



**Journal of Human And Education**  
Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 117-123  
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876  
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Diseminasi Informasi Pendidikan Gizi Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri Di SMAIT RAFLESIA Kota Depok 2024**

**Lusyta Puri Ardhiyanti<sup>1</sup>, Marina Ery Setiawati<sup>2</sup>**

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat UPN "Veteran" Jakarta<sup>1</sup>

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat UPN "Veteran" Jakarta<sup>2</sup>

Email: [lusytapuri@upnvj.ac.id](mailto:lusytapuri@upnvj.ac.id)<sup>1</sup>, [marinaerysetiawati@upnvj.ac.id](mailto:marinaerysetiawati@upnvj.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan besar baik secara fisik, psikis, maupun perilaku. Tahap ini ditandai dengan banyaknya perubahan yang dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi. Kebutuhan gizi yang tinggi pada masa remaja disebabkan oleh meningkatnya pertumbuhan, perkembangan dan aktivitas fisik. Hal ini diperlukan agar potensi pertumbuhan dapat seimbang. Status gizi yang baik penting untuk mencegah gangguan gizi dan mencegah terjadinya penyakit di kemudian hari (Azizah, 2020). Tujuan 1. Menyampaikan informasi mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan di UPN "veteran" Jakarta pada remaja putri berkaitan dengan anemia pada remaja putri SMAIT raflesia depok. 2. Meningkatkan kerjasama UPN "veteran" Jakarta dengan Dinas Kesehatan Kota Depok. Sasaran Kegiatan ini diikuti oleh para Siswa/i SMAIT raflesia Depok, metode pelaksanaannya yaitu Paparan materi anemia, diskusi tanya jawab, pemeriksaan BB, TB, Tekanan Darah dan HB, Alat yang digunakan laptop, lcd, sound system, kamera yang disediakan oleh UPN "veteran" Jakarta alat kesehatan berupa TTV, tensimeter, pengukur TB, BB dan Hb, lokasi Kegiatan diselenggarakan di SMAIT Raflesia kota depok Jawa Barat. Para siswa/siswa SMAIT raflesia antusias dalam kegiatan karena mendapatkan informasi dan insight berkaitan dengan langkah penanganan anemia yang komprehensif mulai dari hilir hingga hulu.

**Kata Kunci:** *Diseminasi, informasi, pendidikan gizi, anemia*

### **Abstract**

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood which is marked by major changes both physically, psychologically and behaviorally. This stage is characterized by many changes that can affect nutritional needs. High nutritional needs during adolescence are caused by increased growth, development and physical activity. This is necessary so that growth potential can be balanced. Good nutritional status is important to prevent nutritional disorders and prevent disease in the future (Azizah, 2020). Objectives 1. Convey information regarding the results of research conducted at UPN "veteran" Jakarta on young women regarding anemia in young women at SMAIT Rafflesia Depok. 2. Increase cooperation between UPN "veteran" Jakarta and the Depok City Health Service. The target of this activity was attended by SMAIT Rafflesia Depok students, the method of implementation was exposure to anemia material, question and answer discussion, examination of BB, TB, blood pressure and HB, equipment used was laptop, LCD, sound system, camera provided by UPN "Veteran" Jakarta medical equipment in the form of TTV, sphygmomanometer, TB, BB and Hb meter, the location of the activity was held at SMAIT Rafflesia, Depok City, West Java. SMAIT Rafflesia students were enthusiastic about the activity because they received information and insight regarding comprehensive anemia management steps from downstream to upstream.

**Keywords:** *Dissemination, information, nutrition education, anemia*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan besar baik secara fisik, psikis, maupun perilaku. Tahap ini ditandai dengan banyaknya perubahan yang dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi. Kebutuhan gizi yang tinggi pada masa remaja disebabkan oleh meningkatnya pertumbuhan, perkembangan dan aktivitas fisik. Hal ini diperlukan agar potensi pertumbuhan dapat seimbang. Status gizi yang baik penting untuk mencegah gangguan gizi dan mencegah terjadinya penyakit di kemudian hari (Azizah, 2020)

Anemia merupakan masalah gizi di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut WHO, prevalensi anemia pada wanita di Indonesia sebesar 23,9%, terbagi antara prevalensi anemia pada wanita usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan prevalensi anemia pada wanita usia 15 hingga 25 tahun atau 18,4%. Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun. Remaja perempuan 10 kali lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki (Akib & Sumarmi, 2017).

Malnutrisi menyebabkan anemia sekitar 85,5% dan ditandai dengan gangguan sintesis hemoglobin. Di Indonesia, banyak remaja yang belum membiasakan sarapan pagi dan mengonsumsi kurang dari 50% makanan yang mengandung nutrisi oleh karena itu, remaja Indonesia rentan terkena anemia (Yulaeka, 2020). Dampak buruk anemia pada remaja putri adalah stunting, tubuh mudah terserang infeksi pada masa pertumbuhan, menyebabkan berkurangnya kekuatan fisik atau keremajaan tubuh, dan berkurangnya keinginan untuk belajar, berlatih atau berprestasi. Kondisi ini bisa berujung pada anemia dengan gejala pucat, lesu atau lelah, kesulitan bernapas, kehilangan nafsu makan, dan gangguan pertumbuhan.

Beberapa dampak langsung yang sering terjadi pada remaja putri penderita anemia adalah pusing, rasa ringan pada mata, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, dan lemas, mudah lelah, lesu, dan lesu sebagai efek jangka Panjang.

Pentingnya edukasi yang diberikan kepada remaja putri tentang pencegahan anemia adalah untuk membantu siswa mengenali tanda dan gejala anemia serta mencegahnya agar dapat segera diobati bahwa Hidup Sehat bagi remaja dapat memberikan hasil yang baik dan positif dalam mencegah anemia (Julaecha, 2020)

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalahnya berupa bagaimana diseminasi informasi pendidikan gizi dalam pencegahan anemia remaja putri di SMAIT raflesia kota depok. Tujuan 1. Menyampaikan informasi mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan di UPN "veteran" jakarta pada remaja putri berkaitan dengan anemia pada remaja putri SMAIT raflesia depok. 2. Meningkatkan kerjasama UPN "veteran" jakarta dengan Dinas Kesehatan Kota Depok. Manfaat 1. Bagi Dinas kesehatan Memahami efektifitas edukasi gizi terutama anemia pada peningkatan pengetahuan remaja putri dan perubahan perilaku berkaitan dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah serta mengetahui metode edukasi yang efektif untuk remaja putri. 2. Bagi UPN "veteran" jakarta Melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat dalam mensukseskan penurunan angka stunting dan anemia pada remaja di kota depok.

## **METODE**

Kegiatan Diseminasi Informasi Pendidikan Gizi Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri Di SMAIT Raflesia Kota depok tahun 2024 diperlukan untuk menyebarkan secara cepat hasil penelitian yang dilakukan oleh para dosen prodi kesehatan masyarakat UPN "veteran" jakarta kepada siswa siswi SMAIT Raflesia kota depok dan para guru SMAIT raflesia kota depok. Tujuannya agar membantu para pemangku kebijakan di Puskesmas menyusun strategi dalam menurunkan angka stunting di kota depok . Apabila stunting tidak tertangani secara tepat, maka akan menimbulkan efek jangka panjang yaitu lost generation. Generasi penerus bangsa akan mengalami penurunan kualitas hidupnya.

### **SASARAN**

Kegiatan ini diikuti oleh para Siswi SMAIT raflesia Depok

### **METODE PELAKSANAAN**

Paparan materi anemia, diskusi tanya jawab, pemeriksaan BB, TB, Tekanan Darah dan HB

### **ALAT**

Alat yang digunakan laptop, lcd, sound system, kamera yang disediakan oleh

UPN "veteran" jakarta alat kesehatan berupa TTV, tensimeter, pengukur TB, BB dan Hb

### **LOKASI**

Kegiatan diselenggarakan di SMAIT Raflesia kota depok jawa barat

## Kegiatan diseminasi

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan: a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan d. Menyebut materi/pokok bahasan yang ingin disampaikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
2.	45menit	Pelaksanaan: - Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur - Materi: 1. Pengertian anemia 2. Penyebab anemia 3. Klasifikasi anemia 4. Tanda dan akibat 5. anemia 6. Kriteria anemia 7. Penanggulangan dan 8. Penatalaksanaan anemia	Menyimak dan memperhatikan materi yang disampaikan
3.	5 menit	Evaluasi: 1. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya. 2. Memberikan pujian atas keberhasilan dalam menjelaskan pertanyaan dan memperbaiki kesalahan.	Merespon dan bertanya Merespon dan menjelaskan
4.	5 menit	Penutup: 1. Menyimpulkan materi yang telah di sampaikan. 2. Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan kepada responden. 3. Mengucapkan salam.	Menyimak Menjawab salam

### EVALUASI

Metode evaluasi : Memberikan pertanyaan

Jenis pertanyaan : Lisan

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. WAKTU DAN TEMPAT

Hari dan tanggal : Kamis, 4 april 2024

Waktu : 09.00 – 12.00 WIB

Tempat : Ruang kelas dan UKS SMAIT raflesia kota depok Pondok Duta 1, Jl. Mahkota Raya No.32B, Tugu, Kec. Cimanggis, Kota Depok, Jawa Barat 16451.

#### B. SASARAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah para siswa siswi SMAIT raflesia kota depok jawa barat

#### C. MATERI

##### Pengertian

Anemia (dalam bahasa Yunani: Tanpa darah) adalah keadaan saat jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Anemia adalah berkurangnya hingga dibawah nilai normal eritrosit, kuantitas hemoglobin, dan volume packed red blood cell (hematokrit) per 100 ml darah.

##### A. Penyebab Umum dari Anemia:

1. Kehilangan darah atau Perdarahan hebat seperti: Perdarahan Akut (mendadak), Kecelakaan, Pembedahan, Persalinan, Pecah pembuluh darah, perdarahan Kronik (menahun), Perdarahan menstruasi yang sangat banyak, serta hemofilia.

2. Berkurangnya pembentukan sel darah merah seperti:

Defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, dan Penyakit kronik.

3. Gangguan produksi sel darah merah seperti:

Ketidakmampuan sumsum tulang belakang membentuk sel- sel darah.

##### B. Klasifikasi Anemia

1. Berdasarkan Morfologinya

a) Anemia Defisiensi Zat besi

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya persediaan besi untuk eritropoiesis, karena cadangan besi kosong (depleted iron store) sehingga pembentukan hemoglobin berkurang.

b) Anemia Penyakit Kronik

Anemia pada penyakit ini merupakan jenis anemia terbanyak kedua setelah anemia defisiensi yang dapat ditemukan pada orang dewasa di Amerika Serikat.

c) Anemia Makrositik Defisiensi vitamin B12

Anemia yang diakibatkan oleh karena kekurangan vitamin B12 dikenal dengan nama anemia pernisiiosa.

d) Defisiensi Asam folat

Adalah bahan esensial untuk sintesis DNA dan RNA. Jumlah asam folat dalam tubuh berkisar 6-10 mg, dengan kebutuhan perhari 50mg. Asam folat dapat diperoleh dari hati, ginjal, sayur hijau, ragi. Asam folat sendiri diserap dalam duodenum dan yeyenum bagian atas, terikat pada protein plasma secara lemah dan disimpan didalam hati. Tanpa adanya asupan folat, persediaan folat biasanya akan habis kira-kira dalam waktu 4 bulan.

C. Tanda dan Akibat Anemia

1. Tanda - tanda dari penyakit anemia yakni:

a) Lesu, lemah, letih, lelah, lalai (5L).

b) Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, dan konjungtiva pucat.

c) Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

d) Nyeri tulang, pada kasus yang lebih parah, anemia menyebabkan tachikardi, dan pingsan.

2. Akibat dari penyakit anemia

a) Menurunkan kemampuan dan konsentrasi dalam belajar

b) Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal.

c) Menurunkan kemampuan fisik olahragawati.

d) Mengakibatkan muka pucat.

F. Penanggulangan Anemia

Tindakan penting yang dilakukan untuk mencegah kekurangan besi antara lain:

1. Konseling untuk membantu memilih bahan makanan dengan kadar besi yang cukup secara rutin.

2. Meningkatkan konsumsi besi dari sumber hewani seperti daging, ikan, unggas, makanan laut disertai minum sari buah yang mengandung vitamin C (asam askorbat) untuk meningkatkan absorpsi besi dan menghindari atau mengurangi minum kopi, teh, teh es, minuman ringan yang mengandung karbonat dan minum susu pada saat makan.

3. Suplementasi besi. Merupakan cara untuk menanggulangi ADB di daerah dengan prevalensi tinggi. Pemberian suplementasi besi pada remaja dosis 1 mg/KgBB/hari.

4. Untuk meningkatkan absorpsi besi, sebaiknya suplementasi besi tidak diberi bersama susu, kopi, teh, minuman ringan yang mengandung karbonat, multivitamin yang mengandung phosphate dan kalsium.

5. Skrining anemia. Pemeriksaan hemoglobin dan hematokrit masih merupakan pilihan untuk skrining anemia defisiensi besi.

G. Penatalaksanaan Anemia

Penatalaksanaan anemia tergantung pada penyebabnya:

1. Anemia kekurangan zat besi. Bentuk anemia ini diobati dengan suplemen zat besi, yang mungkin Anda harus minum selama beberapa bulan atau lebih. Jika penyebab kekurangan zat besi kehilangan darah - selain dari haid - sumber perdarahan harus diketahui dan dihentikan.

2. Anemia kekurangan vitamin. Anemia pernisiiosa diobati dengan suntikan - yang seringkali suntikan seumur hidup - vitamin B-12. Anemia karena kekurangan asam folat diobati dengan suplemen asam folat.

3. Anemia penyakit kronis. Tidak ada penatalaksanaan khusus untuk anemia jenis ini. Suplemen zat besi dan vitamin umumnya tidak membantu jenis anemia ini. Namun, jika gejala menjadi parah, transfusi darah atau suntikan eritropoietin sintesis, hormon yang biasanya dihasilkan oleh ginjal, dapat membantu merangsang produksi sel darah merah dan mengurangi kelelahan.

4. Aplastic anemia. Penatalaksanaan untuk anemia ini dapat mencakup transfusi darah untuk meningkatkan kadar sel darah merah. Anda mungkin memerlukan transplantasi

sumsum tulang jika sumsum tulang Anda berpenyakit dan tidak dapat membuat sel-sel darah sehat. Anda mungkin perlu obat penekan kekebalan tubuh untuk mengurangi sistem kekebalan tubuh Anda dan memberikan kesempatan sumsum tulang ditransplantasikan berespon untuk mulai berfungsi lagi.

5. Anemia terkait dengan penyakit sumsum tulang. Penatalaksanaan berbagai penyakit dapat berkisar dari obat yang sederhana hingga kemoterapi untuk transplantasi sumsum tulang.

6. Anemias hemolitik. Mengelola anemia hemolitik termasuk menghindari obat-obatan tertentu, mengobati infeksi terkait dan menggunakan obat-obatan yang menekan sistem kekebalan Anda, yang dapat menyerang sel-sel darah merah. Penatalaksanaan singkat dengan steroid, obat penekan kekebalan atau gamma globulin dapat membantu menekan sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel darah merah.

7. Sickle cell anemia. Penatalaksanaan untuk anemia ini dapat mencakup pemberian oksigen, obat menghilangkan rasa sakit, baik oral dan cairan infus untuk mengurangi rasa sakit dan mencegah komplikasi. Dokter juga biasanya menggunakan transfusi darah, suplemen asam folat dan antibiotik. Sebuah obat kanker yang disebut hidroksiurea (Droxia, Hydrea) juga digunakan untuk mengobati anemia sel sabit pada orang dewasa.

- D. Rangkaian kegiatan  
Tim datang ke SMAIT raflesia Depok

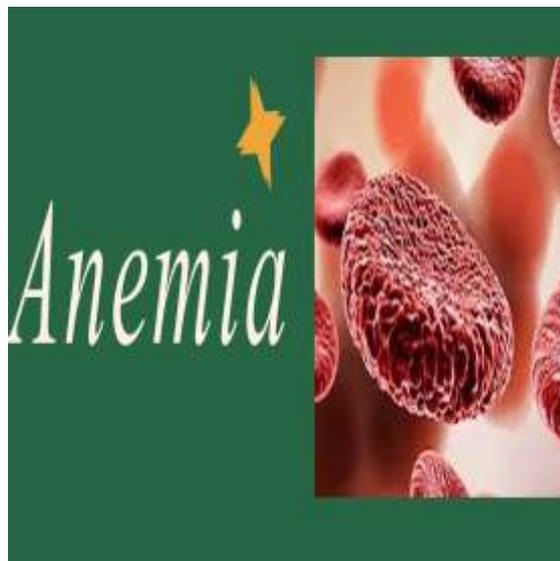


Tim melaksanakan pemeriksaan tekanan darah, Tinggi badan, berat badan dan HB (haemoglobin darah)



Pemaparan materi anemia melalui ppt 15 slide

Copyright:Lusyta Puri Ardhiyanti, Marina Ery Setiaywati



Page 02 of 15

## Apa itu Anemia?

Anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah seseorang lebih rendah dari kadar normal yang sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan tinggal di wilayah tertentu.

Secara global, diperkirakan 40% anak usia 6-59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15-49 tahun terkena anemia.

## Penutupan



## SIMPULAN

Para siswa/siswa SMAIT raflesia antusias dalam kegiatan karena mendapatkan informasi dan insight berkaitan dengan langkah penanganan anemia yang komperhensif mulai dari hilir hingga hulu. Peserta bersepakat dalam forum diskusi jika penanganan anemia tidak hanya kegiatan yang berkaitan dengan tumbuh kembang, namun juga mulai dari wanita usia subur sebagai upaya pencegahan peningkatan angka kejadian anemia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Para siswa-siswi dan guru SMAIT raflesia kota depok yang telah mengikuti kegatan diseminasi informasi ini dapat diimplementasikan di unit masing-masing sehingga penurunan angka anemia dapat turun sesuai target pemerintah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainy, D. Q. (2019). Gejala Anemia Pada Santriwati Arroyan : Studi Tentang Pengetahuan Anemia di Tingkat Mahasantri. *Journal Kedokteran*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/qx8sy>
- Darmawan, A. A. K. N. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kunjungan Masyarakat terhadap Pemanfaatan Pelayanan Posyandu di Desa Pemecutan Kelod Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2).
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya pencegahan anemia pada remaja puteri sebagai pilar menuju peningkatan kesehatan ibu. *Repository.ut.ac.id*.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.

- Journal Nursing Arts, 12(2). <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2>.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2). <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kemenkes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 19. *Book*
- Kamba, M.N. (2018). *Kids Zaman Now Menemukan Kembali Islam*. Tangerang Selatan :Pustaka IIMaN. Madjid, N. (2002). *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta :IIMaN & Hikmah. *Book*
- Section Ikhwan, M. (2019). Ulama dan Konservatisme Islam Publik di Bandung: Islam, Politik Identitas, dan Tantangan Relasi Horizontal. In I. Burdah, N. Kailani, & M. Ikhwan (Eds.), *Ulama, Politik, dan Narasi Kebangsaan*. Yogyakarta: PusPIDeP.