



SURAT TUGAS

NO: 0081/A/ST/Fikes/XI/2023

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

NIK : 1200710038

Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dengan ini menugaskan kepada dosen-dosen di lingkungan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, untuk melaksanakan kegiatan Pendidikan, penelitian, pengabdian kepada Masyarakat, dan penunjang pada tahun ajaran 2023/2024 Ganjil. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut, harus sesuai dengan peraturan, pedoman, dan norma yang berlaku di Universitas Alma Ata

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 05 November 2023
Dekan Fakultas ilmu-ilmu kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta




Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN AJARAN 2023/2024**



**“Pendidikan Kesehatan Anemia pada Siswa SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada,
Kota Yogyakarta, DIY”**

OLEH :

Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns., M.Kep.

Erni Samutri, S.Kep.,Ns., M.Kep.

Anafrin Yugistyowati, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp., Kep., An

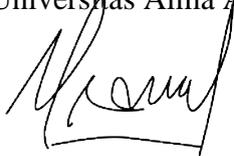
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2023**

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Pendidikan Kesehatan Anemia pada Siswa SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada, Kota Yogyakarta, DIY
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns., M.Kep.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIK :
 - d. Program Studi : Ilmu Keperawatan
 - e. Bidang Keahlian : Ilmu Keperawatan
3. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : 2
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Erni Samutri, S.Kep.,Ns., M. Kep./ Pendidikan Profesi Ners
Anafrin Yugistyowati, S.Kep.,Ns., M. Kep., Sp., Kep., An./ Pendidikan Profesi Ners
4. Bentuk kegiatan : Pendidikan Kesehatan
5. Lokasi kegiatan : SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada
6. Jangka waktu pelaksanaan : 1 hari
7. Nama Sumber Dana : Mandiri
Biaya : Rp 345.000

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata



Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien., MPH.
NIK 1200710038

Ketua Pelaksana



Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns., M.Kep.
NIK. 220211706

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Atas izin dan bimbingan Allah SWT maka Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “**Pendidikan Kesehatan Anemia pada Siswa SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada, Kota Yogyakarta, DIY**”. Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Alma Ata dapat diselesaikan sebagai bukti kegiatan untuk pengembangan Universitas khususnya Prodi Pendidikan Profesi Ners. Pengabdian Kepada Masyarakat ini melalui beberapa tahapan dan melibatkan banyak pihak dalam pelaksanaannya.

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Laporan ini belum sempurna, dan oleh karena itu kami berharap masukan dalam penyempurnaan laporan dan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini serta implementasinya di lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Mudah-mudahan apa yang sudah dilaksanakan oleh kami dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi masyarakat luas dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Amiin.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 21 November 2023

Penyusun

BAB 1

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

World Health Organization (WHO 2020) mendefinisikan anemia sebagai keadaan dimana tubuh seseorang mengalami kekurangan konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit yang ditandai dengan ketidakcukupan hemoglobin untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Umumnya kadar hemoglobin pada laki-laki dan perempuan berbeda. Pada laki-laki dikatakan anemia apabila kadar hemoglobinnya kurang dari 13,5 gram/100 ml sedangkan pada perempuan dan tidak hamil dikatakan anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12,0 gram/100 ml (3). Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian (Mc Lean, et al, 2007). Anemia berhubungan dengan malnutrisi yang merupakan dampak multifaktor dan interaksi antara konsumsi makanan serta kejadian infeksi (Jackson, 2007). Risiko anemia bervariasi sepanjang hidup, tetapi ada beberapa periode rentan yang lebih besar dalam kehidupan. Variasi tersebut karena perubahan cadangan zat besi, tingkat konsumsi zat besi, kebutuhan untuk pertumbuhan atau karena kehilangan zat besi. Anak balita, remaja dan ibu hamil merupakan kelompok rentan anemia (Hill et al, 2007).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat mengancam kondisi remaja dimana remaja yang mengalami anemia lebih rentan untuk terkena penyakit infeksi. Penurunan prestasi belajar dan minat belajar juga merupakan dampak serius dari anemia. Selain itu dampak anemia yang tidak ditangani dan terjadi berkepanjangan pada remaja putri akan terbawa hingga menjadi seorang ibu hamil dengan anemia sehingga meningkatkan resiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan perdarahan saat melahirkan (4), anemia dapat menyebabkan kematian baik ibu maupun bayi pada proses persalinan (Adriani, 2014).. Anemia pada remaja putri disebabkan oleh pola makan yang buruk, tingkat pengetahuan yang minim, tingkat ekonomi yang kurang memadai, serta adanya infeksi penyakit lain. Selain itu remaja putri memiliki karakteristik yang berbeda dengan remaja laki-laki dimana setiap

bulannya remaja putri mengalami menstruasi yang membuatnya kehilangan darah yang disertai dengan komponen zat besinya.

Oleh karena begitu seriusnya dampak anemia bagi remaja dan masa depan reproduksi nantinya, maka upaya peningkatan pengetahuan remaja khususnya remaja putri terhadap anemia dan resiko dirinya mengalami anemia sangat penting dilakukan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja khususnya remaja putri terkait anemia, diantaranya tentang kemungkinan dirinya beresiko mengalami anemia, pengaruh anemia terhadap prestasi belajar, deteksi dini anemia, pencegahan anemia, dan penanganan anemia.

II. Tema Kegiatan

Tema Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Pendidikan Ners Universitas Alma Ata 2021/2022 dengan tema “Pendidikan Kesehatan Anemia pada Siswa SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada, Kota Yogyakarta, DIY”

III. Tujuan

Tujuan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Pendidikan Ners Universitas Alma Ata 2021/2022 adalah sebagai berikut:

1. Terselenggaranya pendidikan kesehatan anemia pada siswa SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada, Kota Yogyakarta, DIY
2. Peserta memahami tentang resiko anemia yang mungkin akan dialami

IV. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Masyarakat dapat memahami tentang kemungkinan dirinya beresiko mengalami anemia, pengaruh anemia terhadap prestasi belajar, deteksi dini anemia

2. Meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan anemia, dan penanganan anemia

V. Waktu Dan Tempat Kegiatan

Kegiatan Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Selasa, 14 November 2023

Waktu : 09.30 - selesai

Tempat : SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada, Kota Yogyakarta, DIY.

VI. Bentuk Kegiatan

1. Metode Yang Diterapkan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, beberapa metode yang diterapkan diantaranya:

- Pendidikan kesehatan mengenai anemia
- Diskusi interaktif dengan siswa mengenai anemia

2. Peralatan yang dibutuhkan

- a. Sound system dan Laptop
- b. Leaflet

VII. Sasaran

Sasaran pada kegiatan pendidikan kesehatan anemia ini adalah siswa SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada, Kota Yogyakarta, DIY

VIII. Rincian Biaya

No	Uraian	Jumlah	Harga Satuan	Total
1	Sewa sound system	1	50.000	50.000
2	Cetak leaflet	30	5.000	150.000
3	Cetak Kuesioner	30	1.500	45.000
4	Transportasi dan konsumsi	1 paket	100000	100.000
TOTAL BIAYA				345.000

IX. Pembahasan dan Saran

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dihadiri oleh siswa SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada berjumlah 20 siswi dengan sangat antusias dan berpartisipasi dengan baik saat mengikuti kegiatan ini. Hasil dari identifikasi pengetahuan siswa tentang anemia pada remaja setelah memperoleh pendidikan kesehatan, dijelaskan dalam tabel berikut.

NO	NAMA	Indeks Masa Tubuh (IMT)	Nilai pengetahuan anemia
1	J	24.44	8.00
2	T	16.02	8.00
3	A	18.22	9.33
4	N	23.56	9.33
5	B	26.56	10.00
6	D	26.99	10.00
7	E	25.67	8.00
8	G	19.28	8.00
9	R	25.71	8.00
10	V	21.91	8.00
11	R2	18.83	8.67
12	V2	22.58	8.00
13	S	17.31	9.33
14	F	17.90	9.33
15	A2	19.31	7.33
16	D	21.64	8.00
17	R3	25.56	8.00
18	R4	32.44	9.33
19	Z	17.26	8.00
20	A	14.69	8.00
Rata-rata			8.53

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sudah melebihi *cut off point* untuk pengetahuan tentang anemia yaitu pada rata-rata 8.53 dari skor tertinggi pengetahuan tentang anemia yaitu 10.00. Bahkan terdapat 2 siswi yang memiliki pengetahuan dengan skor 10,00.

Saran kegiatan ini terus dilakukan berkelanjutan oleh dosen dan mahasiswa profesi ners Universitas Alma Ata dengan topik pengabdian kepada masyarakat yang sesuai dengan masalah dan kebutuhan masyarakat tersebut.

LAMPIRAN

PRESENSI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Topik : Pendidikan Kesehatan Anemia pada Siswa di SMK Kes CBH, DIY
Lokasi : SKM Kesehatan Cipta Bhakti FUSKBE, Kota Yogyakarta, DY
Hari, Tgl : Selasa, 14 November 2023

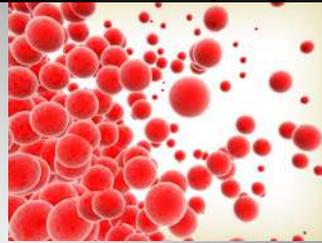
NO	NAMA	NO.HP	TANDA TANGAN
1.	Zaretta Ivone Estella	082322768272	
2.	Atikah Rohmawati	08966608544	
3.	Friska Alnun - N - S	0821 3533 9906	
4.	Sabrina Mei Zulfa	087734111166	
5.	Revi Aniwawati	0831 0982 4162	
6.	Putri Arum N	0878 9091 941	
7.	Ananda Oktavia	085647513270	
8.	Febrita rara armelinda	0895393376050	
9.	Thesa Pradwa Maharani	081393401701	
10.	Reviola Putri Rachmadani	08316088710	
11.	Juannisa Karlina Rizka D	088237141488	
12.	Vayada Galun Ageng Putri M	087844185300	
13.	Resa Isna Melinda	081326847195	
14.	Arifah Qairun Nisa	0995 3082 4030	
15.	Ghaida Rahmawati	0813 9038 1606	

16. Dinda tri lestari 0857 25688113
 17. Brevana Cinta Rindiantika 0895600113366
 18. Nazwa Alya Chumaira 082138759246
 19. Agustin Dini Suryandari 0895421958793
 20. Eini Samutri, S.kep.Ns, M.kep 081 208 397 167
 21. Ika Mushka Dewi, S.kep.Ns. M.kep 0856 4332 0706

22. Anaprin Yusrisyowati, S.kep.Ns, M.kep.Sp,kep.Au 085379712249

DOKUMENTASI





Anemia dan Deteksinya

SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada,
Kota Yogyakarta, DIY

Gizi sangat penting → kualitas SDM, pertumbuhan fisik,
kecerdasan, produktivitas kerja, ketahanan tubuh, terutama pada
ibu atau calon ibu agar melahirkan bayi yang sehat.

Anemia masih tinggi, terutama pada kelompok **bumil & WUS**, yang mempunyai dampak meningkatkan risiko keguguran.

Salah satunya meningkatkan risiko perdarahan yg menyebabkan kematian : 40 % kematian ibu karena perdarahan.

ANEMIA GIZI PADA WUS



Anemia ?

- Suatu keadaan tubuh manusia, dimana kadar Hemoglobine (Hb) dalam sel darah merah kurang dari normal.
- Anemia gizi besi menyebabkan darah tak mampu mengikat dan mengangkut cukup oksigen (O₂) untuk dibawa dari paru-paru ke seluruh tubuh.

Diagnosis Anemia

Kadar Hb	Batas Anemia	Anemia ringan	Anemia sedang	Anemia berat
Balita	11 g/dL	10.0-10.9	7.0-9.9	< 7.0
Anak 5-11 th	11.5 g/dL	11.0-11.4	8.0-10.9	< 8.0
Anak 12-14 th	12 g/dL	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
Perempuan >= 15 th	12 g/dL	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
Ibu Hamil	11 g/d L	10.0-10.9	7.0-9.9	< 7.0

Tanda-tanda Anemia

1. 5 L (Lemah, letih, lesu, lunglai, lalai)
2. Pucat pada wajah
3. Pucat pada kuku tangan
4. Pucat pada kelopak mata bagian bawah
5. Lidah terlihat licin



Penyebab Anemia

1. Kurang mengonsumsi bahan makanan protein
2. Kurang mengonsumsi bahan makanan yang mengandung Zat besi
3. Wanita yang mengalami menstruasi

Bahaya Anemia

1. Konsentrasi belajar menurun
2. Menurunnya Prestasi
3. Berkurangnya semangat belajar
4. Mudah terserang penyakit
5. Bagi calon ibu, beresiko melahirkan bayi BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)



Akibat

- Daya tahan fisik rendah → produktivitas kerja rendah
- Sulit konsentrasi → prestasi belajar turun
- Daya tahan tubuh rendah → mudah sakit (jarang masuk sekolah / bekerja)

Mengapa Remaja Perempuan membutuhkan TTD ?

- Selama masa menstruasi remaja perempuan membutuhkan zat besi dalam jumlah banyak agar tidak anemia.
- Menyiapkan diri untuk masa depan setelah berkeluarga dan akan menjadi ibu agar tidak anemia saat hamil.



Cara Mencegah Anemia

1. Makan makanan sumber zat besi
2. Kurangi konsumsi teh dan kopi

Bahan makanan tinggi zat besi



Bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi



-
- **Kita harus menjaga pola makan agar dapat memenuhi asupan zat besi dalam tubuh. Khususnya untuk remaja putri, jika sedang menstruasi hendaknya mengkonsumsi bahan makanan yang tinggi zat besi agar dapat mengurangi resiko terkena anemia.**

Kebiasaan positif siswa yang tidak anemia

1. Sarapan pagi
2. Konsumsi protein hewani
3. Konsumsi zat enhancer/sumber vitamin C (membantu penyerapan zat besi)

Jenis sayuran yang mempunyai kandungan vitamin C tinggi

1. daun singkong (220mg./100g),
2. daun melinjo (182mg/100g),
3. daun gambas (150mg/100g),
4. peterseli (193 mg/100g),
5. daun pepaya (140mg/100g),
6. sawi (102mg/100g),
7. kembang kol (69mg/100g),
8. genjer (54mg/100g),
9. toge (46mg/100g),
10. bayam (41mg/100g)

jenis buah yang mempunyai kandungan vitamin C tinggi

1. duwet (130mg/100g),
2. jambu biji (116mg/100g),
3. pisang (95mg/100g),
4. pepaya (78/100g),
5. mangga (65mg/100g),
6. sukun (58,4mg/100g),
7. rambutan (58mg/100g),
8. salak (58mg/100g),
9. lemon (50mg/100g)

