

## Pendidikan Kesehatan Pentingnya Zat Besi Bagi Remaja Untuk Mencegah Terjadinya Anemia di MA Atqia Kabupaten Bondowoso

<sup>a</sup>Miftahus Saadah, <sup>b</sup>Ratna Puspitasari, <sup>c</sup>Linda Alfian

<sup>a,b,c</sup>Program Studi Diploma 3 Kebidanan Akademi Kebidanan Dharma Praja Jalan MT

Haryono 30 A, Bondowoso

Email: [Meef\\_tah@yahoo.com](mailto:Meef_tah@yahoo.com)

### Riwayat Artikel

Diterima: 16-5-2024

Revisi: 4-6-2024

Disetujui: 12-6-2024

### Kata Kunci

Zat Besi, Anemia,  
Remaja

### Keywords:

Iron, Anemia,  
Adolescents

### Abstrak

**Latar Belakang :** Kekurangan zat besi dalam tubuh atau yang disebut anemia merupakan masalah kesehatan yang sering ditemui di negara maju dan berkembang. Keadaan kesehatan dan gizi kelompok usia 10-24 tahun di Indonesia masih memprihatinkan. Prevalensi anemia pada remaja putri (rematri) usia 10-19 tahun sebesar 30 %. Tubuh membutuhkan zat besi untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan, hal ini menyebabkan rematri yang menderita anemia juga berisiko mengalami anemia saat hamil. **Tujuan :** Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi, informasi serta meningkatkan kesadaran pada remaja bahwa zat besi sangat penting dalam tubuh. **Metode :** Metode dalam kegiatan ini menggunakan KIE (Pendidikan kesehatan) yang terdiri dari tahap persiapan, implementasi dan evaluasi. **Hasil :** Kegiatan ini dilakukan oleh dosen bersama mahasiswa Akademi Kebidanan Dharma Praja Bondowoso yang dihadiri oleh 32 orang siswa MA Atqia dengan pemberian materi, pre test dan post test. Hasil pre test 6 siswa (19%) mengetahui manfaat zat besi dalam tubuh dan hasil post test mengalami kenaikan signifikan sebanyak 28 siswa (87%) mampu menjawab pertanyaan seputar zat besi. **Kesimpulan :** Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk menambah pengetahuan, pemahaman serta kesadaran siswa dalam mengatur kebutuhan zat besi dalam tubuhnya.

### Abstract:

**Background:** Iron deficiency in the body or what is called anemia is a health problem that is often encountered in developed and developing countries. The health and nutritional situation of the 10-24 year age group in Indonesia is still worrying. The prevalence of anemia in adolescent girls (rheumataries) aged 10-19 years is 30%. The body needs iron to accelerate growth and development, this causes rheumataries who suffer from anemia to also be at risk of experiencing anemia during pregnancy. **Objective:** This activity aims to provide education, information and increase awareness among teenagers that iron is very important in the body. **Method:** The method in this activity uses IEC (Health Education) which consists of preparation, implementation and evaluation stages. **Results:** This activity was carried out by lecturers together with students from the Dharma Praja Bondowoso Midwifery Academy which was attended by 32 MA Atqia students with the provision of material, pre- test and post-test. The pre test results showed that 6 students (19%) knew the benefits of iron in the body and the post test results experienced a significant increase for 28 students (87%). **Conclusion:** It is hoped that this activity can be carried out on an ongoing basis to increase students' knowledge, understanding and awareness in managing their body's iron needs.

## PENDAHULUAN

Zat besi adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja. Suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal disebut anemia (WHO, 2011). Hemoglobin merupakan satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Tubuh membutuhkan zat besi untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pada saat rematri menderita anemia juga berisiko mengalami anemia saat hamil. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa hamil, kebutuhan zat besi meningkat tiga kali lipat karena terjadi peningkatan jumlah sel darah merah ibu untuk memenuhi kebutuhan pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin.

Suplementasi zat besi berkaitan secara signifikan dengan penurunan risiko anemia, 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. Menurut Kementerian Kesehatan, rematri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan bayi stunting akibat dari Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering ditemui di negara maju dan berkembang. Di Indonesia, kondisi kesehatan dan gizi kelompok usia 10 hingga 24 tahun masih memprihatinkan. 30% remaja putri berusia 10-19 tahun mengalami anemia. Data Riskesdas 2013 menunjukkan masalah anemia pada ibu hamil mencapai 37,1%, sedangkan prevalensi pada perempuan usia 15 tahun sebesar 22,7%. Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada rematri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Organisasi profesi dan sektor swasta diharapkan dapat berkontribusi mendukung kegiatan komprehensif Promotif dan Preventif untuk menurunkan prevalensi anemia pada rematri.

Rencana Strategis Kementerian Kesehatan RI 2015–2019 bertujuan untuk meningkatkan cakupan TTD pada

rematri secara bertahap dari 10% (2015) hingga 30% (2019).

Rekomendasi WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65 menetapkan rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan tujuan mengurangi prevalensi anemia pada WUS sebesar separuh (50%) pada tahun 2025. Diharapkan sektor terkait di tingkat pusat dan daerah mengadakan TTD secara mandiri. Pemerintah Indonesia menindaklanjuti rekomendasi tersebut dengan meningkatkan pencegahan dan penanggulangan anemia pada rematri dan WUS dengan memprioritaskan TTD di sekolah. Untuk mencapai kesehatan optimal, intervensi gizi dan kesehatan harus dilakukan pada setiap tahap siklus kehidupan, termasuk prakonsepsi, hamil, neonatal, bayi, balita, anak usia sekolah, dan remaja. Intervensi pada rematri dan WUS sangat penting karena akan menentukan kualitas sumber daya manusia generasi berikutnya.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan metode KIE (Pendidikan kesehatan) yang dilakukan oleh dosen Akademi Kebidanan Dharma Praja bersama mahasiswa Akademi Kebidanan Dharma Praja yang bertujuan memberikan edukasi dan informasi kepada siswa MA

Atqia Bondowoso pada tanggal 25 Mei 2022 dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

1. **Persiapan** : Pada tahap ini tim Pengabdian Masyarakat Akbid Dharma Praja melakukan diskusi bersama Kepala Sekolah MA Atqia tentang pentingnya zat besi bagi remaja untuk mencegah anemia. Kami menentukan waktu yang telah disepakati bersama dan menyerahkan surat ijin pelaksanaan pendidikan kesehatan ini.
2. **Implementasi** : Pada hari pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan media pendidikan kesehatan meliputi LCD, Proyektor dan pamflet dan dilanjutkan dengan pemberian informasi dan edukasi tentang pentingnya zat besi untuk remaja oleh dosen dan mahasiswa.
3. **Evaluasi** : Sebanyak 26 siswa (81 %) MA Atqia belum mengetahui seberapa pentingnya zat besi dalam tubuh. Hal ini diperoleh dari hasil pre test dengan menggunakan 3 pertanyaan sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Setelah dilakukan post test dari 32 siswa sebanyak 28 siswa (87%) mampu menjawab pertanyaan sehingga perlu dilakukan pendidikan

kesehatan secara berkelanjutan.

## HASIL

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan oleh dosen bersama mahasiswa Akademi Kebidanan Dharma Praja Bondowoso yang dihadiri oleh 32 orang siswa MA Atqia dengan pemberian materi melalui power point dan pemberian leaflet. Sebelum materi disampaikan pemateri memberikan 3 pertanyaan tentang zat besi dan hanya 6 siswa (19%) yang mampu menjawab. Sebanyak 26 siswa (81%) tidak mengetahui apa yang dimaksud zat besi dan akibatnya jika tubuh kekurangan zat besi. Siswa juga tidak mengetahui bahwa anemia pada masa remaja memiliki dampak negatif pada kehidupan berikutnya sehingga mereka acuh terhadap makanan yang dikonsumsi dan pola hidup yang selama ini dijalani sehari – hari. Kegiatan ini membuat siswa antusias sehingga tercapailah tujuan dari kegiatan pendidikan kesehatan ini yaitu untuk memberikan informasi serta menyadarkan para siswa bahwa zat besi menjadi sumber utama dalam tubuh untuk mencegah terjadinya anemia.

Kejadian anemia pada remaja akan berpengaruh terhadap persiapan seorang wanita dalam menyiapkan 1000

HPK (Hari Pertama Kehidupan) dan ikut berperan terhadap kejadian stunting pada anak. Post test yang dilakukan dalam kegiatan ini mampu dijawab oleh 28 siswa (87%), meningkat tajam dari saat pre test. penambahan siswa yang dapat menjawab pertanyaan tentang zat besi dan anemia menambah semangat dosen dan mahasiswa Akbid Dharma Praja untuk melakukan kegiatan ini menjadi kegiatan yang berkelanjutan. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan penyuluhan pentingnya zat besi untuk remaja di MA Atqia Bondowoso.



Gambar 1.1 Penjelasan cara pengisian pre test



Gambar 1.2 Presentasi Tim Pengabdian Masyarakat

## **PEMBAHASAN**

Pendidikan kesehatan menjadi salah satu cara untuk memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan dan menyadarkan masyarakat tentang perilaku hidup sehat. Kegiatan pendidikan kesehatan di MA Atqia Bondowoso menjadi bahan pertimbangan dosen Akademi Kebidanan Dharma Praja Bondowoso untuk terus melakukan kegiatan ini. Siswa yang sudah sampai pada masa remaja masih banyak yang belum tahu dan memahami betapa pentingnya zat besi dan dampak negatif dari kekurangan zat besi dalam tubuh.

Sebagian besar remaja akan melakukan pengobatan setelah ada dampak “sakit” dibandingkan dengan upaya pencegahan terhadap “sakit” sehingga baru menyadari akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Pentingnya pemenuhan zat besi pada remaja juga menjadi salah satu penentu dalam mencetak generasi baru di masa berikutnya. Anemia yang menjadi penyebab kurangnya pemenuhan zat besi dalam tubuh akan berdampak pada kurangnya zat besi pada masa hamil sehingga pasti akan berdampak pada janin yang dilahirkan, salah satunya yaitu stunting.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan yang diberikan pada siswa MA Atqia Bondowoso dapat disimpulkan bahwa peserta penyuluhan telah menerima informasi pentingnya zat besi untuk remaja dengan baik. Pengukuran pengetahuan diperoleh dari hasil pre dan post test dengan hasil sebagian besar siswa tahu dan memahami akan pentingnya zat besi dalam tubuh di masa remaja.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami menyampaikan terimakasih kepada pihak sekolah MA Atqia Bondowoso khususnya kepala sekolah dan para guru karena telah memfasilitasi dan memberikan kemudahan kepada kami. Kami juga menyampaikan terimakasih kepada mahasiswa Akbid Dharma Praja Bondowoso serta Lembaga tercinta kami Akbid Dharma Praja yang telah mendukung sepenuhnya kegiatan ini sehingga dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat untuk banyak orang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Kementerian Kesehatan. 2016. Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Puteri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

The Lancet Series Maternal and Child Nutrition, 2013.

- WHO. 2011. Guideline: Intermittent Iron and Folic Acid Supplementation in Menstruating Women. Geneva:
- World Health Organization. WHO. 2011. Haemoglobin oncentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Geneva: World Health Organization.
- WHO. 2011. Prevention of Iron Deficiency Anaemia in Adolescent: Role of Weekly Iron and Folic Acid Supplementation. Geneva: World Health Organization.
- WHO. 2014/2015. Comprehensive Promotion and Prevention Program to Improve Health and Nutrition Status among Adolescence, Maternal and Young Child Pla.
- Indriastuti, Yustina A., Achadi, Endang L., dan Latief, Dini. 2015, Rencana Komprehensif Promotif dan Preventif untuk Meningkatkan Status Kesehatan dan Gizi Remaja Putri, Ibu dan Anak Usia 0 - 2 tahun
- WHO. 2016. Guideline: Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls. Geneva: World Health