Jurnal Ahsana
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 20-25
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.309

Sosialisasi Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kelurahan Cempaka Putih Barat, DKI Jakarta

Mertien Sa'pang*[1], Harna[2], Prita Dhyani S[3], Daniel Hartanto[4], Vira Cindyana[5], Adinda Dian Permata Dewi[6], Nadhifa Ramadhani[7], Audrey Natashia[8], Farhana[9]

[1]Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
[2,3,4,5,6,7,8,9]Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatam Universitas Esa Unggul
*e-mail: mertien.sapang@esaunggul.ac.id [1], harna@esaunggul.ac.id [2], prita.dhyani@esaunggul.ac.id [3]

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
04.01.2023	15.01.2023	25.01.2023	01.02.2023

Abstract: *Adolescent girls are at high risk for anemia which can lead to decreased concentration, learning ability, and fitness, as well as growth disorders. The results of the situation analysis showed the incidence of anemia is also influenced by the low adherence to iron tablets consumption and knowledge related to anemia in adolescent girls. Therefore, it is necessary to socialize the prevention of anemia in adolescent girls which aims to increase awareness of adolescent girls. This series of community service activities has been conduct since January 2022, beginning with an analysis of the situation related to health problems in adolescent girls, which then ends with socialization activities to prevent anemia in young women. This socialization was carried out online which was packaged in a webinar activity on April 7, 2022. The socialization activity went well and participants were very enthusiastic about participating in the activity from the beginning to the discussion and question and answer session. It is hoped that this activity can increase the awareness of young women about the importance of preventing anemia.*
Keywords*: nutritional deficiency anemia, supplementation, women of childbearing age*

Abstrak: Remaja putri beresiko tinggi mengalami anemia yang dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, kemampuan belajar, dan kebugaran, serta gangguan pertumbuhan. Hasil analisis situasi menunjukkan kejadian anemia juga dipengaruhi oleh rendahnya kepatuhan konsumsi TTD dan pengetahuan terkait anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi upaya pencegahan anemia pada remaja putri yang bertujuan meningkatkan kesadaran remaja putri. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung sejak bulan Januari 2022 yang diawali dengan analisis situasi berkaitan dengan masalah kesehatan pada remaja putri yang kemudian diakhiri dengan kegiatan sosialisasi upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Sosialisasi ini dilakukan secara daring yang dikemas dalam kegiatan webinar pada tanggal 07 April 2022. Kegiatan sosialisasi berlangsung dengan baik dan peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga sesi diskusi dan tanyajawab. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia.
Kata kunci: anemia defisiensi zat gizi, suplementasi, wanita usia subur

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan gangguan kesehatan yang ditandai dengan penurunan konsentrasi hemoglobin hingga di bawah nilai batas yang ditetapkan. Kondisi ini mengakibatkan terjadi gangguan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (Turner et al., 2022). Kejadian anemia diperkirakan dialami oleh sepertiga populasi global dan prevalensi lebih tinggi terdapat pada kelompok wanita usia subur (WUS), ibu hamil, balita, dan lansia. WHO melaporkan bahwa prevalensi anemia pada WUS (usia 15-49 tahun), termasuk remaja putri, sebanyak 29.9% (WHO, 2021). Riset kesehatan dasar di Indonesia menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja berusia 15-24 tahun mengalami anemia (Kemenkes RI, 2018a). Meskipun data tersebut tidak menyajikan jenis anemia spesifik namun diperkirakan sebagian besar kejadian anemia adalah defisiensi zat gizi terutama zat besi, asam folat, dan vitamin B12(Juffrie et al., 2020).

Remaja putri memiliki resiko yang lebih besar mengalami anemia disebabkan kehilangan zat besi melalui siklus menstruasi, penyakit infeksi, peningkatan kebutuhan zat besi disertai dengan asupan zat besi yang tidak adekuat (Budiarti et al., 2021; Ekasanti et al., 2020). Selain itu, seringkali remaja putri mengalami kekurangan konsumsi protein yang berkaitan dengan kecenderungan remaja putri yang melakukan diet yang keliru. Anemia pada remaja dapat mengakibatkan adanya gangguan perkembangan, penurunan kemampuan belajar dan konsentrasi, rentan terhadap penyakit infeksi, serta penurunan kebugaran dan produktivitas kerja. Kondisi ini jika tidak tertangani dikhawatirkan akan terbawa hingga masa kehamilan. Kejadian anemia pada saat kehamilan dapat memberikan dampak negatif pada pertumbuhan janin, pendarahan sebelum dan saat melahirkan, dan meningkatkan resiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi (Kemenkes RI, 2018b; WHO, 2018).

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 20-25
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.309

Pemerintah telah mencanangkan program pemberian tablet tambah darah (TTD) untuk remaja putri. Namun tingkat kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri masih belum optimal (Savitri et al., 2021; Widiastuti & Rusmini, 2019; Widyanthini & Widyanthari, 2021). Hasil analisis situasi yang dilakukan di wilayah RW 11, Kelurahan Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat, DKI Jakarta didapatkan tingkat kepatuhan konsumsi TTD yang rendah (Hartanto et al., 2022). Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia baik upaya pencegahan maupun dampak yang mungkin ditimbulkan (Hartanto et al., 2022; Lismiana & Indarjo, 2021; Savitri et al., 2021). Berdasarkan hasil analisis situasi juga menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri di RW 11, Kelurahan Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat, DKI Jakarta masing tergolong rendah. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini.

Berdasarkan latar belakang tersebut dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai upaya pencegahan anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan informasi remaja putri mengenai strategi pencegahan anemia yang dapat mereka lakukan.

2. METODE

Kegiatan sosialisasi upaya pencegahan anemia pada remaja putri ini dilakukan dengan metode ceramah secara online. Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan Kepaniteraan Program Gizi Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi, Universitas ESa Unggul di RW 11, Kelurahan Cempaka Putih Barat, DKI Jakarta. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan pemaparan materi mengenai upaya pencegahan anemia dengan "Cerah Berseri Tanpa Anemia" kemudian dilakukan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk menilai antusias dan tingkat pemahaman peserta. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 40 remaja putri secara umum terutama remaja putri di RW 11 Kelurahan Cempaka Putih Barat. Kegiatan dilaksanakan pada 07 April 2022 dalam jaringan melalui aplikasi zoom pada pukul 15.00 WIB.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung sejak Januari 2022 yang dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi pelaksanaan analisis situasi masalah kesehatan pada remaja putri di RW 11, Kelurahan Cempaka Putih. Hasil dari analisis situasi tersebut didapatkan rendahnya kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, rendahnya pengetahuan remaja putri berkaitan dengan anemia, serta banyaknya remaja putri yang memiliki asupan zat gizi yang tidak adekuat. Sehingga tim pengabdian masyarakat merencanakan pemberian edukasi berkaitan dengan upaya pencegahan anemia. Kegiatan utama dari pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan Webinar dengan tema "Cantik Berseri Tanpa Anemia" yang dilaksanakan pada tanggal 07 April 2022.

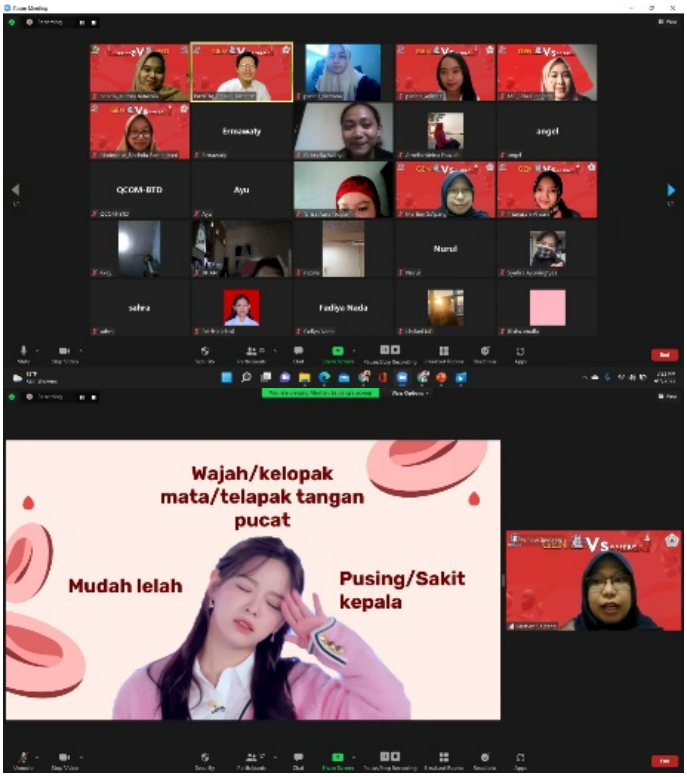


Gambar 1 Poster Kegiatan Webinar Sosialisasi Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan bekerjasama dengan pengurus wilayah RW 11, Kelurahan Cempaka Putih Barat. Meskipun kegiatan analisis situasi dilakukan secara luring, namun

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 20-25
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.309

berdasarkan arahan dan koordinasi dengan pengurus wilayah kegiatan utama yaitu memberian edukasi dilakukan secara daring. Kegiatan dikemas dalam bentuk webinar menggunakan aplikasi rapat daring "*Zoom*". Sebanyak 40 peserta yang mengikuti kegiatan webinar ini yang sebagian besar merupakan remaja putri dari RW 11, Kelurahan Cempaka Putih Barat. Materi yang disajikan dalam webinar ini dimulai dengan pengenalan anemia mencakup penyebab, tanda, dan dampaknya kemudian diakhiri dengan upaya-upaya pencegahan yang penting untuk dilakukan oleh remaja putri.



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Pemberian edukasi yang di mulai dengan pengenalan anemia kepada remaja putri cukup penting karena berdasarkan kegiatan tanyajawab dengan peserta ternyata masih ada kekeliruan kejadian anemia yang sering disebut dengan "darah rendah" oleh masyarakat dianggap sama dengan tekanan darah rendah (hipotensi). Selain itu, peserta juga cukup tertarik dengan penyebab kejadian anemia. Dalam kegiatan ini dijelaskan bahwa terdapat 3 strategi pencegahan yang bisa dilakukan yaitu:

(1) Konsumsi makanan yang berimbang, tinggi protein dan kaya zat besi serta konsumsi buah dan sayur yang cukup
(2) Lakukan pencegahan penyakit infeksi, usahakan untuk rutin mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau *handsanitizer*
(3) Konsumsi tablet tambah darah sesuai dengan anjuran, 1 tablet (60 mg elemental besi dan 400 µg asam folat) setiap minggu (Kemenkes RI, 2018b; WHO, 2016).

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 20-25
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.309



Gambar 3 Materi Sosialisasi Upaya Pencegahan Anemia Pada remaja Putri

Peserta menunjukkan antusias dalam kegiatan pemberian materi pencegahan anemia ditandai dengan cukup banyaknya pertanyaan yang muncul berkaitan dengan jenis makanan yang baik dikonsumsi sebagai sumber zat besi serta pertanyaan seputar TTD mulai dari dosis yang disarankan, frekuensi konsumsi, hingga efek yang mungkin di timbulkan. Selain itu, peserta juga menanyakan alasan pentingnya mencegah anemia sejak remaja karena peserta menganggap selama ini kelompok yang rentan mengalami anemia adalah ibu hamil selain itu peserta juga baru menyadari bahwa remaja juga rentan mengalami anemia dan bias memberikan dampak yang cukup besar dalam kesehariannya. Topik yang menarik lainnya bagi peserta adalah anjuran untuk tidak mengonsumsi teh dan kopi bersamaan dengan konsumsi makanan sumber zat besi dan/atau suplemen TTD. Hal ini perlu dilakukan karena kandungan tanin yang terdapat dalam teh dan kopi dapat menurunkan absorpsi zat besi ke dalam tubuh (Delimont et al., 2017). Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa konsumsi teh dan kopi saat menstruasi berhubungan kadar Hb remaja putri (Marlenywati & Kurniasih, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung lancar dan minim gangguan meskipun dilaksanakan secara daring. Sesi diskusi dan tanyajawab juga berlangsung dengan baik serta antusias peserta selama sesi ini juga sangat baik dengan melontarkan berbagai pertanyaan. Pertanyaan yang diajukan peserta juga cukup beragam mulai dari penyebab kejadian anemia, dampak yang mungkin di timbulkan jika tidak mencegah sejak remaja, hingga menanyakan jenis makanan yang dapat membantu mencegah anemia hingga jenis minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Diharapkan

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 20-25
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.309

kegiatan sosialisasi upaya pencegahan anemia pada remaja putri ini dapat meningkatkan kesadaran remaja putri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan utama pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi upaya pencegahan anemia pada remaja putri yang di kemas dengan topik "Cantik Berseri Tanpa Anemia" berlangsung dengan baik dan peserta sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil diskusi, didapatkan bahwa peserta sudah mulai memahami pentingnya pencegahan anemia sejak remaja serta upaya yang perlu dilakukan. Diharapkan pemberian edukasi berkaitan dengan kesehatan remaja perlu dilakukan secara rutin guna meningkatkan kesadaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lintang Purwara Dewanti, S.Gz, M.Gizi dan Vitria Melani, S.Si, M.Si selaku Koordinator Program Kepaniteraan Program Gizi Masyarakat yang membantu dalam proses perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, *6*(2). https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246

Delimont, N. M., Haub, M. D., & Lindshield, B. L. (2017). The impact of tannin consumption on iron bioavailability and status: A narrative review. *Current Developments in Nutrition*, *1*(2), 1–12. https://doi.org/10.3945/cdn.116.000042

Ekasanti, I., Adi, A. C., Yono, M., Nirmala G, F., & Isfandiari, M. A. (2020). Determinants of Anemia among Early Adolescent Girls in Kendari City. *Amerta Nutrition*, *4*(4), 271. https://doi.org/10.20473/amnt.v4i4.2020.271-279

Hartanto, D., Cindyana, V., Dewi, A. D. P., Ramadhani, N., Natashia, A., & Farhana. (2022). *Laporan Kepaniteraan Manajemen Program Gizi*.

Juffrie, M., Helmyati, S., & Hakimi, M. (2020). Nutritional anemia in Indonesia children and adolescents: Diagnostic reliability for appropriate management. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, *29*(December), 18–31. https://doi.org/10.6133/APJCN.202012_29(S1).03

Kemenkes RI. (2018a). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018*.

Kemenkes RI. (2018b). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan persepsi remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, *1*(1), 22–30.

Marlenywati, & Kurniasih, S. (2020). Hubungan Antara Zat Gizi, Konsumsi Kopi, Teh, Obat cacing dan Tablet Fe saat Haid dengan Kadar Hb Siswi SMA Negeri 2 Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, *7*, 40–53. http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JKMK/article/view/2011

Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(2), 43–49.

Turner, J., Parsi, M., & Badireddy, M. (2022). *Anemia*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499994/?report=classic

WHO. (2016). Prevention of iron deficiency anaemia in adolescents role of weekly iron and folic acid supplementation. *Role of Weekly Iron and Folic Acid Suplementation*, 50. http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/documents/sea_cah_2/en/.

WHO. (2018). *Technical Handbook on Anaemia in Adolescents*. 1–14.

WHO. (2021). *WHO Global Anaemia estimates, 2021 Edition*. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children#:~:text=In 2019%2C global anaemia prevalence was 39.8%25 (95%25,269 million children with anaemia.

Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, *1*(1), 12–18. https://doi.org/10.31983/jsk.v1i1.5438

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.

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 20-25
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.309

https://doi.org/10.22435/bpk.v49i2.3929