

**Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, April 2023**

Universitas Mataram, 23-24 Februari 2023

**MENEKAN ANGKA STUNTING DENGAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI KELURAHAN
TANJUNG, KEC. LABUHAN HAJI, LOMBOK TIMUR**

Nurpara Adila, Ruth Stella Petrunella Thei, Wafiyah, Raranta Asmara, Wahyudin, Indah Suryaini,
Rijki Purnama S, Elvina Destiana, Vilia Rosalina, Lalu Prisma Akbar, Trei Rami Mandani

Universitas Mataram

Jl. Majapahit No.62, Gomong, Kec. Selaparang, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat

kkntematikkelurahantanjung@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya defisiensi zat gizi seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, protein dan perdarahan serta hemolitik. Prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21.7%. Proporsi anemia pada wanita (23.9%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (18.4%). Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 g/dl. Remaja putri lebih mudah menderita anemia dikarenakan remaja putri yang memasuki masa pubertas dan pertumbuhannya pesat sehingga kebutuhan zat besi meningkat. Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai). Selain itu, remaja putri seringkali melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan akibat kurangnya pengetahuan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah. Remaja putri yang mengalami haid juga kehilangan darah setiap bulannya sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat lebih besar. Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri di kalangan remaja putri. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar dan produktivitas kerja menurun. Anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Akibat jangka panjang anemia pada remaja putri adalah saat masa kehamilan tidak mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya serta dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematuritas, dan BBLR. Mengingat dampak yang terjadi sebagai akibat anemia sangat merugikan untuk masa mendatang, maka usaha pencegahan maupun perbaikan perlu dilakukan. Program pertama adalah suplementasi tablet tambah darah yang diwajibkan disetiap sekolah dengan dosis 1 tablet/minggu maksimal 16 minggu dan mengonsumsi 1 tablet setiap hari selama masa haid/menstruasi. Selanjutnya mengonsumsi makanan tinggi Fe seperti hati, daging merah, kuning telur dan ikan yang lebih dapat diserap tubuh (20 - 30%). Konsumsi vitamin C dan vitamin A diperlukan guna meningkatkan penyerapan zat besi. Konsumsi kopi dan teh sesudah makan perlu dihindari karena mengandung tanin dan kafein yang menghambat penyerapan zat besi. Beri jeda minimal 1 jam setelah makan apabila ingin mengonsumsi kopi dan teh. Program edukasi yang terintegrasi dari sekolah maupun pemerintah juga dapat menjadi solusi untuk masalah ini. Edukasi yang diberikan dapat berupa memasukkan satu kurikulum di sekolah tentang edukasi gizi, pembuatan games edukasi dari pemerintah serta sosialisasi rutin guna meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia sehingga dapat menurunkan angka anemia secara signifikan di seluruh daerah Indonesia.

Kata kunci : anemia, stunting, remaja putri

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than normal. Anemia can be caused by several factors including nutritional deficiencies such as iron, folic acid, vitamin B12, protein and bleeding and hemolytics. The prevalence of anemia in Indonesia is 21.7%. The proportion of anemia in women (23.9%) is higher than that of men (18.4%). Adolescent girls are said to be anemic if the Hb level is <12 g/dl. Rematriates are more likely to suffer from anemia because rematriates are entering puberty and their growth is rapid so that their iron needs increase. Symptoms that are often found in people with anemia are 5L (Lethargy, Fatigue, Weakness, Tired, Negligence). In addition, rematriates often make the wrong diet to lose weight due to lack of knowledge, including reducing animal protein intake needed for the formation of blood hemoglobin. Rematriates who experience menstruation also lose blood every month, thus requiring twice as much iron. This is a challenge among adolescent girls. Anemia in rematriates can cause decreased learning concentration so that learning achievement and work productivity decrease. The long-term consequences of anemia in adolescent girls are that during pregnancy they are unable to meet the nutrients for themselves and also the fetus in their wombs and can increase the frequency of complications, the risk of maternal mortality, prematurity rates, and LBW. Considering the impact that occurs as a result of anemia is very detrimental for the future, prevention and improvement efforts need to be carried out. The first program is blood supplementation tablets that are required in every school with a dose of 1 tablet / week for a maximum of 16 weeks and consume 1 tablet every day during menstruation. Furthermore, consuming foods high in Fe such as liver, red meat, egg yolk and fish which are more absorbable by the body (20 - 30%). Consumption of vitamin C and vitamin A is needed to increase iron absorption. Coffee and tea consumption after meals should be avoided because they contain tannins and caffeine which inhibit iron absorption. Give at least 1 hour after eating if you want to consume coffee and tea. Integrated education programs from schools and the government can also be a solution to this problem. The education provided can be in the form of including one curriculum in schools about nutrition education, making educational games from the government and routine socialization to increase the knowledge of adolescent girls about anemia so that it can significantly reduce the rate of anemia in all regions of Indonesia.

Keyword : anemia, stunting, teenage girl

PENDAHULUAN

Sumber Daya manusia (SDM) yang unggul sangat disiapkan Indonesia untuk menyambut bonus demografi pada tahun 2045 dimana pada tahun ini jumlah usia produktif (usai 15-64 tahun) lebih besar dibandingkan dengan jumlah penduduk yang tidak produktif (di bawah 14 tahun atau di atas 65 tahun). Namun kesiapan Indonesai untuk menyambut fase tersebut masih terkendala stunting pada bayi dan balita. Pada tahun 2019 angka stunting di Indonesia mencapai 27,67%, namun angka tersebut masih tidak sesuai standar World Health Organization (WHO) yaitu kurang dari 20%. Angka stunting telah mengalami penurunan dari tahun-tahun sebelumnya. Akan tetapi, pemerintah menargetkan angka stunting turun menjadi 14% di tahun 2024.

Di Indonesia masalah stunting merupakan masalah serius dan juga merupakan masalah gizi utama yang sedang dihadapi saat ini. Apabila masalah ini tidak segera ditangani maka akan mengurangi tingkat kecerdasan dan berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Masalah stunting memiliki dampak yang cukup serius antara lain: jangka pendek terkait dengan morbiditas dan mortalitas pada bayi atau balita, jangka menengah terkait dengan intelegualitas dan kemampuan kognitif yang rendah, dan jangka panjang terkait dengan kualitas sumber daya manusia dan masalah penyakit degenerative di usia dewasa (Aryastami, 2017).

Pada tahun 2021 angka stunting di Lombok Timur sebesar 17,49% atau setara 22.080 jiwa. Salah satu penyebab masih tingginya angka stunting di Kabupaten Lombok Timur karena keberagaman makanan, pola asuh dan usia perkawinan. Permasalahan stunting bukan hanya disebabkan oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh faktor perilaku dan kebiasaan juga berperan besar dalam permasalahan gizi dan stunting. Perilaku yang memicu stunting misalnya pola makan, kurangnya zat besi (anemia) pada remaja putri dan ibu hamil, pola asuh yang kurang baik, pola hidup kurang bersih dan sanitasi yang buruk (BPS Lombok Timur, 2019).

Salah satu faktor terjadinya stunting adalah kekurangan zat besi (anemia) pada remaja dan ibu hamil. Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan zat besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020). Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.

Anemia timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga proses pembentukan hemoglobin terganggu. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang digunakan untuk menentukan status anemia. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Menurunnya asupan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin di dalam tubuh. Anemia pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari (Herwandar & Soviyati, 2020).

Remaja putri merupakan calon ibu yang akan melahirkan generasi bangsa, oleh karena itu sangat penting untuk memperhatikan pola hidup dan kesehatannya. Ibu hamil anemia memiliki resiko 4,31 lebih besar melahirkan bayi dengan panjang tubuh pendek (stunting) dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami anemia. Oleh karena itu, tujuan KKN Tematik Universitas Mataram yang berlokasi di kelurahan Tanjung, Kecamatan Labuhan Haji, Lombok Timur adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat, makanan sehat dan gizi seimbang, dan bahaya anemia. Edukasi tersebut dilakukan untuk menekan angka pertumbuhan stunting di Kelurahan Tanjung, Kec. Labuhan Haji, Lombok Timur.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program kegiatan pengabdian masyarakat bersifat deskriptif bertujuan untuk menyelidiki dan memahami sebuah masalah yang terjadi dengan mengumpulkan berbagai macam informasi yang mendapat sebuah solusi agar masalah masalah yang diungkap dapat terselesaikan. kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Tanjung, Labuhan Haji, Lombok Timur. Kegiatan sosialisasi penurunan angka stunting dan pencegahan anemia terhadap remaja putri diawali dengan mengidentifikasi permasalahan stunting di kelurahan tanjung. setelah itu kita melakukan survey lokasi ke tempat tempat yg teridentifikasi memiliki permasalahan stunting. Dilanjutkan dengan

melakukan pengajuan surat permohonan bantuan obat-obatan yang dibutuhkan untuk kegiatan sosialisasi kepada puskesmas Kecamatan Labuhan Haji. Dikarenakan target kegiatan sosialisasi kami berfokus ke remaja putri kami juga bekerjasama dengan pihak SMP dan SMA sederajat yang berlokasi di kelurahan Tanjung untuk melakukan sosialisasi kepada remaja di lingkungan sekolah. Terdapat 5 sekolah yang berada di kelurahan Tanjung, yaitu: SMPN 1 LABUHAN HAJI, MTS AZ-ZUHRIYAH HAMZANWADI, MA DARUL MUHSIN TANJUNG, SMP IT DARUL MUHSIN TANJUNG, dan MA AZ-ZUHRIYAH. Adapun rangkaian acara pada sosialisasi ini yaitu pemberian materi tentang stunting dan anemia kepada remaja putri, sesi diskusi dan tanya jawab, pemberian kuis yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan sebelumnya, dan juga dilaksanakan pembagian tablet penambah darah disertai pendampingan minum tablet bersama remaja putri. Untuk setiap remaja putri diberikan 4 buah tablet, yang mana setiap satu minggu diminum satu tablet, dan untuk pemberi materi dilakukan oleh kami sendiri mahasiswa KKN.

Melakukan pembagian dan pendampingan kepada remaja putri setiap minggu untuk memastikan dan mengajak remaja putri untuk meminum tablet penambah darah. Dikarenakan kebanyakan remaja putri tidak meminum dan membuang tablet penambah darah, sehingga diharapkan dengan adanya pendampingan dari kami membuat para remaja putri mau untuk meminum tablet penambah darah tersebut. Sehingga mereka dapat terhindar dari bahaya anemia dan stunting. Pada saat kegiatan sosialisasi berlangsung, terlihat antusias peserta sosialisasi. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta terkait tentang stunting. Setelah kegiatan selesai, dilakukan wawancara dengan beberapa peserta kegiatan. Mereka sangat terbantu dengan adanya kegiatan tersebut, dan diharapkan kita dapat mencegah agar para remaja dapat terhindar dari bahaya anemia dan stunting.

Monitoring pasca kegiatan sosialisasi, para mahasiswa KKN melakukan kunjungan ke MTS dan MA DARUL MUHSIN disana kami melakukan pembagian dan pendampingan kepada remaja putri setiap minggu untuk memastikan dan mengajak remaja putri untuk meminum tablet penambah darah, dikarenakan kebanyakan remaja putri tidak meminum dan membuang tablet penambah darah. Dengan kegiatan itu diharapkan dengan adanya pendampingan dari kami membuat para remaja putri mau untuk meminum tablet penambah darah tersebut, sehingga mereka dapat terhindar dari bahaya anemia dan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah kesehatan atau penyakit pada remaja termasuk anemia seringkali membuat orang tua khawatir. Apalagi, saat mengalami anemia, anak terlihat lebih mudah lelah dan lesu. Namun, dikutip dari Healthy Children, dikatakan bahwa pertumbuhan yang cepat merupakan penyebab utama anemia pada remaja. Ini merupakan usia dimana anak sangat rentan mengalami anemia.

Sebagian orang yang mengalami anemia tidak memperlihatkan gejala atau tanda apa pun. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan anak dapat mengalami gejala anemia seperti di bawah ini :

1. Kulit yang terlihat pucat.
2. Mengalami perubahan suasana hati.
3. Terlihat sangat lelah.
4. epala terasa sangat pusing.
5. Detak jantung lebih cepat dari biasanya.
6. Mengalami jaundice (kulit dan mata menjadi kuning).

Saat mengalami anemia berat, anak remaja juga bisa mengalami tanda dan gejala lainnya, seperti :

1. Mengalami sesak napas.
2. Tangan dan kaki bengkak.

3. Pusing disertai sakit kepala.
4. Mengalami sindrom kaki gelisah.

Berikut berbagai penyebab anemia yang paling sering dialami :

1. Kurang asupan zat besi

Penyebab paling umum dari anemia adalah ketika anak kekurangan zat besi baik dari makanan atau asupan suplemen. Apalagi ketika anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri karena di masa puber ia merasakan permulaan siklus menstruasi. Perlu diketahui bahwa kebutuhan zat besi di masa remaja adalah sekitar 8 mg hingga 15 mg setiap harinya. Oleh karena itu, Anda juga perlu memperhatikan ketika remaja mulai melakukan diet. Perhatikan asupan gizi serta nutrisinya dengan baik karena hal ini juga bisa memicu anemia.

2. Anemia karena pendarahan

Hal ini bisa terjadi karena pendarahan yang diakibatkan oleh cedera, menstruasi yang cukup berat, gangguan pencernaan, hingga masalah kesehatan lainnya. Maka dari itu, anemia pada remaja lebih sering dialami anak perempuan karena setiap bulannya ia mengalami menstruasi.

3. Sel darah merah rusak

Ini merupakan kondisi yang juga bisa disebut sebagai anemia hemolitik. Kondisi ini termasuk saat sistem kekebalan tubuh menghancurkan sel darah merah dengan sendirinya. Perlu diketahui bahwa ini juga merupakan jenis yang disebabkan adanya kelainan sel darah merah karena faktor keturunan. Sebagai contoh, anemia sel sabit juga thalasemia.

4. Produksi sel darah merah terlalu lambat

Ada beberapa hal yang menjadi penyebab anemia pada remaja yang satu ini, seperti :

- a. Anemia aplastik, saat tubuh berhenti membuat sel darah merah karena infeksi atau penyakit.
- b. Kekurangan vitamin B12 dari makanan, suplemen, hingga tubuh yang tidak bisa menyerap vitamin ini.

Cara mengatasi anemia pada remaja :

Jika Anda khawatir dengan kondisi kesehatan anak, hal pertama yang perlu dilakukan adalah dengan berkonsultasi dengan dokter. Setelah mengevaluasi, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik sekaligus melakukan tes darah untuk melihat kadar hemoglobin. Perawatan serta cara mengatasi anemia yang bisa dilakukan tergantung dari penyebabnya. Beberapa perawatan yang bisa dilakukan adalah:

- a. Obat atau suplemen zat besi yang sudah diresepkan dokter.
- b. Perubahan pola makan.
- c. Transfusi darah.
- d. Pengobatan penyakit lainnya yang menjadi penyebab anemia.

Kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh atau yang dikenal dengan anemia bisa dialami oleh siapa saja, termasuk anak remaja. Namun, dibandingkan remaja putra, remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Salah satu alasannya karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya. Menstruasi bulanan menyebabkan para remaja putri mudah mengalami anemia, yaitu kondisi dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin

didalamnya lebih rendah dari biasanya. Hal ini bisa membuat tubuh lebih mudah lemas dan mudah untuk pingsan. Tidak berhenti sampai disitu, dampak anemia juga menyebabkan para remaja putri mengalami berbagai kondisi seperti:

- Penurunan imunitas sehingga lebih rentan terpapar berbagai penyakit infeksi
- Penurunan prestasi di sekolah
- Penurunan konsentrasi belajar di kelas
- Penurunan kebugaran dan produktifitas kerja

Melihat kondisi demikian, maka upaya pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi penting untuk diberikan untuk remaja putri dalam proses pertumbuhannya. Selain untuk meminimalisir potensi anemia yang berakibat terhadap kesehatan dan prestasi di sekolah, pemberian tablet tambah darah juga untuk mempersiapkan kesehatan remaja putri pada saat sebelum menjadi seorang ibu. Pemberian TTD pada remaja putri ini untuk mencegah ibu nantinya melahirkan bayi dengan tubuh pendek (stunting) atau berat badan lahir rendah (BBLR). Dengan minum TTD secara rutin, diharapkan mampu mengurangi potensi anemia dan lahirnya bayi dalam keadaan stunting dari para ibu di Indonesia, sehingga terciptanya generasi muda dan generasi penerus yang sehat serta mampu berdaya saing dapat terbentuk dengan maksimal. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk membantu mendeteksi suatu penyakit sejak dini sehingga penyakit tersebut dapat dicegah dan mendapatkan penanganan pengobatan yang tepat sebelum penyakit datang menyerang. Yuk hidup sehat, mulai dari kita, mulai dari sekarang. Pemberian TTD Pada Remaja Putri, Upaya Cegah Stunting Sejak Dini Kelompok Remaja Putri merupakan salah satu dari fokus upaya pencegahan stunting di Aceh. selain kelompok ibu hamil dan balita.

Kemudian dari kami Mahasiswa KKN terjun langsung ke posyandu-posyandu untuk sosialisasi terkait anemia dan pembagian laflet anemia agar masyarakat mengetahui dampak, penyebab, gejala, dan cara mengatasi anemia terutama pada remaja. Dan juga, kami ingin membagikan tablet tambah darah kepada remaja yang tidak mendapatkan disekolah atau putus sekolah. Akan tetapi diposyandu keluarga tiap lingkungan tidak ada yang datang. Kami mengikuti kegiatan posyandu sesuai jadwal yang telah ditentukan sebulan sekali. Kami mulai mengikuti kegiatan posyandu pertama kali dilingkungan Karang Bedil pada hari Selasa, 3 Januari 2023, kemudian dihari kedua Rabu, 4 Januari 2023 kami mengikuti dilingkungan Turingan. Pada hari ketiga Kamis, 5 Januari 2023 kami mengikuti dilingkungan Timba Dewa. Pada hari keempat Sabtu, 7 Januari 2023 kami mengikuti kegiatan posyandu dilingkungan Timba Borok. Hari kelima pada Senin, 9 Januari 2023 kegiatan posyandu dilingkungan Karang Sukun. Hari keenam Selasa, 10 Januari 2023 dilingkungan Timba Urip. Dan terakhir kami mengikuti dilingkungan BTN Griya pada Rabu, 11 Januari 2023. Kami mengikuti kegiatan posyandu di tiap lingkungan dan dikelurahan Tanjung terdapat 6 lingkungan dan 7 posyandu keluarga karena dilingkungan Timba Urip terdapat 2 posyandu keluarga.

Karena kurangnya remaja yang datang ke posyandu keluarga dilingkungan masing-masing kelompok kami memutuskan ikut membagikan dan mendampingi minum tablet tambah darah siswa disekolah derajat, SMP dan SMA yang terdapat di Kelurahan Tanjung.

Remaja putri merupakan salah satu dari Kelompok sasaran yang perlu menjadi perhatian kita dikesehatan untuk mencegah anak lahir Stunting. Pada remaja putri ini yang menjadi program prioritas adalah pemberian tablet tambah darah (TTD) dan rutin screening anemia. Pemberian TTD ini harus diberikan pada semua remaja putri, tingkat SMP dan SMA diseluruh

wilayah selama 52 Minggu dalam setahun. Pemberian tablet tambah darah ini diharapkan dapat diberikan secara rutin pada hari yang sama pada semua remaja putri setiap minggunya, selama 52 Minggu dalam setahun. Kelompok sasaran selanjutnya yang perlu menjadi perhatian kita dikesehatan adalah pada ibu hamil. Mulai pemeriksaan kehamilan (ANC) selama 6 kali, pada tenaga kesehatan terlatih, dua diantaranya harus dilakukan oleh tenaga dokter. Kehamilan sebanyak 6 kali, minimal 2x ANC harus dengan dokter, selebihnya boleh sama tenaga kesehatan lainnya. Bumil juga harus meminum Tablet Tambah Darah minimal 90 tablet selama hamil. Khusus pada ibu hamil KEK, harus disertai dengan pemberian makanan tambahan berupa protein hewani.

Pada kelompok ketiga, sasarannya adalah anak balita. Dikelompok ini, mulai dari pemantauan tumbuh kembang, memastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir hingga anak berusia 6 bulan. Kemudian juga pemberian makanan tambahan protein hewani bagi baduta. Tata laksana balita dengan masalah gizi seperti merujuk balita dengan masalah gizi ke Puskesmas atau Rumah Sakit, pemberian makanan tambahan pada balita gizi kurang dan gizi buruk. Hal selanjutnya yang penting untuk cegah stunting pada balita adalah, upaya peningkatan cakupan dan perluasan jenis imunisasi pada balita, baik imunisasi dasar, imunisasi rutin maupun imunisasi tambahan. Jadi, yang sangat penting itu, intervensi yang diberikan pada kelompok pertama dan kedua. Tanpa mengabaikan kelompok ketiga juga tentunya. "Intervensi spesifik yang kita berikan ke remaja putri tujuannya agar jangan sampai mereka kekurangan zat besi. Kemudian juga pemberian TTD ke ibu pada saat hamil, tujuannya juga jangan sampai terjadi kekurangan zat besi dan kekurangan gizi. Harapannya, agar jumlah anak stunting yang akan lahir nantinya akan terus berkurang di Lombok Timur khususnya Kelurahan Tanjung Kecamatan Labuhan Haji", harap Kadinkes Labuhan Haji itu.

Memasuki usia remaja, tentunya banyak kegiatan dan hobi yang ingin dijalani. Sehingga dengan demikian, penting bagi para remaja untuk terus menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, agar terhindar dari berbagai macam kesehatan yang dapat mengganggu aktifitas harian. Salah satu penyakit yang harus diwaspadai tersebut, salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Sehingga menyebabkan, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen sehingga membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah. Tidak hanya itu, anemia juga menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi
2. Kehilangan zat besi berlebihan seperti pendarahan, haid berlebihan, sering melahirkan dan infeksi karena cacing
3. Penyakit kronis seperti gagal ginjal dan jantung
4. Penurunan imunitas
5. Penurunan konsentrasi
6. Mengalami penurunan prestasi dalam belajar
7. Tidak bugar dan mengalami penurunan produktivitas
8. Pada remaja putri, Anemia dapat memperbesar resiko kematian saat melahirkan, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi yang cenderung rendah.

Adanya berbagai macam penyakit akibat anemia pada remaja diatas, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para remaja untuk bisa mulai menerapkan berbagai macam

pengecahan anemia, seperti mengkonsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, C, Zinc dan mengkonsumsi tablet tambah darah. Tetap terapkan perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami gejala penyakit akibat anemia, agar bisa segera mendapatkan penanganan sedini mungkin.

KESIMPULAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global terlebih pada remaja putri yang perlu menjadi perhatian khusus. Prevalensi anemia pada benua Asia Selatan cukup tinggi pada beberapa negaranya seperti Bangladesh dan India yaitu >45%. Sama halnya seperti Bangladesh dan India, prevalensi anemia di Indonesia juga cukup tinggi hingga mencapai 45,9%. Salah satu faktor penting yang menjadi penyebab anemia pada remaja putri adalah pola makan yang salah seperti mengurangi frekuensi makan, tidak sarapan pagi saat hendak melakukan aktifitas, dan makan dengan kandungan zat besi, asam folat, vitamin C serta protein yang kurang. Beberapa hal yang membuat remaja putri cenderung memiliki pola makan yang salah, pertama faktor individu karena kebanyakan dari mereka ingin menjaga bentuk tubuh agar lebih terlihat langsing sehingga banyak dari remaja putri yang melakukan diet tidak sehat dengan mengurangi frekuensi makannya serta tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat heme yang berasal dari hewani padahal zat heme lebih banyak mengandung zat besi dari pada non heme. Kedua, kurangnya pendidikan mengenai anemia. Ketiga, akibat faktor ekonomi yang rendah. Keempat, faktor lingkungan baik keluarga, teman, sekolah, maupun media promosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryastami, N. K. (2017). Kajian Kebijakan dan Penanggulangan Masalah Gizi Stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45 (4), 233-240.
- Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarcho Dan Postmenarcho Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71-82