

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 2, Nomor 4, July 2023, Halaman 1-7
 ISSN: [2986-7002](#)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8108453>

Penyuluhan Tentang Risiko Anemia Pada Remaja di Desa Pandanwangi Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

Faris Hamidi¹, Awaluddin Susanto², Dina Novita Kartika Sari³

¹²³ITSKes. Insan Cendikia Medika Jombang

Email: awwalluddins@gmail.com^{2*}

Abstrak

Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Di Provinsi Riau, prevalensi yang mengalami anemia yaitu 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun. Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Adapun hasil pemeriksaan pada posyandu remaja di Desa Pandanwangi adalah didapatkan hasil nilai Hb pada remaja masih dalam kategori normal.

Kata Kunci : Remaja, Anemia, Hemoglobin

Abstract

Adolescent girls are more susceptible to anemia because adolescents are in a growth period that requires higher levels of nutrients, including iron. The prevalence of anemia among children aged 5-12 in Indonesia is 26%, in women aged 13-18, it is 23%. In Riau Province, the prevalence of anemia is 25.1% and 19.4% are at the age of 15-24 years. The impact of anemia on young women is stunted growth, easy infection, resulting in reduced fitness or body fitness, decreased enthusiasm for learning or achievement. As for the results of examinations at the youth posyandu in Pandanwangi Village, the results of the Hb values in adolescents were still in the normal range.

Keywords: Adolescent, Anemia, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Menurut WHO, dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita tidak hamil 15-49 tahun di dunia sebesar 29,9% yang mana kategori remaja termasuk di dalamnya. (Aulya *et.al*, 2022)

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidak seimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. (Kas, 2022)

Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang berkurang. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia. Anemia dapat menyebabkan cepat lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah, kebugarannya akan menurun dan dapat menurunkan produktivitas kerja dan menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit

infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah.

Melihat dampak anemia yang sangat besar dalam menurunkan kualitas sumber daya manusia seperti dapat menyebabkan mudah lelah, konsentrasi belajar menurun, sehingga dapat mengganggu produktifitas remaja. Sebaiknya penanggulangan anemia perlu dilakukan sejak dini sebelum remaja putri menjadi ibu hamil, agar kondisi fisik remaja putri tersebut telah siap menjadi ibu yang sehat dan melahirkan generasi penerus yang juga sehat (Sulistyawati, 2020).

Target Dan Luaran

Target

Target pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang berada di posyandu remaja Desa Pandanwangi, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Luaran

Luaran dari pengabdian masyarakat penyuluhan tentang anemia pada remaja di Desa Pandanwangi Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, sehingga dapat menambah wawasan tentang risiko anemia pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Survey

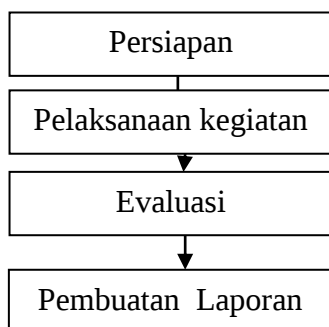
Survey dilakukan untuk mengetahui kondisi masyarakat terkait dengan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Penyuluhan yang dilakukan adalah untuk masyarakat disekitar yang kurang memahami risiko anemia pada remaja.

Tahap Identifikasi Calon Penerima Manfaat

Setelah survey yang dilakukan maka identifikasi terhadap target penerima manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan hasil diskusi maka diputuskan para remaja di desa Pandanwangi kecamatan Diwek Kabupaten Jombang yang menjadi sasaran kegiatan.

Prosedur Kerja

Adapun prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan yaitu sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram

Alur Tahapan Prosedur Kerja

1. Persiapan

Adapun kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan pada tahap persiapan yaitu:

- a. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat.
- b. Melakukan identifikasi terhadap sasaran/target penyuluhan

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian akan dilaksanakan setelah semua perijinan dan persiapan peralatan sudah selesai dilakukan. Kegiatan akan dilaksanakan di desa Pandanwangi, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan program yang dilaksanakan. Untuk mengetahui kendala yang ada. Cara menanganinya sehingga program pengabdian yang dilakukan benar-benar efektif dan maksimal. Sehingga perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara sekala dan berkesinambungan.

4. PembuatanLaporan

a. Pembuatan Laporan Awal

b. Revisi Laporan

Revisi laporan dilakukan apabila terjadi kesalahan pada pembuatan laporan awal.

c. Pembuatan Laporan Akhir

Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun kinerja lembaga pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan PPKMD satu tahun terakhir adalah sebagai berikut:

No	Kegiatan	Pelaksana	Waktu
1	Penentuan lokasi	Awaluddin Susanto	Desember 2023 (minggu ke-2)
2	Survei lokasi	Anthofani Farhan	Desember 2023 (minggu ke-3)
3	Analisi keadaan sosial dan ekonomi	Faris Hamidi	Desember 2023 (minggu ke-3)
4	Pendekatan terhadap remaja	Faris Hamidi	Desember 2023 (minggu ke-3)
5	Persiapan alat dan bahan	Faris Hamidi	Desember 2023 (minggu ke-4)
6	Pemeriksaan laboratorium	Awaluddin Susanto	Desember 2023 (minggu ke-4)
7	Penyuluhan	Awaluddin Susanto	Desember 2023 (minggu ke-4)

Tabel 1. Pemateri dalam PKM

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Gambaran Umum dan Sasaran

Sasaran pada pengabdian masyarakat adalah remaja di Desa Pandanwangi Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Remaja dipilih karena memiliki resiko terjadi anemia terutama remaja wanita, sehingga di khawatirkan dapat mengganggu masa produktif dan juga tumbuh kembangnya.

Gambaran Umum Pelaksanaan

Jenis kegiatannya berupa penyuluhan tentang resiko anemia pada remaja. Penjelasan dan technical meeting dilaksanakan secara langsung di posyandu remaja. Penyuluhan tentang resiko anemia pada remaja dilaksanakan di desa Pandanwangi Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dan diikuti oleh perwakilan kader binaan Posyandu Remaja.

Tempat dan waktu kegiatan

Tempat Penyuluhan : Posyandu Remaja di Desa Pandanwangi Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Tanggal : 26 Desember 2023

Pemateri

Pemateri : Awaluddin Susanto.S. Pd., M.Kes

Pembawa acara : Vella Nur Hidayah

Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi tentang penyuluhan tentang resiko anemia pada remaja.

1) Pembukaan

- Perkenalan kepada *audience*, bidan desa dan kepala desa.
- Menjelaskan maksud dan tujuan pengabdian kepada masyarakat.
- Menjelaskan jalannya kegiatan yang akan berlangsung mulai dari awal hingga akhir.

2) Pemberian Materi

Hari Ke-1

- Pemateri memberikan materi tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan rutin mengonsumsi makanan bergizi.
- Pemateri memberikan gambaran materi penyuluhan.

Hari Ke-2

- Pemeriksaan nilai Hb pada rema di posyandu desa Pandanwangi.
- Dosen dan mahasiswa ke laboratorium Hematologi ITS Kes ICME bersama-sama memeriksa nilai Hb.
- Menyampaikan hasil dari pemeriksaan kepada bidan desa terkait nilai Hb pada remaja di posyandu desa Pandanwangi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Probandus	Jenis Kelamin	Umur	Normal	Hb	Keterangan
1	Responden E	P	17	12-16 g/dl	14,4	Normal
2	Responden H	P	18	12-16 g/dl	14,9	Normal
3	Responden R	P	17	12-16 g/dl	13,2	Normal
4	Responden D	P	16	12-16 g/dl	11,0	Anemia ringan
5	Responden N	P	15	12-16 g/dl	13,1	Normal
6	Responden A	P	17	12-16 g/dl	12,2	Normal
7	Responden T	P	17	12-16 g/dl	13,2	Normal
8	Responden T	P	15	12-16 g/dl	11,8	Animea ringan
9	Responden W	L	17	13-18 g/dl	13,6	Normal
10	Responden D	L	13	13-18 g/dl	14,7	Normal
11	Responden F	L	15	13-18 g/dl	11,2	Animea ringan

Tabel 2. Responden PKM

Pelaksanaan Kegiatan**Penjelasan Risiko Anemia pada Remaja**

Penyampaian materi tentang risiko anemia pada remaja yang diberikan kepada remaja di Desa Pandanwangi Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Tim PKM

Pengambilan Sampel Darah

Pengambilan sampel darah yang akan digunakan untuk pemeriksaan hemoglobin oleh mahasiswa semester V di Posyandu remaja di desa Pandanwangi.



Gambar 2. Pengambilan Sample Darah

Pemeriksaan Hemoglobin

Pemeriksaan hemoglobin pada sampel darah untuk mengetahui kadar hemoglobin pada remaja yang memiliki risiko terjadi anemia.

Pembahasan

Hemoglobin (Hb) adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia. Hemoglobin adalah zat warna di dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dan karbondioksida dalam tubuh. (Sari, 2019)

Berdasarkan tabel hasil pemeriksaan Hemoglobin pada remaja wanita di desa Pandanwangi, menunjukkan rata-rata 75% responden dinyatakan normal dan 25% mengalami abnormal (anemia ringan). Fenomena tersebut dapat diindikasikan oleh beberapa hal. Karena masalah fisiologis, dimana remaja wanita setiap bulannya mengalami fase menstruasi, keluarnya darah pada fase menstruasi bersamaan juga dapat membawa zat besi dalam tubuh ikut terekskresi. Bisa juga disebabkan karena pola makan yang salah seperti melakukan diet ketat untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal, tanpa mencari tahu terkait pengetahuan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Sedangkan nilai Hemoglobin pada remaja pria didapatkan 66,6% responden dinyatakan normal dan 33,3% mengalami abnormal (anemia ringan). Status

gizi merupakan gambaran besar akan zat gizi yang ada di dalam tubuh, salah satunya zat gizi. Status gizi yang kurang merupakan salah satu faktor resiko terjadinya anemia.

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di Indonesia, dimana terjadi pada kelompok balita, anak sekolah, ibu hamil, wanita dan laki-laki dewasa. Secara umum anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal.

Beberapa faktor lain yang dapat menjadi penyebab anemia pada remaja adalah aktifitas tubuh, mulai dari kebiasaan sehari-hari seperti berjalan kaki, dan berolahraga rutin juga dapat mempengaruhi nilai hemoglobin pada tubuh.

Kadar hemoglobin dalam darah menjadi kategori dalam penentuan status anemia. Adapun kadar hemoglobin yang menandakan anemia menurut umur dan jenis kelamin berdasarkan WHO, 2011:

Populasi	Anemia			
	Non-Anemia (g/dl)	Ringan (g/dl)	Sedang (g/dl)	Berat (g/dl)
Anak 6-59 bulan	11	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	< 7,0
Anak 5-11 tahun	11,5	11,0 – 11,4	8,0 – 10,9	< 8,0
Anak 12-14 tahun	12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	< 8,0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	< 8,0
Ibu Hamil	11	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	< 7,0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11,0 – 12,9	8,0 – 10,9	< 8,0

Sumber: WHO, 2011 dalam Kemenkes R.I, 2016

Tabel 3. Kadar Hemoglobin

KESIMPULAN

Adapun kadar hemoglobin pada remaja di desa Pandanwangi Kabupaten Jombang mayoritas normal dengan hasil pemeriksaan sebagai berikut :

1. Dari pemeriksaan Hemoglobin pada remaja wanita disimpulkan 75% responden dinyatakan normal dan 25% mengalami abnormal (anemia ringan).
2. Dari pemeriksaan Hemoglobin pada remaja pria disimpulkan 66,6% responden dinyatakan normal dan 33,3% mengalami abnormal (anemia ringan).

SARAN

1. Kepada desa Pandanwangi, diharapkan melakukan koordinasi dan kerjasama dengan pihak tenaga kesehatan di wilayah setempat dalam memberikan penyuluhan atau program kesehatan terkait asupan gizi yang harus terpenuhi oleh remaja di desa Pandanwangi guna lebih meminimalisir resiko anemia pada remaja.
2. Remaja desa Pandanwangi, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan dan dapat mencari pengetahuan melalui media cetak, media elektronik ataupun internet.

Referensi

- Aulya, Yenny (2022). *Analisis Anemia pada Remaja Putri*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Vol (4).
- Kas, Sri Rezki (2022). *Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri Kabupaten Soppeng*. Jurnal Kesehatan dan Kedokteran. Vol (1).

Puspitasari (2019). *Buku Ajar Hematologi*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
Sulistyawati, Nining (2020). *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus pada Siswi Putri SMAN 1 Piyungan Bantul*. Stikes-yogyakarta.e-journal.