

---

## DETEKSI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP YAMAD JAWA BARAT

**Febry Mutiariami Dahlan, Yenny Aulia**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta

**Corresponding Author\*:**

Febry Mutiariami Dahlan

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta

Email: [febrymutia@civitas.unas.ac.id](mailto:febrymutia@civitas.unas.ac.id)

---

### ABSTRAK

Remaja Putri merupakan tahapan umur yang memiliki resiko mengalami anemia lebih tinggi dari remaja putra. Hal ini disebabkan, karena remaja putri mengalami haid lebih kurang selama lima hari dan adanya keinginan remaja putri untuk menjaga penampilan mereka sehingga mengurangi kuantitas makan, yang berdampak pada zat gizi yang tidak seimbang. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia, 2012 prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri. Anemia pada remaja putri yang tidak tertangani akan meningkatkan risiko pendarahan pada saat persalinan yang dapat menimbulkan kematian ibu. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan informasi secara langsung kepada remaja putri sebagai upaya pemahaman dan kesadaran dalam mengantisipasi kejadian anemia. Metode yang digunakan dengan ceramah dan tanya jawab serta pemeriksaan hemoglobin secara langsung kepada peserta sebanyak 25 orang remaja putri. Pengabdian ini memberikan manfaat pada peserta sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap manfaat lebih awal melakukan deteksi dini anemia. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan pemahaman yang jelas kepada remaja dan dapat mencegah terjadinya anemia.

**Kata Kunci:** Anemia, Deteksi, Penyuluhan, Pemeriksaan, Remaja Putri

## **PENDAHULUAN**

Tahapan dimana seseorang mengalami masa transisi menuju dewasa dikenal dengan masa remaja, dimana tahapan umur setelah masa kanak-kanak berakhir yang ditandai dengan perubahan bentuk fisik secara cepat (Yusuf, 2011). Remaja putri ini memiliki resiko mengalami anemia lebih tinggi dari remaja putra. Penyebab utamanya adalah karena remaja putri mengalami haid atau pengeluaran darah yang cukup banyak selama lebih dari lima hari. Hal ini dikhawatirkan remaja putri dapat mengalami kehilangan besi, sehingga membutuhkan pengganti zat besi yang lebih banyak. Penyebab lainnya yaitu untuk menjaga penampilan, remaja putri memiliki keinginan untuk terlihat kurus sehingga mengurangi kuantitas makan mereka. Diet yang tidak seimbang dapat mempengaruhi kebutuhan zat gizi tubuh sehingga menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi (Arisman, 2014).

Menurut Adrian (2014) mengemukakan bahwa status gizi remaja dapat dicerminkan oleh pola makan yang teratur dan aktifitas fisik, agar dapat mencapai pertumbuhan fisik yang optimal. Pertumbuhan status gizi remaja juga dipengaruhi oleh asupan zat gizi seimbang berupa asupan protein, kalori dan energi.

Pentingnya pemenuhan zat gizi seimbang, yang dapat membantu penyerapan dari zat besi seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12. Khususnya vitamin A yang merupakan salah satu zat gizi esensial yang tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh manusia. Sehingga perlu diambil dari sumber diluar tubuh seperti bahan sereal, umbi, biji-bijian, sayuran, buah-buahan, hewani, dan bahan-bahan olahan lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Febry MD (2018), Dari 44 responden yang diteliti, sebanyak 17 orang ibu hamil dengan anemia menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada kadar retinol dan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang anemia dengan nilai  $p=0,00$ . Hemoglobin merupakan unsur terpenting dalam plasma eritrosit. Molekul hemoglobin terdiri dari golongan globin, protoporfirin dan besi. Gangguan dari produksi globin hanya terjadi karena kelainan gen. Namun dalam memproduksi eritrosit dipengaruhi oleh berbagai unsur salah satunya adalah vitamin A (Febry MD, 2018).

Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan (WHO, 2014).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) (2012), prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri, pada ibu hamil 53,6%. Kriteria lain orang terkena anemia apabila hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 13 g% untuk pria dan untuk wanita kurang dari 12 g%. Sedangkan anemia untuk usia 6 bulan sampai 5 tahun, kandungan Hb dalam darah kurang dari 11 g%. Anak usia 6-14 tahun kandungan Hb kurang dari 12 g%.

Remaja putri adalah calon pemimpin di masa datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional. Padahal, jika mayoritas anak perempuan menderita anemia, akan berdampak lebih lanjut. Mengingat, mereka

adalah calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Jika tidak ditanggulangi, dikhawatirkan akan meningkatkan risiko pendarahan pada saat persalinan yang dapat menimbulkan kematian ibu. Calon ibu yang menderita anemia bisa melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Oleh karena itu, kualitas remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi (Sediaoetama, 2012). Melihat permasalahan tersebut, maka diperlukan informasi secara langsung kepada remaja putri sebagai upaya pemahaman dan kesadaran dalam mengantisipasi kejadian anemia.

## **METODE**

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 29 Januari 2020 di SMP Yamad, Bekasi, Jawa Barat. Metode pelaksanaan pengabdian ini melalui metode ceramah dan tanya jawab. Adapun tahapan-tahapannya yaitu : (1) tahap perencanaan, dimulai dengan perijinan kepada pihak sekolah. (2) tahap pelaksanaan, pemberian penyuluhan terkait deteksi dini anemia dan (3) tahap evaluasi berupa pemeriksaan kadar hemoglobin kepada peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan Hari Rabu tanggal 29 Januari 2020 bertempat di SMP Yamad, Bekasi, Jawa Barat dimulai dari pukul 09.00 – 11.30 WIB. Pengabdian ini melebihi waktu yang diberikan oleh pihak sekolah, hal ini disebabkan oleh antusias dari para siswa yang ingin mengetahui tentang bahaya anemia pada remaja secara menyeluruh.



**Gambar 1. Peserta saat mendengarkan penyuluhan**

Penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja ini awalnya melibatkan peserta kegiatan sebanyak 15 orang (1 kelas), namun adanya antusias dari pihak sekolah, sehingga penyuluhan dan deteksi anemia ini diberikan kepada 25 orang remaja putri.



**Gambar 2. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat**

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyampaian materi terkait dengan Deteksi Anemia pada remaja yang membahas tentang masalah yang dapat ditimbulkan jika pada saat remaja khususnya dalam masa sekolah, mereka sudah mengalami anemia. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan hemoglobin sebagai bentuk pengaplikasian deteksi dini dari anemia tersebut. Mulai dari awal hingga berakhirnya kegiatan siswa tidak ada yang meninggalkan ruangan dan menyampaikan penyuluhan yang diberikan sangat menarik dan pemeriksaan yang dilakukan tidak terasa sakit, dan membuat peserta tidak khawatir dan takut lagi dalam pemeriksaan hemoglobin nantinya.



**Gambar 3. Pemeriksaan Hemoglobin pada peserta**

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap manfaat lebih awal melakukan deteksi dini anemia khususnya pada remaja putri. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan pemahaman yang jelas kepada remaja dan dapat mencegah terjadinya anemia. Untuk kedepannya penyuluhan dan pemeriksaan hemoglobin ini bisa dilakukan secara kontinue kepada siswa khususnya remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad, D Sediaoetama. (2012). *Daftar Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Adrian, M dan Wirjadmadi, B. (2014). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kecana Prenadamedia Group
- Almatzier. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arisman, MB. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Ariyanto. (2008). *Remaja Putri dan Anemia*. Diperoleh dari <http://www.wordpress.com> diakses pada tanggal 15 Desember 2019.
- Departemen Gizi dan Kesehatan asyarakat FKM UI. (2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Depkes RI. (2008). *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada WUS*. Jakarta: Ditjen Gizi
- Mutiariami D, Febry. (2018) *The Correlation of Retinol Level with Hemoglobin Level in Third Trimester of Pregnancy Woman*. *Journal of Midwifery*. 3 (1), 92-102. <https://doi.org/10.25077/jom.3.1.92-102.2018>
- Mutiariami D, Febry. (2018). *The Effect Of Fe Tablet And Date Palm On Improving Hemoglobin Level Among Pregnant Women In The Third Semester*. *Journal of Midwifery*. 5 (2), 32-38. <https://doi.org/10.25077/jom.5.2.32-38.2020>
- SDKI. (2012). *Survei demografi dan kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Tarwoto, Ns. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika
- Yusuf, Syamsu dan M. Nani Sugandhi. (2011). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- WHO. (2014). *The Global Prevalence of Anemia in 2011*. Geneva: World Health Organization.