

Edukasi Anemia dan Penggunaan Obat Antianemia pada Siswa SMA Nurul Fikri Serang Banten

Evi Sovia*, Welly Ratwita, Hidayatul Rachman, Rhea Veda Nugraha

Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Achmad Yani,
Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi: evi.sovia@lecture.unjani.ac.id

Dikirim : 29 Juli 2025

Direvisi : 29 September 2025

Diterima : 30 September 2025

Abstrak: *Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia bisa terjadi pada wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah serta remaja. Pengetahuan siswa SMA tentang anemia masih kurang. Tim pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk memberikan edukasi tentang anemia dan penggunaan obat antianemia pada siswi SMA Nurul Fikri Serang Banten dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyebab, pencegahan serta pengobatan anemia. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan edukasi atau pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kesehatan dan diskusi kepada siswi-siswi SMA Nurul Fikri Serang Banten. Hasil dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan siswi SMA Nurul Fikri tentang anemia dan penggunaan obat antianemia.*

Kata Kunci: *anemia, obat antianemia, penyuluhan, remaja*

Abstract: *Anemia is a health problem that occurs in society and is often found throughout the world, especially in developing countries such as Indonesia. Anemia can occur in women of childbearing age, pregnant women, school-aged children and teenagers. High school students' knowledge about anemia is still lacking. The service team carries out community service activities in the form of providing education about anemia and the use of anti-anemia drugs to female students at Nurul Fikri High School Serang Banten with the aim of increasing knowledge and understanding about anemia. causes, prevention and treatment. The method and design used is to provide education or health education through health counseling and discussions to female students at Nurul Fikri High School, Serang Banten. The result of this service is an increase in Nurul Fikri High School students' knowledge about anemia and the use of anti-anemia drugs.*

Keywords: *anemia, anti-anemia drugs, education, teenagers*

1. Pendahuluan

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin (Astuti, 2023). Anemia masih menjadi masalah kesehatan terbesar di dunia yang menyerang wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah serta remaja. Badan kesehatan dunia

(*World Health Organization* (WHO)) memperkirakan 42% anak dibawah usia 5 tahun dan 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Pada tahun 2013, remaja putri yang terkena anemia sebanyak 37,1%, sedangkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan yaitu 48,9% yang terjadi pada kisaran umur 15-24 tahun, serta 23-34 tahun (Astuti, 2023). Keadaan kesehatan dan gizi kelompok usia 10-24 tahun di Indonesia masih memprihatinkan. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) usia di atas 15 tahun sebesar 22,7%, sedangkan pada ibu hamil sebesar 37,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Remaja putri lebih rentan terhadap anemia karena mereka mengalami siklus menstruasi dan memiliki keinginan untuk tampil sempurna sehingga melakukan diet tidak seimbang (Izzara dkk., 2023). Anemia pada remaja putri dapat berdampak negatif bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja termasuk pertumbuhan dan perkembangan alat reproduksi. Anemia pada masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa yang akan menjadi wanita hamil dan melahirkan. Dampak anemia pada masa kehamilan diantaranya risiko mengalami abortus, kelahiran prematur, risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang dapat berlanjut hingga anak mengalami *stunting* (Lailiyana & Hindratni, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kejadian anemia pada remaja dengan pengetahuan, perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi, dan kebiasaan pola makan (Astuti, 2023; Mularsih, 2017). Selain itu, tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri masih kurang terutama pada penyebab, dampak dan cara mencegah anemia (Sulistiyawati & Nurjanah, 2018). Dengan demikian, edukasi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia yang pada akhirnya akan menurunkan kejadian anemia pada remaja. Edukasi adalah salah satu upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dampak anemia bagi kesehatan reproduksi. Peningkatan pengetahuan remaja sangat penting dilakukan secara berkala sebagai salah satu upaya mencegah anemia dan dampaknya bagi kesehatan reproduksi remaja putri (Lailiyana & Hindratni, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani (FK Unjani) bermitra dengan pihak pimpinan SMA Nurul Fikri *Boarding School* (NFBS) di Serang Banten untuk melakukan edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan siswa SMA Nurul Fikri *Boarding School* (NFBS) tentang anemia dan penggunaan obat antianemia.

2. Metode

Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan Megabaksos yang dilaksanakan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani (FK Unjani) yang diadakan di Kota Serang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan tentang anemia dan penggunaan obat antianemia menggunakan metode ceramah didukung dengan slide, laptop, dan *LCD Projector* sebagai media dalam menyampaikan edukasi kepada seluruh siswi SMA Nurul Fikri. Edukasi yang diberikan meliputi pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia, cara pencegahan anemia dan cara mengkonsumsi obat antianemia. Setelah penyuluhan dilakukan tanya jawab dari peserta penyuluhan dan diakhiri dengan pembagian *doorprize* dan *goodybag*. Evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan edukasi. Keberhasilan kegiatan pengabdian ditunjukkan antusiasme peserta penyuluhan dalam diskusi.

Penyuluhan dilakukan secara paralel di tiga kelas. Semua anggota tim bertugas dalam pelaksanaan penyuluhan baik sebagai narasumber maupun sebagai moderator, sedangkan mahasiswa bertugas membantu kegiatan penyuluhan. Waktu kegiatan edukasi mulai dari perencanaan, koordinasi dengan pihak sekolah, persiapan materi edukasi, dan pelaksanaan edukasi adalah sekitar dua bulan mulai tanggal 2 Juli 2024 sampai dengan tanggal 31 Agustus 2024.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan edukasi anemia dan penggunaan obat antianemia bagi siswa SMA Nurul Fikri *Boarding School* telah dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 28 Agustus 2024 pukul 09.00-12.00. Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan Megabaksos yang dilaksanakan oleh FK Unjani yang diadakan di Kota Serang. Kegiatan diawali dengan survey ke Lokasi Megabaksos satu hari sebelumnya (Gambar 1) untuk melakukan persiapan kegiatan penyuluhan. Kegiatan Megabaksos dibuka oleh Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan bakti sosial oleh semua departemen yang terlibat.

Departemen Farmakologi melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang Anemia Pada Remaja untuk siswi-siswi SMA Nurul Fikri *Boarding School*. Penyuluhan dilaksanakan secara paralel di tiga kelas. Peserta penyuluhan sekitar 50 orang untuk setiap kelasnya (Gambar 2). Sasaran penyuluhan pada kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri siswi-siswi SMA Nurul Fikri *Boarding School*. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan secara cepat. Terjadi percepatan perkembangan

fisik, mental, emosional dan sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Remaja mengalami masa pertumbuhan penting dan tercepat kedua setelah masa bayi. Perubahan fisik dan organ reproduksi yang pesat berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi serta makanan remaja, sehingga remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun berlebih. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah anemia, sekitar 12% remaja putra dan 23% remaja putri menderita anemia (Rasmaniar dkk., 2023). Remaja putri sebagian besar berstatus anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat besi yang banyak. Remaja putri juga sering mengalami gangguan menstruasi (Miraturrofi'ah, 2020). Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor stres, makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami pendarahan yang berlebih (Astuti, 2023).



Gambar 1. Kegiatan survey sebelum pelaksanaan penyuluhan

Penyuluhan dimulai dengan pemaparan materi oleh masing-masing narasumber, dilanjutkan dengan sesi diskusi. Peserta sangat antusias bertanya tentang materi yang telah disampaikan. Kegiatan penyuluhan berlangsung sekitar 1 jam, diakhiri dengan pembagian *doorprize* untuk peserta yang dapat menjawab pertanyaan dari narasumber dan *goodybag* untuk seluruh peserta penyuluhan (Gambar 3). Materi penyuluhan meliputi pengertian anemia, tanda

dan gejala anemia, penyebab dan dampak anemia, serta cara pencegahan dan cara mengkonsumsi obat antianemia.

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Sebesar dua pertiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, konsumsi minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, keadaan ekonomi dan demografi, pendidikan, umur, jenis kelamin, dan wilayah (Amalia & Tjiptaningrum, 2016). Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri yaitu menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki badan yang langsing. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia dan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (Astuti, 2023).



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan anemia pada remaja

Dampak anemia pada remaja putri terhadap kesehatan reproduksi adalah timbulnya masalah/gangguan menstruasi/haid. Salah satu penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 91,17% (Miraturrofi'ah, 2020). Gangguan menstruasi tersebut berupa gangguan siklus/pola menstruasi, lama menstruasi, serta gangguan lainnya. Gangguan siklus menstruasi dapat berupa polimenorea, oligomenorea, amenorea, hipomenorea serta hipermenorea (Satya & Purnawati, 2016). Selain gangguan haid,

anemia pada remaja juga akan berdampak pada kesehatan reproduksi remaja putri sampai dengan mereka menjadi wanita dewasa usia produktif yaitu disaat mereka menikah, menjadi hamil, melahirkan dan menjalani masa nifas dengan berbagai macam konsekuensi. Remaja putri anemia akan menjadi ibu hamil yang anemia yang cenderung mengalami abortus, kelahiran *preterm*, gangguan pertumbuhan janin intra uterin, dan BBLR. Pada masa persalinan akan cenderung mengalami persalinan lama akibat kelainan his, perdarahan *postpartum*, dan masa nifas akan cenderung mengalami infeksi serta memperlambat proses penyembuhan (Lailiyana & Hindratni, 2024).

Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri yaitu dengan meningkatkan pemahaman tentang anemia, memperbaiki gaya hidup, minum tablet tambah darah dan konsumsi makanan yang bermanfaat mencegah dan menanggulangi anemia (Izzara dkk., 2023). Kegiatan edukasi pencegahan anemia dapat meningkatkan pengetahuan pada siswi sebanyak 70,9%. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia juga dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dan fortifikasi bahan makanan dengan zat besi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Rekomendasi global menganjurkan untuk daerah dengan prevalensi anemia $\geq 40\%$, pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri dan WUS terdiri dari 30-60 mg elemental iron dan diberikan setiap hari selama 3 bulan berturut-turut dalam 1 tahun. Sedangkan untuk daerah yang prevalensi anemianya $\geq 20\%$, suplementasi terdiri dari 60 mg elemental iron dan 2800 mcg asam folat dan diberikan 1 kali seminggu selama 3 bulan *on* (diberikan) dan 3 bulan *off* (tidak diberikan) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Fathony dkk., 2022).

Gejala anemia adalah lemah badan (*fatigue*), gejala dan tanda keadaan hiperdinamik (denyut nadi kuat, jantung berdebar). Pada anemia yang lebih berat, dapat timbul letargi, konfusi, dan komplikasi yang mengancam jiwa (gagal jantung, angina, aritmia dan atau infark miokard) (Amalia & Tjiptaningrum, 2016). Pengobatan anemia defisiensi besi terdiri atas:

(1). Terapi zat besi oral: pada bayi dan anak terapi besi elemental diberikan dibagi dengan dosis 3-6 mg/kgBB/hari diberikan dalam dua dosis, 30 menit sebelum sarapan pagi dan makan malam. Terapi zat besi diberikan selama 1 sampai 3 bulan dengan lama maksimal 5 bulan. Enam bulan setelah pengobatan selesai harus dilakukan kembali pemeriksaan kadar Hb untuk

memantau keberhasilan terapi.

(2). Terapi zat besi intramuskular atau intravena dapat dipertimbangkan bila respon pengobatan oral tidak berjalan baik, efek samping dapat berupa demam, mual, urtikaria, hipotensi, nyeri kepala, lemas, arthralgia, bronkospasme sampai reaksi anafilaktik.

(3). Transfusi darah diberikan apabila gejala anemia disertai risiko terjadinya gagal jantung yaitu pada kadar Hb 5-8g/dL. Komponen darah yang diberikan berupa suspensi eritrosit (PRC) diberikan secara serial dengan tetesan lambat (Amalia & Tjiptaningrum, 2016).



Gambar 3. Kegiatan sesudah penyuluhan

4. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang anemia termasuk gejala, penyebab, dampak dan cara pencegahannya. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi-siswi SMA Nurul Fikri *Boarding School* tentang anemia sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Achmad Yani (UNJANI), SMA Nurul Fikri *Boarding School* dan Pusat Riset dan Publikasi (Pusrispub) Fakultas Kedokteran Unjani.

Daftar Referensi

Amalia, A. & Tjiptaningrum, A. (2016). Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi, *Majority*, 5(5), 166–169.

- Astuti, E.R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri, *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>.
- Fathony, Z., Amalia, R. & Lestari, P.P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49-53. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>.
- Izzara, W.A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M.Y. & Yuliana (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur), *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064. Available at: <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*.
- Lailiyana & Hindratni, F. (2024). Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMAN 2 Pekanbaru, *Jurnal Ebima: Jurnal Edukasi Bidan di Masyarakat*, 5(1), 14–18.
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja, *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), 31–42. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>.
- Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang, *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 80-85. <https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.80-85>.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiari, R.E., Petrus, Tinah, Rosnah, & Purba, D.H. (2023) Kesehatan dan Gizi Remaja, *Yayasan Kita Menulis*.
- Satya, N.K.D.S.S. & Purnawati, S. (2016). Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di SMA Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana, *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(3), 1–9.
- Sulistyawati, N. & Nurjanah, A.S. (2018). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul, *Jurnal Kesehatan Samodra Biru*, 9(2), 214–220.