

**BAHAYA ANEMIA DAN PENCEGAHANNYA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 GARUT****Nina Sumarni<sup>1\*</sup>, Ema Arum Rukmasari<sup>2</sup>, Udin Rosidin<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut

Email Korespondensi: n.sumarni@unpad.ac.id

**ABSTRAK**

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh pola makan yang rendah zat besi yang berasal dari tumbuhan dan hewani. Daya ingat merupakan salah satu sektor yang terpengaruh ketika anemia sehingga pada remaja dapat mengakibatkan hasil akademik yang kurang maksimal. Selain itu, efek anemia pada wanita muda dapat menyebabkan anemia ketika mengalami kehamilan. Oleh karena itu, penatalaksanaan kasus anemia pada anak perempuan usia 10 sampai 19 tahun harus diutamakan, karena dapat mengganggu siklus anemia pada saat terjadi kehamilan dan kemungkinan besar akan melahirkan bayi dengan gangguan kognitif. Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi untuk mengikuti pembelajaran mengenai Bahaya anemia dan pencegahannya bagi remaja di SMPN 1 Garut. Metode yang digunakan pada kegiatan ini ialah ceramah dan diskusi serta tanya jawab. Hasil yang dicapai setelah dilakukan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kesehatan, para peserta dapat mengetahui dan memahami serta mengungkapkan kembali tentang bahaya anemia dan cara mencegah risiko anemia pada remaja putri.

**Kata kunci:** Anemia, Bahaya, Pencegahan.**ABSTRAC**

Anemia in young women is caused by a diet low in iron from plants and animals. Memory is one of the sectors that can be affected when anemia occurs, in adolescents it can lead to unoptimally academic results. In addition, the effects of anemia in young women can cause anemia during pregnancy. Therefore, the management of cases of anemia in girls aged 10 to 19 years should be prioritized, because it can disrupt the cycle of anemia during pregnancy and is likely to give birth to a baby with cognitive impairment. The purpose of the activity is to provide education to follow lessons about the jeopardy of anemia and its prevention for adolescents at SMPN 1 Garut. The methods used in this activity are lectures and discussions and questions and answers. The results achieved after carrying out health education through health education, participants can know and understand and reveal again about the jeopardy of anemia and how to prevent the risk of anemia in adolescent girls.

**Key words:** Anemia, Jeopardy, Prevention.

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa peralihan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis yang terjadi pada periode masa anak-anak menjadi masa dewasa. Secara biologis peralihan yang menonjol dan mudah dijumpai adalah adanya perkembangan seks sekunder, perubahan seks primer, serta terjadinya paku tumbuh. Sedangkan secara psikologis peralihan ini dikenali dengan perubahan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Bariyyah Hidayati & ., 2016). Secara psikososial, pertumbuhan pada masa remaja (adolescent) ini dapat dikategorikan kedalam 3 rentang tahapan yaitu early adolescence atau remaja awal (11-13 tahun), middle adolescence atau remaja pertengahan (14-16 tahun), dan late adolescent atau remaja akhir (17-20 tahun) dengan karakteristiknya masing - masing.

Faktor genetik, nutrisi, dan faktor lingkungan lainnya sering dianggap menjadi factor yang paling berperan dalam perubahan dalam rentang waktu tersebut (Batubara, 2016). Selama masa remaja seluruh bagian tubuh akan mulai mengalami perubahan, dimulai dari bagian dalam juga bagian luar, baik dalam struktur tubuh maupun fungsinya. (Lilis Suryani, 2013) . Pada rentang tahapannya remaja perempuan akan menghadapi konsepsi haid pertama (*menarce*) dan remaja laki-laki akan mengalami mimpi basah. Perempuan mengalami menstruasi ketika organ-organ sistem reproduksi mulai siap untuk proses kehamilan bila mengalami pembuahan. Jika tidak dibuahi maka lapisan dinding rahim akan mengalami peluruhan sehingga menyebabkan terjadinya pendarahan yang disebut menstruasi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Menstruasi terdiri dari empat tahapan siklus yaitu menstruasi, proliferasi, luteal dan iskemik. Proses ini akan berulang setiap bulannya jika indung telur tidak dibuahi. Rata-rata siklus menstruasi yang terjadi pada sebagian besar perempuan adalah 28 hari, namun siklus menstruasi pada setiap perempuan dapat bervariasi setiap 21-35 hari bergantung pada kondisi diri suatu individu (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Menurut penelitian Abdul basith dkk, (Basith, Agustina, & Diani, 2017) siklus menstruasi dapat berpengaruh pada terjadinya anemia. Diperkirakan remaja putri mempunyai resiko sepuluh kali lipat lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja putra karena remaja perempuan mengalami menstruasi. Kemungkinan ini terjadi karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulannya sehingga memerlukan asupan zat besi yang lebih banyak karena kekurangan asupan zat besi dalam masa pertumbuhan dapat menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja.

Pola menstruasi dan diet merupakan factor - factor yang berkaitan dan berpengaruh pada menstruasi. Remaja putri lazimnya berlebihan menjaga penampilan tubuh dengan melakukan diet ketat dengan cara mengurangi konsumsi nutrisi dan banyak larangan pada makanan tertentu untuk mendapatkan tubuh yang ideal sehingga dapat menyebabkan deficit zat gizi yang diperlukan tubuh diantaranya zat besi. Bila asupan makanan ke dalam tubuh kurang maka simpanan zat besi yang besar akan dibongkar untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Keadaan seperti inilah yang dapat mempercepat terjadinya anemia.

Anemia merupakan suatu permasalahan serius yang di alami oleh banyak remaja putri. Banyak factor yang berkontribusi untuk terjadinya anemia diantaranya status gizi, menstruasi, dan mungkin juga karena masalah sosial ekonomi. Anemia ialah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin atau sel darah

merah berada dibawah kisaran nilai normal, bila tidak diobati maka dikemudian hari dapat menyebabkan masalah bagi si penderita. Gejala yang dapat timbul dari anemia diantaranya yaitu :tidak aktif, lemas, mudah lelah, muka pucat pasi, kuku rapuh, tidak napsu makan, sulit berkonsentrasi ketika belajar dan daya tangkap lambat (Astuti, 2013) sehingga akan mengakibatkan proses tumbuh kembang terganggu, rentan terkena infeksi yang dikarenakan imunitas tubuh yang menurun (Basith et al., 2017). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menyatakan 26,4% prevalensi anemia terjadi pada usia 5-14 tahun . Menurut salah satu hasil penelitian yang dilakukan (Basith et al., 2017) di SMP Negeri 4 Banjarbaru di dapatkan ada 54% responden anemia, 86% status gizinya normal, 60% responden siklus menstruasinya normal, 52% siklus menstruasinya panjang. Selain itu kebanyakan remaja yang terkena anemia yaitu remaja yang tidak memiliki gizi yang seimbang, dengan presentase sebesar 44%. Hal ini dikarenakan remaja saat ini kurang memperhatikan asupan makanan yang di konsumsinya. Makanan yang tidak seimbang, kurang makan sayur, dan hanya konsumsi makanan berlemak dan karbohidrat saja dan tidak disertai dengan mengonsumsi mineral, vitamin, dan protein.

Anak remaja saat ini lebih banyak memilih jajanan yang di jajakan di depan sekolah tanpa mereka ketahui kandungan gizi yang ada didalamnya. Perlu diketahui bahwa kecukupan gizi sungguh primer untuk membentuk sel darah merah. Jika tubuh kekurangan sel darah merah maka anemia akan menyerang tubuh kita.

SMP Negeri 1 Garut merupakan salah satu SMP negeri yang terdapat di Kabupaten Garut . Terletak di jalan Jend. A. Yani No. 43 Desa Pakuwon, Kecamatan Garut Kota. SMP Negeri 1 Garut ini didirikan pada tahun 1952 dengan akreditasi saat ini adalah A. Saat ini terdapat 32 kelas dengan jumlah 1087 siswa dengan mengacu pada kurikulum 2013. Dimana siswa laki-laki sejumlah 464 dan perempuan sebanyak 623 serta jumlah guru ada 57. Rata rata usia mereka berada di rentang usia 13- 15 tahun dengan jumlah siswa < 13 tahun ada 318 siswa, 13- 15 tahun 768 siswa dan >15 tahun ada 1 siswa. Kondisi geografis SMP Negeri 1 Garut ini terletak tepat di tengah tengah kota, maka dari itu perkembangan mengenai pendidikan sangat berkembang pesat. Untuk bangunan dari SMP Negeri 1 Garut ini bisa dikatakan pas, karena berada diantara SMPN 2 Garut dan tempat pembelian, kapasitas wilayahnya dapat menampung siswa hingga 1000 siswa. Luas bangunan SMPN 1 Garut 5,197 M<sup>2</sup> dan daya listrik 44,000 W. Jika dihitung jarak dari Universitas Padjadjaran PSDKU Garut dengan SMPN 1 Garut kurang lebih sekitar 4 KM dan tidak terlalu jauh. Setelah melakukan peninjauan bagaimana situasi yang ada di SMPN 1 Garut dan telah berkomunikasi dengan salah satu guru, bahwa kami ingin mengangkat tema “Bahaya Anemia dan Pencegahannya Pada Remaja Putri di SMPN 1 Garut”. Tema ini kami ambil karena jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan dari laki laki yaitu terdapat 623 siswa perempuan.

## 2. MASALAH

Anemia merupakan masalah serius yang dihadapi banyak wanita muda. Anemia dapat menyebabkan gejala seperti kelemahan, lesu, mudah lupa, konsentrasi tidak mencukupi, kinerja dan produktivitas terganggu, dan konsekuensi jangka panjang jika seorang wanita muda hamil. Pada ibu hamil pun anemia dapat menyebabkan kelahiran prematur, pendarahan, keguguran, dan komplikasi kehamilan. Selain itu, anemia juga dapat membuat tubuh menjadi rentan terhadap infeksi akibat penurunan imunitas (Basith, Agustina & Diani, 2017).

Salah satu SMP negeri yang terdapat di Kabupaten Garut adalah SMP Negeri 1 Garut terletak di jalan Jend. A. Yani No. 43 Desa Pakuwon, Kecamatan Garut Kota. SMP Negeri 1 Garut ini didirikan pada tahun 1952 dengan akreditasi saat ini adalah A. Karena jumlah siswa yang perempuan lebih besar dibandingkan yang laki laki yaitu terdapat 623 siswa perempuan di SMPN1 ini menjadi salah satu penyebab resiko terjadinya anemia pada remaja. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN1 Garut.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan

## 3. METODE

Subjek dari pelayanan ini adalah remaja putri di SMPN 1 Garut yang berisiko anemia. Pelatihan kesehatan ini selesai dalam dua hari. Metode pelaksanaan dimulai dengan tahap persiapan. Tahap persiapan bertujuan untuk mendapatkan dukungan dari aspek administrasi dari Direktur SMPN 1 Garut yang bertanggung jawab terhadap tempat kerjanya. Tahap persiapan diselesaikan satu hari dengan sebelas mahasiswa. Setelah disetujui oleh pihak terkait, mahasiswa akan melakukan survei terlebih dahulu untuk mengetahui apa saja yang menjadi isu. Karena masalah ini disepakati, pendidikan kesehatan akan mengatasi bahaya anemia pada remaja putri. Tahap persiapan dikoordinasikan dengan Kepala SMPN 1 Garut dan Dinas Pendidikan Garut untuk mengajukan izin kegiatan, pengkajian kondisi umum, pengetahuan, perilaku dan upaya penanggulangan anemia serta menyiapkan sumber daya yang [diperlukan]. Mahasiswa Fakultas Keperawatan Garut yang mengimplementasikan komunitas CCSA di SMPN 1 Garut turut berpartisipasi.

Langkah selanjutnya ialah melakukan kegiatan pendidikan kesehatan melalui ceramah, latihan dan pertunjukan. Metode pembelajaran ini dimaksudkan untuk memudahkan siswa yaitu siswa SMPN 1 Garut dalam memahami materi yang disampaikan. Metode diskusi juga dimaksudkan agar siswa lebih terlibat dalam mengembangkan ilmunya. Materi yang disajikan didiskusikan bersama (knowledge exchange) sehingga siswa paham akan materi yang telah dipaparkan. Metode berikutnya adalah demonstrasi. Metode ini dilakukan dengan memutar video, mis. B. Video tentang melindungi tubuh dari anemia. Sehingga siswa mengingat lebih dari yang mereka katakan setelah melihat tayangan video dan siswa menunjukkan atau mendemonstrasikan perilaku yang diharapkan. Selain metode ini, tim layanan juga menggunakan sumber daya lain seperti brosur. Ada pretes yang dilakukan sebelum dimulainya pendidikan kesehatan dan postes akhir segera setelah pendidikan kesehatan selesai.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan dilaksanakan di ruang Serbaguna yang berlokasi di lingkungan SMPN 1 Garut. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan



SMPN 1 Garut memiliki 32 kelas dan 1087 siswa mengikuti kurikulum 2013. Jumlah siswa laki-laki 464 dan jumlah siswa perempuan 623 dan jumlah guru 57. Usia siswa antara 13-15 tahun. Siswa <13 tahun 318 siswa, 13-15 tahun 768 siswa dan >15 tahun 1 siswa. Berdasarkan hasil tes sebelumnya, skor rata-rata adalah 60,70. Ini adalah hasil pengetahuan siswa SMPN 1 tentang anemia dengan skor minimal 50 dan maksimal 72. Setelah dilakukan Penyuluhan kesehatan, kemudian dilakukan postes dengan skor rata-rata 80,50 dengan skor minimal 65 dan maksimal 85. Bahaya dan Upaya pencegahan anemia pada remaja putri siswa sekolah menengah merupakan tema yang diusung dalam Pendidikan kesehatan. Pelaksanaan Pendidikan kesehatan dilakukan di ruang Aula SMPN 1 Garu dengan materi bahaya anemia pada siswa SMP. berakhir pada 22 November 2019 pukul 2 siang. Tidak ada kendala besar dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan ini, karena telah dinegosiasikan sebelum dilakukan kerjasama dan koordinasi dengan pihak kepala sekolah dan guru pada umumnya.

## 5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh siswa mengikuti kegiatan secara aktif, kegiatan pendidikan kesehatan ini 100% berhasil, peserta tidak keluar ruangan selama kegiatan sampai kegiatan selesai. Pemahaman siswa tentang anemia dan pengendalian anemia meningkat, dengan skor rata-rata pretes 60,70 dan skor postes 80,50 terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. D. (2013). Perbedaan Karakteristik Ibu Pada Anak Yang Mengalami Anemia Dan Tidak Anemia Di Sd Negeri Banyuanyar Iii Kota Surakarta.
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137-144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. *Who/Unicef*, 16. Retrieved from [https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2019-05/MHM\\_Guidance\\_for\\_Teacher\\_and\\_Parents-PMRC-Recommendation.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2019-05/MHM_Guidance_for_Teacher_and_Parents-PMRC-Recommendation.pdf)
- Lilis Suryani, L. S. (2013). Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. *Konselor*, 2(1), 136-140. <https://doi.org/10.24036/0201321876-0-00>
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI.