

**PROGRAM PENYULUHAN ANEMIA, PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN DAN PENGOBATAN ANEMIA PADA SISWA DI SMK KESEHATAN BALI MEDIKA****Ni Putu Riza Kurnia Indriana<sup>1</sup>, Putu Ayu Ratna Darmayanti<sup>2\*</sup>**<sup>1-2</sup> Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: darmayantiratna@gmail.com

Disubmit: 03 Agustus 2022

Diterima: 01 September 2022

Diterbitkan: 04 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7396>**ABSTRAK**

Anemia pada remaja dapat mengganggu aktivitas remaja dan menurunkannya prestasi. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dan pencegahan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, deteksi dini anemia dan pengobatan anemia yang baik. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan pada 104 siswa SMK Bali Medika dengan target program yaitu penyuluhan anemia dan pemeriksaan hemoglobin dilakukan di SMK Bali Medika melalui tiga tahapan kegiatan. Kegiatan tahap I dilakukan dengan memberikan pretest, penyuluhan anemia, dan posttest. Penyebaran kuesioner *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk mengetahui pengetahuan siswa mengenai anemia. Kegiatan tahap II dilakukan dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu konjungtiva, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan hemoglobin. Kegiatan tahap III dilakukan dengan melakukan pengobatan anemia pada siswa yang mengalami anemia dengan memberikan tablet tambah darah dan konseling mengenai pola makan yang baik. Uji analisis yang digunakan untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu uji *dependen t-test*. Hasil dari kegiatan ini yaitu sebelum diberikan penyuluhan anemia, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan cukup sebanyak 66 orang (63,5%). Sedangkan, setelah diberikan penyuluhan tentang anemia, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik sebanyak 88 orang (84,6%). Hasil uji analisis didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia di SMK Kesehatan Bali Medika dengan *p-value* sebesar 0,001 ( $p < \alpha 0,05$ ). Program penyuluhan anemia, pemeriksaan hemoglobin dan pengobatan anemia pada siswa di SMK Kesehatan Bali Medika sudah efektif. Diharapkan pihak SMK Kesehatan Bali Medika dapat melakukan pembinaan mengenai gizi remaja dan pencegahan anemia di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan organisasi lain yang melibatkan siswa-siswi. Hasil kegiatan penyuluhan anemia ini pelaksanaannya telah baik dan sesuai dengan target yang ditentukan. Kedepannya agar bisa dilakukan kegiatan ini untuk mengedukasi remaja dengan topik kesehatan lainnya

**Kata kunci:** Penyuluhan, Anemia, Remaja**ABSTRACT**

*Anemia in adolescents can disrupt youth activities and decrease achievement. Prevention of anemia can be done by increasing adolescent knowledge about anemia and prevention. This service activity aims to increase adolescent knowledge about anemia, early detection of anemia and good anemia*

*treatment. This service activity was carried out on 104 students of Bali Medika Vocational School with the target program of anemia counseling and hemoglobin examination being carried out at Bali Medika Vocational School through three stages of activities. Phase I activities were carried out by giving pretest, anemia counseling, and posttest. The distribution of pre-test and post-test questionnaires was carried out to determine students' knowledge about anemia. Phase II activities are carried out by conducting a physical examination, namely conjunctiva, blood pressure, and hemoglobin examination. Phase III activities are carried out by treating anemia in students who have anemia by giving blood-added tablets and counseling about a good diet. The analytical test used to measure knowledge before and after counseling is the t-test dependent test. The result of this activity is that before the anemia counseling was given, most of the students had sufficient knowledge of 66 people (63.5%). Meanwhile, after being given counseling about anemia, most of the students had good knowledge as many as 88 people (84.6%). The results of the analysis test showed that there was a significant difference in the knowledge of respondents before and after being given counseling about anemia at the Bali Medika Health Vocational School with a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). The anemia counseling program, hemoglobin examination and anemia treatment for students at the Bali Medika Health Vocational School have been effective. It is hoped that the Bali Medika Health Vocational School can provide guidance on adolescent nutrition and anemia prevention in the School Health Unit (UKS) and other organizations that involve students. The results of this anemia counseling activity have been implemented well and in accordance with the specified target. In the future, this activity can be carried out to educate adolescents with other health topics.*

**Keywords:** *Counseling, Anemia, Adolescents*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dapat ditandai dengan adanya perubahan kognitif, biologis, dan emosional. Perubahan kognitif dilihat dari peningkatan berpikir yang abstrak, logis dan idealistik. Perubahan biologis dapat dilihat dari pertumbuhan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan emosional dilihat dari kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya (Ellya, 2010). Sehingga, masa remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang dan optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya (Soetjiningsih dan Ranuh, 2015).

Remaja rentan mengalami masalah gizi. Salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Menurut Marmi, (2013), anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari nilai normal. Anemia yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya (Mann, J., & Truswell, 2014).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2007 prevalensi anemia di Indonesia pada remaja usia 15-24 tahun sebanyak 12,8% sedangkan Hasil Riskesdas pada tahun 2013 terjadi peningkatan prevalensi anemia sebanyak 18,4%. Hasil penelitian di Semarang tahun 2014 menunjukkan bahwa sebanyak 26,7% siswi

di SMP Negeri 9 mengalami anemia. Anemia biasanya ditandai dengan mudah lesu, letih, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, wajah pucat, nafsu makan berkurang, mudah mengantuk, susah buang air besar dan cepat lupa. Hal ini dapat menyebabkan aktivitas remaja dan prestasi belajar menurun yang disebabkan oleh karena kurangnya konsentrasi (Supariasa, 2013).

Peningkatan pengetahuan remaja dalam upaya mengenali tanda gejala anemia, mencegah dan mengatasi anemia serta motivasi untuk melakukan pemeriksaan terkait anemia perlu dilakukan. Upaya yang harus dilakukan dalam menanggulangi anemia pada remaja misalnya di lingkungan sekolah mengadakan penyuluhan tentang anemia dan melakukan upaya untuk membina kesehatan dan gizi remaja melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, pembinaan dapat dilakukan melalui organisasi-organisasi kemasyarakatan karena remaja sudah mulai tertarik dengan organisasi (Maryam, 2016).

Pemeriksaan yang dapat dilakukan untuk mengetahui remaja yang mengalami anemia yaitu dengan melakukan pemeriksaan fisik terhadap organ tubuh yang meliputi mata dengan konjungtiva berwarna pucat, kuku dengan warna pucat, bibir tampak pucat dan lidah yang licin. Pemeriksaan *vital sign* juga dapat dilakukan yaitu denyut jantung meningkat, nafas yang pendek (Supariasa, 2013). Selain itu, pemeriksaan dengan alat pengukuran HB digital juga dapat dilakukan untuk mengetahui kadar hemoglobin. Kadar hemoglobin normal pada perempuan yaitu 12-14 gr/dl dan kadar hemoglobin normal pada laki-laki yaitu 14-18 gr/dl (Direktorat Gizi Masyarakat, 2017).

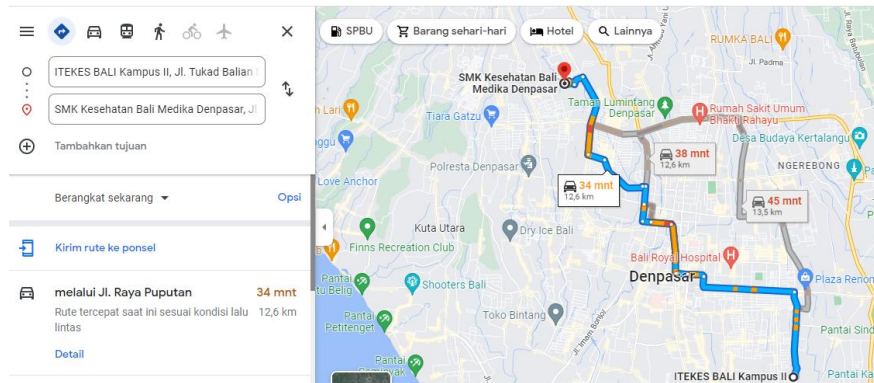
SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar merupakan salah satu SMK kesehatan yang ada di Bali dengan jumlah siswa kelas XII sebanyak 104 orang yang sudah memasuki dunia remaja. Siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar tentunya memiliki banyak kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler, sehingga harus ditunjang dengan gizi yang seimbang untuk mencegah remaja mengalami anemia yang dapat menghambat proses belajar dan pertumbuhan siswa-siswa di masa remaja. Untuk mencegah siswa-siswi di SMK Kesehatan Bali Medika mengalami anemia maka Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bali yang merupakan salah satu institusi kesehatan di Bali akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat bekerja sama dengan pihak SMK Kesehatan Bali Medika dalam melakukan penyuluhan anemia dan pemeriksaan hemoglobin untuk mengetahui status anemia dan memberikan pengobatan kepada siswa-siswi di SMK Kesehatan Bali Medika yang mengalami anemia melalui tiga tahapan yang akan dilaksanakan. Sehingga, siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Medika memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, termotivasi untuk rutin memeriksakan diri agar tercegah dari anemia dan siswa-siswi yang mengalami anemia mendapatkan pengobatan yang tepat.

Berdasarkan permasalahan yang telah disepakati dengan mitra maka yang menjadi target program ini adalah penyuluhan tentang anemia, pelayanan pemeriksaan kesehatan (pengukuran *vital sign*, pemeriksaan fisik, pengukuran kadar HB), dan pengobatan anemia pada seluruh siswa kelas XII di SMK Kesehatan Bali Medika. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, tanda gejala anemia, penanganan anemia dan untuk motivasi remaja dalam melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sehingga remaja yang mengalami anemia dapat menerima pengobatan yang sesuai.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan pada mitra ditemukan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah rendahnya pengetahuan remaja tentang pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, serta penanganan anemia dan rendahnya motivasi remaja untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. Jarak tempuh antara tim pelaksana dengan mitra adalah 12,6 km dengan waktu tempuh yaitu 34 menit.

Rumusan pertanyaan pada pengabdian masyarakat ini adalah efektifkah program peyuluhan anemia, pemeriksaan hemoglobin dan, pengobatan anemia pada siswa di SMK Kesehatan Bali Medika?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja rentan mengalami masalah gizi. Salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Menurut Marmi, (2013), anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari nilai normal. Anemia yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya (Mann, J., & Truswell, 2014).

Kadar Hemoglobin normal pada perempuan adalah 12-14 gr/dl, sedangkan pada laki-laki adalah 14-18 gr/dl (Briawan D, 2014). Tanda gejala seseorang mengalami anemia yaitu lemah, letih, lesu, mata berkunang-kunang, nafsu makan berkurang, mudah mengantuk, susah buang air besar, cepat lupa, kuku dan wajah pucat, lidah licin dan konjungtiva pucat (Gita, 2016).

Pemeriksaan untuk penegakan diagnosa anemia dapat dilihat dari pemeriksaan fisik (antropometri) dengan hasil pemeriksaan yang didapat berupa konjungtiva pucat, kuku pucat, bibir tampak pucat dan lidah yang licin. Pemeriksaan *vital sign* dapat terlihat berupa denyut jantung meningkat, nafas pendek. Serta pemeriksaan anemia dapat menggunakan pemeriksaan dengan alat pengukuran kadar hemoglobin menggunakan HB digital. Hemoglobin adalah suatu protein yang kompleks, tersusun dari protein globin, protofirin dan besi. Protofirin dibentuk disekitar mitokondria, globin itu sendiri dibentuk di sekitar ribosom dan besi berasal dari transferin (Provera, 2010). Kadar hemoglobin berdasarkan usia kaitannya dengan anemia pada populasi wanita tidak hamil usia 15 tahun keatas di kategorikan

sebagai berikut : Normal ( $>12$  mg/dl), ringan (11,0-11,9 mg/dl), sedang( 8,0-10,9 mg/dl), berat ( $< 8,0$ mg/dl).

Anemia dapat dicegah dengan cara makan-makanan yang mengandung zat besi, mengkonsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi seperti golongan vitamin C (tomat, brokoli, jeruk, stroberi), golongan daging, ikan & unggas (Fikawati SD, 2017). Anemia dapat ditangani dengan mengkonsumsi tablet besi & transfusi darah jika mengalami anemia berat dengan kadar hemoglobin  $< 8$  gr/dl.

#### 4. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh dua orang dosen dan lima orang mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali yang diikuti oleh seluruh siswa-siswi kelas XII di SMK Kesehatan Bali Medika sebanyak 104 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 November 2018. Prosedur kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan meliputi:

##### a. Tahap Persiapan

Mengidentifikasi potensi dan masalah mitra dilakukan dengan survei secara langsung ke lokasi mitra menggunakan metode wawancara mendalam dengan beberapa siswa. Kemudian, menganalisis kebutuhan masyarakat dengan pendekatan partisipasi dimana tim pengusul melakukan diskusi bersama kepala sekolah SMK Kesehatan Bali Medika, dan wawancara kepada sejumlah guru. Setelah itu, penyusunan program dilakukan bersama kepala sekolah dan guru yang disusun dari hasil *Focus Group Discussion* (FGD) tim pengusul dengan perwakilan mitra. Target program yang direncanakan bersama mitra adalah penyuluhan tentang anemia, pelayanan pemeriksaan kesehatan (pengukuran vital sign, pemeriksaan fisik, pengukuran kadar hemoglobin), dan pengobatan anemia.

##### b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Kegiatan tahap I diawali dengan pemberian kuesioner *pretest* tentang anemia pada seluruh siswa kelas XII. Sebelum mengisi kuesioner, petugas memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tata cara pengisian kuesioner. Kemudian, diberikan penyuluhan tentang pengertian anemia, tanda gejala anemia, dan penanganan anemia. Setelah itu, seluruh siswa kelas XII diberikan kuesioner *posttest*. Penyebaran kuesioner pretes dan postes tentang anemia bertujuan untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan anemia.
- 2) Kegiatan tahap II dilakukan dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu konjungtiva, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan hemoglobin dengan menggunakan alat pengukuran Hb digital.
- 3) Kegiatan tahap III dilakukan dengan melakukan pengobatan anemia pada siswa yang mengalami anemia dengan memberikan tablet tambah darah dan konseling mengenai pola makan yang baik.

Tim kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok 1 bertugas memberikan penyuluhan tentang anemia dan memberikan pengobatan anemia. Kelompok 2 bertugas melakukan pemeriksaan hemoglobin (*vital sign*, pemeriksaan fisik, pemeriksaan anemia menggunakan alat pengukuran HB digital). Pemberian penyuluhan tentang anemia, pemeriksaan hemoglobin dan pengobatan anemia bertujuan untuk

mengatasi masalah anemia yang rentan terjadi pada usia remaja dan mencegah komplikasi yang mungkin terjadi.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan ini telah terlaksana dilaksanakan dengan terstruktur dan terkoordinir pada meja 1 untuk pemeriksaan anemia dan meja 2 untuk pengobatan anemia dan konseling cara minum vitamin penambah darah. Kegiatan berlangsung lancar dan kondusif dengan mengikuti arahan kepala TIM sehingga tidak terjadi masalah atau antrian pemeriksaan anemia. Target kegiatan pengabdian ini telah mencapai target yaitu 100%, dimana sebanyak 104 orang telah mendapatkan penyuluhan anemia, pemeriksaan hemoglobin (*vital sign*, pemeriksaan fisik, pemeriksaan anemia menggunakan alat pengukuran HB digital) dan pengobatan anemia bagi yang mendapatkan hasil pemeriksaan dengan diagnosa anemia.

Tabel 1. Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Anemia

Variabel	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	30	28.8	0	0.0
Cukup	66	63.5	16	15.4
Baik	8	7.7	88	84.6
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100.0</b>	<b>104</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1. diatas ditemukan bahwa sebagian besar siswa di SMK Kesehatan Bali Medika yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebelum diberikan penyuluhan tentang anemia, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan cukup sebanyak 66 orang (63,5%). Sedangkan, setelah diberikan penyuluhan tentang anemia, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik sebanyak 88 orang (84,6%).



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan tentang Anemia

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Anemia

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	<i>p-value</i>
Pengetahuan	Sebelum	104	64,95	8,261	-6,061	0,001
	Setelah	104	74,05	3,968		

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa, rata-rata pengetahuan responden dalam kegiatan pengabdian ini sebelum diberikan penyuluhan anemia sebesar 64,95. Kemudian, meningkat menjadi 74,05 sesudah diberikan penyuluhan anemia. Berdasarkan uji *dependen t-test*, didapatkan nilai t hitung sebesar -6,061 dengan *p-value* sebesar 0,001. Terlihat bahwa *p-value* 0,001 ( $p < \alpha$  0,05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia di SMK Kesehatan Bali Medika.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Anemia Siswa SMK Bali Medika

Pemeriksaan Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Anemia	28	26.9
Anemia Ringan	45	43.3
Anemia Sedang	31	29.8
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3. diatas ditemukan bahwa sebagian besar siswa di SMK Kesehatan Bali Medika dari hasil pemeriksaan hemoglobin ditemukan mengalami anemia ringan sebanyak 45 orang (43,3%).



Gambar 3. Pemeriksaan Hemoglobin

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penerima Pengobatan Anemia

Pengobatan Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Diberikan	28	26.9
Diberikan Tablet Fe	76	73.1
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4. diatas ditemukan bahwa sebagian besar siswa di SMK Kesehatan Bali Medika telah diberikan tablet penambah darah bagi siswa yang mengalami anemia dari hasil pemeriksaan hemoglobin sebanyak 76 orang (73,1%).



Gambar 4. Pengobatan Anemia

#### b. Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian ini diketahui bahwa, rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan anemia sebesar 64,95. Kemudian, meningkat menjadi 74,05 sesudah diberikan penyuluhan anemia. Berdasarkan uji *dependen t-test*, didapatkan nilai t hitung sebesar -6,061 dengan *p-value* sebesar 0,001. Terlihat bahwa *p-value* 0,001 ( $p < \alpha$  0,05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia di SMK Kesehatan Bali Medika.

Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat ditingkatkan melalui dorongan dari luar yang dapat menambah wawasan dan informasi individu. Penyuluhan kesehatan merupakan dorongan dari pihak luar yang dapat meningkatkan pengetahuan setiap individu untuk berperilaku kearah yang positif. Penyuluhan merupakan suatu pengantar komunikasi memiliki tujuan antara lain meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran dengan isu kesehatan tertentu, menyediakan informasi yang perlukan kelompok sasaran, memotivasi kelompok sasaran agar dapat mengubah perilakunya sehingga lebih konsumtif terhadap kesehatannya sendiri atau ikut berpartisipasi dalam meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Raudhatun Nuzul ZA dan Ratna Hardewi



(2021), di Aceh Besar yang menyatakan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang anemia terhadap pengetahuan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba dengan nilai *p-value* 0,000.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini ditemukan sebagian besar siswa di SMK Kesehatan Bali Medika dari hasil pemeriksaan hemoglobin mengalami anemia ringan sebanyak 45 orang (43,3%). Anemia selama masa remaja dapat berkaitan dengan keterlambatan pertumbuhan, risiko tinggi infeksi, dan perkembangan kognitif dan motorik yang buruk, yang dapat menyebabkan hilangnya produktivitas kerjadi kemudian hari. Anemia termasuk salah satu penyebab utama remajamudah lelah dan hilangnya semangat berkarya dari kalangan remaja (Al-Taïar, *et.all*, 2018).

Penyebab utama anemia adalah zat besi kekurangan. Penyebab lainnya termasuk tidak cukup asupan gizi yaitu zat besi, sering konsumsi teh pada waktu yang sama diwaktu makan, kurangnya pengetahuan tentang anemia, menstruasi, asupan suplemen zat besi, tingkat sosial ekonomi, dan pendidikan keluarga (Listiana, 2016). Kejadian anemia 59% disebabkan oleh kekurangan zat besi dan 41% adalah kombinasi besi dan kekurangan vitamin B12 (Balci, Y. I., *et. all*, 2012). Remaja yang telah menstruasi bisa menyebabkan darah keluar lebih dari biasanya, yang mengakibatkan anemia (Fajriayah & Fitriyanto, 2016). Remaja putri juga kebanyakan ingin langsing untuk mempertahankan penampilan, sehingga menyebabkan mereka melakukan diet ketat dengan mengurangi asupan makanan. Menurut Masthalina (2015), dalam penelitian bahwa minum teh menyebabkan anemia pada remaja putri MAN Al-Aziziyah Gunung Sari. Teh mengandung tanin dan oksalat, yang salah satu faktor penghambat (inhibitor) zat besi. Kondisi sosial ekonomi juga mempengaruhi daya beli seseorang dalam memenuhi makanankebutuhan. Orang yang memiliki pendapatan lebih tinggi dapat membeli bahan makanan dalam jumlah yang cukup dengan sangat baikberkualitas dibandingkan orang yang berpenghasilan rendah (Zulaekah, *et. all.*, 2017).

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMK Kesehatan Bali Medika telah diberikan tablet penambah darah bagi siswa yang mengalami anemia dari hasil pemeriksaan hemoglobin sebanyak 76 orang (73,1%). Pada remaja, kebutuhan zat besi meningkat dari waktu sebelum remaja 0,7-0,9 mgFe/hari menjadi 2,2 mg Fe/hari. Saat aktivitas berat, kebutuhan zat besi meningkat, kebutuhan zat besi remaja adalah 26 mg/hari (Agustina, 2016). Saat remaja mengalami menstruasi dengan mengonsumsi tablet zat besi dapat mengurangi anemia, meskipun siklus menstruasi mereka tidak teratur. Sebaliknya jika tidak mengonsumsi tablet zat besi secara teratur, dan siklus menstruasi tidak teratur dapat menyebabkan remaja mengalami anemia (Listiana, 2016).

## 6. KESIMPULAN

Penyuluhan anemia mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa di SMK Kesehatan Bali Medika dan telah mendapatkan pengobatan anemia yaitu pemberian tablet penambah darah dan konseling cara minum tablet penambah darah yang baik.

Diharapkan melalui kegiatan ini, dapat dilanjutkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara penyuluhan dengan menggunakan media lainnya dan kedepannya agar bisa dilakukan kegiatan ini untuk mengedukasi remaja dengan topik kesehatan lainnya

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. E. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Energi, Protein, Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan di Kabupaten Kebumen. *Prosiding: Seminar Nasional Dan Presentasi Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 1, 60-69.
- Al-Taiar, A., Rahman, A., Al-Sabah, R., Shaban, L., & Al-Harbi, A. (2018). Vitamin D Status Among Adolescents in Kuwait: A Crosssectional Study. *BMJ Open*, 8(7), 1-9.
- Balci, Y. I., Karabulut, A., Gürses, D., & Çövüt, I. E. (2012). Prevalence and Risk Factors of Anemia Among Adolescents in Denizli, Turkey, Iranian. *Journal of Pediatrics*, 22(1), 77-81.
- Briawan D. (2014). *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Direktorat Gizi Masyarakat. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Ellya, E. S. (2010). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Fikawati SD. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Gita, A. (2016). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013*. Jakarta. <https://doi.org/10.24063/risetkesehatan.kemkes.go.id/1> Desember 2013.
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 455.
- Mann, J., & Truswell, S. A. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi* (4th ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* (Pertama). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryam, S. (2016). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* (Pertama). Jakarta: Salemba Medika.
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Provera, A. & A. S. (2010). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Raudhatun Nuzul ZA dan Ratna Hardewi. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 318-326.
- Soetjiningsih dan Ranuh. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, B. & F. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Zulaekah, S., Kusumawati, Y., Nugraheni, R., & Astuti, R. A. (2017). Hubungan Tingkat Sosial Ekonomi Keluarga Dan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Perilaku Konsumsi FE Remaja. *Seminar Nasional Gizi 2017 Program Studi Ilmu Gizi UMS*, XII, 337.