

ORIGINAL ARTICLE

EDUKASI ATASI ANEMIA PADA REMAJA DALAM UPAYA ANTISIPASI STUNTING BAGI GENERASI BANGSA

Sugiyanto ^{a*}, Wildaningsih ^b

^{a,b} Fakultas Kesehatan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Kota Palopo, Indonesia

*Corresponding Author: sugiyantodarman@gmail.com



ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (February 08th, 2025)

Revised (June 21th, 2025)

Accepted (August 18th, 2025)

Keywords:

Anemia; Teenager; Stunting

ABSTRACT

Healthy teenagers are an investment in the nation's future. The younger generation has an important role to continue the relay of development and development of the nation. It is in the hands of teenagers that the direction of this country is determined. One of the health problems that is the government's focus is overcoming anemia in teenagers. Anemia in adolescents has a negative impact on growth, development, cognitive abilities and learning concentration, as well as increasing susceptibility to infectious diseases. Anemia can also have a big impact when these young women become mothers and give birth to children, which can put them at risk of stunting. This PkM implementation was held on Friday 6 December 2024 from 09.00 - 11.30 WIT, located in the hall of Senior High School 2 Luwu and attended by 36 participants who were students of Senior High School 2 Luwu. In this PkM, all participants took part in the activities with enthusiasm, this was proven by the large number of activity participants and the participants were actively involved in outreach activities with enthusiasm asking about stunting in discussion sessions. After providing education about the symptoms, impacts and management of anemia, the next activity was to distribute blood supplement tablets to young women. Providing blood supplement tablets (TTD) is important to prevent anemia in young women. Anemia in adolescents can be prevented by consuming Fe tablets which are taken regularly during menstruation. Providing education to young women, especially about treating anemia, is very important to carry out regularly, this is because teenagers' understanding and awareness of the problem of anemia is still very low. Adolescent girls who menstruate are required to consume nutritious food, get enough rest and consume Fe tablets to prevent anemia.

Jurnal Abdimas jatibara is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan RS Dr. Seotomo (STIKES YRSD Seotomo).

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JAJ>

E-mail: jurnalabdimas@stikes-yrsds.ac.id

PENDAHULUAN

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Di tangan para remajalah arah negara ini ditentukan. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing (1).

Namun, permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah stunting, wasting, obesitas dan masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah beberapa masalah yang terjadi di Indonesia. Tentu masalah-masalah gizi ini menjadi keprihatinan bangsa kita. Seperti stunting, anemia ternyata juga tak kalah memprihatinkan. Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia. Hampir 2,3 miliar orang di dunia mengalami anemia. Dan sebesar 50 persen anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia defisiensi besi (2).

Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah

sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Nilai kadar hemoglobin (Hb) normal untuk remaja putri adalah sebesar 12 g/dl dan untuk remaja laki-laki adalah sebesar 13 g/dl (1).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2013, 2018 dan 2023 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2023, terdapat 32 persen remaja di Indonesia yang mengalami anemia, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini berarti bahwa terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi (3).

Kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh atau yang dikenal dengan anemia bisa dialami oleh siapa saja, termasuk anak remaja. Namun, dibandingkan remaja laki-laki, remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Dimana prevalensi anemia pada remaja putri adalah sebesar 20 persen dan sebesar 12 persen pada remaja laki-laki. Dari angka prevalensi dapat dilihat bahwa remaja putri lebih berisiko dua kali lipat terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya dan remaja putri seringkali melakukan diet yang tidak sehat (4).

Menurut Tarwoto (2009) dalam Moore, (2022), anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat langsung mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna sehingga menyebabkan kerdil (*stunting*) pada remaja tersebut. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan tanggapan dari remaja putri terhadap masalah-masalah yang akan timbul akibat dari anemia, yang tentunya dibutuhkan pengetahuan yang cukup terhadap hal tersebut serta sikap yang positif dalam menghadapi masalah tersebut (5).

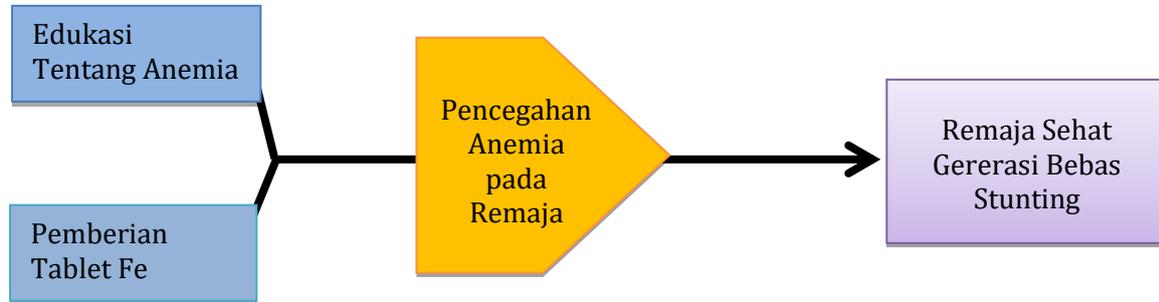
Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Karena anemia berdampak langsung terhadap kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, tentunya juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan Juli Selvi Yanti (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan prestasi belajar remaja.

Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan remaja putri 3 pada saat dewasa untuk melahirkan generasi yang bermasalah gizi (*stunting*). Remaja putri merupakan calon ibu bagi penerus bangsa sehingga kesehatannya penting untuk diperhatikan termasuk mengenai anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada masa remaja tidak hanya mempunyai keuntungan bagi kesehatan dan kemampuan kognitif remaja, tetapi juga bermanfaat bagi generasi di masa yang akan datang (2).

Anemia pada remaja perlu menjadi perhatian, karena pada dasarnya dampaknya seringkali tidak terlihat atau tidak dapat dirasakan secara langsung. Tetapi anemia pada remaja tidak dapat diremehkan. Karena pada masa ini merupakan era demografi dimana usia produktif lebih banyak dibanding usia non produktif. Tentu saja bila remaja sebagai generasi penerus mengalami anemia dampaknya kelak akan luar biasa. Dari remaja putri inilah kelak akan menghasilkan generasi penerus yang diharapkan adalah generasi penerus yang sehat, cerdas dan produktif. Anemia inilah yang akan membawa pengaruh besar saat remaja putri ini nantinya menjadi ibu dan melahirkan anak. Hal ini juga diperkuat dengan adanya fakta bahwa, anemia terbukti menyebabkan menurunnya produktivitas kerja wanita Indonesia sebanyak 20 persen atau sekitar 6,5 jam per minggu. Kondisi ini tentunya dapat menjadi hambatan besar bagi pembangunan sumber daya berkualitas di Indonesia. Itulah mengapa anemia pada remaja menjadi perhatian bagi kita semua (3).

Konsekuensi dari menstruasi yang terjadi setiap bulannya, remaja putri akan mengalami kehilangan zat besi hingga dua kali lipat jumlah yang dikeluarkan oleh remaja laki-laki. Oleh karena itu, kebutuhan besi remaja putri adalah tiga kali lebih besar daripada remaja laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula untuk menggantikan darah yang keluar pada saat menstruasi. Jadi penting bagi remaja putri memiliki pengetahuan yang baik

tentang anemia, terutama bagaimana mencegah dan mengatasi anemia. Salah satu hal yang mengakibatkan tingginya prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah banyak masyarakat yang belum sepenuhnya teredukasi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.



Gambar 1. Kerangka solusi pemecahan masalah

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan metode pendidikan/penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan PkM ini dilaksanakan dengan 3 tahapan, yaitu:

Tahap Persiapan

Melakukan pemetaan untuk mengidentifikasi permasalahan terkait anemia pada remaja. Proses ini diawali dengan melakukan survey awal pada siswi di SMA Negeri 2 Luwu dengan melakukan survei lokasi dan wawancara pada pada siswi dan guru.

Tahap Pelaksanaan

Metode penyuluhan yang dilakukan dengan pembagian leaflet, persentasi dan diskusi. Adapun media yang digunakan dalam penyuluhan adalah leaflet pemaparan materi dengan menggunakan laptop dan LCD. Metode presentasi digunakan untuk menjelaskan materi tentang anemia meliputi dampak, pencegahan dan penanganan anemia. Selain presentasi, metode pelaksanaan juga menggunakan metode diskusi/tanya jawab. Penggunaan metode ini dilakukan sebagai bentuk interaksi atau komunikasi yang dijalin antara tim pelaksana dengan peserta.

Tahap Evaluasi

Dalam pelaksanaan PkM ini terdapat kriteria yang akan menjadi tolak ukur dasar pencapaian dari kegiatan tersebut. Tolak ukur keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan adalah dengan melaksanakan kegiatan sesuai dengan waktu dan jumlah pertemuan yang telah ditentukan sehingga perlu adanya kerjasama yang baik antara pelaksana dengan peserta.

Tolak ukur keberhasilan dari pihak peserta antara lain adalah peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan kesehatan tentang anemia. Tolak ukur keberhasilan dari pihak pelaksana adalah mampu memberikan penjelasan serta bantuan yang dapat membantu peserta yang menagalami kendala dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, keberhasilan tim pelaksana juga dapat diukur dari pelayanan yang baik dalam melakukan komunikasi pada saat pelaksanaan kegiatan serta kesesuaian jumlah kehadiran tim pelaksana yang sesuai dengan jumlah pertemuan yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PkM ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 06 Desember 2024 dari pukul 09.00 - 11.30 wita, bertempat di ruang aula SMA Negeri 2 Luwu dan dihadiri oleh 36 peserta yang merupakan siswi SMA Negeri 2 Luwu. Dalam PkM ini semua peserta mengikuti kegiatan dengan rasa antusias, hal ini dibuktikan dengan cukup banyaknya jumlah peserta kegiatan dan

peserta terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan dengan semangat bertanya tentang stunting dalam sesi diskusi. Adapun jenis kegiatan PkM yang dilaksanakan sebagai berikut:

Penyuluhan Kesehatan:

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan PkM ini berupa penyuluhan tentang dampak, cara pencegahan, dan penanggulangan stunting. Tujuan penyuluhan kesehatan yaitu mengubah perilaku kurang sehat menjadi sehat dimana perilaku yang terbentuk terbatas pada aspek kognitif (pemahaman) (6). Edukasi atau penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan (7) (8).



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia

Menurut Notoadmojo penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga seseorang atau sekelompok masyarakat dapat merubah sikap mereka terhadap kesehatan. Adanya peningkatan pengetahuan akan mempengaruhi sikap siswi/remaja putri dalam upaya mencegah anemia. Laili & Andriani juga menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Penyuluhan dilakukan dengan metode persentasi oleh narasumber tentang dampak anemia, cara pencegahan dan penanggulangan anemia bagi remaja. Kegiatan penyuluhan diikuti sebanyak 36 peserta, mayoritas peserta adalah remaja putri. Media yang digunakan persentasi penyuluhan adalah leaflet, laptop, dan LCD. Sebelum dilaksanakan penyuluhan tingkat pengetahuan peserta diukur terlebih dahulu melalui kuesioner yang dibagikan, selanjutnya dinilai kembali setelah penyuluhan kesehatan diberikan. Materi penyuluhan yang diberikan meliputi dampak, cara pencegahan dan penanggulangan anemia, selain itu juga di berikan materi tentang manfaat makanan bergizi dalam mencegah anemia dan stunting.



Gambar 3. Proses Penyuluhan Tentang Anemia

Pembagian Tablet Fe

Setelah pemberian penyuluhan tentang gejala, dampak, dan penanggulangan anemia, maka kegiatan selanjutnya adalah membagikan tablet tambah darah kepada remaja putri. Pemberian tablet tambah darah (TTD) ini penting untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri. Anemia pada remaja dapat dicegah dengan mengonsumsi tablet Fe yang rutin diminum secara teratur periode selama menstruasi.



Gambar 4. Pembagian Tablet Tambah Darah.

Pemberian suplemen zat besi akan meningkatkan hemoglobin darah rata-rata 10,2 g/L pada wanita hamil dan 8,6 g/L pada wanita tidak hamil. Sekitar 50% dari anemia pada wanita bisa dihilangkan dengan suplementasi zat besi (9). Namun, hal tersebut tidak mudah untuk dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Yulivantina (2016) bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta tahun 2016. Remaja putri yang lama menstruasinya tidak normal lebih beresiko 7,556 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang lama menstruasinya Normal. Kesadaran konsumsi tablet Fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe masih rendah (5).

Penanganan anemia dapat melibatkan pemberian suplemen besi (Fe) atau tablet tambah darah. Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan, telah mengimplementasikan program pencegahan anemia dengan memberikan subsidi untuk pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Program ini ditujukan khusus untuk remaja putri usia 11-18 tahun dan disalurkan melalui sekolah (1). Remaja memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena kekurangan zat besi, terutama karena dalam fase ini mereka mengalami pertumbuhan yang pesat dan mengalami perubahan hormonal menjelang kedewasaan. Remaja memerlukan sejumlah besar nutrisi, terutama zat besi, yang diperlukan untuk mengangkut oksigen. Kekurangan zat besi dapat memicu terjadinya anemia (4). Pada wanita, khususnya, jumlah zat besi yang dikeluarkan dari tubuh lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Setiap bulan selama menstruasi, sekitar 28 mg zat besi dikeluarkan dari tubuh wanita. Oleh karena itu, wanita memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia daripada laki-laki (9).

Anemia pada remaja juga dapat menjadi faktor risiko utama terhadap stunting, baik secara langsung melalui gangguan pertumbuhan maupun secara tidak langsung melalui dampaknya terhadap kehamilan dan kualitas hidup. Pencegahan anemia dengan asupan zat besi yang cukup, seperti melalui konsumsi makanan bergizi dan suplementasi zat besi, sangat penting untuk mengurangi angka stunting di masa depan (10)(11).

Hasil penelitian Ahmady yang melakukan intervensi konsumsi tablet Fe pada responden, dan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ($p=0.000$) (3). Secara keseluruhan, hasil analisis

statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari konsumsi tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA 2 Ngaglik Sleman. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi dengan mengkonsumsi tablet Fe berpotensi membantu mengatasi anemia zat besi (5).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan peran-serta remaja dalam menanggulangi masalah anemia. Fokus kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan remaja dengan memberikan edukasi kesehatan dan praktik perilaku kesehatan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang mandiri dalam hal kesehatan khususnya dalam penanggulangan masalah anemia.

Saran

Pemberian edukasi kepada remaja putri khususnya tentang penanganan anemia sangat penting untuk dilaksanakan secara berkala, hal ini disebabkan pemahaman dan pengetahuan remaja terhadap masalah anemia masih sangat rendah. Remaja putri yang mengalami menstruasi diwajibkan mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan mengkonsumsi tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2020;22. Available from: <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
2. Sugiyanto, Eka Fadila Bagenda S. Epidemiologi Stunting dan Masa Depan Generasi Emas [Internet]. Primus A, editor. FATIMA PRESS; 2024. 87 p. Available from: <https://lppmfatimaparepare.org/index.php/FATIMA/article/view/156>
3. Siahaya A, Tahapary W. Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) dan Pelatihan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini. Karya Kesehatan Siwalima. 2024;3(1):8-15.
4. Istitoah Faawrszf, Andaresta LH, Riska, Pratiwi Rad. Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media Video Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 7 Surabaya [Internet]. Universitas Muhammadiyah Surabaya. Surabaya; 2020. Available from: http://rosdiana.staff.gunadarma.ac.id/Downloads/files/96321/Laporan_Abdimas_ATA2021.pdf
5. Anwar RS, Tajmiati A, Rismawati S. Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Pemanfaatan Aplikasi Ceria Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Di MTs Negeri 4 Tasikmalaya. Arimbi Asian Res Midwifery Basic Sci J. 2024;1(2):22-9.
6. Sugiyanto, Jasmani. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mencegah Dan Menanggulangi Masalah Stunting Bagi Generasi Bangsa. J Abdimas Jatibara [Internet]. 2024;3(1):63-9. Available from: <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/JAJ/article/view/1987/351>
7. Sugiyanto, Fadillah Bagenda E, Sumarlan. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Berbasis Kearifan Lokal Dikelurahan Boting Kota Palopo. Reson J Ilm Pengabdian Masyarakat [Internet]. 2023;7(2):227-38. Available from: <https://journal.stiem.ac.id/index.php/resona/article/view/1712/751>
8. Sugiyanto, Cheristina. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Video Youtube Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. Bunda Edu-Midwifery J [Internet]. 2024;7(2):530-6. Available from: <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/207/184>
9. Umizah LP, Fadli M. Penyuluhan Pencegahan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. J Inov Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat. 2024;4(1):37-42.
10. Sugiyanto, Sumarlan. Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Stunting Pada Balita Usia 25-60 Bulan. J Kesehatan PERINTIS (Perintis's Heal Journal) [Internet]. 2021;7(2):9-20. Available from: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/485/260>

11. Sugiyanto, Sumarlan, Hadi AJ. Analysis of Balanced Nutrition Program Implementation Against Stunting in Toddlers. Unnes J Public Heal [Internet]. 2020;9(3):149–59. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/34141>