



Article

PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Kadek Primadewi^{1#}

¹STIKes Buleleng, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: June 21, 2024
Final Revision: June 29, 2024
Available Online: June 30, 2024

KEYWORDS

Anemia, remaja putri, edukasi

CORRESPONDENCE

Phone: 0821-4507-6362
E-mail: gekdewi87@gmail.com

ABSTRACT

Latar belakang: Remaja (10-19 tahun) berisiko tinggi terkena anemia defisiensi besi. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 37,1% meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018 dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Tujuan: memperkirakan pencegahan anemia pada remaja putri melalui edukasi yang penting untuk intervensi berbasis bukti. Metode: Penelitian ini menggunakan literature review dengan metode Prisma (2020), pencarian jurnal melalui Scopus, dengan menggunakan kata kunci, diperoleh 5 jurnal utama internasional yang dilakukan pengkajian dan analisis oleh peneliti. Hasil: pencegahan anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan berpengaruh terhadap perilaku remaja. Simpulan: Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi, namun upaya pencegahan masih tetap memerlukan pemantauan dan dukungan dari pihak terkait seperti misalnya keluarga, teman sebaya, sekolah, masyarakat dan pemerintah. Studi literatur ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti kajian terkait anemia dengan menggunakan metode lainnya.

I. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap beban penyakit global (Sari, Herawati, Dhamayanti, Ma'ruf, et al., 2022). Menurut WHO 25 % pelajar menderita anemia defisiensi besi dengan prevalensi sebesar 29,2 hingga 79,6% (Khani Jeihooni et al., 2021). Diperkirakan terdapat 1,8 miliar remaja di dunia, dengan 90% tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah

dan menengah (Berhe et al., 2022). Pertumbuhan remaja yang pesat membuat remaja di Indonesia menanggung tiga beban gizi buruk, salah satunya adalah gizi mikro (Rusdin et al., 2021). Remaja (10-19 tahun) berisiko tinggi terkena anemia defisiensi besi. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 37,1% meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018 dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Munira &

Viwattanakulvanid, 2021). Anemia dapat menyebabkan peningkatan komplikasi kehamilan, seperti berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan kematian neonatal. Anemia juga berdampak negatif pada kemampuan fisik, perkembangan, kinerja, dan kekebalan tubuh, serta berpotensi menimbulkan efek jangka panjang pada wanita usia subur (Sari, Herawati, Dhamayanti, Ma'ruf, et al., 2022).

Penyakit ini menyerang 1,62 miliar orang di seluruh dunia, sebagian besar adalah anak-anak, remaja, dan wanita. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan peningkatan prevalensi anemia terkait gizi pada kalangan perempuan hamil, dari 37% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. Anemia sering kali terjadi secara bersamaan dengan malnutrisi. WHO menyarankan suplementasi zat besi dan asam folat sebagai strategi untuk mencegah anemia pada masa remaja. Di Indonesia, penatalaksanaan anemia pada wanita hamil dan remaja difokuskan pada suplementasi zat besi, yang seringkali tidak bergantung pada pendekatan lain. Pendekatan-pendekatan ini dapat mencakup pemahaman karakteristik sosiodemografi dan gaya hidup serta pengelolaan sistem pangan masyarakat, optimalisasi pola pangan, fortifikasi pangan, pendidikan gizi, pemberian probiotik, ketidakteraturan menstruasi, penyakit penyerta, dan infeksi yang sedang terjadi (Juffrie et al., 2020).

Mengurangi anemia pada perempuan usia reproduksi merupakan faktor penting dalam peningkatan kesehatan perempuan, kesehatan anak, prestasi sekolah, produktivitas kerja perempuan, hasil kehamilan yang lebih sehat dan manfaat antargenerasi untuk

kesehatan yang baik, ekonomi dan pembangunan Masyarakat (Sari, Herawati, Dhamayanti, Ma'ruf, et al., 2022). Pengetahuan terkait anemia dan gizi yang rendah pada remaja akan menyebabkan remaja tidak peduli dengan asupan makan yang dikonsumsi sehari-hari, Oleh karena itu perlu diberikannya edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan (Sulistiani et al., 2021).

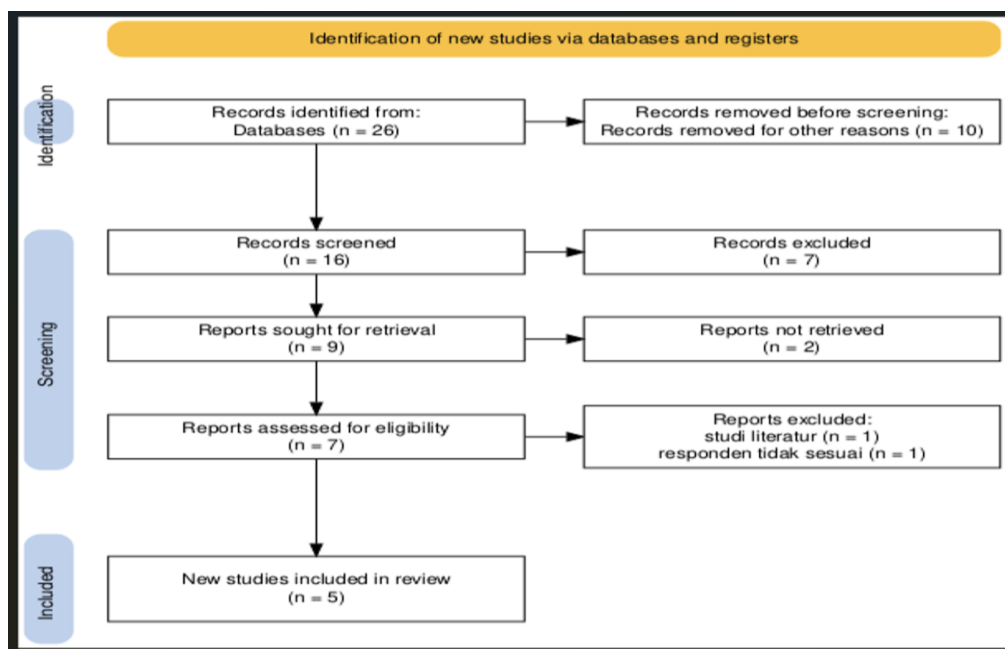
Oleh karena itu tinjauan sistematis ini bertujuan untuk memperkirakan pencegahan anemia pada remaja putri melalui edukasi yang penting untuk intervensi berbasis bukti. Tinjauan ini mengumpulkan laporan terkini mengenai kejadian, pencegahan, dan penanganan anemia di Fokus pada refleksi remaja.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan literature review dengan metode Prisma (2020) sebagai pengumpulan data dengan cara melakukan pencarian jurnal atau artikel melalui Scopus, dengan menggunakan kata kunci:

(TITLE-ABS KEY (education) AND TITLE-ABS-KEY (preventing AND anemia) AND TITLE-ABS-KEY (adolescents)) AND PUBYEAR > 2014 AND PUBYEAR < 2025

Tahap awal dilakukan pengumpulan artikel penelitian melalui scopus didapatkan sebanyak 26 artikel jurnal. Tahap kedua melakukan seleksi artikel jurnal dengan menggunakan Prisma dan didapatkan sebanyak 7 jurnal. Pada tahap ketiga peneliti melakukan seleksi lebih mendalam mengenai artikel jurnal yang terkait lebih spesifik dan digunakan 5 jurnal utama internasional yang dilakukan pengkajian dan analisis oleh peneliti.



III. HASIL

Penelitian yang dilakukan oleh Lafi Munira & Pramon Viwattanakulvanid (2021) dengan metode studi kasus kualitatif, 9 siswi (15-18 tahun) dari dua sekolah menengah atas di Banjarmasin, Indonesia, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dilakukan tele-interview melalui video call meneliti masalah Siswa perempuan mengaku kurang memiliki inisiatif untuk mencari tahu tentang anemia, upaya pencegahan dengan Program edukasi anemia di sekolah meningkatkan pengetahuan siswi tentang konsumsi tablet zat besi. Hasil penelitian ini yaitu Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap. hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik pada skor rata-rata pengetahuan, sikap siswi.

Penelitian yang dilakukan Puspa Sari, dkk (2022), dengan metode penelitian quasi eksperimen, pretest-posttest, jumlah kelompok intervensi 162 siswi dan kelompok kontrol 115 siswi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya ditemukan masalah beberapa remaja mengalami anemia. Upaya pencegahan dilakukan dengan

pemberian edukasi pada kelompok intervensi melalui media aplikasi WANTER dan kelompok kontrol melalui media booklet. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap remaja meningkat secara signifikan dalam tiga bulan setelah intervensi WANTER dan booklet pencegahan anemia dengan $p < 0,001$.

Penelitian Ali Khani Jeihooni, dkk (2021), dengan metode quasi eksperimental ini dilakukan pada 160 siswa (80 kelompok eksperimen dan 80 kelompok kontrol yang dipilih menggunakan metode random sampling, masalah pada penelitian ini anemia defisiensi besi mengganggu konsentrasi remaja putri, mengurangi prestasi akademis, produktivitas, dan kekuatan fisik mereka, serta meningkatkan risiko infeksi. Upaya pencegahan dilakukan Intervensi pendidikan selama 45 atau 50 menit. terdiri dari dua bagian; informasi demografi, dan konstruksi PRECEDE (sebelum dan 4 bulan setelah intervensi). Hasil penelitian pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam konstruksi PRECEDE, perilaku gizi, dan kadar feritin terlihat dalam 4 bulan setelah intervensi.

Penelitian Puspa Sari, dkk, dengan metode kualitatif pendekatan grounded theory untuk membangun teori substantif. purposive sampling wawancara mendalam Sebanyak 41 orang, masalah yang ditemukan Anemia defisiensi besi (IDA) pada remaja putri. Upaya pencegahan yang dilakukan menggunakan pendekatan grounded theory untuk membangun teori substantif. Hasil penelitian yaitu Investigasi menghasilkan 22 kategori, 7 tema yg berkaitan dengan komitmen pengambil kebijakan, tata kelola pemangku kepentingan, kualitas, gaya hidup remaja, faktor diri remaja, akses remaja terhadap layanan kesehatan, dan dukungan sosial.

Penelitian Rusmayanty Rusdin, dkk (2021), dengan metode Quasi eksperimen (randomized pretest-posttest control group design) Populasi 249 remaja putri simple random sampling 70 responden, masalah penelitian yaitu Rendahnya kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri, program suplementasi zat besi belum maksimal, proporsi anemia pada kelompok remaja masih tinggi. Upaya pencegahan dengan model edukasi PAKEM (pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan) terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe. Hasil penelitian Terjadi peningkatan setelah intervensi pendidikan PAKEM pada pengetahuan (10,91–17,88), sikap (56,11–73,60), motivasi (38,05–53,49), dan tindakan (0,83–7,34). Terdapat perbedaan yang signifikan dengan $p=0,000$ ($p<0,05$).

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian 5 artikel jurnal menyebutkan program yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui pemberian edukasi peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga mudah untuk dipahami sehingga dapat mencegah kejadian anemia pada remaja. Pendidikan

kehatan efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek dalam waktu yang cukup. Meskipun sebagian besar penelitian mengungkapkan bahwa waktu yang cukup adalah enam bulan atau lebih, intervensi tiga bulan meningkatkan pengetahuan dan sikap, kecuali praktik. Program konseling bagi remaja sehat di sekolah atau di masyarakat merupakan hal yang penting. Pendidikan kesehatan melalui WANTER sebagai m-health education dan booklet sangat dibutuhkan saat ini. Dalam penelitian lain, dimungkinkan untuk mengeksplorasi pendidikan melalui m-Health (Sari, Herawati, Dhamayanti, Ma'ruf, et al., 2022).

WANTER akan membantu remaja memantau kesehatan, asupan nutrisi, dan sumber informasi kesehatan. Selain WANTER, media lain yang dapat digunakan untuk mengedukasi remaja adalah booklet, untuk memperoleh pengetahuan mengenai anemia. Booklet dapat mendorong remaja putri untuk mencari tahu tentang makanan bergizi, metode penghitungan indeks massa tubuh (BMI), dan kesehatan. Penelitian lain menyimpulkan bahwa booklet mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kadar hemoglobin. Tidak ada praktik peningkatan selama tiga bulan intervensi. Alasan perubahan perilaku terhadap anemia bersifat multifaktorial dan kompleks. Ada banyak kemungkinan faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam mengubah perilaku, seperti motivasi diri, pemahaman dalam menerapkan kebiasaan, dan waktu intervensi. Selain itu, waktu yang ideal untuk memperbaiki perilaku adalah enam bulan atau lebih (Sari, Herawati, Dhamayanti, Ma'ruf, et al., 2022).

Intervensi pendidikan meningkatkan persepsi diri pada kelompok eksperimen yang dirasakan adalah sumber motivasi yang kuat dan pada kenyataannya, menilai kemampuan pengorganisasian

seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Orang dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih bertekad ketika menghadapi tantangan dan menghabiskan lebih banyak waktu dan usaha. Peningkatan skor perilaku dan kadar feritin pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan, sikap, efikasi diri, faktor penguat, dan faktor pemungkin dalam mendorong perilaku gizi untuk mencegah anemia defisiensi besi (Ali Khani Jeihooni, dkk).

Beberapa penelitian lain melaporkan bahwa penting untuk melibatkan masyarakat dalam meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi suplemen zat besi. Selain dukungan dari orang tua atau keluarga, sebagian besar remaja menyebutkan bahwa mereka mendapat informasi tentang anemia defisiensi besi dan pencegahannya dari guru di sekolah. Intervensi berbasis sekolah melalui pendidikan kesehatan mengenai penyebab anemia defisiensi besi sangat penting sebagai upaya menurunkan jumlah penderita anemia defisiensi besi pada remaja (Sari, Herawati, Dhamayanti, & Hilmanto, 2022b). Penerapan upaya pencegahan anemia defisiensi besi memerlukan pemantauan dan evaluasi yang

berkelanjutan, melakukan pendidikan gizi dan mengubah kebiasaan makan remaja adalah cara terbaik untuk mencegah anemia defisiensi besi (Sari, Herawati, Dhamayanti, & Hilmanto, 2022a).

V. KESIMPULAN

Hasil diskusi studi literatur yang telah dilakukan penulis dari beberapa referensi terkait pencegahan anemia melalui edukasi menyebutkan bahwa dengan memberikan edukasi pencegahan anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan berpengaruh terhadap perilaku remaja yang sangat berdampak pada pengambilan keputusan terhadap diri remaja tersebut dalam melaksanakan pencegahan anemia. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi, namun upaya pencegahan masih tetap memerlukan pemantauan dan dukungan dari pihak terkait seperti misalnya keluarga, teman sebaya, sekolah, masyarakat dan pemerintah. Studi literatur ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti kajian terkait anemia dengan menggunakan metode lainnya.

REFERENCES

- Lafi Munira, Pramon Viwattanakulvanid. Influencing factors and knowledge gaps on anemia prevention among female students in Indonesia. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*. Vol. 10, No. 1, March 2021, pp. 215~221. ISSN: 2252-8822, DOI: 10.11591/ijere.v10i1.20749. <http://ijere.iaescore.com>
- Puspa Sari, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Meita Dhamayanti, Tisa Layalia Hanifah Ma'ruf, Dany Hilmanto. The Effect of Mobile Health (m-Health) Education Based on WANTER Application on Knowledge, Attitude, and Practice (KAP) Regarding Anemia among Female Students in a Rural Area of Indonesia. *Healthcare* 2022, 10, 1933. <https://doi.org/10.3390/healthcare10101933https>
- Ali Khani Jeihooni, Sanaz Hoshyar, Pooyan Afzali Harsini, Tayebeh Rakhshani. The effect of nutrition education based on PRECEDE model on iron deficiency

- anemia among female students. *BMC Women's Health* (2021) 21:256
<https://doi.org/10.1186/s12905-021-01394-2>
- Mohammad Juffrie MD, Siti Helmyati DCN, Mohammad Hakimi MD. Nutritional anemia in Indonesia Children and Adolescents: Diagnostic reliability for Appropriate Management. 2020. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. Volume 29, Pages 18 – 31. 10.6133/APJCN.202012_29(S1).03
- Puspa Sari, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Meita Dhamayanti, Dany Hilmanto. Fundamental Aspects of the Development of a Model of an Integrated Health Care System for the Prevention of Iron Deficiency Anemia among Adolescent Girls: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, 19, 13811. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113811>
- Puspa Sari, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Meita Dhamayanti, Dany Hilmanto. Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients* 2022, 14, 3777. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Rusmayanty Rusdin, Andi Zulkifli Abdullah, Wahiduddin, Ansariadi, Hidayanty. Educational Model of PAKEM in Compliance with Fe Tablet Consumption of Adolescent Girls. Scientific Foundation SPIROSKI, Skopje, Republic of Macedonia, Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences. 2021 Aug 21; 9(E):710-716. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6576>. eISSN: 1857-9655
- Ria Purnawian Sulistiani, Addina Rizky Fitriyanti, Luthfia Dewi., 2021. Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. DOI:<http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>
- Kidanemaryam Berhe, Amaha Kahsay, Freweni Gebrearegay, Hadush Gebreegziabher, Lemlem Weldegerima, Natnael Etsay, Haven Hadush, Brhane Gebremariam, Berhane Fseha, Gebrehiwot Gebremariam and Micheale Hailu. 2020. Magnitude and associated factors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. Berhe et al. *Archives of Public Health*. 80:189. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00942-y>