

Mengenal Tanda Gejala Awal Anemia Pada Remaja Dan Ibu Hamil

Betty Prasetyaswati¹, Danik Riawati², Kartika Nur Devi³, Jefri Dwi Febrianto⁴, Karenina Nur Kahla⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Diploma Tiga Teknologi Bank Darah Politeknik Akbara Surakarta

Email Koresponden: betty.pmisolo@gmail.com

No Hp:081226849490

ABSTRAK

Anemia adalah kondisi dimana ketika tubuh mengalami kekurangan Hemoglobin yang terdapat di dalam Sel Darah Merah. Fungsi Hemoglobin adalah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, karena kekurangan oksigen sehingga fungsi tubuh tidak berjalan dengan baik. Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang secara medis ditandai oleh rendahnya hemoglobin dalam darah, yang mengakibatkan keterbatasan dalam pengiriman oksigen ke seluruh bagian tubuh. Anemia yang terjadi pada remaja putri dan ibu hamil secara umum disebabkan karena kekurangan zat besi. Anemia pada remaja putri karena asupan zat besi kurang, menstruasi, pola makan yang tidak teratur, Anemia pada ibu hamil disebabkan kurang mengonsumsi makanan tinggi zat besi oleh kebutuhan zat besi, ibu hamil. Tingginya prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif. Salah satu program pemerintah untuk mencegah dan menanggulangi anemia di tengah masyarakat ialah dengan menyediakan Tablet Tambah Darah (TTD). Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran publik mengenai definisi, penyebab, tanda-tanda awal, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan anemia. Metode yang diterapkan terdiri dari ceramah dan diskusi yang dipandu oleh dosen dan mahasiswa Politeknik Akbara Surakarta. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang, khususnya asupan zat besi, serta penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah anemia sejak dini. Melalui edukasi kesehatan yang dilaksanakan dalam program pengabdian masyarakat, terutama pada masyarakat, diharapkan dapat menjadi langkah yang efektif untuk mengurangi risiko anemia, terutama pada remaja dan ibu hamil guna meningkatkan kualitas masyarakat.

Kata kunci : Anemia, Kekurangan Zat Besi, Remaja Putri, Wanita Hamil, Pengabdian Masyarakat

ABSTRAC

Anemia is a condition where the body experiences a lack of Hemoglobin contained in Red Blood Cells. The function of Hemoglobin is to transport oxygen throughout the body, due to lack of oxygen so that body functions do not run properly. Anemia is a lack of red blood cells which is medically characterized by low hemoglobin in the blood, which results in limitations in oxygen delivery to all parts of the body. Anemia that occurs in adolescent girls and pregnant women is generally caused by iron deficiency. Anemia in adolescent girls due to insufficient iron intake, menstruation, irregular eating patterns, Anemia in pregnant women is caused by insufficient consumption of foods high in iron by iron needs, men. The high prevalence of anemia in Indonesia shows the importance of promotive and preventive efforts. One of the government programs to prevent and overcome anemia in the community is by providing Iron Supplement Tablets (TTD). This community service program aims to increase public understanding and awareness regarding the definition, causes, early signs, impacts, and steps to prevent anemia. The methods applied consist of lectures and discussions guided by lecturers and students of the Akbara Surakarta Polytechnic. The results of this program demonstrated increased participant knowledge regarding the importance of a balanced, nutritious diet, particularly iron intake, and the adoption of a healthy lifestyle to prevent anemia from an early age. Through health education implemented in the community service program, especially within the community, it is hoped that this will be an effective step in reducing the risk of anemia, particularly among adolescents and pregnant women, and thus improving the quality of life for the community.

Kata kunci: Anemia, Iron Deficiency, Adolescent Girls, Pregnant Women, Community Service

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan di mana tubuh tidak memiliki cukup sel darah yang mengandung hemoglobin untuk mengalirkan oksigen (O₂) ke semua bagian tubuh. Dalam keadaan ini, orang yang mengalaminya biasanya akan mengalami rasa capek dan letih sehingga tidak mampu menjalani aktivitas dengan baik.

Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis tersebut berbeda pada setiap orang, dimana dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, tahap kehamilan.

Anemia pada remaja putri dan ibu hamil umum terjadi di Indonesia, disebabkan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan/kehamilan, ditambah kehilangan darah menstruasi pada remaja, bergejala lemas, pusing, pucat, dan berdampak serius seperti risiko bayi BBLR/prematur

Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang muncul karena berkurangnya pasokan zat besi untuk proses pembentukan sel darah merah, hal ini bisa disebabkan oleh habisnya cadangan zat besi, yang pada akhirnya berpengaruh pada penurunan kadar hemoglobin.

Anemia karena kekurangan zat besi umumnya terlihat dari penurunan jumlah Hb total di bawah batas normal (hipokromia) serta kondisi ukuran sel darah merah yang lebih kecil dari ukuran normal (mikrositosis) gejala nya di tandai dengan kelainan pada sumsum tulang belakang.

Anemia juga berarti keadaan di mana konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah tingkat normal atau keadaan Hb berada di bawah <12 gr/dl. Berbagai alasan bisa menyebabkan anemia, termasuk kurangnya nutrisi seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, serta protein, juga akibat pendarahan atau hemolisis. Angka kejadian anemia di Indonesia mencapai 21,7%. Dalam hal ini, persentase anemia pada perempuan (23,9%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (18,4%). (Anemia seringkali di alami oleh para remaja putri dan ibu hamil, hal ini bisa terjadi karena terjadinya kekurangan zat besi yang sangat penting dalam memproduksi hemoglobin selain itu pada rematri tiap bulan selalu menstruasi sehingga tiap bulan nya seringkali kehilangan banyak ssdarah sedangkan pada ibu hamil membutuhkan lebih banyak darah dan zat besi untuk pertumbuhan janin, selain itu banyak faktor lain seperti pola makan, pola hidup, dan pengaruh hormonal.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan dan memaparkan pengetahuan dan edukasi tentang pentingnya mengenali tanda-tanda dan gejala awal anemia.

2.METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dalam bentuk diskusi dan ceramah. Kegiatan ini dilaksanakan oleh lima orang pemakalah yang 2 dari 5 orang merupakan staf pengajar program studi Teknologi Bank Darah Politeknik Akbara Surakarta yaitu, dr.Betty Prasetyaswati, Danik Riawati sedangkan yang lainnya adalah mahasiswa program studi Teknologi Bank Darah yaitu, Kartika Nur Devi, Karenina Nur Kahla, Jefri Dwi Febrianto. Kegiatan dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 29 November 2025 pada jam 12.00 wib sampai jam 13.00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan oleh lima pemakalah dengan tugas sebagai berikut: pemakalah dalam kegiatan ini dilakukan oleh dr.Betty Prasetyaswati, Danik Riawati sedangkan yang lainnya adalah mahasiswa program studi Teknologi Bank Darah yaitu, Kartika Nur Devi, Karenina Nur Kahla, Jefri Dwi Febrianto, bertugas untuk menentukan tema pengabdian masyarakat dan target , kemudian memberikan edukasi dan ceramah terkait tanda gejala anemia, mendiskusikan permasalahan anemia yang sering terjadi pada remaja maupun orang dewasa, serta memaparkan penjelasan tentang cara pencegahan anemia. Adapun gambar kegiatan edukasi dan ceramah pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui pelatihan KSR Politeknik Akbara Surakarta

3.PEMBAHASAN

Berdasarkan pandangan organisasi kesehatan dunia (WHO), anemia merupakan situasi di mana seseorang memiliki jumlah sel darah merah yang kurang untuk memenuhi fisiologi suatu tubuh. Anemia merupakan kondisi di mana jumlah hemoglobin dalam darah berada di bawah level normal atau sedang mengalami pengurangan (Kemenkes 2019).

Pada tahun 2017, Indonesia masuk dalam negara berpendapatan rendah sampai menengah, di mana sekitar 10,6% dari warganya masih mengalami kemiskinan. Kekurangan zat besi adalah salah satu jenis malnutrisi yang berkontribusi terhadap permasalahan kemiskinan ini. Zat besi (Fe) merupakan salah satu mineral penting yang dibutuhkan dalam pembentukan Hemoglobin (Hb).

Menurut informasi dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018, sekitar 32%-34% remaja di Indonesia mengalami anemia. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakcukupan asupan nutrisi harian serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Remaja wanita (Rematri) mengalami kehilangan darah yang signifikan saat menstruasi, yang membuat mereka lebih rentan terhadap anemia. Rematri yang mengalami anemia beresiko tinggi terkena kondisi tersebut selama masa kehamilan. Ini bisa berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim, yang dapat mengarah pada komplikasi selama kehamilan dan melahirkan, bahkan mengakibatkan kematian bagi ibu dan bayi, selain itu ada beberapa faktor resiko yang berhubungan dengan anemia, termasuk durasi menstruasi dan pola makan (Ani Triani, 2022).

Pengetahuan gizi pada remaja adalah hasil dari pemahaman mereka mengenai gizi yang diperoleh melalui indra. Kesadaran mengenai gizi di kalangan remaja sangat mempengaruhi kesadaran gizi remaja dalam periode tertentu. Selanjutnya ilmu gizi bahwa makanan berhubungan erat dengan kesehatan, kesejahteraan dan pertumbuhan. Beberapa isu gizi di usia dewasa sejatinya bisa di selesaikan di masa remaja dengan memberikan pemahaman yang benar mengenai nutrisi dan gizi makanan. Pengetahuan rematri mengenai gizi yang memadai merupakan salah satu faktor yang dapat berdampak pada tingkat hemoglobin, yakni asupan makanan yang kaya akan nutrisi. Rematri seharusnya memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya zat besi dalam makanan sangat signifikan, tetapi banyak remaja perempuan yang tidak menyadari betapa pentingnya zat besi dalam asupan makanan. Tingkat asupan zat besi yang rendah dan kurangnya pemahaman mengenai sumber-sumber serta peranan zat besi menunjukkan perlunya peningkatan pendidikan untuk remaja perempuan sangat signifikan zat besi dalam pola makan mereka. Menerapkan berbagai pilihan makanan yang kaya akan zat besi dapat berkontribusi dalam pencegahan anemia.

Pada ibu hamil penyebab utama terjadinya anemia adalah defisiensi zat besi. Hal ini disebabkan oleh terjadinya hemodilusi menjelang akhir masa kehamilan. Proses tersebut berdampak pada berkurangnya konstresi hemoglobin dalam darah (Ali,2020). Hal ini menyebabkan terjadinya penghambatan dalam proses pengiriman oksigen (O₂) keseluruh tubuh sehingga berujung pada defisiensi zat besi.

Dampak anemia selama kehamilan sangat beragam, mulai dari kemungkinan melahirkan secara prematur dan kurangnya cadangan zat besi pada bayi yang baru lahir (Achamyeleh, et al., 2020). hingga menjadi salah satu penyebab utama kematian pada bayi maupun ibu (Nivedita et al., 2016). Anemia yang di alami oleh ibu dapat berpotensi mengakibatkan rendahnya kadar zat besi dalam air susu ibu, yang bisa memicu terjadinya anemia pada anak di usia 6-59 bulan dan meningkatkan resiko stunting, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak . Anemia dapat berdampak pada jumlah oksigen yang di terima oleh organ-organ vital dan janin di dalam rahim, yang bisa beresiko menyebabkan masalah serius selama masa kehamilan baik untuk ibu maupun bayi.

Penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil dan remaja putri adalah kekurangan Cadangan Zat besi. Salah satu penyebab anemia yang paling sering di jumpai di Indonesia adalah kurangnya zat besi dalam tubuh. Hal ini di sebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang bernutrisi atau banyaknya kebutuhan yang bertambah selama masa kehamilan . Penyebab yang lain anemia pada remaja putri dan ibu hamil adalah kekurangan Nutrisi/Mineral lain: Selain zat besi, defisiensi nutrisi lainnya seperti vitamin B9, B12, B9 juga memiliki peran penting pada timbulnya anemia pada remaja putri dan ibu hamil .

Kehamilan usia muda (pada remaja): Anemia yang terjadi selama kehamilan usia muda di sebabkan oleh berbagai faktor, seperti infeksi, faktor genetik, atau ketidakcukupan dalam pemenuhan nutrisi yang ideal .

Anemia bukan hanya sekedar keadaan cepat lelah, tetapi merupakan masalah kesehatan yang serius ketika tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah yang sehat atau terhambatnya hemoglobin dalam membawa oksigen ke seluruh tubuh, kurangnya oksigen dalam tubuh akan mempengaruhi kinerja seluruh organ tubuh hal ini memicu tubuh untuk memberikan tanda atau sinyal bahwa ada sesuatu yang salah di dalam tubuh.Kenali tanda atau sinyal awal terjadinya anemia pada tubuh.

Tanda dan gejala pada anemia remaja putri dan ibu hamil dengan defisiensi besi mirip dengan anemia pada umumnya. Pada kondisi awal, pasien akan memiliki toleransi yang rendah untuk melakukan aktivitas fisik, sesak saat beraktivitas ringan, serta mudah lelah. Apabila derajat anemia makin parah, tanda dan gejala klinis pun menjadi lebih jelas, seperti penurunan kinerja dan daya tahan, apatis, gelisah, gangguan kognitif dan konsentrasi, sesak, berdebar, pusing berputar, serta ditemukan seluruh tubuh pucat. Gejala anemia dapat dibedakan menjadi akut dan kronis. Anemia akut akan menyebabkan sesak yang tiba-tiba, pusing dan kelelahan yang mendadak.Sedangkan pada anemiakronik seperti defisiensi besi yang munculbersifat gradual ,dan baru disadari saat kondisi eritrosit sudah sangat rendah.

Tanda gejala awal anemiaantara lain adalah kulit terlihat lebih pucat: jika tubuh terkena anemia maka akan membuat warna kulit,bibir dan area dalam kelopak mata terlihat lebih terang atau pucat dari biasanya,rasa lelah dan lemah yang parah :kurangnya oksigen dalam tubuh membuat seseorang akan lebih lemah, letih, dan lelah yang ekstrem sehingga membuat tubuh tidak berenergi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sesak napas dan peningkatan denyut jantung: (palpitasi) jantung yang berdetak lebih cepat dari biasanya hal ini terjadi karena jantung berusaha mengirimkan oksigen dengan cepat ke seluruh bagian motor keadaan ini membuat seseorang mengalami sesak napas,pusing dan sering nyeri kepala karena terhambatnya hemoglobin dalam mengirim oksigen seringkali membuat oksigen lama untuk sampai ke otak hal ini membuat rasa pusing dan nyeri pada kepala.

Pencegahan dini yang dilakukan untuk mencegah agar terhindar dari kondisi anemia pada remaja putri dan ibuhamil adalah dengan mengkonsumsi makanan kaya akan zat besi,membiasakan

perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktifitas fisik setiap hari, mempertahankan berat badan normal dan konsumsi vit B12, Vit C, Vit A, dan konsumsi Tablet tambah darah/TTD.

4.KESIMPULAN

Anemia adalah isu kesehatan yang penting dan masih banyak di temukan di Indonesia terutama di kalangan gadis muda dan wanita hamil. Masalah ini umumnya di sebabkan oleh kekurangan zat besi, kekurangan asupan nutrisi yang di butuhkan, pendarahan, serta faktor fisiologis seperti menstruasi dan kehamilan. Akibat dari anemia tidak hanya mengurangi kualitas hidup, tapi juga dapat menyebabkan masalah serius bagi wanita hamil dan janin. Melalui program pengabdian masyarakat yang merupakan penyuluhan dan diskusi di harapkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat, khususnya kalangan remaja dan wanita dalam usia reproduktif mengenai tanda gejala penyebab dan cara mencegah anemia dapat meningkat. Peningkatan pemahaman tentang gizi dan penerapan gaya hidup sehat menjadi langkah esensial dalam usaha pencegahan anemia sejak dini.

5.UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada rekan rekan mahasiswa Politeknik Akbara Surakarta semoga kita sukses semua di masa depan

DAFTAR REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan RI. 2023. Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
2. Kemenkes. 2016, Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) , Jakarta.
3. Kemenkes. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal*. Jakarta: Dirjen Binkesmas Kemenkes RI.
4. Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: ECG.
5. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023
6. Adriani dan Wirjatmadi. (2015). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
7. Endhang Kusumastuit, A, Md. Keb, 2022, Anemia dalam kehamilan, RSUP dr. Sarjito Yogyakarta, Direktorat Kesehatan Lanjutan Dirjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI
8. **Rabbania Hiksas, Rima Irwanda, Noroyono Wibowo. 2021, Anemia Defisiensi Besi. Persatuan Obstetri dan Ginekologi Indonesia**
9. Means Jr, R.T. (ed). 2019. Anemia in the Young and Old : diagnosis and management. Springer Nature Switzerland AG
10. O'Farrill-Santoscoy F, O'Farrill-Cadena M, Fragoso-Morales LE. [Evaluasi pengobatan anemia defisiensi besi pada kehamilan]. *Ginecol Obstet Mex*. 2013