

## Remaja Sehat, Cantik dan Cerdas tanpa Anemia di Desa Glagahwero

Dyah Ekowati

Universitas Islam Jember, Indonesia

Email : [dyahekowati76@gmail.com](mailto:dyahekowati76@gmail.com)

---

**Abstract :** *One of the nutritional problems that is still unsolved in the community is anemia. Anemia is a condition of lack of hb levels in red blood cells or erythrocytes. Anemia can occur in a person both at the age of children, adolescents, adults and the elderly (Kemenkes RI, 2022). The incidence of anemia in the world according to the World Health Organization (WHO) reaches 40-88% and around 53.7% occurs in developing countries (Kaimudin, et al., 2017). Based on Riskesdas (2018), the incidence of anemia in adolescent girls reaches 32%. This community service was carried out by conducting Haemoglobin (Hb) examinations on 57 adolescent girls in Glagahwero' village Kalisat, Jember Regency. Based on the results of examination from 57 adolescent girls, 14 adolescent girls were found to have anemia with hb levels ranging from 10.8-11.4 g / dL. Almost all adolescent girls, 55 girls (97%) have received blood-boosting tablets at school while 4 girls (3%) have never received them. All of the 57 adolescent girls (100%) had taken blood-boosting tablets. Prevention and treatment of the incidence of anemia in adolescent girls contribute to suppressing the incidence of anemia in the woman life cycle in the future.*

**Keywords:** *Anemia; Adolescent girls; Prevention*

---

### PENDAHULUAN

Program Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2025 dalam meningkatkan mutu kesehatan masyarakat salah satunya adalah program perbaikan gizi masyarakat, dengan kegiatan menyusun peta informasi masyarakat yang mengalami kurang gizi, penatalaksanaan kekurangan energi kronis, anemia gizi besi, gangguan akibat kekurangan yodium, kekurangan vitamin A, penyelidikan surveilans pangan dan gizi dan penyuluhan seputar gizi (Dinkes Kabupaten Jember, 2023). Salah satu permasalahan gizi yang masih belum terpecahkan di masyarakat adalah anemia. Anemia adalah suatu keadaan kurangnya kadar hb di dalam sel darah merah atau eritrosit. Anemia dapat terjadi

pada seseorang baik pada usia anak, remaja, dewasa dan lansia (Kemenkes RI, 2022). Anemia pada perempuan menimbulkan pengaruh atau dampak yang tidak menguntungkan karena adanya siklus hidup pada perempuan yang akan mengalami proses kehamilan, persalinan, nifas dan sebagainya.

Angka kejadian anemia dunia menurut World Health Organization (WHO) mencapai 40- 88% dan 53,7% terjadi pada negara berkembang (Kaimudin, dkk., 2017). Berdasarkan Riskesdas (2018), kejadian anemia pada remaja putri mencapai 32%. Anemia yang terjadi pada seorang bayi atau anak perempuan dapat terjadi karena bayi atau anak yang dilahirkan oleh ibu yang mempunyai riwayat menderita anemia sejak remaja. Angka kematian ibu (AKI) di Kabupaten Jember pada tahun 2022 tercatat 177/ 100.000 KH. Sedangkan untuk Angka kematian Bayi (AKB) pada tahun 2022 mencapai 8,91/ 1.000 KH. Meskipun relatif turun baik AKI dan AKB tahun 2022 jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya tetapi masih dibawah dari target yang diharapkan oleh pemerintah Kabupaten Jember. Perlu diketahui bahwa penyebab kematian pada ibu tersebut adalah karena kejadian perdarahan dan pre eklamisa pada ibu hamil, bersalin dan nifas dengan kondisi mengalami anemia. Sedangkan BBLR menjadi penyebab tertinggi kematian bayi.

Anemia pada remaja di Kabupaten Jember relatif tinggi yaitu mencapai 41% dari 76 ribu remaja (Dinkes Kabupaten Jember, 2023). Meski Kementerian Kesehatan sudah gencarnya kampanye penanggulangan anemia pada remaja di jenjang SMP dan SMA oleh kementerian kesehatan tidak menurunkan angka kejadian anemia tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi diantaranya cacangan, pola hidup tidak sehat dan malaria. Anemia pada remaja harus segera diatasi karena dapat mengancam janin dan kehamilannya. Pemerintah Kabupaten Jember telah mendistribusikan 4 juta Tablet Tambah Darah (TTD) ke sekolah bagi remaja yang mengalami anemia. Masih adanya kesalahan dalam mengkonsumsi TTD. Berdasarkan program ini kami bermaksud untuk mendorong program tersebut dengan cara mensosialisasikan kepada remaja putri tentang pentingnya mencegah dan mengatasi anemia.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan pemeriksaan Haemoglobin (Hb) pada 57 remaja putri di Desa Glagahwero Kalisat Kabupaten Jember. Kegiatan dimulai dengan melakukan pemeriksaan hb dengan menggunakan alat easy touch. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang pengertian, faktor penyebab, faktor risiko, gejala dan usaha pencegahan dan pengobatan anemia pada remaja putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2022 bertempat di Balai Desa Glagahwero Kalisat Kabupaten Jember. Berdasarkan hasil pemeriksaan, dari 57 remaja putri, didapatkan 14 remaja yang mengalami anemia dengan kadar hb mulai dari 10,8-11,4 gr/dL. Menurut Astuti (2023), kejadian anemia pada remaja putri dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan, pola menstruasi, dan makan dengan pola yang tidak baik. Pengetahuan adalah hasil tahu, pengetahuan dapat diperoleh seseorang setelah melakukan pengindraan pada objek tertentu. Tindakan seseorang akan dipengaruhi dari pengetahuan yang dimiliki (Kusnadi, 2021). Prosedur pemeriksaan hb dapat dilihat pada gambar 1 sampai dengan 4 dibawah ini:



Gambar 1. Desinfeksi jari dengan alkohol swabs



Gambar 2. Penusukan ujung jari dengan lancet



Gambar 3. Pengambilan darah



Gambar 4. Menekan bekas tusukan dengan alkohol swabs

Hampir seluruh remaja putri yaitu 55 remaja putri (97%) pernah mendapatkan tablet penambah darah di sekolah sedangkan 4 remaja putri (3%) belum pernah mendapatkan. Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS dilakukan oleh pemerintah dengan pemberian TTD satu tablet setiap minggu. selama 52 (lima puluh dua) minggu sebagai upaya untuk mereduksi separuh dari kejadian anemia pada remaja putri dan WUS di tahun 2025 (Kemenkes RI, 2020). Program tersebut diperuntukkan bagi remaja putri usia 12-18 tahun. Dan distribusinya dilakukan di sekolah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) (Quraini, dkk., 2020). Distribusi TTD dilakukan oleh Puskesmas setempat ke sekolah-sekolah yang ada di wilayahnya secara rutin. Terkait ada remaja putri yang bersekolah namun tidak mendapatkan TTD dari sekolahnya perlu dilakukan upaya kerjasama yang baik antara pihak sekolah dan Puskesmas. Seluruh remaja putri yaitu 57 remaja putri (100%) pernah mengkonsumsi tablet penambah darah. Konsumsi TTD yang efektif yaitu dengan asupan makanan bergizi seimbang, protein dan zat besi yang cukup, meminumnya cukup dengan air putih, memakan buah-buahan kaya vitamin C untuk mempercepat penyerapan TTD (Kemenkes RI, 2020).



Gambar 2. Penyuluhan

Terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan berdasarkan nilai pre dan post tes yaitu dengan nilai rata-rata pre tes adalah 45% menjadi 78% pada saat post tes. Pola makan pada remaja dipengaruhi oleh pengetahuan yang cukup baik terkait gizi dan anemia. Kadar hemoglobin dalam tubuh juga dipengaruhi oleh perilaku patuh dalam mengonsumsi TTD pada remaja (Larasati, dkk., 2021). Perlu adanya penyuluhan kepada remaja putri dan memperbaiki cara penyampaian informasi ketika remaja putri melakukan pemeriksaan tentang cara mencegah anemia, baik berupa pola hidup sehat yang baik maupun cara menjaga kesehatan bagi tumbuh kembang remaja putri itu sendiri (Indrawatiningsih dkk., 2021). Faktor-faktor penyebab anemia menentukan upaya pencegahan dan pengobatan. Kekurangan zat besi adalah faktor dominan utama penyebab anemia sehingga diharapkan makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung cukup zat besi. Kadar hemoglobin akan meningkat jika makanan mengandung zat besi yang cukup. Anemia dapat dicegah dan ditangani jika seseorang memakan makanan yang cukup mengandung protein dan zat besi sehingga proses penyerapan zat besi dan pembentukan hemoglobin dapat berjalan secara optimal (Kemenkes RI, 2020).

Tujuan program pendidikan gizi adalah merubah perilaku makan dari perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang lebih sehat. Pola hidup yang sehat pada remaja putri harus diterapkan dengan baik mengingat remaja putri mengalami proses fisiologi berupa menstruasi. Menstruasi adalah pengeluaran darah dari uterus secara siklik dan periodik dari uterus. Anemia dapat terjadi karena adanya proses kehilangan darah, dan remaja putri akan mengalami menstruasi secara rutin sebulan sekali. Kehilangan darah yang banyak dapat

mengakibatkan anemia (Fadila dan Kurniawati, 2018). Pada masa pubertas remaja putri sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini terjadi karena mengalami menstruasi. Hal ini dapat diperparah dengan asupan zat besi yang kurang maka masalah anemia pada remaja putri rentan terjadi. Kekurangan zat gizi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri (Kemenkes RI, 2018).

## KESIMPULAN

Perlu adanya keterlibatan dari masyarakat secara menyeluruh terkait upaya pencegahan dan penanggulangan remaja putri dengan anemia. Pencegahan dan pengobatan terhadap kejadian anemia pada remaja putri diharapkan dapat memutus mata rantai kejadian anemia pada siklus hidup perempuan kedepannya. Sehingga tujuan untuk mempercepat penurunan AKI dan AKB dapat segera terlaksana di lingkup desa, kecamatan, kabupaten , provinsi dan secara nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Eka Ratri. 2023. *Literature Review: Faktor- faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri*. Jambura Journal of Health Sciences and Research Vol 5 No.2 (2023). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17341>
- Dinkes Kabupaten Jember. 2023. *Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2022*. Jember: Dinkes Kabupaten Jember
- Fadila,Illa., Kurniawati, Heny. 2018. *Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu*. Seminar Nasional Tahunan Matematika, Sains, dan Teknologi Tahun 2018 FMIPA Universitas Terbuka dengan tema “Peran Matematika, Sains, dan Teknologi dalam Mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). <https://repository.ut.ac.id/7781/1/SEMNAS2018.pdf#page=83>
- Indrawatiningsih dkk. 2021. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi (JIUBJ) Vol. 21 No.1 (2021). <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1116>



Kaimudin, Nur Ia., Lestari, Hariati. Afa, Jusniar Rusli. 2017. *Skrining dan Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2017*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2/No .6/Mei 2017.

<https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=538880&val=9109&title=SKRINING%20DAN%20DETERMINAN%20KEJADIAN%20ANEMIA%20PADA%20REMAJA%20PUTRI%20SMA%20NEGERI%203%20KENDARI%20TAHUN%202017>

Kemenkes RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. <https://drive.google.com/file/d/1Vpf3ntFMm3A78S8Xlan2MHxbQhgyMV5i/view>

Kemenkes RI. 2018. *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kemenkes RI

Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19 bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI

Kemenkes RI. 2022. *Dampak Anemia pada Remaja*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/7-dampak-anemia-pada-remaja>.

Kusnadi, Fajrian Noor. 2021. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Jurnal Medika Utama Vol. 03 No. 01. Oktober (2021). <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266>

Larasati, Destania Kinthan., Atmaka, Dominikus Raditya, dan Mahmudiono, Trias. 2021. *Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi: Literature Review*. Media Gizi Kesmas Vol. 10 No 2(2021). <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/25334#:~:text=Pengetahuan%20yang%20baik%20tentang%20anemia%20dan%20gizi%20akan,darah%20juga%20akan%20mempengaruhi%20kadar%20hemoglobin%20pada%20remaja>

Quraini, Diana Febriyanti. Ningtyias, Farida Wahyu dan Rohmawati, Ninna. 2020. *Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia*. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education Vol. 8 No. 2 (2020). <https://pdfs.semanticscholar.org/7415/08bc593816215cbfb748928f4d31379cbb8a.pdf>