan kadar hemoglobin normal di antara peserta anemia dan tidak anemia (9).

Setelah penyuluhan tentang anemia pada remaja, dilakukan *post-test* dengan sepuluh pertanyaan yang sama seperti *pre-test*. Hasil pengisian kuesioner *post-test* pada 29 remaja di Desa Gedongan menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Nilai Kuesioner *Post-test*

Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
Baik	28	96,55%
Kurang	1	3,45%
Total	29	100%

Berdasarkan tabel 2, setelah penyuluhan tentang anemia dan pengaturan pola makan, terjadi peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebesar 20,69%, yaitu dari 75,86% menjadi 96,55%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia setelah penyuluhan.

Temuan ini menyoroti pentingnya program pendidikan dalam meningkatkan kesadaran tentang pencegahan dan pengelolaan anemia di kalangan remaja, terutama mengingat dampak kesehatan jangka panjang pada calon ibu dan

keturunannya (10). Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia di Desa Gedongan. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan, menandakan keberhasilan program dalam mencapai tujuannya. Pengetahuan yang meningkat diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga angka kejadian anemia di kalangan remaja dapat ditekan.



Gambar 1. Penyuluhan Posyandu Remaja Karang Taruna Desa Gedongan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai anemia pada remaja Karang Taruna Desa Gedongan, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang anemia. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih memahami pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan penanganannya. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang pentingnya asupan makanan yang sehat dan gaya hidup yang baik untuk mencegah anemia.

Saran

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, Untuk perbaikan ke depan, disarankan menggunakan metode yang lebih interaktif, seperti diskusi kelompok dan simulasi, untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat pemahaman mereka terhadap

materi penyuluhan. Pendekatan ini diharapkan dapat lebih efektif dalam meningkatkan penerapan pengetahuan tentang anemia dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Gedongan atas kesempatan yang diberikan kepada kami untuk melakukan pengabdian dalam KKN IPE-AIK. Kami juga berterima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan, atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan KKN ini.

Tak lupa, terima kasih kami sampaikan kepada bidan desa yang telah memberikan bimbingan dan dukungan teknis dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Kami juga berterima kasih kepada dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan

arahan dan panduan selama pelaksanaan sangat kami hargai dalam menyelesaikan pengabdian ini. Dukungan dari Karang Taruna kegiatan ini. Desa Gedongan dan masyarakat setempat juga

DAFTAR PUSTAKA

1. Silitonga IR, Nuryeti N. Profil Remaja Putri Kejadian dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* [Internet]. 2021; Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:239866035>
2. Guhir F. *Jurnal Tinjauan*. In 2021. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:239866035>
3. Simorangkir R, Br.Sitepu A, N GSG. Gambaran Deteksi Dini Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Helen Tarigan Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan* [Internet]. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:247178665>
4. Gilang Nugraha NLM. Hubungan Antara Karakteristik dan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jagir Surabaya. In 2020. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:266182585>
5. Amalia R, Sutrisminah E, Astuti Y. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri: Kajian Pustaka. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* [Internet]. 2023; Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:266182585>
6. Savitry NSD, Arifin S, Asnawati A. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Niat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. In 2017. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:260445094>
7. Fadhillah AN, Simanjuntak BY, Haya M. Kajian Literatur: Studi Intervensi Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia di Negara Berkembang. *Amerta Nutrition* [Internet]. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:251364196>
8. Meikawati W, Aminah S, dan Ulfa Nurullita TS. Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan Anemia pada Putri di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi Unimus. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* [Internet]. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:225421143>
9. Hasanah N, Lestari F, Yuniarni U. Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Anemia dan Non Anemia di Wilayah Puskesmas Antapani. In 2020. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:257321279>
10. Istanti N, Salim NA, Antara AN. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di Panti Asuhan Al Islam, Babarsari, Sleman Yogyakarta. *GLOBAL ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* [Internet]. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:257321279>