

Anemia dan Bahaya Merokok Pada Remaja Putra Putri di MTs Sudirman Jimbaran, Bandungan Semarang

**Feni Indriyani¹, Brigitha Emilia Metboki², Nurul Samsul Hidayati³, Istianatus
Sunnah⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Feni Indriyani

E-mail: Fenyindri373@gmail.com

Abstrak

Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja. Kebiasaan merokok juga sering kali dilakukan oleh remaja, dimana perilaku tersebut dapat membahayakan diri sendiri dan juga orang lain. Hal tersebut dilakukan karena tingkat pengetahuan dan kepedulian remaja mengenai kesehatannya masih lumayan minim. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan juga kesadaran siswa MTs Sudirman Jimbaran tentang anemia dan bahaya merokok. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dengan menggunakan media power point, leaflet dan dilakukan tahap evaluasi berupa tanya jawab dan juga posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dan diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi siswa/i untuk peduli dengan kesehatan diri.

Kata kunci - anemia, bahaya merokok, remaja, pengabdian masyarakat

Abstract

Adolescence is a phase that is vulnerable to health risks because during adolescence, rapid physical development occurs, requiring adequate nutrition. However, adolescents often neglect their nutritional needs, leading to several health problems such as anemia. Smoking is also common among adolescents, a behavior that can harm themselves and others. This is because adolescents' knowledge and awareness of health issues are still relatively low. This Community Service Activity (PKM) aims to enhance students' knowledge and awareness at MTs Sudirman Jimbaran regarding anemia and the dangers of smoking. The methods used include educational sessions using PowerPoint presentations and leaflets, followed by an evaluation phase involving question-and-answer sessions and post-tests. The results of the activity showed a significant improvement in understanding, and it is hoped that this will serve as the first step for students to become more concerned about their own health.

Keywords - anemia, dangers of smoking, adolescents, community service

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun sebesar 22,7%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi anemia adalah sebesar 20,35% pada laki-laki, prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% (Risksedas, 2021). (Sihombing Yulandari et al., 2023) Prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah ibu hamil dengan anemia sebesar 57,1%. Sementara di Kabupaten Semarang prevalensi anemia sebesar 12,84 % (Dinkes Jateng 2021).

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2023 berkisar sebanyak 30.7 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 30.5% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya.

Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja. Remaja putri lebih beresiko menderita anemia daripada remaja putra setiap bulannya mengalami menstruasi, sering kali menjaga penampilan, ingin mendapatkan tubuh ideal sehingga berdiet dan mengurangi makan. Pola menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia karena terjadi pengeluaran darah yang berlebih, sehingga hemoglobin yang terkandung dalam darah juga ikut terbuang. (Muhayari & Ratnawati, 2019)

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. Pada orang sehat butir-butir darah merah mengandung hemoglobin, yaitu sel darah merah yang bertugas untuk membawa oksigen serta zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh. Kadar Hb normal pada laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Kadar Hb untuk pria anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dl, sedangkan kadar Hb pada wanita kurang dari 12 g/dl. (Muhayari & Ratnawati, 2019)

Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia. Gejala-gejala tersebut meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala, pusing, dan mata berkunang kunang (Novita Sari, 2021)

Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya A,C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut, penyebab terjadinya anemia pada remaja dikarenakan pola makan yang tidak teratur, pantangan makan makanan berprotein, tidak suka mengkonsumsi sayuran, kebiasaan makan fast food dan junk food. Keadaan ini yang dapat menyebabkan remaja menjadi anemia selain itu penyebab anemia pada remaja status kesehatan yang kurang baik, status gizi, infeksi parasit dan pengetahuan yang kurang tentang anemia (Julaecha, 2020)

Penanganan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) awalnya program pemberian pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi remaja putri. (kemenkes 2018). Pada penelitian yang dilakukan hananti 2021 dikatakan bahwa program pemberian tablet tambah darah bagi remaja kembali digalakkan dengan target pemberian secara nasional. Remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu 1 kali seminggu dan 1 kali sehari ketika masa menstruasi. Namun fakta dilapangan tablet tambah darah

hanya berfokus pada ibu hamil saja, sedangkan untuk remaja putri belum dilakukan secara maksimal. (Astuti et al., 2023)

Kurangnya informasi dan pengetahuan remaja tentang anemia, maka perlu dan penting adanya pemberian informasi dan penyuluhan mengenai anemia sehingga dapat membuka wawasan remaja tentang anemia. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi kepada remaja mengenai anemia dan pentingnya minum tablet zat besi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja (Julaecha, 2020)

Remaja, kelompok dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun rentan mencoba segala jenis zat. selama fase remaja, korteks frontal yang bertanggung jawab untuk membuat keputusan kompleks masih berkembang, sedangkan bagian otak yang memproses perasaan penghargaan lebih matang. Kondisi ini membuat remaja rentan terhadap pengambilan keputusan dadakan seperti mencoba substansi yang berbeda karena rasa ingin tahu dan tekanan sosial. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan di masa depan tidak terkecuali perilaku merokok pada remaja (Fatmawati et al., 2023)

Kebiasaan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari salah satunya adalah merokok. Telah diketahui bahwa rokok sangat membahayakan kesehatan bagi perokok aktif dan pasif. Orang yang tidak merokok tetapi secara tidak langsung ikut menghirup asap rokok disebut dengan perokok pasif atau secondhand smoke (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Meskipun tidak merokok tetapi berada dalam satu lingkungan yang penuh dengan asap rokok dapat menimbulkan efek yang tidak baik terhadap tubuh yang sama seperti perokok aktif (World Health Organization, 2024).

Merokok dapat kita jumpai dimana saja, seperti di pedesaan, di perkotaan, fasilitas umum seperti tempat kerja, angkutan umum, pasar, tempat beribadah, area kegiatan anak-anak, sekolah, dan kampus. Kebiasaan merokok ini sangat tidak mudah diubah pada masyarakat meskipun pihak Sekolah sudah gencar melakukan penyuluhan-penyuluhan bahaya merokok terhadap kesehatan. Rokok merupakan salah satu faktor resiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Banyak penelitian sudah membuktikan bahwa merokok dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit timbulnya yang dapat mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah besar bagi kesehatan masyarakat. Selain dari segi kesehatan, rokok juga mempengaruhi kepribadian perokok itu sendiri. Biasanya remaja usia SMP sudah mengenal rokok. Menurut mereka, kalau tidak merokok maka mereka dianggap tidak gaul. Sehingga banyak anak usia sekolah dengan santainya mereka merokok di luar sekolah dengan masih memakai seragam sekolah. Mereka tidak memperdulikan akibat dari rokok walaupun sudah banyak iklan-iklan yang menyampaikan bahwa merokok itu dilarang. (Futri et al., 2024)

Merokok masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, dengan efek yang sangat merugikan bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Berbagai studi epidemiologi menunjukkan bahwa merokok dapat memicu berbagai penyakit kronis, diantaranya penyakit jantung, kanker, penyakit paru obstruktif kronik, dan menjadi penyebab kematian kedua terbanyak di dunia setelah hipertensi (Fatmawati et al., 2023)

Merokok mempunyai banyak efek negatif yang berbahaya kepada kesehatan manusia, dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dan berbagai macam penyakit di mulut seperti periodonitis (infeksi pada gusi), penyakit kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi bronkus), dan penyakit pada paru – paru seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif (Tivany Ramadhani et al., 2023)

Kebiasaan merokok yang dimulai usia <19 tahun akan menimbulkan banyak dampak kesehatan bagi masyarakat, serta perlunya dilakukan upaya promosi kesehatan mengenai bahaya merokok agar masyarakat memiliki keinginan untuk berhenti merokok yang akan berdampak baik bagi kesehatan tubuh. Berdasarkan data tersebut maka peneliti ingin mengetahui apakah pemberian

sosialisasi promosi kesehatan mengenai bahaya merokok akan mempengaruhi individu untuk berhenti merokok. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui promosi kesehatan mengenai bahaya merokok yang akan menimbulkan keinginan untuk berhenti merokok.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberi penyuluhan kepada siswa siswi di MTs. Sudirman Jimbaran, yang berada di kelurahan Jimbaran, Bandungan, Kab. Semarang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di ruang kelas MTs. Sudirman Jimbaran, Bandungan yang diikuti oleh 30 siswa. Media yang digunakan berupa presentasi menggunakan power point serta dilanjutkan diskusi/tanya-jawab antar siswa dan tim pengabdian dengan pemberian doorprize.

Selanjutnya dilakukan tahap evaluasi, Pada tahap ini, evaluasi digunakan untuk mengetahui pemahaman siswa tentang bahaya anemia pada remaja putri dan bahaya merokok pada remaja putra. Peserta diminta mengerjakan *pretest* dan *post test* terkait materi tentang bahaya anemia pada remaja putri dan bahaya merokok pada remaja putra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja putri yang sedang mengalami masa pertumbuhan perlu untuk memperhatikan pola konsumsi makanannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (kaimudin, 2017) prinsip gizi seimbang penting untuk melakukan variasi makanan sebagai upaya agar keadaan gizinya tetap baik. Konsumsi makanan harian remaja harus terdapat asupan gizi. Kebiasaan makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada remaja. Frekuensi makan sangat erat kaitannya dengan asupan zat besi, semakin banyak makan maka asupan gizi akan lebih baik. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar sehingga keadaan ini dapat mempercepat terjadinya anemia. (Prastiwi et al., 2024)

Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah dirasakan banyak orang serta efek-efek yang ditimbulkan oleh rokok sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan kebiasaan merokok menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dalam tubuh, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat janin. Bahaya rokok bukan hanya dirasakan dan ditunjukkan bagi perokok aktif tetapi juga bagi perokok pasif. Bahaya rokok yang diterima oleh perokok pasif akan jauh lebih berbahaya dari perokok aktif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku merokok adalah dengan memberikan edukasi tentang bahaya merokok kepada masyarakat. (Rifqy et al., 2022)



Gambar 1.

Dokumentasi kegiatan penyuluhan kepada masyarakat tentang anemia dan bahaya merokok pada remaja di MTs Sudirman Jimbaran Bandungan

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test dalam kegiatan penyuluhan tentang anemia yang dilakukan di MTs. Sudirman Jimbaran Kecamatan Bandungan, hasil pre-test yang dilakukan sebelum pemaparan materi pada peserta laki-laki mendapatkan nilai sebesar 67%. Setelah diberikan

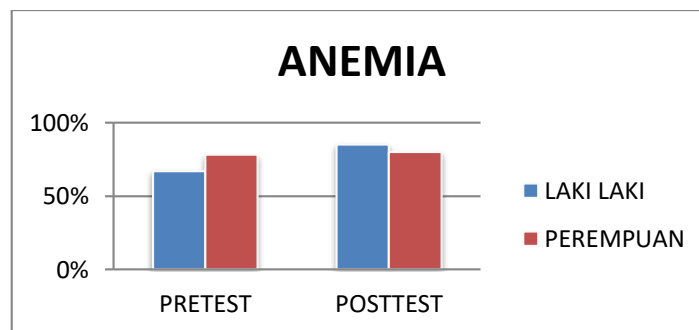
This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

penyuluhan terkait anemia dalam bentuk pemaparan power point dan pembagian poster, peserta diberikan posttest dan mendapatkan nilai sebesar 85%. Sedangkan hasil pre-test pada peserta Perempuan mendapatkan nilai sebesar 78,33%. Setelah diberikan penyuluhan terkait anemia dalam bentuk pemaparan materi power point dan pembagian poster, peserta diberikan posttest dan mendapatkan nilai sebesar 80%.

Hal ini menunjukkan ada pengaruh ketika diberikan edukasi dan pemaparan materi, peserta sesudah diberikan penyuluhan ini mengalami peningkatan pengetahuan baik pada peserta laki-laki maupun peserta perempuan.

Tabel 1.
Persentase hasil pretest dan posttest tentang anemia

Jenis kelamin	Pretest	Posttest
Laki-laki	67%	85%
Perempuan	78,33%	80%

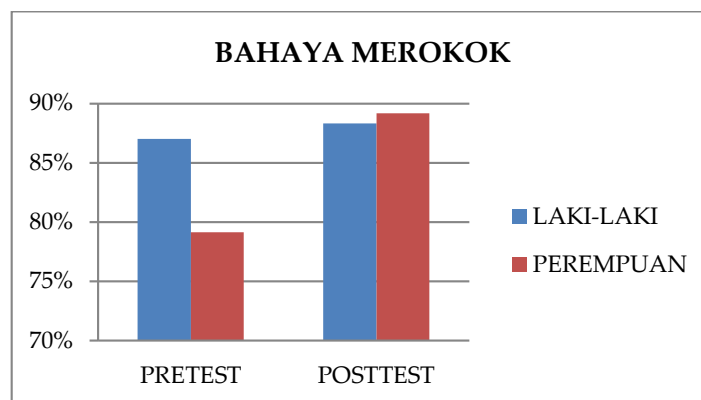


Gambar 2.
Persentase hasil pretest dan posttest tentang anemia

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test dalam kegiatan penyuluhan tentang bahaya merokok yang dilakukan di MTs. Sudirman Jimbaran Kecamatan Bandungan, hasil pre-test yang dilakukan sebelum pemaparan materi pada peserta laki-laki mendapatkan nilai sebesar 87%. Setelah diberikan penyuluhan terkait bahaya merokok dalam bentuk pemaparan power point dan pembagian poster, peserta diberikan posttest dan mendapatkan nilai sebesar 88,33%. Sedangkan hasil pre-test pada peserta Perempuan mendapatkan nilai sebesar 79,17%. Setelah diberikan penyuluhan terkait bahaya merokok dalam bentuk pemaparan materi power point dan pembagian poster, peserta diberikan posttest dan mendapatkan nilai sebesar 89,17%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh ketika diberikan edukasi dan pemaparan materi, peserta sesudah diberikan penyuluhan ini mengalami peningkatan pengetahuan baik pada peserta laki-laki maupun peserta perempuan.

Tabel 2.
Persentase hasil pretest dan posttest tentang bahaya merokok

Jenis kelamin	Pretest	Posttest
Laki-laki	87%	88,33%
Perempuan	79,17%	89,17%



Gambar 3.
Persentase hasil pretest dan posttest tentang anemia

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan oleh petugas serta sambutan yang disampaikan oleh dosen pembimbing lahan dengan memberikan pengenalan awal terkait materi yang akan disampaikan lalu dilanjutkan dengan pengenalan anggota kelompok. Setelah pembukaan dan sambutan, anggota kelompok membagikan lembar pre-test kepada peserta untuk diisi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi terkait anemia dan bahaya merokok pada remaja putri dan putra. Setelah pemaparan materi, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab lalu pengisian lembar post-test yang dibagikan oleh anggota kelompok.

Selama kegiatan berlangsung peserta turut aktif dalam diskusi dan tanya jawab, dibuktikan ketika mereka aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan, peserta juga merespon dengan sangat baik terkait dengan materi yang sudah diberikan. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, menunjukkan bahwa Penyuluhan Anemia dan Bahaya Merokok pada remaja putra dan putri di MTs. Sudirman Jimbaran efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan.

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang anemia dan bahaya merokok bagi remaja di MTs Sudirman Jimbaran, Bandungan dalam Kegiatan PKM ini telah memberikan dampak positif bagi siswa yang dibuktikan dengan meningkatnya persentase pre-test dan post-test. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu pemberian materi penyuluhan tentang anemia dan bahaya merokok berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal bagi siswa untuk tertarik pada bidang ilmu pengetahuan, khususnya farmasi.

Untuk kegiatan berikutnya disarankan memberikan edukasi serupa pada siswa siswi secara berkala agar terus diingat dan diterapkan oleh siswa siswi terlebih pada siswa baru. Kegiatan ini perlu dukungan dari pihak sekolah terkait bahaya merokok dan puskesmas terdekat untuk melakukan pemantauan kepada siswanya terkait deteksi anemia sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak terkait yang telah memberikan dukungan dan bantuan atas waktu yang di berikan dalam pengabdian masyarakat ini khususnya kepada Kepala Sekolah MTs Sudirman Jimbaran, bapak ibu guru dan siswa siswi yang menjadi peserta dalam penyuluhan ini.

Terima kasih juga kami haturkan kepada lembaga perguruan tinggi dan rekan rekan sjawat yang telah memberikan bimbingan dan dukungan sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan memberikan hasil yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. P., Sofiana, J., Rosmawati, R., & Sumarni, S. (2023). Trend Peningkatan Pengetahuan melalui Pendidikan Kesehatan dalam Upaya Mengatasi Anemia pada Remaja. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 79–85. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.400>
- Fatmawati, A., Ariyanti, F. W., Prastya, A., Suhartanti, I., Sari, I. P., Mawaddah, N., & Mujiadi, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok Pada Remaja Di Smk Nasional Dawar Blandong Mojokerto. *Abdi Wina Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.58300/abdiwina.v3i1.428>
- Putri, C. L., Yanti, S., Jufri, S., Matondang, K., Rumondasari, A., Sari, D. L., Nurhalimah, S., & Dohardo, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Buruk Merokok Bagi Kesehatan Di Smp N 1 Angkola Selatan, Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2).
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Muhayari, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 563–570.
- Novita Sari, E. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bagus*, 03(01), 402–406.
- Prastiwi, I., Suriya, M., S, N. L. P., Zuriati, Yusup, A. B., Furqon, M., Putri, K. A., & Kamila, S. H. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Anemia Pada Remaja Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(8), 3595–3606.
- Rifqy, M., Handayani, N. F., Agustin, A., Rahmah, R., & Setyaningrum, R. (2022). Program Star (Sehat Tanpa Asap Rokok) Penyuluhan Mengenai Bahaya Rokok Bagi Perokok Aktif Dan Pasif. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1569–1573. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i3.9953>
- Sihombing Yulandari, Banjarnahor Jefri, Anggriawan, Batubara Nazira, Astuti Neneng, & Manalu Niko. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan. *JONS: Journal Of Nursing*, 1(1), 1–6.
- Tivany Ramadhani, Usna Aulia, & Winda Amelia Putri. (2023). Bahaya Merokok Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 185–195. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2285>