

# Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri, Mahasiswa FKM Universitas Cendrawasih

Katarina Lodia Tutuop<sup>\*1</sup>, Konstantina Martina Pariaribo<sup>1</sup>, Asriati<sup>1</sup>, Natalia Paskawati Adimuntja<sup>1</sup>,  
Muhammad Akbar Nurdin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cendrawasih

\*e-mail Correspondence: [nataliaadimuntja@gmail.com](mailto:nataliaadimuntja@gmail.com)

Article Info: Received: 05 April 2023, Accepted: 04 May 2023, Published: 06 June 2023

## Abstract

*Anemia is a problem health global society that occurs in developing countries as well as developed countries. The effect of anemia on everything age have consequence big for health man as well as burden social economy. The impact of anemia on adolescents is existence lateness growth physical, disorder behavior as well as emotional that can affect the process of growth and development cell lowering brain \_ power stand body, easy weak and hungry, concentration study disturbed, and lack of productivity. Anemia that occurs with age teenager could continue until age adults who can contribute high maternal and infant mortality rates \_ premature birth, and LBW. Remember the impact that can caused if somebody have anemia, it is very important to do effort prevention of anemia. Efforts that can conducted is through screening for anemia inadolescents princess and education about prevention of anemia. This activity was held in the Hall of the Faculty of Public Health Uncen on Wednesday, September 28, 2022 with participants teenager Princess aged 15-24 years. The results of this screening activity are: most participants \_ 20 years old that is as much as 49.50%, and the incidence of anemia was found in the mild category as much as 7.93% and most do not suffer from anemia (92.07%).*

**Keywords:** Screening; Anemia; Adolescent women

## Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang terjadi di negara berkembang maupun negara maju. Pengaruh anemia pada segala usia memiliki konsekuensi besar bagi kesehatan manusia serta beban sosial ekonomi. Dampak anemia pada remaja adalah adanya keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan kurangnya produktivitas. Anemia yang terjadi pada usia remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa yang dapat berkontribusi besar angka kematian ibu dan bayi, bayi lahir premature, dan BBLR. Mengingat dampak yang dapat ditimbulkan jika seseorang mengalami anemia, maka sangat penting melakukan upaya pencegahan anemia. Upaya yang dapat dilakukan adalah melalui skrining anemia pada remaja putri dan edukasi mengenai pencegahan anemia. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Fakultas Kesehatan Masyarakat Uncen pada Rabu, 28 September 2022 dengan peserta remaja putri berusia 15-24 tahun. Hasil kegiatan Skrining ini berupa peserta paling banyak berusia 20 tahun yaitu sebanyak 49,50%, dan kejadian anemia ditemukan pada kategori ringan sebanyak 7,93% dan paling banyak tidak menderita anemia (92,07%).

**Kata kunci:** Skrining; Anemia; Remaja putri

## 1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika sel darah merah terlalu sedikit atau abnormal, atau tidak cukup hemoglobin, maka akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh (WHO, 2021). Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang terjadi di negara berkembang maupun negara maju. Pengaruh anemia pada segala usia memiliki konsekuensi besar bagi kesehatan manusia serta beban sosial ekonomi. Menurut WHO, anemia ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) 12,0 g/dl pada wanita dan 13,0 g/dl pada pria (Domenica Cappellini and Motta, 2015).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok wanita berisiko mengalami anemia selain ibu hamil. Remaja putri menjadi rentan untuk mengalami anemia disebabkan kebutuhan zat gizi yang lebih besar di usia remaja, kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pertumbuhan, dan adanya siklus

menstruasi setiap bulan (El Shara, Wahid and Semiarti, 2017)(Novayanti and Sundari, 2020).

Menurut WHO, Anemia mempengaruhi 1,62 milyar orang atau setara 24,8% populasi dunia (Domenica Cappellini and Motta, 2015). WHO di tahun 2012 menargetkan penurunan prevalensi anemia secara global menjadi 15% di tahun 2025(WHO, 2012b). Lebih dari 25% remaja di Kawasan Asia Tenggara (kecuali Thailand) mengalami anemia dengan prevalensi mencapai 50% di beberapa negara (Widyantini and Widyantari, 2021). Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan data (Risksedas, 2018), yaitu mencapai 48,9%. Prevalensi Anemia pada remaja usia 15-24 terus mengalami peningkatan dalam 11 tahun terakhir dari 6,9% di tahun 2007 menjadi 32,0% di tahun 2018 (Risksedas 2018). Secara global, prevalensi anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja pria (Domenica Cappellini and Motta, 2015). Prevalensi anemia pada remaja putri di Indoensia sebesar 27,2%, lebih tinggi 6,9% dari prevalensi anemia pada remaja pria (Risksedas, 2018). Berdasarkan data dari (Dinas Kesehatan Provinsi Papua, 2021), prevalensi anemia pada wanita usia subur di Provinsi Papua tahun 2018 yaitu sebesar 46%, tahun 2019 sebesar 38,6%, dan tahun 2020 sebesar 34%. Masih tingginya prevalensi anemia di Provinsi Papua masih menjadi masalah Kesehatan yang serius pada wanita usia subur yang berada di papua.

Dampak anemia pada remaja adalah adanya keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan kurangnya produktivitas (Riska, 2016). Anemia yang terjadi pada usia remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa yang dapat berkontribusi besar angka kematian ibu dan bayi, bayi lahir premature, dan BBLR. (Widyantini and Widyantari, 2021). Sehingga, remaja putri sebagai calon ibu perlu mendapatkan perhatian terkait penanganan anemia. Namun, pengetahuan remaja putri tentang anemia masih rendah (Novayanti and Sundari, 2020).

Mengingat dampak yang dapat ditimbulkan jika seseorang mengalami anemia, maka sangat penting melakukan upaya pencegahan anemia. Upaya yang dapat dilakukan adalah melalui skrining anemia pada remaja putri dan edukasi mengenai pencegahan anemia. Kegiatan skrining mampu mendeteksi secara dini adanya anemia pada seseorang sehingga pencegahan maupun penanggulangan dapat dilaksanakan sesegera mungkin.

## 2. METODE

Metode kegiatan ini berupa kegiatan *Screening*. Dimana pelaksanaannya dibagi menjadi beberapa tahap seperti yang terlihat pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1.** Metode Kegiatan

1	Tahap persiapan	1. Survey dan penetapan lokasi kegiatan Lokasi kegiatan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Uncen
		2. Peserta pada kegiatan ini adalah remaja putri berusia 15-24 tahun
		3. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan skrining diantaranya yaitu alat tes hemoglobin, jarum suntik, alkohol, kapas, dan tablet tambah darah.
2	Tahap kegiatan	1. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada Rabu, 28 September 2022
		2. Tim Pengabdian melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada peserta didik perempuan
		3. Peserta yang memiliki kadar hemoglobin di bawah normal diberikan tablet tambah darah.
		4. Pemateri menjelaskan materi tentang Anemia kepada peserta kegiatan.
		5. Diskusi dan Tanya Jawab dengan peserta
3	Metode	- Metode penyampaian materi menggunakan metode diskusi dan tanya jawab

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Kegiatan

Karakteristik Responden, memiliki usia 17-24 tahun dengan jumlah responden sebanyak 101 orang. Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia (tahun)		
17	1	0,99
18	3	3,96
19	12	15,84
20	34	49,50
21	32	81,19
22	14	95,05
23	4	99,01
24	1	0,99
Angkatan		
2017	2	1,98
2019	52	51,49
2020	41	40,59
2021	5	4,95
2022	1	0,99
<b>Total</b>	<b>101</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, Tahun 2022

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dari 101 responden paling banyak berusia 20 tahun ada 34 (49, 50 %) responden dan 21 tahun ada 32 (81, 19 %) responden. Karakteristik menurut tahun angkatan lebih banyak tahun angkatan 2019 yaitu 52 (51,49%) responden dan tahun 2020 sebanyak 41 (40, 59 %) responden.

#### 3.2 Hasil Skrining

##### Kejadian Anemia

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi kejadian anemia pada mahasiswa

Anemia	Jumlah (n)	Presentase (%)
Anemia Berat (< 7 g/dL)	0	0,00
Anemia Sedang (7 – 8 g/dL)	0	0,00
Anemia Ringan (9 – 10 g/dL)	8	7,93
Tidak Anemia ( $\geq 11$ g/dL)	93	92,07
<b>Total</b>	<b>101</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, Tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 101 responden yang diperiksa diperoleh hasil yang mengalami kejadian anemia ringan ada 8 (7,93 %) responden dan tidak ada yang menderita anemia berat dan sedang. Gejala gkan yang tidak menderita anemia ada 93 responden (92,07 %).

Gejala Anemia

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi berdasarkan gejala Anemia

<b>Gejala</b>	<b>Ya n (%)</b>	<b>Tidak n (%)</b>	<b>Total n (%)</b>
Sering mual	23(22,77)	78(77,23)	101(100,0)
Sering pusing	69(68,32)	32(31,68)	101(100,0)
Ada riwayat anemia	16(15,84)	85(84,16)	101(100,0)
Tidak tahan udara dingin; gampang sakit	56(55,45)	45(44,55)	101(100,0)
<b>Total</b>	<b>89(88,12)</b>	<b>12(11,88)</b>	<b>101(100,0)</b>

Sumber : Data Primer, Tahun 2022

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 101 responden yang diperiksa anemia semua mengalami gejala anemia dan paling banyak mengalami gejala sering mengantuk setelah makan yaitu 89 (88,12 %) responden, kemudian gejala sering pusing 69 (68,32 %) responden, gejala tidak tahan udara dingin dan gampang sakit ada 56 (55,45) responden, sering mual ada 23 (22,77 %) responden, dan yang ada riwayat anemia yaitu 16 (15,84) responden. Prevalensi Anemia pada remaja usia 15-24 terus mengalami peningkatan dalam 11 tahun terakhir dari 6,9% di tahun 2007 menjadi 32,0% di tahun 2018 (Risksdas 2018). Hal ini sejalan dengan hasil screening yang dilakukan dimana umur terbanyak adalah usia remaja akhir yaitu umur 20 tahun dan umur 21 tahun. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholikhah M.A, Mustar Y.S, Hariyanto A, Tahun 2021 tentang anemia dikalangan mahasiswi bahwa dari 95 responden usia 18 – 22 tahun dan yang terbanyak adalah usia 19 sampai 21 tahun.

Remaja putri menjadi kelompok berisiko tinggi mengalami anemia. Dari 101 responden yang diperiksa diperoleh hasil yang mengalami kejadian anemia ringan ada 8 (7,93 %) responden dan tidak ada yang menderita anemia berat dan sedang. Sedangkan yang tidak menderita anemia ada 93 responden (92,07 %). Hal ini bisa dikaitkan dengan pertanyaan sikap mahasiswa dalam mencegah terjadinya penyakit anemia bahwa anemia adalah penyakit yang berbahaya banyak yang setuju 44 (43,56) responden. Pertanyaan – pertanyaan tentang respon atau sikap untuk melakukan pencegahan agar tidak menderita anemia banyak yang menjawab setuju dan sangat setuju. Sehingga pada saat dilakukan pemeriksaan hanya didapatkan 8 responden yang menderita anemia ringan.

Gejala anemia yang paling umum adalah tubuh cepat merasa lelah dan terlihat pucat serta sering mengeluh kedinginan. Beberapa gejala lainnya yang mungkin terjadi, antara lain selalu merasa mudah marah, sakit kepala, mengalami masalah sulit berkonsentrasi atau berpikir, sembelit. Teori ini sejalan dengan hasil anamnesa mengenai gejala yang dirasakan oleh mahasiswi yang mana diperiksa anemia semua mengalami gejala anemia dan paling banyak mengalami gejala sering mengantuk setelah makan yaitu 89 (88,12 %) responden, kemudian gejala sering pusing 69 (68,32 %) responden, gejala tidak tahan udara dingin dan gampang sakit ada 56 (55,45) responden, sering mual ada 23 (22,77 %) responden, dan yang ada riwayat anemia yaitu 16 (15,84) responden. Berbagai gejala anemia defisiensi besi ditimbulkan akibat menurunnya kapasitas pengangkutan oksigen oleh darah yaitu seperti mudah lelah, lemah, lesu, muka pucat, kuku mudah pecah, kurang selera makan, napas pendek, hingga menurunkan ketahanan serta kinerja fisik, sehingga menurunkan kapasitas kerja, juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap pada anak usia sekolah, remaja putri dan kelompok usia lainnya (Setiawan, 2009). Selain itu anemia gizi besi juga dapat menyebabkan penurunan antibodi sehingga penderita mudah sakit karena terserang infeksi. Banyak

faktor yang berperan dalam mempengaruhi kejadian anemia gizi besi, antara lain pengetahuan tentang gizi khususnya anemia, tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, konsumsi zat gizi, infeksi, kebiasaan dan lain-lain (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2004).



**Gambar 1.** Tim Dosen peminatan Epidemiologi dan Mahasiswa FKM UNCEN



**Gambar 2.** Ketua Tim pengabdian memberikan arahan mengenai kegiatan pengabdian



**Gambar 3** Kegiatan pendaftaran responden dan anamnesa gejala Anemia



**Gambar 4.** Screening Anemia pada responden

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan Responden yang melakukan pemeriksaan anemia paling banyak berumur 20 tahun yaitu sebanyak 34 (49,50 %) responden dan umur 21 tahun sebanyak 32 (81,19 %). Responden yang mengalami kejadian anemia dengan kategori anemia ringan ada 8 (7,93 %). Sedangkan yang tidak menderita anemia ada 93 responden (92,07 %). Responden yang diperiksa anemia semua mengalami gejala anemia dan paling banyak mengalami gejala sering mengantuk setelah makan yaitu 89 (88,12 %) responden, kemudian gejala sering pusing 69 (68,32 %) responden, gejala tidak tahan udara dingin dan gampang sakit ada 56 (55,45) responden, sering mual ada 23 (22,77 %) responden, dan yang ada riwayat anemia yaitu 16 (15,84) responden.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Papua. (2021). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Papua Tahun 2020. Papua: Dinas Kesehatan Provinsi Papua.
- Domenica Cappellini, M. and Motta, I. (2015) 'Anemia in Clinical Practice-Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging?', *Seminars in Hematology*, 52(4), pp. 261–269. doi: 10.1053/j.seminhematol.2015.07.006.
- El Shara, F., 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), p. 202. doi: 10.25077/jka.v6i1.671.
- Husna., Saputri, Ningsih. (2022). Peyuluhan mengenai tentang tanda bahaya anemia pada remaja putri. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol. 2. No. 1. Hal. 7-12.
- Kemendes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ningsih, O. S., Masri, E. R., Dewi, C. F., Rafael, M. N., Dudet, B., Jarut, E., ... & Damat, L. M. (2023). Screening Dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 317-327.
- Noor, Nur Nasry. 2008. Epidemiologi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novayanti, N. and Sundari, S. W. (2020) 'Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), pp. 7–12. doi: 10.33867/jaia.v5i2.183.
- Primayanti, Ika. Geriputri, Ni Nyoman. A. M. Yuni. Danianto, Ario. Rizkinov M. S. Rika Hastuti. (2021) *Skrining Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Praya. Prosiding PEPADU*. Vol. 1.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- Riska, W. (2016) *Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta*. Stikes Achmad Yani Yogyakarta.
- Setiawan, Henri. Asmara, Alda Nurani. Asmarani, A. Zharfa. Desry., Pamungkas, D. M. Tresna. (2021) *Upaya peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja*. Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol. 2. No. 04. PP. 367-373.

- Sholikhah M.A, Mustar Y.S, Hariyanto A.(2021) Anemia Di Kalangan Mahasiswa: Prevalensi dan kaitannya dengan prestasi akademik; MTPH Journal, Volume 5, No. 1, March 2021 ISSN: 2549-189X; e-ISSN: 2549-2993 8 | Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)
- Setiawan S. (2009). Gambaran Anemia dan Intelligence Quotient (IQ) pada Santri Putri Pondok Pesantren Imam Syuhodo Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo. Tidak Dipublikasikan. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- WHO. (2021). Worldwide Prevalence of Anaemia in Woman of Reproductive Age; WHO Global Database on Anaemia. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2012a) Anaemia. Available at: <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
- WHO (2012b) Global Targets Tracking-Tool.
- Widyantini, D. N. and Widyantari, D. M. (2021) ‘Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019’, Buletin Penelitian Kesehatan, 49(2), pp. 87–94. doi: 10.22435/bpk.v49i2.3929.
- Widyakarya Pangan dan Gizi VIII. (2004). Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi Kesehatan, Jakarta: Badan POM, Bappenas, BPS, Deptan, dan Ristek.