Journal of Health Community Services
Vol 3, No. 2 (2025)

UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN GERAKAN "GESEMUT (GErakan Sehat rEMaja pUTri)" DI DESA TEGALWULUNG

Siti Fatimah[1)*], Wiwi Ulwiah[2)] Khusna Salwa M[3)]
STIKes Brebes
helga.abhinaya@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan kondisi medis yang ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah yang lebih rendah dari normal, yang dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, daya tahan tubuh, dan produktivitas individu. Kondisi ini banyak dijumpai di negara berkembang, khususnya pada kelompok rentan seperti anak-anak, remaja putri, ibu hamil, dan wanita usia subur. Upaya pencegahan anemia menjadi langkah penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai strategi dan intervensi yang efektif dalam mencegah anemia, baik dari aspek gizi, perilaku, maupun kebijakan kesehatan. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literatur dari berbagai jurnal, laporan penelitian, dan data kesehatan masyarakat. Hasil kajian menunjukkan bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain: peningkatan asupan zat besi melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, suplementasi tablet tambah darah (TTD), fortifikasi makanan, edukasi gizi, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Selain itu, keterlibatan lintas sektor dan peningkatan kesadaran masyarakat juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program pencegahan anemia. Simpulan dari studi ini menekankan perlunya pendekatan terpadu antara individu, keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah dalam mencegah anemia secara efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Anemia, Pencegahan, Zat Besi, Suplementasi, Gizi, Kesehatan Masyarakat.

Anemia is a medical condition characterized by lower than normal hemoglobin levels in the blood, which can have an impact on decreased physical function, endurance, and individual productivity. This condition is often found in developing countries, especially in vulnerable groups such as children, adolescent girls, pregnant women, and women of childbearing age. Efforts to prevent anemia are an important step in improving the overall health of the community. This study aims to examine various strategies and interventions that are effective in preventing anemia, both in terms of nutrition, behavior, and health policies. The method used in this writing is a literature study from various journals, research reports, and public health data. The results of the study indicate that anemia prevention can be done through several approaches, including: increasing iron intake through consumption of balanced nutritious foods, supplementation of iron tablets (TTD), food fortification, nutrition education, and increasing access to health services. In addition, cross-sector involvement and increasing public awareness are also important factors in the success of anemia prevention programs. The conclusion of this study emphasizes the need for an integrated approach between individuals, families, health workers, and the government in preventing anemia effectively and sustainably.

***Keywords**: Anemia, Prevention, Iron, Supplementation, Nutrition, Public Health*

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah masa peralihan atau perpindahan dari masa anak-anak hingga menjadi dewasa, hal ini dapat ditandai dengan terjadinya beberapa perubahan fisik dan juga mental. Mulai Berfungsinya alat reproduksi seperti mentruasi merupakan salah satu tanda perubahan fisik biasanya terjadi pada

umur 10-19 tahun (Kemenkes, 2018).

Kesehatan remaja merupakan salah satu penentu keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya untuk mencetak kualitas generasi penerus di masa mendatang. Anemia merupakan permasalahan kesehatan dan gizi pada remaja, karena jika remaja mengalami anemia maka akan mempengaruhi kualitas hidup pada tahapan selanjutnya (Fitria, A., Aisyah, S., & Sibero, 2021).

Anemia adalah penyebab utama kecacatan yang menempati peringkat kedua secara global, sehingga menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting. Anemia lebih sering terjadi terhadap perempuan karena mereka mengalami menstruasi bulanan, yang membutuhkan asupan zat besi (Fe) yang lebih tinggi (Rusmaningrum, 2023).

Remaja putri sebagai salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Hal ini dikarenakan pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi, apalagi jika remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia. Saat mengalami menstruasi, remaja putri memerlukan lebih banyak asupan zat besi untuk menggantikan kehilangan zat besi selama proses menstruasi tersebut (Magdalena dkk, 2022). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri adalah pengetahuan gizi, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) (Septiasari, 2020).

Selain kecenderungan mereka untuk menjalani diet demi menjaga penampilan, remaja juga dapat mengalami konsekuensi dari anemia seperti penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran, dan produktivitas. Dampak anemia pada remaja perempuan, terutama, dapat menjadi lebih fatal karena remaja putri merupakan calon ibu yang potensial untuk mengandung dan bersalin. Anemia dapat memperbesar peluang kematian seorang ibu saat bersalin, kelahiran prematur, dan bayi dengan bobot tubuh rendah (Tutik & Putri, 2022).

Agenda Sustainable Development Goals (SDG's) 2030 pada point ke 2.2 mengakhiri segala macam bentuk kekurangan gizi, salah satunya strategi pencapaiannya memenuhi kebutuhan gizi remaja putri dimana kesejahteraan anak point penting dari kemajuan menuju pencapaian SDG's. Populasi remaja (10-18 tahun) di Indonesia pada tahun 2018 berkisar 5,1 juta orang atau sekitar 17 dari total penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Remaja merupakan kelompok penduduk yang berusia antara 10 sampai dengan 19 tahun.Prevalensi anemia tahun 2019 secara global 29.9%, Asia tenggara 41,9% dan di Indonesia (Usia 15-49 tahun) sebesar 30.6%. Adanya peningkatan prevalensi anemia remaja; dari 22.7% (Riskesdas 2013) meningkat menjadi 32% pada survei Riskesdas 2018.

Sedangkan anemia pada remaja putri di Kabupaten Brebes masih merupakan masalah kesehatan masyarakat, karena presentase remaja putri yang diskrining Hb sebesar 49,6 persen dan persentase remaja putri yang mengalami anemia sebesar 32,7 persen (Dinkes, 2023).

Menurut informasi yang kami dapat melalui salah satu perangkat Desa Tegalwulung menyatakan bahwa Jumlah Kader 20 orang, Jumlah Kartu Keluarga 1.721 KK, Jumlah Remaja 1.464 Remaja, Jumlah keseluruhan penduduk 5.176 jiwa, Jumlah 20 RT, dan Desa Tegalwulung memiliki RW berjumlah 4.

Desa Tegalwulung adalah salah satu Desa di kecamatan Jatibarang yang masih belum memiliki program khusus yang menyangkut remaja, hal ini menjadi satu alasan ketidaklengkapannya data terkait remaja salah satunya data status kesehatan seperti anemia remaja.

Oleh karena itu, diperlukan upaya kegiatan remaja yang mencakup pemeriksaan, penyuluhan serta pencegahan terkait anemia. Penelitian atau laporan ini bertujuan untuk menggali upaya yang telah dan dapat dilakukan dalam rangka mencegah anemia pada remaja di Desa Tegalwulung.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, dirumuskan sebagai berikut: Masih tingginya angka kejadian anemia pada kelompok rentan seperti remaja putri, Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pencegahan anemia dan sumber makanan kaya zat besi.

Rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi suplementasi zat besi yang disediakan pemerintah, Terbatasnya akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan, terutama di daerah terpencil, Belum optimalnya pelaksanaan program edukasi dan intervensi gizi di tingkat sekolah dan masyarakat.

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode yang meliputi:

1. Pemeriksaan remaja meliputi, pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan, dan cek darah hemoglobin.
2. Penyuluhan yang diberikan terkait anemia, gizi remaja, dan tablet FE
3. Pemberian makanan tambahan (pmt) yang diberikan terkait 3 jenis yaitu puding, telur puyuh, dan susu sapi.
4. Pemberian tablet FE sebanyak 5 tablet perorang
5. Pemberian media informasi berbentuk leaflet yang menjelaskan tentang anemia, gizi remaja, dan cara minum tablet fe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak Desa lokasi pengabdian

   Koordinasi dengan pihak Desa dilakukan dengan Kepala Desa Tegalwulung. Pihak Desa mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes di wilayahnya.
2. Penetapan waktu kegiatan Pelaksanaan kegiatan berdasarkan kesepakatan dengan kader dilakukan pada hari Rabu, 30 April 2025, 11.00-selesai.
3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

   Dari koordinasi dengan guru SD dan Bidan Desa Tegalwulung maka sasaran penyuluhan adalah Remaja Putri di Desa Tegalwulung, yaitu dengan target peserta sebanyak 15 orang.
4. Perencanaan materi

   Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengertian anemia, faktor yang dapat menyebabkan anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia bagi remaja, faktor yang mempengaruhi kadar Hb remaja putri, pengaruh anemia terhadap kemampuan kognitif.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Kegiatan pengabdian "upaya pencegahan anemia dengan gerakan "gesemut (gerakan sehat remaja putri)" di Desa Tegalwulung" dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 30 April 2025, 11.00-selesai, di SD Tegalwulung. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh Remaja Putri Desa Tegalwulung Kabupaten Brebes. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PKM STIKes Brebes berupa pemeriksaan TTV, pengecekkan HB Pengukuran lila, penimbangan BB, dan Edukasi Gizi seimbang (PMT) pada remaja putri.

Materi pelatihan yang diberikan oleh tim pengabdi meliputi Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengertian anemia, faktor yang dapat menyebabkan anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia

bagi remaja, faktor yang mempengaruhi kadar Hb remaja putri, pengaruh anemia terhadap kemampuan kognitif. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: makanan apa saja yang mengandung Fe, cara mengoptimalkan penyerapan Tablet Fe, dan lain sebagainya.

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

   Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 15 orang peserta yang hadir berdasarkan arahan guru, 15 remaja putri (100%) dapat menghadiri kegiatan.
2. Ketercapaian tujuan pelatihan

   Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang pengertian Tablet Fe, cara Minum Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe, dan faktor- faktor yang mempengaruhi penyerapan Tablet Fe.
   Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan dengan waktu yang terbatas. Materi yang disampaikan meliputi: pengertian anemia, faktor yang dapat menyebabkan anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia bagi remaja, faktor yang mempengaruhi kadar Hb remaja putri, pengaruh anemia terhadap kemampuan kognitif.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

   Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdi.

menurut Nasruddin (2021) anemia merupakan terjadinya penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Anemia yang disebabkan oleh berkurangnya simpanan zat besi dalam tubuh, yang mengganggu sintesis hemoglobin, dikenal sebagai anemia defesiensi besi. Keadaan anemia dinilai dengan menggunakan komponen hemoglobin sel darah merah. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Menurunnya asupan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin di dalam tubuh (Nasaruddin, 2021).



Gambar 1. Pemberian Leaflet



Gambar 2. Pemberian tablet Fe

KESIMPULAN

Kegiatan tersebut dapat memberikan antusias remaja putri dalam melakukan pencegahan anemia dengan memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja, melakukan pemeriksaan untuk mengetahui kondisi kesehatannya, dan memberikan PMT dan tablet fe sebagai upaya pencegahan anemia.

Dari 15 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan GuruiSD Tegalwulung, 15 orang (100%) dapat menghadiri kegiatan. Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%).

SARAN

Meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat pada remaja putri untuk mencegah anemia melalui edukasi, pola makan sehat, dan konsumsi tablet tambah darah (TTD).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Brebes yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini, seluruh pemerintah Desa Tegalwulung yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian, bidan Desa dan Remaja Putri yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

Ariana, R., & Fajar, N, A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. Jurnal Kesehatan Komunitas. 10(1).: 133-140.

Dinkes, 2023. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.

Fitria, A., Aisyah, S., & Sibero, J. S. T. (2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui konsumsi tablet tambah darah. Journal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2).

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. Laporan Nasional RIskesdas 2018, 53(9), 181–222. http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/download

Magdalena,(2022). Hubungan pengetahuan, sikap, dan sosioekonomi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Sinargalih, Bogor. Jurnal Kesehatan Komunitas, 8(1).

Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia, 1 (4), 357–364

Rusmaningrum, S. W. (2023). Pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab terjadinya anemia di smp negeri 1 merakurak. Jurnal Multidisiplin Indonesia, 2(8), 1994–2000. Https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.409

Septiasari, Y. (2020). Perbedaan hemoglobin remaja putri yang mendapatkan dengan yang tidak mendapatkan tablet tambah darah pemerintah. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9, 88–93.

Tutik, H., & Putri, N. K. S. E. (2022). Pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMA Negeri kebakramat Karanganyar. Jurnal ilmiah maternal, 6(1), 3–6. Https://doi.org/10.54877/maternal.v6i1.863