



EDUKASI SISWA DENGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN DI SMK REFORMASI JAKARTA BARAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DI KALANGAN REMAJA

Oleh

Inherni Marti Abna¹, Hermanus Ehe Hurit², Aprilita Rina Yanti³, Ayu Puspitalena⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Farmasi Universitas Esa Unggul Jakarta

E-mail: 1inherni.martiabna@esaunggul.ac.id

Article History:

Received: 21-12-2023

Revised: 03-01-2024

Accepted: 24-01-2024

Keywords:

Anemia, SMK Reformasi,
Remaja Putri

Abstract: Anemia adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh menghasilkan jumlah sel darah merah yang lebih rendah dari normal. Dampak jangka pendek anemia yaitu menurunnya daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap penyakit infeksi, dan menyebabkan kurangnya oksigen ke sel otot dan otak yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja. Sekitar 22,7% perempuan Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun mengidap anemia. Hal tersebut mendorong pengendalian anemia nasional terus gencar dilakukan. Strategi pengendalian yang dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang anemia kepada masyarakat luas. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Reformasi Jakarta Barat dengan tujuan memberikan edukasi kepada siswa terutama siswi tentang bahaya dan pencegahan anemia. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode edukasi langsung dengan memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi melalui ceramah dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini adalah bertambahnya pemahaman siswa tentang bahaya dan pencegahan anemia dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh menghasilkan jumlah sel darah merah yang lebih rendah dari normal. Ketika kita mengalami anemia, tubuh tidak mendapatkan cukup pasokan darah yang kaya oksigen. Kurangnya oksigen dapat menyebabkan rasa lelah atau kelemahan. Kita juga mungkin mengalami sesak napas, pusing, sakit kepala, atau detak jantung yang tidak teratur. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) Amerika Serikat, sekitar 3 juta orang di Amerika Serikat mengidap anemia (1). Di Indonesia, anemia menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang dapat menimpa individu dari berbagai rentang usia, mulai dari balita hingga lanjut usia. Berdasarkan Riskesdas 2013, terdapat temuan bahwa prevalensi anemia pada perempuan yang berusia ≥ 15 tahun mencapai 22,7%, sementara pada ibu hamil prevalensinya mencapai 37,1%. Meskipun anemia dapat terjadi pada siapa saja, kelompok yang lebih rentan adalah wanita hamil dan remaja putri (2).

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan,



yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis. Pada periode ini, remaja memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Kurangnya asupan gizi dapat berdampak pada perkembangan fisik dan psikologis, perilaku, serta prestasi di sekolah. Untuk mencapai keseimbangan gizi, disarankan untuk mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Zat besi memiliki peran krusial dalam pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah. Keberadaan cukup zat besi, terutama pada masa remaja, sangat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum dari anemia secara global (2).

Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih tinggi. Menurut data Riskesdas 2018, sekitar 32% remaja mengalami anemia, yang berarti 3-4 dari 10 remaja menghadapi kondisi ini (2). Tingginya angka anemia ini disebabkan oleh kebiasaan pola makan yang kurang optimal dan rendahnya tingkat aktivitas fisik. Kejadian anemia pada remaja erat kaitannya dengan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Sebanyak 8,3 juta dari 12,1 juta remaja putri tidak mematuhi penggunaan TTD, meningkatkan risiko terkena anemia pada kelompok ini. Anemia lebih sering terjadi pada remaja wanita dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja wanita mengalami menstruasi setiap bulan dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga kebutuhan zat besi mereka lebih tinggi. Remaja wanita juga cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewatkan sarapan pagi, kurang minum air putih, dan mengonsumsi makanan siap saji. Hal ini mengakibatkan remaja sulit memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb) (3).

Keberadaan anemia menjadi penanda penting dalam pemantauan kesehatan, dan penemuan serta pengobatannya memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penderita anemia umumnya mengalami gejala yang dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai dengan sakit kepala, pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat lelah, serta sulit konsentrasi. Secara klinis, penderita anemia dapat diidentifikasi dengan kulit wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan yang terlihat "pucat" (4). Dampak jangka pendek anemia yaitu menurunnya daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap penyakit infeksi, dan menyebabkan kurangnya oksigen ke sel otot dan otak yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja. Sementara itu, dampak jangka panjang dari anemia melibatkan risiko pada ibu hamil, seperti pendarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan anak. Anak yang lahir dari ibu dengan anemia dapat mengalami Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), kelahiran prematur, BBLR, serta gangguan tumbuh kembang seperti stunting dan masalah neurokognitif. Bayi yang lahir dengan cadangan zat besi rendah juga berisiko mengalami anemia pada bayi dan usia dini, meningkatkan risiko kesakitan dan kematian neonatal (5).

Sebelum mencapai masa remaja, kebutuhan nutrisi bagi anak laki-laki dan perempuan tidak dibedakan, namun ketika memasuki fase remaja, terjadi perubahan biologis dan fisiologis yang spesifik sesuai dengan jenis kelamin (*gender specific*), sehingga kebutuhan nutrisi menjadi berbeda. Sebagai contoh, remaja perempuan memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi karena mengalami menstruasi setiap bulan. Selain perubahan tersebut, remaja juga mengalami transformasi psikologis dan sosial. Terdapat variasi dalam waktu dan durasi transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang dipengaruhi oleh faktor sosio-kultural dan ekonomi. Walaupun berada dalam lingkungan sosio-kultural yang sama, remaja



dianggap sebagai kelompok yang seragam terkait dengan perkembangan, kematangan, dan gaya hidup. Pemahaman yang keliru tentang nutrisi, di mana memiliki tubuh yang kurus sering menjadi idaman setiap remaja, terutama wanita, dapat menyebabkan masalah gizi yang sering timbul. Hal ini disebabkan karena mereka sering mengikuti pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi yang baik, sehingga kebutuhan nutrisi mereka tidak terpenuhi baik dari segi kuantitas maupun kualitas (7).

Penanggulangan masalah di atas perlu dilakukan dengan memberikan edukasi pada remaja tentang bahaya anemia dan cara pencegahannya dengan menerapkan pola hidup sehat dan peningkatan nutrisi sesuai angka kecukupan gizi. Nutrisi yang penting untuk pencegahan anemia antara lain terdapat pada makanan yang mengandung zat besi, vitamin B, asam folat, vitamin C, vitamin E, vitamin A dan tembaga. Pada remaja putri dapat mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur, seminggu 1 tablet. Selain itu memiliki pola hidup yang sehat dengan rajin berolahraga agar metabolisme tubuh berjalan dengan baik, diimbangi istirahat yang cukup. Apabila mengalami gejala anemia sebaiknya melakukan pemeriksaan dan konsultasi ke dokter (6),(7).

SMK Reformasi merupakan sekolah yang berlokasi di Jl. Raya Sanggrahan RT.010/005, Meruya Utara, Kembangan, Jakarta Barat 11620. Hasil survei awal terhadap para siswa menunjukkan masih kurangnya pengetahuan mereka mengenai anemia. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk menambah pengetahuan siswa tentang anemia, dampak dan cara pencegahan anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode langsung yaitu dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada 55 siswa-siswi SMK Reformasi tentang pentingnya mengenal penyakit anemia pada remaja, dengan materi :

1. Pengertian penyakit anemia, penyebab anemia, gejala anemia, pencegahan anemia, dan obat anemia.
2. Gizi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk mencegah anemia serta gaya hidup yang tepat untuk mencegah anemia.

SMK Reformasi Jakarta Barat dalam kegiatan pengabdian ini memiliki partisipasi dalam :

1. Menyetujui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pelaksana yang terdiri atas dosen dan mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Esa Unggul Jakarta.
2. Menyediakan waktu, tempat, dan peralatan yang dibutuhkan.
3. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema “Mengetahui Penyakit Anemia Pada Remaja” yang dilaksanakan di ruang aula SMK Reformasi Jakarta Barat dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti sebanyak 55 orang siswa SMK Reformasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini secara garis besar berjalan dengan baik. Faktor yang sangat membantu dalam kelancaran seluruh kegiatan adalah dukungan dan partisipasi siswa, guru dan pimpinan sekolah yang sangat antusias dan ramah terhadap tim pelaksana pengmas. Adanya dukungan penuh dan kerja sama dari mitra sangat membantu terlaksananya kegiatan ini.



Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara luring agar pemateri dapat langsung menyampaikan edukasi pengetahuan kepada siswa. Selain itu dengan luring ini juga dimaksudkan agar siswa dapat lebih mudah berdiskusi secara langsung dengan pemateri. Adapun tahap – tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terlaksana adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

- Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke SMK Reformasi
- Permohonan izin kegiatan secara tertulis maupun tidak tertulis kepada pimpinan sekolah SMK Reformasi
- Persiapan perlengkapan dan materi yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan/Ceramah

- Registrasi peserta
- Pembukaan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya, sambutan koordinator pengabdian masyarakat, sambutan Kepala Sekolah SMK Reformasi.

c. Penyampaian materi

Penyampaian materi kepada siswa SMK Reformasi berlangsung selama 60 menit dan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 30 menit. Bertindak sebagai narasumber adalah Ibu Inherni Marti Abna, S.Si, M.Si dan Bapak apt. Hermanus Ehe Hurit, M.Farm. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang dipandu oleh MC. Peserta antusias memperhatikan materi yang disampaikan dan aktif memberikan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh narasumber Ibu Inherni Marti Abna, S.Si, M.Si



Gambar 2. Penyampaian materi oleh narasumber Bapak apt. Hermanus Ehe Hurit, M.Farm

d. Pemaparan leaflet mengenai Anemia dan penayangan video mengenai anemia dilanjutkan dengan pembagian *doorprize*. Pemaparan leaflet dan penayangan video mengenai anemia diharapkan dapat memudahkan dalam menambah wawasan dan informasi tentang anemia kepada para siswa yang hadir. Pemaparan leaflet berdurasi 15 menit dan video berdurasi 3 menit. Dan untuk *doorprize* dibagikan kepada peserta yang aktif dalam tanya jawab berupa bingkisan.



Gambar 3. Sosialisasi anemia melalui leaflet dan video oleh mahasiswa Prodi Farmasi Universitas Esa Unggul



Gambar 4. Sesi Tanya jawab setelah penyampaian materi oleh narasumber



3. Penutupan dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan sesi foto bersama dan pengisian kuisisioner. Peserta pengabdian masyarakat yaitu siswa yang hadir sebanyak 55 orang dan semua peserta mengisi kuisisioner. Pengisian kuisisioner ini bertujuan untuk melihat tingkat pemahaman peserta tentang materi yang diberikan dari awal kegiatan penyuluhan hingga selesai.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. 85% siswa mengerti apa yang dimaksud anemia.
2. 87% siswa mengerti makanan yang dapat mencegah anemia.
3. 70% siswa mengerti zat gizi yang dapat menambah darah untuk mengobati anemia.
4. 90% siswa mengerti minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.
5. 81% siswa mengerti dampak jangka pendek yang timbul akibat anemia

Berdasarkan hasil ini terdapat peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan pencegahannya sebanyak 90%, sehingga dengan peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya anemia dan pencegahannya maka sudah tersampaikan dengan baik materi mengenai anemia dan pencegahannya melalui upaya pengabdian kepada masyarakat secara luring. Hal ini dapat diketahui dari respon positif siswa yang aktif dalam mengajukan pertanyaan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai bahaya anemia dan upaya pencegahannya.



Gambar 5. Foto bersama pemateri, panitia pelaksana, Kepala SMK Reformasi dan seluruh peserta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di SMK Reformasi Jakarta Barat dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tim pelaksana abdimas memberikan materi tentang pengertian penyakit anemia, penyebab anemia, gejala anemia, pencegahan anemia, dan obat anemia disamping itu juga memberikan materi tentang gizi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk mencegah anemia serta gaya hidup yang tepat untuk mencegah anemia. Tim pelaksana abdimas mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yaitu guru, pimpinan sekolah dan siswa sehingga dengan adanya kerjasama ini program pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik sesuai jadwal kegiatan.



SARAN

Siswi SMK merupakan salah satu segmen remaja putri yang mengalami tingkat kesibukan yang tinggi, selain tugas-tugas sekolah mereka juga melakukan aktivitas sehari-hari di rumah. Selain kewajiban sekolah, banyak siswi yang juga aktif dalam berbagai organisasi seperti karang taruna, remaja masjid, sanggar tari, ikut kursus/les yang menambah padatnya jadwal kegiatan mereka. Kesibukan ini seringkali membuat siswi kurang memperhatikan pola makan dan kesehatannya secara keseluruhan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa siswi harus memberikan perhatian khusus terhadap kesehatannya dengan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, menjaga asupan makanan yang dikonsumsi, dan memastikan pola istirahat yang teratur.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu :

1. Bapak Dr. Ir. Arief Kusuma AP., MBA, selaku Rektor Universitas Esa Unggul.
2. Ibu Prof. Dr. apt. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed, selaku Dekan Fakultas Ilmu- ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.
3. Ibu Dr. apt. Sri Teguh Rahayu, M.Farm., selaku Ketua Program Studi Farmasi Universitas Esa Unggul.
4. Pimpinan dan guru SMK Reformasi Jakarta Barat
5. Seluruh anggota tim pelaksana pengabdian masyarakat Program Studi Farmasi Universitas Esa Unggul.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Chaparro, C. M., & Suchdev, P. S. (2019). Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low-and middle-income countries. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1450(1), 15-31.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpcl/files99778Revisi Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpcl/files99778Revisi%20Buku%20Pencegahan%20dan%20Penanggulangan%20Anemia%20pada%20Rematri%20dan%20WUS.pdf)
- [3] Andriyana, S., & Lubis, D. (2021). Gambaran anemia, status gizi dan pola hidup pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir universitas Binawan. *Binawan Student Journal*, 3(1), 14-18.
- [4] Weckmann, G., Kiel, S., Chenot, J. F., & Angelow, A. (2023). Association of Anemia with Clinical Symptoms Commonly Attributed to Anemia—Analysis of Two Population-Based Cohorts. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3), 921.
- [5] Goodnough, L. T., & Nissenson, A. R. (2004). Anemia and its clinical consequences in patients with chronic diseases. *The American journal of medicine*, 116(7), 1-2.
- [6] Puspitasari, H. Z. G., Armini, N. K. A., Pradanie, R., & Triharini, M. (2022). Anemia prevention behavior in female adolescents and related factors based on Theory of Planned Behavior: A cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 17(1), 25-30.
- [7] Swamilaksita, P. D., Amir, H., Suryani, F., & Livana, P. H. (2022). Effective Methods to Prevent or Treat Anemia in Adolescent Women. *International Journal of Health Sciences*, (IV), 440-452.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN