



## **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEBAGAI METODE PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA**

Ani<sup>1</sup>, Astri Yuliandini<sup>2</sup>, Suhartini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Graha Edukasi Makassar

Email: [safaniani@gmail.com](mailto:safaniani@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kejadian anemia, memiliki kasus atau prevalensi tertinggi (60%) pada negara bagian Asia Tenggara, khususnya pada anak usia sekolah, prevalensi anemia di negara Indonesia pada umur 15-24 tahun, tergolong cukup tinggi yaitu sebesar 32%. Anemia pada umur remaja, dapat dicegah melalui pemberian pengetahuan untuk meningkatkan pemahamannya melalui kegiatan penyuluhan terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pemahaman remaja terkait anemia. Kegiatan ini merupakan salah satu tindakan edukasi yang mengadopsi metode Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), menggunakan model Fokus Grup Diskusi (FGD), dengan teknik diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini telah menambah pemahaman dan wawasan remaja terkait anemia, terutama untuk mencegah, serta disambut antusias oleh remaja, hal tersebut karena materi yang disampaikan menjadi daya tarik oleh remaja.

**Kata kunci:** PHBS, Anemia, Remaja, Pencegahan

### **ABSTRACT**

*The incidence of anemia has the highest cases or prevalence (60%) in Southeast Asian countries, especially in school-age children, the prevalence of anemia in Indonesia at the age of 15–24 years is quite high at 32%. Anemia in adolescence can be prevented by providing knowledge to increase understanding through counseling activities related to the implementation of clean and healthy living behaviors (PHBS). This activity aims to increase the understanding of adolescents related to anemia. This activity is one of the educational actions that adopt the Clean and Healthy Behavior (PHBS) method, using the Focus Group Discussion (FGD) model, with discussion and question and answer techniques. This activity has added to the understanding and insight of teenagers regarding anemia, especially how to prevent it, and has been welcomed enthusiastically by teenagers, This is because the material presented is of interest to teenagers.*

**Keywords:** PHBS, Anemia, Adolescents, Prevention

### **LATAR BELAKANG PENGABDIAN**

Anemia merupakan satu di antara semua permasalahan gizi, yang umumnya terjadi di seluruh dunia, khususnya di negara-negara berkembang saat ini. Berdasarkan hasil survei SDKI, 2017 diketahui bahwa tingkat prevalensi penyakit anemia pada remaja 13-18 tahun, mencapai 40%. Anemia dapat menyebabkan kekurangan Hb (*hemoglobin*) dalam darah, sehingga merasa mudah lelah, lesu, serta lelah dan keletihan (Khobibah et al., 2021).

Anemia merupakan keadaan darah dalam tubuh yang memiliki kadar *hemoglobin* yang rendah, seperti protein yang mengikat oxygen untuk disalurkan ke berbagai jaringan tubuh, sehingga timbul kelelahan dan risiko lainnya (Izzani, 2018). Kejadian anemia,

memiliki kasus atau prevalensi tertinggi (60%) pada negara bagian Asia Tenggara, khususnya pada anak usia sekolah (Friska Armynia Subratha, 2020).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di negara Indonesia pada umur 15-24 tahun, tergolong cukup tinggi yaitu sebesar 32%, dapat di artikan bahwa 3 hingga 4 dari 10 remaja telah menderita anemia (RISKESDAS, 2018).

Anemia pada umur remaja, dapat dicegah melalui pemberian pengetahuan untuk meningkatkan pemahamannya melalui kegiatan penyuluhan terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Safitri et al., 2020). Umumnya program atau metode PHBS dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, sehingga secara mandiri dapat mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatannya, serta dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Darmin & Sudirman, 2022).

### METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini adalah salah satu tindakan edukasi yang mengadopsi metode Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), menggunakan model Fokus Grup Diskusi (FGD), dengan teknik diskusi dan tanya jawab, terkait topik pencegahan anemia pada remaja dalam metode PHBS. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pemahaman remaja terkait anemia. Kegiatan ini telah di laksanakan pada tanggal 28 Desember, 2022, pukul 8.00 s/d selesai yang bertempat di SMP Laniang Makassar. Selengkapnya dapat di lihat pada tabel 1, berikut;

**Tabel 1. Flowchart Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

No	Tahapan	Alat bantu	Metode	Waktu/ Durasi
1	Persiapan: a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi dll. b. Persiapan media / alat	a. Laptop b. Book Note c. Kertas d. Printer	<i>Lobbying</i>	3 x 12 Jam
2	Pelaksanaan Kegiatan; a) Pembukaan b) Pelaksanaan diskusi dengan topik: - Definisi anemia - Perilaku Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi; - Pengetahuan memilih suplementasi zat besi dengan mengonsumsi tablet tambah darah - Tindakan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C - Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani - Rajin berolahraga	a. LCD, b. Laptop, c. <i>Leaflet</i> . d. Materi	Fokus Grup Diskusi	2 X 45 Menit
3	Evaluasi a. Tanya Jawab			

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENGABDIAN

Berdasarkan tujuan dilaksanakannya kegiatan ini maka di beberapa hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat dilihat pada dokumentasi kegiatan berikut;



Gambar 1. Proses pembukaan kegiatan

Pada tahap ini, pemateri melakukan perkenalan, serta penyampaian maksud dan tujuan dari kegiatan yang diselenggarakan, selanjutnya pembagian *leaflet*, bahan topik pencegahan anemia, yang akan dijelaskan dan didiskusikan, Adapun topik yang dimaksud antara lain;

1. Definsi penyakit anemia
2. Perilaku Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi;
3. Pengetahuan memilih suplementasi zat besi dengan mengonsumsi tablet tambah darah
4. Tindakan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C
5. Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani
6. Rajin berolahraga.

Setelah proses pembukaan kegiatan, maka di lanjutkan dengan penyampaian dan penjelasan terkait topik kajian untuk mencegah anemia pada usia remaja, Adapun kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut;



Gambar 2. Proses penyampaian serta penjelasan topik dan diskusi

Pada gambar 2. Telah di ketahui bahwa pelaksanaan kegiatan ini, disambut antusias oleh remaja, hal tersebut karena materi yang disampaikan menjadi daya tarik oleh remaja, selain karena memberikan dampak agar memahami kesehatan tubuh, juga di anggap sebagai pengetahuan baru oleh para remaja. Kegiatan ini telah menambah pemahaman dan wawasan remaja terkait anemia, terutama untuk mencegah. Kegiatan dengan konsep kesehatan sangat di butuh kan oleh remaja, terutama terkait dengan anemia, yang pada kenyataannya remaja yang mengalami, namun tidak menyadarinya.

Anemia pada remaja dapat menimbulkan ke tidak normalan pada berat badan, remaja dengan anemia cenderung memiliki berat badan berlebih (obesitas) (Sandy et al., 2021). Informasi yang di berikan melalui pendidikan kesehatan sangat diperlukan agar remaja dapat mencegah anemia, karena telah mampu memilih makanan dengan gizi seimbang dan zat besi untuk di konsumsi (Khobibah et al., 2021). Pemberian tablet penambah darah dan pendampingan kepada remaja, prevalensi anemia tidak banyak lagi di temukan pada kalangan remaja, khususnya remaja putri (Saleh & Bakoil, 2021).

Hal yang berbeda di temukan oleh Jaswadi (2020) dalam penelitiannya bahwa Sikap remaja tidak berhubungan dengan kejadian anemia. Karena kadar Hb dalam darah tidak secara langsung di oleh faktor sikap (Jaswadi, 2020). Namun pada penelitian lainnya, diketahui bahwa dengan pemberdayaan pengetahuan melalui edukasi dapat menjadi upaya mengurangi angka dan mencegah kejadian anemia (Ermi et al., 2022). Melalui pendidikan kesehatan, anemia remaja dapat di cegah (Munir et al., 2022). Hal ini dapat di artikan bahwa dengan menerpakan perilaku hidup sehat secara khusus, dapat mencegah kejadian anemia pada remaja.

Pembinaan perilaku remaja melalui *peer group*, dapat menjadi metode tepat yang dilakukan untuk mencegah dan menangani anemia, salah satunya yaitu perilaku hidup sehat dengan patuh mengonsumsi tablet Fe (Simbolon et al., 2022). Edukasi terkait pencegahan anemia pada remaja, lebih efektif jika dilakukan secara online melalui media *whatsapp* (Ilham et al., 2022). Sosialisasi atau diskusi kesehatan dapat dilakukan menggunakan pendekatan metode edukasi baik secara *online* maupun *offline*, sangat berpengaruh terhadap pengembangan pengetahuan anak remaja, terkhusus penyakit menular HIV (Sudirman et al., 2022).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka disimpulkan bahwa dengan cara Fokus Grup Diskusi (FGD), pencegahan anemia melalui metode Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dapat dengan mudah di pahami oleh remaja. Kegiatan ini secara langsung mengembangkan pengetahuan remaja terkait anemia.

## REKOMENDASI

Disarankan agar petugas kesehatan, dapat melakukan pendampingan edukasi pencegahan anemia secara berkelanjutan, bagi generasi-generasi remaja selanjutnya, serta dapat pula dilakukan praktik terkait cara-cara yang dapat di lakukan oleh remaja dalam mencegah anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

Darmin, D., & Sudirman, S. (2022). Faktor Predisposisi yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Umum (Pasar Passi, Gogagoman). *Gorontalo Journal of Public Health*, 5(2), 92–99.

- Erm, N., Sitorus, R. J., Najmah, N., & Utama, F. (2022). OPTIMALISASI PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT ANEMIA DAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 (OPTIMIZATION OF ADOLESCENT KNOWLEDGE RELATED TO ANEMIA AND BLOOD ADDITIONAL TABLET CONSUMPTION DURING THE COVID-19 PANDEMIC). *Jurnal Berdaya Mandiri*, 4(1), 860–867. <https://doi.org/10.31316/jbm.v4i1.1788>
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *JURNAL MEDIKA USADA*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Ilham, Baiq, N. H., Salfarina, A. L., Romadonika, F., & Rusiana, H. P. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Whatsapp Terhadap Pengetahuan Dalam Pencegahan Anemia Remaja di SMAN 1 Kayangan. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 1(2), 89–96. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v1i2.17>
- Izzani, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada Mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(1), 78. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.78-86>
- Jaswadi, J. (2020). Hubungan Sikap Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMAN 9 Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1144>
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). ANEMIA REMAJA DAN KESEHATAN REPRODUKSI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- RISKESDAS. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. KEMENKES RI. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Safitri, F., Alwi, F., & Marniati, M. (2020). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SMK NEGERI 1 MESJID RAYA ACEH BESAR. *JPKM Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 24–28. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/785>
- Saleh, U. K. S., & Bakoil, M. B. (2021). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Anemia Remaja Putri. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 7(2), 86. <https://doi.org/10.52365/jm.v7i2.316>
- Sandy, Y. D., Tamtomo, D. G., & Indarto, D. (2021). Hubungan Berat Badan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Kabupaten Boyolali. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 94–98. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4744>
- Simbolon, D., Batbual, B., & Ratu Ludji, I. D. (2022). Pembinaan Perilaku Remaja Putri Dalam Perencanaan Keluarga Dan Pencegahan Anemia Melalui Pemberdayaan Peer Group Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Media Karya Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.36716>
- Sudirman, S., Rikwan, R., Fajrah, S., Subardin, A. B., Fitriani, F., & Purwiningsih, S. (2022). Health Education as a Strategy for Early Prevention of Sexually Transmitted Diseases human immunodeficiency virus. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 130–138. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.155>