

Tingkat Pengetahuan Mengenai Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Depok

¹⁾Siti Yaasinta Dwi Pangestu, ²⁾Arlynqa Siva Lestari, ³⁾Khaerunisa Priwardani, ⁴⁾Diva Zavira Abdullah, Keyza Zie Alettha, ⁵⁾ Indah Permatasari, Dora Samaria

^{1,2,3,4)}Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia,

⁵⁾Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

Email: sintayaasinta@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Anemia
Remaja
Anemia pada remaja
Pengetahuan anemia
Kesehatan

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia pada remaja adalah 32%, yang berarti 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menekan peningkatan kasus anemia pada remaja dengan memberikan penyuluhan mengenai anemia dan menganalisis tingkat pengetahuan mengenai anemia di SMA Negeri 1 Depok, Jawa Barat, Indonesia menggunakan menggunakan kuesioner pengetahuan. Responden terdiri dari 40 orang siswa/siswi remaja perempuan dan remaja laki-laki berusia 14-19 tahun. Kuesioner yang digunakan meliputi 10 pertanyaan-pertanyaan yang dikemas dalam bentuk tes mengenai anemia sebelum dilakukan penyuluhan (pre-test) dan setelah dilakukan penyuluhan (post-test). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pemahaman responden sebelum dilakukan penyuluhan mengenai anemia tingkat akurasi sebanyak 84%, kemudian setelah dilakukan penyuluhan mengenai anemia, tingkat akurasi pemahaman responden mengenai anemia mencapai 96%. Disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan akan anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Depok tergolong tinggi.

ABSTRACT

Keywords:

Anemia
Adolescents
Anemia in adolescents
The knowledge about anemia
Health

In Indonesia, based on data from Basic Health Research (Riskesdas) 2018, the prevalence of anemia in adolescents is 32%, which means that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. The habitual nutritional intake that is not optimal and a lack of physical activity are the reasons for anemia in adolescents. This study aims to suppress the increase of anemia in adolescents by providing guidance about anemia and analyzing the level of knowledge about anemia in SMA Negeri 1 Depok, West Java, Indonesia using a questionnaire. Respondents consisted of 42 adolescent girls and adolescent boys in the range ages 14-19 years. The Questionnaire involves ten questions regarding anemia before mentoring (pre-test) and after mentoring (post-test). The result of this research is that the knowledge level about anemia of the respondents before mentoring has an accuracy rate of 84%. After mentoring about anemia, the accuracy of the knowledge level reaches 96%. This study found that the level of knowledge about anemia in adolescents at SMA Negeri 1 Depok was high.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Setiap fase usia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari fase-fase pertumbuhan yang lain. Demikian pula dengan fase remaja, memiliki ciri-ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda pula dari fase kanak-kanak, dewasa dan tua. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi-kondisi dan tuntutan- tuntutan yang khas bagi masing-masing individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari fase satu ke fase yang lain (Diananda, 2019).

Biasanya, remaja memiliki aktivitas atau kegiatan yang terbilang sangat sibuk dikarenakan tuntutan dari sekolah atau kuliah yang memberi banyak tugas, pelajaran, dan ujian sehingga remaja harus benar-benar

mengeluarkan seluruh tenaganya. Hal ini yang dapat membuat para remaja rentan terkena penyakit. Penyakit yang paling sering menyerang remaja adalah anemia. Selain karena remaja yang sibuk dengan aktivitasnya sehingga lupa untuk menjaga pola hidup sehat, kesadaran dari diri mereka juga menjadi faktor penyebab remaja terkena anemia

Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan hitung 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 (Astuti & Kulsum, 2020).

Anemia pada pria biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100 ml. Definisi ini mungkin sedikit berbeda tergantung sumber dan referensi laboratorium yang digunakan. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah (Harahap, 2018).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2011 menunjukkan bahwa lebih dari 25% remaja di Kawasan Asia Tenggara (kecuali Thailand) dilaporkan mengalami anemia, bahkan di beberapa negara prevalensinya mencapai 50% (Widyanthini & Widyanthari, 2021).

World Health Organization (WHO) juga melaporkan prevalensi anemia pada kasus anemia anak-anak (usia 6-59 bulan), prevalensi tertinggi terdapat di Asia Tenggara (65%), Mediteran Timur dan Afrika (45%), Pasifik Timur, Amerika Latin dan Karibia (20%). Negara atau wilayah dengan prevalensi > 10% pada satu atau lebih kelompok rawan (ibu hamil, anak usia sekolah, remaja) (Kau et al., 2022).

Terjadinya peningkatan prevalensi anemia pada remaja di Indonesia (usia 15-24 tahun) yaitu dari 6,9% menjadi 18,4% dan 32,0% menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013 dan 2018. Ditinjau dari jenis kelamin, pada tahun 2018 prevalensi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (27,2% vs 20,3%) (Widyanthini & Widyanthari, 2021).

Remaja, khususnya remaja putri, berisiko lebih tinggi terjangkit anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama yaitu remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan alasan kedua yaitu karena mempunyai kebiasaan yang salah (Kau et al., 2022).

Remaja putri secara normal akan mengalami kehilangan darah melalui menstruasi setiap bulan. Beriringan dengan menstruasi akan dikeluarkan sejumlah zat besi yang dibutuhkan untuk proses pembentukan hemoglobin. Hal ini menjadi salah satu penyebab prevalensi anemia cukup tinggi pada remaja wanita (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Alasan lain mengapa remaja putri lebih rawan terkena anemia adalah karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi (Apriyanti, 2019).

Faktor utama penyebab anemia yaitu asupan zat besi yang kurang dari kebutuhan. Rendahnya asupan zat besi umum terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Kurangnya asupan protein akan menyebabkan transportasi zat besi terlambat, sehingga akan mengakibatkan defisiensi zat besi. Disamping itu, makanan yang tinggi protein terutama berasal dari daging, ikan dan unggas yang juga banyak mengandung protein (Maharani, 2020).

Salah satu gejala utama dari anemia adalah pucat. Keadaan ini umumnya diakibatkan kurangnya volume darah, berkurangnya hemoglobin, dan terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah untuk memaksimalkan pengiriman oksigen. Takikardi dan bising jantung juga merupakan gejala anemia yang menandai adanya peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung. Gejala lainnya yang timbul dari anemia yaitu lemah, letih, lesu, sakit kepala pusing, dan mata berkunang-kunang. Pada anemia yang berat, dapat timbul letargi, konfusi, serta komplikasi seperti gagal jantung, aritmia, infark miokard, dan angina (Kusnadi, 2021).

Dampak terjadinya anemia dapat berupa menurunnya imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Selain itu, secara khusus anemia yang diderita oleh remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi sehingga meningkatkan risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR) (Tutik & Putri, 2022).

Pengetahuan merupakan acuan bagi seseorang dalam mengimplementasikan sebuah tindakan. Oleh karena itu, penelitian remaja mengenai anemia penting untuk dilakukan (Tutik & Putri, 2022)

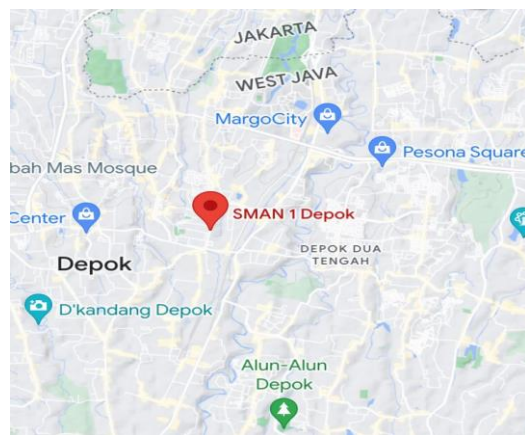
Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan mengenai tingkat pengetahuan tentang anemia terhadap remaja ini bertujuan untuk mengetahui apakah remaja di Indonesia sudah memiliki pengetahuan yang

tinggi atau masih kurang terhadap anemia. Penelitian ini juga dapat membantu mencegah peningkatan kasus anemia pada remaja di Indonesia. Karena jika hasil menunjukkan tingkat pengetahuan remaja tinggi tentang anemia maka mereka dapat memelihara diri mereka sendiri dari penyakit anemia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMAN 1 Depok yang terletak di daerah Depok Jaya, Kota Depok. Kami memilih melakukan kegiatan tersebut di SMAN 1 Depok karena siswa yang berusia remaja sesuai dengan sasaran penyuluhan.

II. MASALAH

Menindaklanjuti hasil data dari Riskesdas 2018 yang berisi prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, kami memutuskan untuk melakukan pengabdian ke salah satu sekolah yang berlokasi di Depok, Jawa Barat, di mana siswa/siswi SMA berisi banyak remaja, lalu siswa/siswi SMAN 1 Depok belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai anemia pada remaja sebelumnya, kemudian remaja perempuan di sekolah tersebut belum mendapatkan tablet tambah darah secara rutin setiap satu bulan sekali. Selama pengabdian, kami melakukan penyuluhan mengenai anemia sekaligus meneliti tingkat pemahaman atau pengetahuan anemia pada target penyuluhan sebagai upaya untuk mencegah kenaikan kasus anemia pada remaja.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. SMAN 1 Depok, Jawa Barat



Gambar 3. Pemaparan Materi Penyuluhan

III. METODE

1. Metode Penelitian

Penulisan artikel ilmiah ini dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu metode pertama adalah metode terstruktur dengan penelitian kuantitatif yang berupa *pre-test* dan *post test* untuk responden yang berisi 10 pertanyaan dengan *pre-test* diisi oleh 40 orang dan *post-test* diisi oleh 38 siswa SMAN 1 Depok. Setelah mendapatkan hasil tes, hasil tersebut dikumpulkan dan dibuat analisis data lalu diringkas dan dikaitkan dengan topik yang dibahas. Metode kedua adalah metode kajian pustaka yang dilakukan dengan menggunakan sumber-sumber dan bahan kepustakaan baik dari buku, jurnal atau artikel, maupun laporan hasil penelitian terdahulu terkait masalah anemia pada remaja khususnya di SMAN 1 Depok. Setelah mengumpulkan referensi terkait topik penelitian yang diambil, bahan dibahas dengan berfokus pada poin-poin yang berkaitan dengan topik penelitian dan dianalisis serta diringkas. Setelah ringkasan selesai dibuat, kemudian tulisan disesuaikan dengan kajian teori yang relevan sehingga menghasilkan satu tulisan hasil penelitian yang *valid*.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 1 hari pada tanggal 25 Mei 2022 di SMA Negeri 1 Depok yang beralamatkan di Jl. Nusantara Raya 317, RT 05, RW 014, Depok, Jawa Barat, 1632.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan mengenai anemia diikuti oleh 40 siswa di SMA Negeri 1 Depok. Kegiatan diawali dengan melakukan *pre-test*, lalu dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai anemia, misalnya seperti apa itu anemia, gejala, dan tindakan pencegahan anemia. Setelah itu, melakukan sesi tanya jawab kepada peserta mengenai materi yang dipaparkan. Setelah dilakukan tanya jawab, peserta melakukan kegiatan terakhir yaitu *post-test*. Dari 40 siswa yang menjawab pertanyaan saat *pre-test* dan *post-test* dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMA Negeri 1 Depok

Karakteristik	Jumlah (n = 40)	
	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	30%
Perempuan	28	70%
Usia		
14 tahun	1	35%
15 tahun	6	15%
16 tahun	12	30%
17 tahun	20	50%
19 tahun	1	2,5%

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 28 responden, sedangkan laki-laki 12 responden. Rata-rata umur responden adalah 17 tahun.

Tabel 2. Ringkasan Tingkat Akurasi Responden Sebelum Dilakukan Penyuluhan (*Pre-test*)

Keterangan	Hasil
Tanggal diadakan <i>pre-test</i>	Rabu, 25 Mei 2022
Tipe tes	<i>Live quiz</i> (tes langsung)
Responden	40
Tingkat akurasi tes	84%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa tes tersebut dilakukan secara langsung dengan total 40 responden dan tingkat akurasi sebanyak 80%.

Tabel 3. Ringkasan Tingkatan Akurasi Responden Sesudah Dilakukan Penyuluhan (*Post-test*)

Keterangan	Hasil
Tanggal diadakan <i>pre-test</i>	Rabu, 25 Mei 2022
Tipe tes	<i>Live quiz</i> (tes langsung)
Responden	38
Tingkat akurasi tes	96%

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa tes tersebut dilakukan secara langsung dengan total 38 responden. Namun, terdapat 2 peserta yang memiliki kendala dalam mengakses *post-test*, sehingga total responden hanya 38 orang dengan tingkat akurasi sebanyak 96%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Pre-test* Responden Tentang Anemia.

No.	Pertanyaan	Akurasi	Jawab benar	Jawab salah
1.	Pengertian anemia	100%	40	0
2.	Jumlah hemoglobin normal pada wanita	72,5%	29	11
3.	Persentase tingkat anemia pada remaja di Indonesia	62,5%	25	15
4.	Faktor penyebab anemia	90%	36	4

5.	Gejala anemia	100%	40	0
6.	Cara pencegahan anemia	95%	38	2
7.	Salah satu gejala anemia	97,5%	39	1
8.	Makanan yang mengandung zat besi	85%	34	6
9.	Makanan dan minuman yang tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan zat besi	52,5%	21	19
Total			302	58

Sebelum siswa mendapatkan materi mengenai anemia pada remaja, siswa melakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai anemia, sehingga hal ini dapat menjadi tolak ukur keberhasilan penyuluhan untuk dibandingkan dengan hasil *post-test*. Berdasarkan tabel 4, tingkat akurasi pertanyaan mengenai pengertian anemia dan gejala anemia adalah 100%. Untuk tingkat akurasi pertanyaan jumlah hemoglobin normal pada wanita adalah 72,5%. Tingkat akurasi pertanyaan persentase tingkat anemia pada remaja di Indonesia adalah 62,5%. Tingkat akurasi pertanyaan faktor penyebab anemia adalah 90%. Tingkat akurasi pertanyaan cara pencegahan anemia adalah 95%. Tingkat akurasi pertanyaan salah satu gejala anemia adalah 97,5%. Tingkat akurasi pertanyaan makanan yang mengandung zat besi adalah 85%. Pertanyaan yang paling banyak tidak diketahui siswa adalah pertanyaan tentang makanan dan minuman yang tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan zat besi, sehingga tingkat akurasi yang didapatkan adalah 52,5%. Data ini membuktikan bahwa siswa belum sepenuhnya memahami penyakit anemia. Maka dari itu, agar tingkat pengetahuan siswa mengenai penyakit anemia bertambah, siswa harus lebih banyak membaca dan mencari tahu terkait penyakit anemia.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Post-test* Responden Tentang Anemia.

No.	Pertanyaan	Akurasi	Jawaban Benar	Jawaban Salah
1.	Pengertian anemia	100%	38	0
2.	Jumlah hemoglobin normal pada wanita	97%	37	1
3.	Persentase tingkat anemia pada remaja di Indonesia	94%	36	2
4.	Faktor penyebab terjadinya anemia	100%	38	0
5.	Gejala anemia	100%	38	0
6.	Cara pencegahan anemia	100%	38	0
7.	Salah satu gejala anemia	100%	38	0
8.	Makanan yang mengandung zat besi	97%	37	1
9.	Makanan dan	89%	34	4

minuman yang
tidak boleh
dikonsumsi
bersamaan dengan
zat besi

Total

365

15

Setelah siswa mendapatkan materi mengenai anemia pada remaja, siswa melakukan *post-test* untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa mengenai anemia. Berdasarkan tabel 5, tingkat akurasi pertanyaan mengenai pengertian anemia, faktor penyebab terjadinya anemia, gejala anemia, cara pencegahan anemia, salah satu gejala anemia adalah 100%. Untuk tingkat akurasi pertanyaan mengenai jumlah hemoglobin normal pada wanita dan makanan yang mengandung zat besi adalah 97%. Tingkat akurasi pertanyaan persentase tingkat anemia pada remaja di Indonesia adalah 94% dan tingkat akurasi mengenai pertanyaan makanan dan minuman yang tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan zat besi adalah 89%. Data ini membuktikan bahwa pengetahuan siswa mengenai anemia pada remaja meningkat setelah materi mengenai anemia pada remaja disampaikan.

V. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan edukasi ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai anemia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Depok terbilang tinggi dengan akurasi *post-test* mencapai 96%, naik 12% dari hasil *pre-test* sebelumnya yang memiliki akurasi sebesar 84%. Hal ini menjadi bukti bahwa penyuluhan mengenai anemia di SMA Negeri 1 Depok oleh tim peneliti memberikan dampak yang baik dalam meningkatkan pengetahuan siswa/siswi di sekolah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai penulis, kami menyadari bahwa selesainya artikel ilmiah ini tidak luput dari dukungan para dosen pembimbing kami, yaitu Ibu Desmawati, Ibu Indah Permatasari, Ibu Dora Samaria, guru dan karyawan SMAN 1 Depok, siswa/siswi SMAN 1 Depok, serta teman-teman dari Himpunan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (HMPSIK) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Kami memohon maaf apabila dalam penulisan artikel ilmiah kami terdapat banyak kekurangan yang ditemukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314. <https://doi.org/10.26751/jikk.v1i2.832>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Kau, M., Arda, Z. A., Hanapi, S., & Sandalayuk, M. (2022). *ISSN 2809-5871 Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Kesehatan di SMA Negeri 1 Limboto Tahun 2022*. 1(3), 286–291.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1293–1298. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181>

-
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>
- 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>
- Widyanthini, D. N., & Widyanthari, D. M. (2021). Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 87–94. <https://doi.org/10.22435/bpk.v49i2.3929>
- Yuniarti, & Zakiah. (2021). Anemia pada remaja putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2253–2262.