

# Outline Journal of Community Development

Journal homepage: <https://journal.outlinepublisher.com/index.php/OJCD>

---

## Socialization Of Anemia Prevention Among Adolescent Girls In Sigalogo Village

### Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Sigalogo

Yohana Tetty Gultom <sup>1\*</sup>, Astriana Fransiska Butarbutar <sup>2</sup>, Lisnawati Tumanggor <sup>3</sup>, Meta Agrifina<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Sumatera Utara

<sup>2,3,4</sup> Prodi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Sumatera Utara

\*Correspondence: [gultomyohana.yg@gmail.com](mailto:gultomyohana.yg@gmail.com)

---

Keywords:

Anemia ;  
Adolescents girls

#### Abstract

*Anemia is a condition in which the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than the normal range based on age and gender. Adolescent girls are at a higher risk of experiencing anemia because their growth requires higher nutritional intake, and other factors such as insufficient iron consumption, menstruation, medication, and tea consumption after meals can contribute to it. The negative impacts of anemia on adolescent girls include reduced immunity, impaired concentration in learning, decreased fitness, and decreased productivity. Community engagement activities aim to provide socialization about Anemia Prevention to adolescent girls in Desa Sigalogo, Tapanuli Utara Regency. The methods involved in these activities include needs identification, program planning, socialization implementation, and evaluation. The results of these activities demonstrate an improvement in the knowledge of adolescent girls regarding anemia and an increased awareness of the importance of prevention. They also performed well*

---

## PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) darah lebih rendah dari kadar normal berdasarkan usia dan jenis kelamin (Aulya, Siauta and Nizmadilla, 2022). Menurut Riskesdas 2018, kejadian anemia usia 15-24 tahun di Indonesia cukup tinggi yaitu 32% (RI, 2018). Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit (red cell mass) yang dibuktikan dengan turunnya kadar hemoglobin <11 mg/dl, hematokrit, serta hitung eritrosit (red cell mass) (Indrawatiningsih et al., 2021). Hemoglobin (Hb) merupakan sebuah protein terkonjugasi yang terdapat dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mentransportasikan oksigen dan karbon dioksida. Menurut World Health Organization, kadar hemoglobin normal untuk wanita usia 12-14 tahun <12,0 g/dl serta wanita usia >15 tahun >12,0 g/dl (Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022).

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja ialah penduduk yang rentang usianya 10-18 tahun (Diananda, 2018). Remaja

putri adalah suatu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi (Shara, Wahid and Semiarti, 2017). Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri yaitu kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, menstruasi, konsumsi obat-obatan, serta konsumsi teh setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Larasati et al., 2020).

Dampak buruk dari anemia pada remaja putri yaitu dapat mengalami penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran serta produktifitas (Julaecha, 2020). Upaya pencegahan atau penanganan anemia yang dilakukan yaitu dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) atau Fe (Mahyuddin et al., 2022). Pendistribusian TTD atau tablet zat besi (Fe) yaitu diberikan ke sekolah atau madrasah untuk remaja putri dengan tujuan untuk meminimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia. Program Pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi. Menurut Riskesdas 2018, persentase remaja putri yang memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) di Provinsi Jawa Tengah 30,9% (RI, 2018).

Strategi program promosi kesehatan yang tepat untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja sangat penting dilakukan dikarenakan remaja memiliki karakteristik yang khusus. Strategi promosi kesehatan yang diyakini efektif untuk remaja adalah jika program atau kegiatan tersebut berpihak pada remaja, bukan ditujukan pada remaja, dilakukan secara serentak di tingkat pemerintah, masyarakat, dan lokal, difokuskan pada peningkatan harga diri dan pemberdayaan diri remaja secara keseluruhan, bukan pada masalah kesehatan tertentu, tenaga kesehatan bertindak sebagai advokat atas nama remaja dan sebagai penyedia informasi berbasis bukti yang paling relevan dan terkini bagi remaja dan menggunakan metode dan bahasa yang dianggap tepat oleh remaja (Viner and Macfarlane, 2005).

Program promosi kesehatan untuk menurunkan angka anemia pada remaja sudah banyak dilakukan, baik secara nasional maupun global. Secara nasional, bentuk komitmen tersebut salah satunya diwujudkan dengan adanya peraturan menteri kesehatan dan pedoman penyelenggaraan program pencegahan anemia pada remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Permenkes RI, 2021). Selain itu, kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan secara mandiri oleh masyarakat juga sudah banyak dilakukan. Beberapa diantaranya yaitu promosi kesehatan dengan penyuluhan, pembentukan kader kesehatan remaja, dan penggunaan media digital (Amareta and Ardianto, 2018; Riyanto, 2021; Susilawati, 2023).

Menyikapi hal tersebut, maka dalam upaya menurunkan angka anemia remaja dan mewujudkan tri darma perguruan tinggi, salah satunya yaitu pengabdian masyarakat, Mahasiswa Sarjana Gizi Intitut Kesehatan Sumatera Utara bermaksud melakukan pengabdian masyarakat dengan sosialisasi tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sigalogo, Kabupaten Tapanuli Utara. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada remaja putri tentang anemia.

## **METODE**

Pelaksanaan sosialisai mengenai anemia pada remaja putri serta hubungannya dengan stunting di Desa Sigalogo dilaksanakan pada tanggal 20 April 2024. Dengan menggunakan alat bantu yaitu berupa LCD/Infokus beserta print out materi. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Sosialisasi dilaksanakan guna untuk memberikan materi mengenai Anemia pada Remaja Putri;
2. Tanya jawab untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman remaja putri mengenai materi yang disampaikan. Jumlah remaja putri Desa Sigalogo yang mengikuti kegiatan adalah 30 Orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Pengabdian Masyarakat**

Pengabdian masyarakat dimulai dengan memberikan sosialisasi mengenai anemia pada remaja putri di Balai Desa Sigalogo.



Gambar 1. Sosialisasi Anemia di Desa Sigalogo

## Materi

### 1) Pengertian anemia

Anemia adalah kondisi dimana berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruh jaringan. Sedangkan menurut WHO(2011) Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia secara laboratorik yaitu keadaan apabila terjadi penurunan di bawah normal kadar hemoglobin, hitung eritrosi dan hematocrit (Bakta, 2003).

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya.

### 2) Situasi Anemia di Indonesia

Hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia pada umur 12-59 bulan sebesar 28,1% umur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan pada umur 15 – 24 tahun sebesar 18,4%. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (DepKes RI, 2013). Perempuan lebih rawan terhadap anemia gizi besi dibandingkan dengan laki-laki, karena remaja putri mengalami menstruasi/haid berkala yang mengeluarkan sejumlah zat besi setiap bulan. Anemia sangat terkait erat dengan masalah kesehatan reproduksi (terutama perempuan). Jika perempuan mengalami anemia, maka akan menjadi sangat berbahaya pada waktu dia hamil dan melahirkan. Perempuan yang menderita anemia berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Selain itu, anemia dapat menyebabkan kematian baik ibu maupun bayi pada proses persalinan (Adriani, 2014).

### 3) Klasifikasi Anemia

Klasifikasi anemia berdasarkan penyebabnya dapat di kelompokkan menjadi tiga kategori yaitu:

- a. Anemia karena hilangnya sel darah merah, terjadi akibat perdarahan karena berbagai sebab seperti luka, perdarahan gastrointestinal, perdarahan uterus, perdarahan hidung, perdarahan akibat proses.
- b. Anemia karena menurunnya produksi sel darah merah, dapat disebabkan karena kekurangan unsur penyusun sel darah merah (asam folat, vitamin B12 dan zat besi), gangguan fungsi sum-sum tulang

(adanya tumor, pengobatan, toksin), tidak adekuatnya stimulasi karena berkurangnya eritropoitin (pada penyakit ginjal kronik)

Anemia karena meningkatnya destruksi/kerusakan sel darah merah, dapat terjadi karena overaktifnya Reticuloendothelial System (RES). Meningkatnya destruksi sel darah merah biasanya karena faktor-faktor: kemampuan respon sumsum tulang terhadap penurunan sel darah merah kurang karena meningkatnya jumlah retikulosit dalam sirkulasi darah; Meningkatnya sel-sel darah merah yang masih muda dalam sumsum tulang dibandingkan yang matur/matang; Ada atau tidaknya hasil destruksi sel darah merah dalam sirkulasi (seperti meningkatnya kadar bilirubin)

#### 4) Penyebab dan Dampak Anemia Gizi Besi

Penyebab anemia gizi besi antara lain : Asupan zat gizi yang tidak seimbang; Infeksi dan penyakit kronis; Diet; Pendarahan ini peristiwa yang jarang terjadi, mungkin kalau mengalami kecelakaan dan darah banyak keluar maka akan mengalami anemia; Menstruasi, Khusus remaja putri saat menstruasi kehilangan zat besi sebanyak 1,3 mg setiap harinya sehingga kalau tidak diimbangi makanan akan merasa lemas, lesu dan uring-uringan saat tersinggung sedikit saja.

- Faktor Genetik

Seorang remaja yang orangtuanya pernah mengalami anemia akan beresiko lebih besar terkena anemia juga. Dampak Anemia Gizi Besi: Menyebabkan kebugaran tubuh menurun; Gangguan kecerdasan => Prestasi rendah; Pendidikan Rendah => status ekonomi rendah; Kinerja menurun; Menyebabkan penyakit infeksi; Menyebabkan daya tahan tubuh menurun; Akibat lebih lanjut anemia akan memperparah saat hamil, yang menyebabkan resiko mengalami keguguran, pendarahan saat melahirkan, melahirkan bayi BBLR dan menjadi cikal bakal stunting; Cenderung menjadi dewasa yang pendek => melahirkan bayi kecil; Bayi dengan BBLR memiliki resiko tinggi menderita PTM ( Obesitas, penyakit jantung, hipertensi dan diabetes).

#### 5) Intervensi Gizi Spesifik pada Remaja dan Usia Produktif

- Kespro remaja
- Konseling Gizi
- Suplementasi Fe/ TTD

### B. Pembahasan

Penyuluhan Remaja Putri dilaksanakan di Desa Sigalogo pada tanggal 20 April 2024. Kegiatan penyuluhan remaja putri terdiri dari beberapa materi antara lain materi PHBS, Anemia pada Remaja Putri serta pencegahan stunting. Jumlah remaja putri yang hadir adalah 30 orang.

Pada kenyataannya, remaja saat ini banyak yang mengalami gizi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini disebabkan karena remaja lebih cenderung suka mengonsumsi makanan rendah serat, natrium yang tinggi, dan makanan berlemak dibandingkan dengan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral. Gizi pada remaja merupakan hal yang menjadi perhatian dalam perbaikan masalah gizi masyarakat, sehingga untuk mengatasinya dibutuhkan intervensi gizi (Ma'arif et al., 2019).

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia beresiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2018b). Menurut Jaelani, dkk (2017) dan Satyagraha (2020) bahwa faktor resikonya berhubungan dengan kejadian anemia adalah pengetahuan, lama menstruasi dan pola konsumsi makanan.

Oleh karena itu remaja putri perlu suplementasi Fe. selain mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, diharapkan para remaja putri juga mengonsumsi tablet tambah darah dengan tepat. Sesuai dengan penelitian Firmansyah & Fazri (2022) yang menyatakan upaya untuk mencegah anemia diantaranya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sayuran berwarna hijau, ikan, daging serta buah yang mengandung vitamin C, selain itu perlu mengonsumsi tablet tambah darah serta menghindari

makanan yang menghambat penyerapan zat besi.

## KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan penggunaan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang anemia dan cara pencegahannya. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan dan kemampuan menyelesaikan post-test, yang menunjukkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuan pendidikannya. Dalam konteks pencegahan anemia pada remaja putri, pendekatan seperti ini dapat menjadi landasan bagi program serupa di masa depan. Upaya ini penting untuk dilanjutkan dan menjaga antusiasme peserta agar dapat berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan dan mencegah anemia di komunitasnya. Selain itu, peningkatan pengetahuan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang dengan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup remaja putri di Desa Sigalogo dan sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amareta, D.I. and Ardianto, E.T. (2018) 'Pendampingan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri', *Prosiding Politeknik Negeri Jember*, pp. 152–155.
- Arifah, N. et al. (2022) 'Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar', *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 176–182. Available at: <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>.
- Atik, N.S., Susilowati, E. and Kristinawati (2022) 'Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi', *Jurnal Indonesia Kebidanan*, 6(2), pp. 61–68.
- Aulya, Y., Siauta, J.A. and Nizmadilla, Y. (2022) 'Analisis Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), pp. 1377–1386.
- Barnett, V.A. (2005) 'Cardiac myocytes', *Handbook of Cardiac Anatomy, Physiology, and Devices*, 3(1), pp. 113–121. Available at: [https://doi.org/10.1007/978-1-59259-835-9\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-59259-835-9_8).
- Diananda, A. (2018) 'Psikologi Remaja dan Permasalahannya', *Journal ISTIGHNA*, 1(1), pp. 116–133. Available at: <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Fitriani Dwiana, S., Eko, G.P. and Dkk (2019) 'Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan*, pp. 97–104.
- Firmansyah, R. S., & Fazri, A. N. (2022). Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Upaya Pencegahan Anemia Di SMKN 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2020. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 109-117
- Indrawatiningsih, Y. et al. (2021) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), pp. 331–337. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>.
- Julaecha (2020) 'Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), pp. 109–112.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*.
- Larasati, T. et al. (2020) 'Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 5(1), pp. 104–108.
- Maharani, S. (2020) 'Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>.
- Mahyuddin, M. et al. (2022) 'Peran Remaja Tutor Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 2(2), pp. 125–132.
- Permenkes RI (2021) 'Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual', *Kementerian Kesehatan RI*, 70(3), pp. 156–157.
- RI, K.K. (2018) 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Riyanto, A. (2021) 'Promosi Kesehatan Menggunakan Aplikasi Whatsapp untuk Meningkatkan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(2), pp. 66–75. Available at: <https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i2.178>.

- Rosdiana, R. et al. (2023) 'Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), p. 1017. Available at: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14745>.
- Shara, F. El, Wahid, I. and Semiarti, R. (2017) 'Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), pp. 202–207.
- Sugiarti, N.N.M., Lindayani, I.K. and Mahayati, N.M.D. (2020) 'Manfaat Penyuluhan dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), pp. 18–23.
- Susilawati, E. (2023) 'Sreening dan promosi kesehatan tentang anemia pada remaja putri', *Ika Bina En Pabolo: Pengabdian Kepada ...*, (2014), pp. 34–40. Available at: <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/ikabinaenpabolo/article/view/2534>.
- Viner, R. and Macfarlane, A. (2005) 'Health promotion.', *BMJ (Clinical research ed.)*, 330(7490), pp. 527–529. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7490.527>.