

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 2	Edition: Desember 2021 – Maret 2022
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 10 Maret 2022	Revised: 20 Maret 2022	Accepted: 20 Maret 2022

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENCEGAH TERJADINYA STUNTING.

Increasing Knowledge About Anemia in Teenage Girl to Prevent Stunting

Suci Utami¹, Rosmalia Kamil², Ziyadatul C³, Dinti Lidinilah⁴

¹Prodi Diploma tiga Kebidanan STIKes Brebes

²Prodi Diploma tiga Kebidanan STIKes Brebes

³Prodi Strata satu Administrasi Kesehatan STIKes Brebes

⁴Prodi Diploma tiga Kebidanan STIKes Brebes

e-mail : [deandrahankoso¹@gmail.com](mailto:deandrahankoso1@gmail.com), [rosemulyawan²@gmail.com](mailto:rosemulyawan2@gmail.com), [ayya_chusna³@ymail.com](mailto:ayya_chusna3@ymail.com)

Abstract

Adolescence is a transition from childhood to adulthood marked by many changes, namely in the form of biological, cognitive, and emotional. According to WHO, anemia is the biggest nutritional problem in adolescents that can have a negative impact on their performance and cognitive growth. and improve cognitive, affective in individuals in this case young women in order to maintain and strengthen their own health. Health education about anemia in adolescent girls can provide knowledge about nutrition in adolescents in order to prevent anemia in adolescent girls. In general, anemia is a health problem that can have a negative impact on performance and cognitive growth, therefore it is very important for young girls to understand the dangers of anemia and how overcome anemia by consuming a balanced nutritional diet. The method in implementing community service is carried out by the lecture, discussion and question and answer method using a flipchart while the output obtained is increasing awareness and knowledge of young women about anemia in Janegara Village. The output obtained is the existence of health education media about anemia in adolescent girls in Janegara Village.

Keyword : Knowledge, anemia, teenage girl

Abstrak

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa dengan ditandai banyak perubahan yaitu berupa biologis, kognitif, dan emosional. Menurut WHO anemia merupakan masalah gizi terbesar pada remaja yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kinerja dan pertumbuhan kognitifnya. Peningkatan pengetahuan melalui pendekatan pendidikan kesehatan merupakan aktivitas memberikan dan meningkatkan *kognitif, afektif* pada individu dalam hal ini remaja putri agar dapat menjaga dan menguatkan kesehatan mereka sendiri. Pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri dapat memberikan *knowledge* tentang gizi pada remaja agar mencegah anemia pada remaja putri. Secara umum anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kinerja dan pertumbuhan kognitifnya, maka dari itu sangat penting bagi remaja putri mengerti bahaya anemia dan cara mengatasi anemia dengan konsumsi makanan gizi seimbang. Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan lembar balik adapun luaran yang diperoleh yaitu meningkatnya kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang anemia di Desa Janegara. Luaran yang diperoleh yaitu adanya media pendidikan kesehatan tentang anemia remaja putri di Desa Janegara.

Keywords: Pengetahuan, Anemia, remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Remaja sehat adalah investasi masa depan bangsa dimana generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan pembangunan dan perkembangan bangsa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Masa remaja

merupakan transisi dari masa anak ke masa dewasa dengan ditandai banyak perubahan yaitu berupa biologis, kognitif, dan emosional Menurut WHO anemia merupakan masalah gizi terbesar pada remaja yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kinerja dan pertumbuhan kognitifnya. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Berdasarkan data Riskesdas terjadi peningkatan Anemia pada remaja putri dari 48,9 % pada tahun 2013 menjadi 48,9 pada tahun 2018 (RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro, 2021). Peningkatan angka anemia tersebut disebabkan karena kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang, Anemia pada remaja dan dewasa muda memiliki efek negatif terhadap kinerja dan pertumbuhan kognitif mereka. Pemberantasan anemia pada remaja putri adalah dengan meningkatkan suplementasi zat besi.

Pemerintah sudah melaksanakan program pemberian tablet zat besi pada remaja putri umur 12-18 tahun di lingkungan sekolah namun belum dilaksanakan menyeluruh di semua sekolah. Rendahnya pengetahuan bisa mempengaruhi status gizi dikarenakan terbatasnya penerapan informasi tentang gizi dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui pendidikan gizi sejak dini (Hermyaty Nasruddin, 2021)

Hal ini yang memotivasi kami untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang pengetahuan anemia pada remaja putri di Desa Janegara Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes dengan harapan remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

2. Metode

Kegiatan dilaksanakan dengan proses pendekatan atau cara belajar melalui proses ceramah, diskusi serta tanya jawab menggunakan media lembar balik untuk mempermudah proses belajar. Tahapan jenjang dalam kegiatan ini adalah persiapan kegiatan dengan melaksanakan survey pada sasaran yaitu remaja putri, melaksanakan koordinasi dan penanganan ijin dengan kepala desa Janegara, perlengkapan media konseling dan sarana prasarana, tahapan seterusnya yaitu pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan dengan memberikan pendidikan Kesehatan tentang anemia pada remaja putri dengan metode ceramah, diskusi dan Tanya jawab dengan bantuan media lembar balik, tahapan akhir dengan mengulas kembali kepada peserta tentang materi yang sudah diberikan pada kegiatan tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan serta jadwal yang sudah dirancang yaitu di Desa Janegara Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes yang bertempat di desa Janegara pada hari sabtu tanggal 24 Juli 2021 dengan jumlah peserta 40 orang. Para peserta adalah remaja putri yang tergabung dalam posyandu remaja putri, mereka sangat aktif mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja.

Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja dilaksanakan oleh tim Dosen di STIKes Brebes Prodi DIII Kebidanan dan S1 Administrasi Kesehatan serta mahasiswa Prodi DIII Kebidanan. Kegiatan ini terdiri dari 3 sesi yaitu sesi pemaparan Pendidikan Kesehatan sekitar 30 menit, sesi kedua yaitu diskusi dan tanya jawab sekitar 15 menit, dan sesi ketiga yaitu follow up dari pelaksanaan kegiatan untuk mengetahui sejauh mana materi tersebut terserap oleh remaja putri.

Pada sesi pertama tim dosen memberikan materi tentang anemia seperti pengertian, bahaya anemia, ciri-ciri remaja yang menderita anemia, cara mencegah anemia, serta bagaimana pola konsumsi makanan yang tepat. Penyuluhan ini lebih menitikberatkan pada bahaya anemia dalam jangka Panjang pada remaja, dimana remaja putri nantinya akan hamil dan melahirkan harus sehat dan tidak anemis sehingga bayi yang dilahirkan nantinya pun akan sehat dan dapat mencegah terjadinya stunting pada anaknya kelak. Selain itu pola konsumsi yang baik dengan menu gizi seimbangpun diberikan untuk dapat dipraktikan dalam kehidupan sehari—hari mereka.

Setelah sesi penyampaian materi dilakukan kegiatan diskusi dan tanya jawab, hasil pengamatan remaja sangat antusias dengan kegiatan ini, mereka merasa beberapa keluhan yang menjurus pada ciri-ciri anemia. Adapun penyebab yang sering terjadi karena pola konsumsi makanan yang kurang tepat. Remaja putri lebih memilih makanan junkfood dibanding makanan yang sudah disiapkan oleh orang tua dirumah. Beberapa pertanyaan yang diajukan diantaranya yaitu bagaimana cara supaya tetap sehat dan tidak menimbulkan obesitas pada remaja putri, karena di usia mereka sangat menjaga berat badan supaya tidak gemuk.

Sesi terakhir yaitu dengan melaksanakan follow up dimana tim dosen memberikan beberapa pertanyaan dari apa yang sudah disampaikan, hasilnya remaja putri paham dengan napa yang sudah disampaikan dimana penting sekali konsumsi makanan dengan menu gizi seimbang untuk mencegah terjadinya anemia.



Hal ini sesuai dengan pendapat amico ar.et.all., yang menyampaiaikn bahwa perilaku sehat dibentuk melalui informasi, motivasi dan peningkatan ketrampilan sangat efektif, dengan manfaat memberikan pendidikan kesehatan yaitu terjadinya perubahan perilaku sehat sesuai konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial. (Apri, 2020)

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan, yaitu suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek kesehatan dalam rangka meningkatkan Kesehatan

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan tema Peningkatan pengetahaun tentang anemia yang telah dilakukan di Desa Janegara dengan peserta sebanyak 40 remaja putri berlangsung dengan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet. Diperlukan dukungan dari orang tua agar dapat memenuhi kebutuhan gizi pada Remaja, sehingga remaja putri tidak mengalami anemia. Mitra dalam hal ini Desa Janegara sangat berterimakasih untuk pelksanaan kegiatan ini dan berharap agar kegiatan tersebut dapat rutin dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

(2021, Februari 2021). Retrieved from Kementerian Kesehatan republik Indonesia: <https://yankes.kemkes.go.id/read/209/edukasi-anemia-pada-remaja-oleh-dr-chikita-medika-putri>

- (2021, Januari 25). Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
- Apri, S. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan nutrisi dengan anemia pada kehamilan berdasar information motivation behavior skill (IMB) model : monograf*. Padang: Rumah Kayu utama.
- Hermiaty Nasruddin, R. F. (2021, April). ANGKA KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI INDONESIA. pp. 357-364.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pengantar pendidikan dan prilaku kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro. (2021, April 12). Retrieved from Instalasi Promosi Kesehatan dan Pemasaran: <https://rsupsoeradji.id/anemia-pada-usia-remaja/>