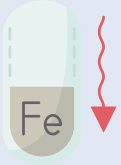




PINTAR SCREENING ANEMIA PADA REMAJA



Tim Penulis:

Kuswanto, S.Kep., M.HKes.

Dina Dewi Anggraini, S.S.T.Keb., M.Kes.

Siswoko, S.Kep., Ners., M.HKes.



PINTAR SCREENING ANEMIA PADA REMAJA

Penulis:

Kuswanto, S.Kep., M.HKes.

Dina Dewi Anggraini, S.S.T.Keb., M.Kes.

Siswoko, S.Kep., Ners., M.HKes.



GET PRESS INDONESIA

PINTAR SCREENING ANEMIA PADA REMAJA

Penulis :

Kuswanto, S.Kep., M.HKes.
Dina Dewi Anggraini, S.S.T.Keb., M.Kes.
Siswoko, S.Kep., Ners., M.HKes.

Editor : Mila Sari, M.Si.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd.

PENERBIT GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022
Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat
website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

ISBN : 978-634-255-770-9

Cetakan Pertama, September 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

*Undang Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta*

Ketentuan Pidana:

Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga buku dengan judul Pintar Screening Anemia pada Remaja ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini membahas mengenai menjelajahi dunia remaja, mengenal anemia, waspada sinyal tubuh, dampak nyata anemia, langkah nyata mencegah anemia, pulih dan bangkit dan aksi tanggap remaja. Penyusunan buku ini mengacu pada sumber ilmiah serta rekomendasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) dan World Health Organization (WHO).

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan buku ini. Semoga buku ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi yang bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Juni 2026

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB 1 MENJELAJAHI DUNIA REMAJA: FASE TRANSISI DAN TANTANGAN KESEHATAN	1
1.1 Tahapan Fase Remaja.....	4
1.2 Ciri-ciri Remaja	6
1.3 Perkembangan Remaja	8
1.4 Faktor yang Mempengaruhi Remaja	10
1.5 Masalah pada Masa Remaja	12
1.6 Pentingnya Menjaga Kesehatan di Usia Muda.....	13
BAB 2 MENGENAL ANEMIA: MUSUH TERSEMBUNYI PRODUKTIVITAS REMAJA.....	16
2.1 Pengertian Anemia Secara Umum.....	16
2.2 Pengertian Anemia Menurut Kementerian Kesehatan RI.....	17
2.3 Pengertian Anemia Menurut <i>World Health Organization</i> (WHO).....	18
2.4 Pengertian Anemia Menurut Para Ahli.....	19
BAB 3 WASPADA SINYAL TUBUH: MENGENALI GEJALA DAN TANDA ANEMIA.....	25
3.1 Pengertian Gejala Anemia.....	25
3.2 Anemia pada Masa Remaja.....	26
3.3 Penyebab Munculnya Gejala Anemia pada Remaja.....	27
3.4 Gejala Anemia pada Remaja.....	28

3.5 Gejala Anemia pada Remaja Putri.....	30
3.6 Klasifikasi Anemia.....	31
3.7 Faktor yang Memengaruhi Timbulnya Gejala Anemia pada Remaja	33
BAB 4 DAMPAK NYATA ANEMIA: DARI PRESTASI AKADEMIK HINGGA MASA DEPAN	37
4.1 Pengertian Dampak Anemia pada Remaja	37
4.2 Dampak Anemia terhadap Konsentrasi Belajar	38
4.3 Dampak Anemia terhadap Prestasi Akademik.....	40
4.4 Dampak Anemia terhadap Kesehatan Fisik Remaja.....	41
4.5 Dampak Anemia terhadap Kesehatan Mental dan Emosional.....	42
4.6 Dampak Anemia terhadap Aktivitas dan Produktivitas Remaja.....	43
4.7 Dampak Jangka Panjang Anemia pada Masa Depan Remaja.....	44
4.8 Dampak Anemia terhadap Kehadiran dan Partisipasi di Sekolah	45
4.9 Dampak Sosial Anemia pada Remaja	46
4.10 Dampak Anemia terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri.....	47
4.11 Dampak Anemia terhadap Kepercayaan Diri Remaja.....	48
BAB 5 LANGKAH NYATA MENCEGAH ANEMIA: INVESTASI SEHAT SEJAK DINI	49
5.1 Pengertian Pencegahan Anemia Pada Remaja	49
5.2 Pentingnya Pencegahan Anemia Sejak Dini.....	50

5.3 Pola Makan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Anemia	51
5.4 Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah	52
5.5 Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Anemia	53
5.6 Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Anemia.....	54
5.7 Gaya Keluarga Untuk Mencegah Anemia.....	55
5.8 Pentingnya Sarapan dalam Pencegahan Anemia	55
5.9 Jenis Makanan Pencegah Anemia	57
5.10 Peran Vitamin C dalam Pencegahan Anemia.....	58
5.11 Pentingnya Pemeriksaan Hemoglobin Secara Berkala	58
5.12 Peran Aktivitas Fisik dalam Mencegah Anemia	59
5.12 Pengaruh Pola Tidur terhadap Risiko Anemia	60
BAB 6 PULIH DAN BANGKIT: PANDUAN TEPAT PENGOBATAN ANEMIA.....	63
6.1 Pengertian Pengobatan Anemia pada Remaja	63
6.2 Tujuan Tata Laksana Anemia pada Remaja.....	64
6.3 Pemeriksaan dan Diagnosis Anemia	65
6.4 Tata Laksana Medis Anemia pada Remaja.....	67
6.5 Pengobatan Berdasarkan Jenis Anemia	69
6.6 Pemulihan Remaja Setelah Mengalami Anemia.....	70
6.7 Edukasi Kesehatan pada Remaja	71
6.8 Pemantauan dan Evaluasi Pengobatan	72
6.9 Pencegahan Kekambuhan Anemia.....	72
6.10 Dampak Positif Pengobatan Anemia	73

BAB 7 AKSI TANGGAP REMAJA: SCREENING DAN DETEKSI DINI REMAJA PUTRI.....	77
7.1 Konsep <i>Screening</i> dan Deteksi Dini Anemia	80
7.3 Anemia pada Remaja Putri sebagai Masalah Kesehatan.....	82
7.4 Dampak Anemia pada Kehidupan Remaja	85
7.5 Pentingnya <i>Screening</i> Berkala sebagai Investasi Kesehatan.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	91
INDEKS	97
GLOSARIUM	101
BIODATA PENULIS.....	111

BAB 1

MENJELAJAHI DUNIA REMAJA: FASE TRANSISI DAN TANTANGAN KESEHATAN

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, sosial, dan kognitif. Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Pada fase ini terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat sehingga remaja sering menghadapi berbagai tantangan dalam proses pencarian identitas diri.

Fase remaja menjadi periode penting dalam kehidupan manusia karena pada masa ini individu mulai mengalami pubertas, perubahan hormonal, perkembangan kemampuan berpikir abstrak, peningkatan emosi, serta perubahan hubungan sosial dengan keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Perubahan tersebut dapat memengaruhi perilaku, pola pikir, serta kemampuan remaja dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, masa remaja sering disebut sebagai masa “*storm and stress*” atau masa penuh gejolak emosional.

Perkembangan remaja tidak hanya mencakup aspek biologis, tetapi juga aspek psikologis dan sosial. Pada masa ini remaja mulai berusaha memperoleh kebebasan, membangun hubungan sosial yang lebih luas, serta mencari pengakuan dari lingkungan. Proses tersebut menyebabkan remaja rentan mengalami konflik internal maupun eksternal, terutama apabila tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Menurut kajian psikologi perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Remaja awal umumnya terjadi pada usia 10–13 tahun dan ditandai dengan perubahan fisik yang cepat akibat pubertas. Remaja pertengahan berada pada usia 14–16 tahun dengan karakteristik meningkatnya pencarian identitas dan ketertarikan terhadap kelompok sebaya. Sementara itu, remaja akhir terjadi pada usia 17–21 tahun, yaitu masa individu mulai mampu berpikir lebih matang dan mempersiapkan diri menuju kehidupan dewasa.

Di era modern, perkembangan teknologi dan media sosial turut memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan remaja. Penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat sebagai sarana komunikasi dan informasi, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan, rendahnya kepercayaan diri, perilaku berisiko, hingga gangguan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial, hubungan teman sebaya, dan lingkungan keluarga memiliki pengaruh terhadap perilaku berisiko pada remaja.

Selain itu, masalah kesehatan mental pada remaja menjadi isu yang semakin meningkat di Indonesia. Berdasarkan hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa fase remaja merupakan periode yang membutuhkan perhatian serius dari keluarga, tenaga kesehatan, maupun institusi pendidikan.

Perubahan fisik pada masa pubertas juga sering menimbulkan kecemasan dan ketidakpercayaan diri pada remaja, terutama remaja putri. Kurangnya pengetahuan mengenai pubertas dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam menerima perubahan tubuhnya. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi dan pendampingan psikososial sangat diperlukan agar remaja mampu memahami proses perkembangan dirinya secara positif.

Dalam bidang pendidikan dan kesehatan, pemahaman mengenai fase remaja sangat penting karena akan membantu dalam penyusunan program pembinaan, konseling, dan edukasi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Dengan pemahaman yang baik mengenai karakteristik perkembangan remaja, diharapkan remaja mampu tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik, mental, sosial, dan spiritual.

1.1 Tahapan Fase Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Masa ini menjadi periode penting dalam perkembangan manusia karena terjadi proses pembentukan identitas diri, kematangan emosional, serta penyesuaian sosial. Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun. terdapat beberapa fase pada tahapan remaja, yaitu sebagai berikut:

1. Remaja Awal (10–13 Tahun)

Remaja awal merupakan tahap pertama dalam perkembangan remaja. Pada fase ini individu mulai mengalami pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan tersebut meliputi pertumbuhan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, munculnya rambut pada bagian tertentu, menstruasi pada perempuan, dan mimpi basah pada laki-laki.

Pada tahap ini remaja sering merasa bingung dan tidak nyaman terhadap perubahan fisik yang terjadi pada dirinya. Mereka mulai memperhatikan penampilan dan sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi rasa percaya diri remaja.

Secara emosional, remaja awal cenderung mengalami perubahan suasana hati yang cepat. Mereka mudah marah, sensitif, dan ingin

mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar. Selain itu, remaja awal mulai menunjukkan keinginan untuk mandiri meskipun masih membutuhkan dukungan orang tua.

2. Remaja Pertengahan (14–16 Tahun)

Remaja pertengahan merupakan fase ketika individu mulai mengalami perkembangan identitas diri yang lebih kuat. Pada tahap ini perubahan fisik akibat pubertas mulai stabil, namun perkembangan psikologis dan sosial semakin meningkat. Remaja mulai memiliki keinginan untuk mendapatkan kebebasan dan pengakuan dari lingkungan sosialnya.

Pada masa ini remaja mulai berpikir lebih kritis dan mampu memahami konsep abstrak. Mereka mulai mempertanyakan aturan, norma, dan nilai yang diberikan oleh keluarga maupun masyarakat. Perkembangan kemampuan berpikir tersebut menyebabkan remaja ingin mengambil keputusan sendiri dan sering menolak nasihat orang tua.

Remaja pertengahan juga mulai memiliki ketertarikan terhadap lawan jenis dan mulai menjalin hubungan pertemanan yang lebih dekat secara emosional. Ketertarikan tersebut merupakan bagian normal dari perkembangan remaja, namun apabila tidak disertai pendidikan yang baik dapat menyebabkan munculnya perilaku berisiko seperti pergaulan bebas dan perilaku seksual pranikah.

3. Remaja Akhir (17–21 Tahun)

Remaja akhir merupakan tahap transisi menuju dewasa. Pada fase ini individu mulai memiliki pola pikir yang lebih matang, realistis, dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Remaja akhir mulai mampu mengendalikan emosi dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan.

Perkembangan kognitif pada tahap ini semakin baik sehingga remaja mampu berpikir logis dan merencanakan masa depannya. Mereka mulai menentukan pilihan pendidikan, pekerjaan, serta tujuan hidup yang ingin dicapai. Kemampuan mengambil keputusan juga semakin meningkat dibandingkan tahap sebelumnya.

1.2 Ciri-ciri Remaja

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan intelektual. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat sehingga memunculkan karakteristik khas yang berbeda dari tahap perkembangan lainnya. WHO menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun dan merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan kompleks dalam kehidupannya.

Salah satu ciri utama remaja adalah terjadinya perubahan fisik akibat pubertas. Perubahan tersebut meliputi pertumbuhan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, perubahan suara pada laki-laki, menstruasi pada perempuan, tumbuhnya rambut pada area tertentu, serta kematangan organ reproduksi. Perubahan ini sering membuat remaja merasa kurang percaya diri dan mulai memperhatikan penampilan fisik secara berlebihan.

Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perkembangan emosional yang belum stabil. Remaja cenderung mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, dan mengalami perubahan suasana hati yang cepat. Kondisi ini terjadi karena adanya perubahan hormonal serta proses pencarian identitas diri. Dalam fase ini remaja mulai ingin diakui keberadaannya dan sering mengalami konflik dengan orang tua maupun lingkungan sekitar.

Ciri lainnya adalah meningkatnya ketergantungan terhadap kelompok teman sebaya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan keluarga karena mereka merasa lebih diterima dan dipahami oleh kelompoknya. Pengaruh teman sebaya sangat besar terhadap perilaku remaja, baik dalam hal positif maupun negatif.

Pada masa remaja juga terjadi perkembangan kemampuan berpikir abstrak dan logis. Remaja mulai mampu mempertimbangkan berbagai kemungkinan, memikirkan masa depan, serta mempertanyakan norma

dan aturan yang ada di masyarakat. Namun, kemampuan mengambil keputusan belum sepenuhnya matang sehingga remaja sering melakukan perilaku impulsif dan berisiko.

1.3 Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja mencakup perubahan pada aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, moral, dan kognitif. Perubahan tersebut berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh faktor biologis maupun lingkungan.

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik merupakan perubahan paling nyata pada masa remaja. Masa pubertas menyebabkan hormon reproduksi mulai aktif sehingga terjadi kematangan organ seksual dan pertumbuhan tubuh yang cepat. Pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah.

Perubahan fisik yang cepat sering menyebabkan remaja merasa canggung terhadap tubuhnya sendiri. Sebagian remaja merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh sehingga rentan mengalami gangguan citra tubuh dan rendah diri.

2. Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis pada remaja ditandai dengan pencarian identitas diri. Remaja mulai berusaha memahami siapa dirinya dan bagaimana perannya di lingkungan sosial. Mereka juga mulai memiliki keinginan untuk mandiri dan bebas dari ketergantungan terhadap orang tua.

Namun, emosi remaja masih belum stabil sehingga sering muncul konflik internal, kecemasan, bahkan stres. Apabila tidak mendapat dukungan yang baik, remaja dapat mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan berlebih. Berdasarkan survei kesehatan jiwa remaja Indonesia, satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental.

3. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya hubungan dengan teman sebaya. Kelompok teman menjadi tempat berbagi pengalaman, mencari dukungan emosional, dan memperoleh pengakuan sosial. Pengaruh lingkungan sosial yang negatif dapat menyebabkan remaja melakukan perilaku menyimpang seperti merokok, konsumsi alkohol, atau seks bebas.

4. Perkembangan Kognitif

Pada masa remaja terjadi perkembangan kemampuan berpikir logis dan abstrak. Remaja mulai mampu menganalisis masalah secara lebih kompleks dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap

berbagai informasi. Kemajuan teknologi membuat remaja mudah memperoleh informasi dari media sosial maupun internet.

5. Perkembangan Moral dan Spiritual

Remaja mulai memahami nilai, norma, dan keyakinan yang berlaku dalam masyarakat. Mereka mulai mempertanyakan aturan yang dianggap tidak sesuai dengan pemikirannya. Oleh karena itu, pendidikan moral dan agama sangat penting untuk membentuk perilaku positif pada remaja.

1.4 Faktor yang Mempengaruhi Remaja

Perkembangan remaja merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri remaja maupun dari lingkungan sekitarnya. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi cara berpikir serta perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, teman sebaya, pendidikan, lingkungan sosial, serta perkembangan teknologi memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan karakter remaja agar dapat berkembang secara sehat, positif, dan bertanggung jawab.

1. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi remaja. Pola asuh orang tua, komunikasi keluarga,

perhatian, dan kasih sayang sangat memengaruhi perkembangan kepribadian remaja. Kurangnya perhatian dari keluarga dapat menyebabkan remaja mencari pelarian di lingkungan yang negatif.

2. Faktor Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap perilaku remaja. Remaja cenderung mengikuti perilaku kelompok agar diterima oleh lingkungannya. Pengaruh positif dapat meningkatkan motivasi belajar dan prestasi, sedangkan pengaruh negatif dapat memicu perilaku menyimpang.

3. Faktor Pendidikan

Lingkungan sekolah berperan penting dalam pembentukan karakter remaja. Pendidikan kesehatan reproduksi, pendidikan moral, dan konseling dapat membantu remaja memahami perubahan yang dialaminya.

4. Faktor Media Sosial dan Teknologi

Media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja modern. Penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat berupa akses informasi dan komunikasi, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti *cyberbullying*, kecanduan *gadget*, dan paparan konten pornografi.

5. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan tempat tinggal dan budaya masyarakat turut memengaruhi perilaku remaja. Lingkungan

yang mendukung perkembangan positif akan membantu remaja tumbuh dengan baik.

1.5 Masalah pada Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja rentan mengalami berbagai masalah kesehatan dan sosial akibat pengaruh lingkungan, pergaulan, serta perkembangan emosi yang belum stabil.

1. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja meliputi perilaku menyimpang seperti tawuran, merokok, konsumsi alkohol, penyalahgunaan narkoba, dan tindakan kriminal lainnya. Kenakalan remaja sering dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan kurangnya pengawasan keluarga.

2. Masalah Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental pada remaja semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Remaja sering mengalami stres akademik, tekanan sosial, kecemasan, hingga depresi. Stigma terhadap kesehatan mental membuat banyak remaja tidak mencari bantuan profesional.

3. Perilaku Seksual Berisiko

Kurangnya pendidikan seksual menyebabkan remaja rentan melakukan perilaku seksual berisiko yang dapat mengakibatkan kehamilan tidak diinginkan

dan penyakit menular seksual. Kasus IMS seperti gonore dan sifilis pada kelompok usia muda mengalami peningkatan di Indonesia.

4. Penyalahgunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, gangguan tidur, rendahnya konsentrasi belajar, serta *cyberbullying*. Remaja juga mudah terpapar informasi yang salah mengenai kesehatan reproduksi.

5. *Bullying*

Bullying dapat terjadi secara fisik, verbal, maupun melalui media sosial. Dampaknya dapat menyebabkan trauma psikologis, rendah diri, bahkan depresi pada remaja.

1.6 Pentingnya Menjaga Kesehatan di Usia Muda

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat sehingga membutuhkan perhatian khusus terhadap kesehatan tubuh maupun mental. Remaja mulai mencari jati diri, membangun hubungan sosial, serta belajar mengambil keputusan secara mandiri. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan memengaruhi kualitas kesehatan di masa depan.

Selain mengalami perkembangan fisik, remaja juga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat pola hidup yang kurang baik. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, tidur tidak teratur, serta penggunaan gawai yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada usia muda. Penelitian tahun 2025 menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat pada remaja dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi sejak dini. Oleh sebab itu, remaja perlu memahami pentingnya menjaga pola makan bergizi, rutin berolahraga, dan menghindari perilaku berisiko agar tubuh tetap sehat dan produktif.

Kesehatan mental juga menjadi aspek penting dalam kehidupan remaja. Tekanan akademik, pergaulan sosial, penggunaan media sosial, serta perubahan emosi sering kali memengaruhi kondisi psikologis remaja. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga gangguan kesehatan mental. Edukasi kesehatan pada remaja terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional sejak dini. Dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan agar remaja mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan dengan baik.

Menjaga kesehatan pada usia remaja merupakan investasi penting untuk masa depan. Remaja yang memiliki pola hidup sehat cenderung memiliki daya

tahan tubuh yang baik, kemampuan belajar yang optimal, serta kualitas hidup yang lebih baik saat dewasa nanti. Upaya menjaga kesehatan dapat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri, cukup istirahat, rutin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan kesadaran kesehatan yang baik sejak usia muda, remaja dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, aktif, dan berkualitas.

BAB 2

MENGENAL ANEMIA: MUSUH TERSEMBUNYI PRODUKTIVITAS REMAJA

2.1 Pengertian Anemia Secara Umum

Anemia merupakan suatu kondisi ketika kadar hemoglobin, jumlah sel darah merah, atau hematokrit dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang. Hemoglobin adalah protein yang terdapat di dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Jika kadar hemoglobin menurun, maka kebutuhan oksigen pada jaringan tubuh tidak dapat terpenuhi secara optimal sehingga fungsi tubuh dapat terganggu.

Secara umum, anemia sering diartikan sebagai keadaan “kurang darah”, meskipun sebenarnya yang terjadi adalah penurunan kadar hemoglobin atau sel darah merah di dalam tubuh. Kondisi ini dapat dialami oleh siapa saja, namun lebih sering terjadi pada remaja putri, wanita usia subur, ibu hamil, dan anak-anak

karena kelompok tersebut memiliki kebutuhan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya.

2.2 Pengertian Anemia Menurut Kementerian Kesehatan RI

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, anemia adalah keadaan ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengikat dan membawa oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Kondisi ini menyebabkan jaringan tubuh tidak memperoleh oksigen yang cukup untuk menjalankan fungsi metabolisme secara optimal.

Kemenkes RI menjelaskan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia, terutama pada remaja putri dan ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan bergizi, rendahnya asupan zat besi, kebiasaan pola makan yang tidak sehat, serta kehilangan darah saat menstruasi pada remaja putri. Selain itu, kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat karena digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta.

Kemenkes RI juga menyebutkan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan sering menjalani pola diet yang tidak seimbang. Jika anemia terjadi pada remaja dan tidak ditangani sejak dini, maka dapat berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang.

2.3 Pengertian Anemia Menurut *World Health Organization* (WHO)

Menurut World Health Organization (WHO), anemia adalah suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi menurun. Hemoglobin merupakan protein yang terdapat di dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan membawa karbon dioksida kembali ke paru-paru untuk dikeluarkan.

WHO menjelaskan bahwa anemia bukan hanya sekadar penurunan kadar hemoglobin, tetapi juga menjadi indikator adanya masalah kesehatan lain dalam tubuh, seperti kekurangan zat gizi, infeksi, penyakit kronis, maupun kelainan genetik. Oleh karena itu, anemia dianggap sebagai masalah kesehatan global yang dapat memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, serta perkembangan seseorang.

WHO tahun 2025 menyatakan bahwa anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia. Diperkirakan sekitar 40% anak usia 6–59 bulan, 37% ibu hamil, dan hampir 30% wanita usia reproduksi mengalami anemia. Kasus anemia lebih banyak ditemukan di negara berkembang akibat kurangnya asupan gizi, tingginya angka infeksi, dan rendahnya akses pelayanan kesehatan.

2.4 Pengertian Anemia Menurut Para Ahli

Menurut Proverawati (2021), anemia adalah keadaan ketika kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kebutuhan oksigen jaringan tubuh tidak dapat terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah, lemah, dan kurang berkonsentrasi.

Menurut Arisman (2020), anemia merupakan keadaan menurunnya massa eritrosit atau kadar hemoglobin yang menyebabkan kemampuan darah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh menjadi tidak mencukupi. Penurunan kemampuan *transport* oksigen tersebut dapat mengganggu metabolisme dan fungsi organ tubuh.

Menurut Almatsier (2021), anemia adalah kondisi kadar hemoglobin darah lebih rendah dari normal akibat kekurangan zat gizi yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah, terutama zat besi, vitamin B12, dan asam folat.

Menurut Briawan (2021), anemia gizi besi merupakan keadaan ketika tubuh mengalami kekurangan zat besi sehingga pembentukan hemoglobin terganggu. Zat besi memiliki peran penting dalam proses pembentukan sel darah merah sehingga kekurangannya dapat menyebabkan anemia.

Menurut Manuaba (2020), anemia pada wanita dan ibu hamil adalah kondisi kekurangan hemoglobin yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan

dan persalinan seperti perdarahan, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, bahkan kematian ibu dan bayi.

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2022), anemia adalah keadaan berkurangnya jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dalam darah sehingga kemampuan darah dalam mendistribusikan oksigen ke jaringan tubuh menjadi menurun.

Menurut Smeltzer dan Bare (2021), anemia merupakan keadaan berkurangnya jumlah eritrosit, konsentrasi hemoglobin, atau hematokrit di bawah normal sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen tidak mampu memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh.

Menurut Sudoyo dkk. (2021), anemia adalah keadaan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah eritrosit lebih rendah dari nilai normal berdasarkan usia dan jenis kelamin seseorang.

Menurut Corwin (2021), anemia merupakan kondisi ketika kapasitas darah dalam membawa oksigen mengalami penurunan akibat rendahnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin.

Menurut Nurarif dan Kusuma (2020), anemia adalah keadaan penurunan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin di bawah batas normal yang menyebabkan gangguan distribusi oksigen ke seluruh jaringan tubuh.

Menurut Hidayat (2021), anemia merupakan kondisi rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang menyebabkan seseorang mengalami gejala seperti lemah, letih, lesu, pucat, dan penurunan kemampuan aktivitas sehari-hari.

Menurut Saifuddin (2021), anemia dalam kehamilan adalah keadaan kadar hemoglobin ibu hamil berada di bawah nilai normal sehingga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada ibu maupun janin selama masa kehamilan dan persalinan.

Menurut Cunningham dkk. (2022), anemia pada kehamilan merupakan keadaan menurunnya konsentrasi hemoglobin akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan serta terjadinya peningkatan volume plasma darah.

Menurut Pasricha dkk. (2024), anemia merupakan kondisi medis yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin akibat kekurangan nutrisi, penyakit kronis, infeksi, inflamasi, maupun kelainan darah bawaan.

Menurut Khurana dkk. (2024), anemia adalah kondisi klinis yang ditentukan berdasarkan kadar hemoglobin di bawah batas normal sesuai usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis seseorang seperti kehamilan. Diagnosis anemia harus mempertimbangkan berbagai faktor biologis agar hasil pemeriksaan lebih akurat.

Menurut Safiri dkk. (2021), anemia merupakan masalah kesehatan global yang ditandai oleh rendahnya konsentrasi hemoglobin sehingga mengganggu kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

Menurut Deivita dkk. (2021), anemia adalah keadaan rendahnya kadar hemoglobin yang dipengaruhi oleh asupan gizi, penyakit infeksi, pola makan, dan status kesehatan seseorang.

Menurut Hasanah dkk. (2023), anemia defisiensi besi merupakan kondisi ketika cadangan zat besi tubuh menurun sehingga sintesis hemoglobin terganggu dan kadar hemoglobin menjadi rendah.

Menurut Nugraha dkk. (2023), anemia adalah gangguan hematologi yang terjadi akibat penurunan jumlah eritrosit atau hemoglobin sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh tidak mencukupi kebutuhan metabolisme tubuh.

Menurut Sylvia Anderson Price (2020), anemia merupakan keadaan berkurangnya massa sel darah merah atau kadar hemoglobin sehingga oksigenasi jaringan tubuh menjadi tidak adekuat.

Menurut Muttaqin (2022), anemia adalah gangguan sistem hematologi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin sehingga tubuh mengalami kekurangan oksigen yang dapat mengganggu fungsi organ tubuh.

Menurut Prawirohardjo (2021), anemia pada ibu hamil merupakan keadaan kadar hemoglobin kurang dari normal yang dapat menyebabkan komplikasi obstetri serta meningkatkan risiko kesakitan dan kematian maternal.

Menurut Kinyoki dkk. (2021), anemia merupakan kondisi kesehatan yang banyak terjadi pada wanita usia reproduksi akibat kekurangan zat besi, kurang gizi, penyakit infeksi, dan rendahnya akses pelayanan kesehatan.

BAB 3

WASPADA SINYAL TUBUH: MENGENALI GEJALA DAN TANDA ANEMIA

3.1 Pengertian Gejala Anemia

Gejala anemia adalah tanda dan keluhan yang muncul akibat rendahnya kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam darah sehingga tubuh mengalami kekurangan oksigen. Hemoglobin memiliki fungsi utama sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Ketika kadar hemoglobin menurun, maka distribusi oksigen ke organ tubuh menjadi tidak optimal dan menyebabkan berbagai keluhan fisik maupun gangguan fungsi organ.

Menurut Proverawati (2021), gejala anemia merupakan manifestasi klinis yang terjadi akibat berkurangnya kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Gejala tersebut dapat bersifat ringan, sedang, maupun berat tergantung pada kadar hemoglobin penderita.

Menurut Corwin (2021), gejala anemia muncul karena tubuh mengalami hipoksia jaringan, yaitu kondisi ketika jaringan tubuh kekurangan oksigen akibat rendahnya hemoglobin atau jumlah eritrosit.

Menurut Pasricha dkk. (2024), gejala anemia dipengaruhi oleh tingkat keparahan anemia, usia, status gizi, kondisi kesehatan, dan penyakit penyerta pada penderita.

Pada tahap awal, anemia sering tidak menunjukkan gejala yang jelas. Banyak penderita baru menyadari dirinya mengalami anemia setelah kondisi menjadi lebih berat atau setelah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, edukasi mengenai gejala anemia sangat penting dilakukan terutama pada kelompok berisiko tinggi.

3.2 Anemia pada Masa Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini terjadi pertumbuhan tubuh yang sangat cepat sehingga kebutuhan nutrisi meningkat, terutama zat besi sebagai bahan pembentukan hemoglobin.

Perubahan hormonal pada masa remaja menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Pada remaja laki-laki terjadi peningkatan massa otot dan volume darah, sedangkan pada remaja putri terjadi menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah secara rutin setiap bulan. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan zat besi pada remaja meningkat dibandingkan masa anak-anak.

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja putri merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami anemia karena mengalami menstruasi dan sering memiliki pola makan yang kurang baik. Kekurangan zat besi pada masa remaja dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, dan mengganggu kemampuan belajar.

Selain faktor biologis, gaya hidup remaja juga memengaruhi kejadian anemia. Banyak remaja lebih memilih makanan cepat saji dibanding makanan bergizi seimbang. Kebiasaan melewatkan sarapan, diet ketat, dan konsumsi minuman berkafein berlebihan dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

3.3 Penyebab Munculnya Gejala Anemia pada Remaja

Penyebab utama anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi diperlukan tubuh untuk membentuk hemoglobin sehingga jika tubuh kekurangan zat besi maka produksi hemoglobin akan menurun.

Selain itu, pola makan yang tidak sehat juga menjadi penyebab munculnya anemia pada remaja. Banyak remaja kurang mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, telur, ikan, dan sayuran hijau. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah gizi juga meningkatkan risiko anemia.

Diet berlebihan pada remaja, terutama remaja putri, dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi penting. Banyak remaja melakukan diet untuk menjaga bentuk tubuh tanpa memperhatikan kebutuhan nutrisi sehingga tubuh kekurangan zat besi dan vitamin pembentuk darah.

Menstruasi juga menjadi faktor penting penyebab anemia pada remaja putri. Kehilangan darah setiap bulan menyebabkan cadangan zat besi dalam tubuh berkurang. Jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup maka remaja dapat mengalami anemia.

Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia antara lain infeksi cacing, penyakit kronis, kurang tidur, kelelahan, kondisi ekonomi keluarga, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan.

3.4 Gejala Anemia pada Remaja

Anemia pada remaja dapat dibedakan menjadi anemia ringan, sedang, dan berat berdasarkan tingkat keparahan gejala yang dialami. Semakin rendah kadar hemoglobin dalam darah, maka semakin berat pula gejala yang muncul dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengenali tanda dan gejala anemia sejak dini agar dapat segera dilakukan pencegahan maupun penanganan yang tepat sehingga kesehatan dan proses

pertumbuhan tetap terjaga. Berikut beberapa gejala yang harus diwaspadai:

1. Mudah Lelah

Gejala anemia yang paling sering dialami remaja adalah mudah lelah. Tubuh terasa lemah dan tidak bertenaga meskipun hanya melakukan aktivitas ringan. Hal ini terjadi karena jaringan tubuh kekurangan oksigen akibat rendahnya kadar hemoglobin.

2. Lemah, Letih, Lesu

Remaja yang mengalami anemia biasanya tampak lesu, tidak bersemangat, dan mudah mengantuk. Kondisi ini menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu dan produktivitas menurun.

3. Wajah Pucat

Kurangnya hemoglobin menyebabkan warna kulit tampak pucat, terutama pada wajah, bibir, dan konjungtiva mata. Pucat menjadi salah satu tanda fisik anemia yang paling mudah dikenali.

4. Pusing dan Sakit Kepala

Anemia menyebabkan suplai oksigen ke otak berkurang sehingga remaja sering mengalami pusing, sakit kepala, dan kepala terasa ringan.

5. Sulit Berkonsentrasi

Kekurangan oksigen pada otak dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan daya ingat. Akibatnya, prestasi belajar remaja dapat menurun.

3.5 Gejala Anemia pada Remaja Putri

Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh adanya menstruasi setiap bulan yang menyebabkan tubuh kehilangan darah dan zat besi secara rutin. Jika kehilangan zat besi tersebut tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup, maka cadangan zat besi dalam tubuh akan menurun dan menyebabkan anemia.

Selain menstruasi, kebutuhan zat besi pada remaja putri juga meningkat karena tubuh sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Banyak remaja putri memiliki pola makan yang kurang sehat, sering melewatkan sarapan, atau menjalani diet ketat demi menjaga bentuk tubuh. Kondisi tersebut semakin meningkatkan risiko anemia.

Gejala anemia pada remaja putri umumnya berupa tubuh mudah lelah, wajah pucat, pusing, sakit kepala, mata berkunang-kunang, jantung berdebar, dan sulit berkonsentrasi. Remaja putri yang mengalami anemia juga sering merasa mengantuk dan tidak bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Anemia pada remaja putri dapat berdampak terhadap kesehatan reproduksi. Jika anemia terjadi dalam jangka panjang, maka risiko komplikasi kehamilan di masa mendatang akan meningkat. Oleh sebab itu, remaja putri perlu menjaga asupan gizi terutama makanan yang mengandung zat besi seperti daging, hati, telur, ikan, dan sayuran hijau. Pemerintah

melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menjalankan program pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini.

3.6 Klasifikasi Anemia

1. Anemia Ringan

Anemia ringan merupakan tahap awal anemia yang sering kali tidak disadari oleh remaja karena gejalanya tampak ringan dan menyerupai kelelahan biasa. Pada kondisi ini, kadar hemoglobin mulai menurun sehingga tubuh belum mendapatkan suplai oksigen secara optimal. Remaja yang mengalami anemia ringan biasanya mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti belajar, berolahraga, atau membantu pekerjaan rumah. Selain itu, wajah tampak sedikit pucat, terutama pada bagian bibir, kelopak mata, dan telapak tangan. Remaja juga cenderung kurang bersemangat, mudah mengantuk, serta mengalami penurunan konsentrasi saat mengikuti pelajaran di sekolah. Jika tidak segera ditangani, anemia ringan dapat berkembang menjadi anemia yang lebih berat.

2. Anemia Sedang

Pada anemia sedang, penurunan kadar hemoglobin sudah lebih jelas sehingga gejala yang muncul juga semakin mengganggu aktivitas remaja. Penderita sering mengalami pusing atau sakit kepala akibat

kurangnya pasokan oksigen ke otak. Selain itu, remaja menjadi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan prestasi belajar dapat menurun. Tubuh terasa lemah dan cepat lelah meskipun hanya melakukan aktivitas ringan. Gejala lain yang sering muncul adalah jantung berdebar-debar karena jantung bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Beberapa remaja juga dapat mengalami sesak ringan saat beraktivitas, wajah tampak lebih pucat, serta nafsu makan menurun. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis remaja.

3. Anemia Berat

Anemia berat merupakan kondisi serius yang terjadi ketika kadar hemoglobin sangat rendah sehingga tubuh kekurangan oksigen secara signifikan. Pada tahap ini, gejala yang muncul jauh lebih berat dan dapat membahayakan kesehatan. Remaja dapat mengalami sesak napas bahkan saat beristirahat, tubuh sangat lemah, dan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara normal. Penderita juga dapat mengalami pingsan akibat kurangnya aliran oksigen ke otak. Nyeri dada dapat muncul karena jantung bekerja sangat keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Selain itu, kulit terlihat sangat pucat, tangan dan kaki terasa dingin, serta denyut jantung menjadi cepat dan tidak teratur. Jika anemia berat tidak segera ditangani, kondisi ini dapat

menyebabkan komplikasi serius dan mengganggu pertumbuhan serta perkembangan remaja.

3.7 Faktor yang Memengaruhi Timbulnya Gejala Anemia pada Remaja

Munculnya gejala anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan risiko penurunan kadar hemoglobin dalam tubuh, yaitu sebagai berikut :

a. Faktor Internal

1) Status Gizi

Status gizi yang kurang baik dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah.

2) Pola Makan

Pola makan yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur, buah, protein, dan makanan sumber zat besi dapat meningkatkan risiko anemia.

3) Penyakit atau Infeksi

Penyakit kronis, infeksi cacing, malaria, dan gangguan penyerapan zat gizi dapat menyebabkan anemia.

4) Menstruasi

Pada remaja putri, menstruasi yang berlangsung setiap bulan menyebabkan kehilangan darah sehingga kebutuhan zat besi meningkat.

5) Kondisi Fisik dan Pertumbuhan

Masa pertumbuhan remaja membutuhkan banyak zat gizi sehingga apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka risiko anemia menjadi lebih tinggi.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan yang kurang mendukung pola hidup sehat dapat memengaruhi kejadian anemia pada remaja.

2) Ekonomi Keluarga

Kondisi ekonomi yang rendah menyebabkan keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan makanan bergizi.

3) Pengetahuan Kesehatan

Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan pentingnya zat besi menyebabkan remaja kurang memperhatikan pola makan sehat.

4) Gaya Hidup

Kebiasaan begadang, kurang tidur, konsumsi makanan cepat saji, dan diet berlebihan dapat meningkatkan risiko anemia.

5) Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua memengaruhi pengetahuan keluarga dalam menjaga pola makan dan kesehatan remaja.

BAB 4

DAMPAK NYATA ANEMIA: DARI PRESTASI AKADEMIK HINGGA MASA DEPAN

4.1 Pengertian Dampak Anemia pada Remaja

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi menurun. Pada remaja, anemia sering terjadi akibat kekurangan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, pertumbuhan yang cepat, serta kehilangan darah saat menstruasi pada remaja putri. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kemampuan belajar, konsentrasi, produktivitas, dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, untuk mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka risiko anemia akan meningkat. Remaja yang mengalami anemia umumnya tampak lemah, mudah lelah, pucat, mengantuk, dan kurang bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kondisi tersebut sering kali dianggap sepele, padahal dapat menimbulkan dampak serius apabila berlangsung dalam waktu lama.

Anemia pada remaja juga menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Remaja yang mengalami anemia cenderung memiliki kemampuan berpikir yang menurun, daya tahan tubuh yang lemah, dan prestasi belajar yang kurang optimal. Dalam jangka panjang, anemia dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, komplikasi kehamilan di masa mendatang, hingga penurunan produktivitas kerja saat dewasa.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai dampak nyata anemia sangat penting agar remaja, keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan dapat melakukan upaya pencegahan serta penanganan secara dini. Edukasi tentang pola makan sehat, konsumsi tablet tambah darah, dan pemeriksaan kesehatan berkala menjadi langkah penting untuk mengurangi angka kejadian anemia pada remaja.

4.2 Dampak Anemia terhadap Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap suatu materi atau aktivitas dalam jangka waktu tertentu. Pada remaja yang mengalami anemia, kemampuan konsentrasi sering kali menurun akibat kurangnya

suplai oksigen ke otak. Hemoglobin yang rendah menyebabkan jaringan otak tidak memperoleh oksigen secara maksimal sehingga proses berpikir menjadi terganggu.

Remaja yang anemia biasanya lebih mudah merasa lelah ketika mengikuti pelajaran di sekolah. Mereka cenderung mengantuk saat guru menjelaskan materi, sulit memahami pelajaran, lambat dalam merespons pertanyaan, dan kurang fokus saat mengerjakan tugas. Akibatnya, proses penerimaan informasi menjadi tidak optimal.

Selain memengaruhi fokus belajar, anemia juga berdampak pada daya ingat remaja. Kekurangan zat besi dapat mengganggu fungsi neurotransmitter di otak yang berperan dalam proses memori dan kemampuan berpikir. Hal ini menyebabkan remaja sulit mengingat materi pelajaran yang telah dipelajari sebelumnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, gangguan konsentrasi akibat anemia dapat terlihat dari menurunnya kemampuan menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan mengikuti diskusi kelas, dan rendahnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi ini tentu akan memengaruhi kualitas pendidikan remaja jika tidak segera diatasi.

4.3 Dampak Anemia terhadap Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan hasil yang diperoleh siswa selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi kesehatan. Remaja yang mengalami anemia umumnya memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak anemia.

Anemia menyebabkan tubuh mudah lelah sehingga siswa menjadi kurang aktif selama proses pembelajaran. Mereka juga lebih sering merasa lemas ketika mengikuti ujian atau kegiatan sekolah lainnya. Akibatnya, kemampuan memahami materi pelajaran menjadi menurun dan nilai akademik dapat mengalami penurunan.

Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kadar hemoglobin dengan prestasi belajar remaja. Semakin rendah kadar hemoglobin seseorang, maka semakin besar risiko terjadinya gangguan belajar dan penurunan pencapaian akademik.

Selain berdampak pada nilai sekolah, anemia juga memengaruhi motivasi belajar. Remaja yang sering merasa lelah cenderung kehilangan semangat belajar dan kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan akademik. Mereka lebih mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit dan kurang aktif dalam kegiatan organisasi maupun ekstrakurikuler sekolah.

Jika kondisi ini berlangsung dalam waktu lama, maka potensi diri remaja dapat terhambat. Padahal masa remaja merupakan periode penting untuk mengembangkan kemampuan intelektual, kreativitas, dan keterampilan sosial sebagai bekal di masa depan.

4.4 Dampak Anemia terhadap Kesehatan Fisik Remaja

Anemia sangat memengaruhi kondisi fisik remaja. Kurangnya hemoglobin menyebabkan pasokan oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang sehingga tubuh tidak mampu menghasilkan energi secara optimal. Akibatnya, remaja mudah merasa lelah, lemas, pucat, pusing, dan sesak napas saat melakukan aktivitas.

Gejala anemia sering membuat remaja kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk belajar, olahraga, maupun membantu pekerjaan rumah. Aktivitas ringan seperti berjalan jauh atau menaiki tangga dapat menyebabkan tubuh cepat lelah. Kondisi ini membuat remaja menjadi kurang aktif bergerak dan lebih sering beristirahat.

Selain itu, anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh. Remaja yang anemia lebih mudah terserang penyakit seperti flu, infeksi, dan demam karena sistem kekebalan tubuh menjadi lebih lemah. Hal ini dapat menyebabkan tingginya angka ketidakhadiran di sekolah sehingga proses belajar terganggu.

Pada remaja putri, anemia sering berkaitan dengan menstruasi karena kehilangan darah setiap bulan meningkatkan kebutuhan zat besi. Jika tidak diimbangi dengan pola makan sehat, maka risiko anemia menjadi semakin tinggi. Oleh sebab itu, remaja putri membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan kebutuhan gizi.

4.5 Dampak Anemia terhadap Kesehatan Mental dan Emosional

Selain berdampak pada kesehatan fisik, anemia juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Kondisi tubuh yang lemah dan mudah lelah menyebabkan remaja menjadi mudah stres, sensitif, dan kurang percaya diri.

Penelitian menunjukkan bahwa anemia dapat meningkatkan risiko gangguan suasana hati seperti kecemasan dan depresi ringan pada remaja. Hal ini terjadi karena kurangnya oksigen dalam tubuh dapat memengaruhi fungsi otak dan kestabilan emosi seseorang.

Remaja yang mengalami anemia juga sering merasa tidak mampu mengikuti aktivitas teman-temannya karena kondisi fisik yang lemah. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami penurunan rasa percaya diri. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memengaruhi perkembangan psikososial remaja.

Kesehatan mental yang terganggu akan berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penanganan anemia tidak hanya fokus pada kondisi fisik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis remaja.

4.6 Dampak Anemia terhadap Aktivitas dan Produktivitas Remaja

Anemia dapat menyebabkan penurunan produktivitas remaja dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang kekurangan oksigen membuat remaja tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan berbagai kegiatan dengan optimal.

Dalam lingkungan sekolah, remaja yang anemia biasanya kurang aktif mengikuti kegiatan belajar, olahraga, maupun organisasi sekolah. Mereka cenderung cepat lelah ketika melakukan aktivitas fisik sehingga prestasi non-akademik juga dapat menurun.

Produktivitas yang rendah akibat anemia tidak hanya berdampak pada masa remaja, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Remaja yang mengalami anemia kronis berisiko memiliki kemampuan kerja dan produktivitas yang lebih rendah saat dewasa.

Apabila masalah anemia tidak ditangani secara serius, maka dapat menimbulkan kerugian bagi individu maupun masyarakat karena menurunnya kualitas generasi muda.

4.7 Dampak Jangka Panjang Anemia pada Masa Depan Remaja

Anemia yang terjadi sejak remaja dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kehidupan seseorang. Salah satu dampak utamanya adalah terganggunya perkembangan otak dan kemampuan kognitif dalam jangka panjang.

Kekurangan zat besi yang berlangsung lama dapat menyebabkan kemampuan berpikir, memori, dan pengambilan keputusan menjadi kurang optimal. Kondisi ini dapat memengaruhi pencapaian pendidikan dan karier seseorang di masa depan.

Pada remaja putri, anemia juga berdampak besar terhadap kesehatan reproduksi. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko mengalami anemia saat hamil di kemudian hari. Kondisi tersebut dapat menyebabkan komplikasi kehamilan seperti perdarahan, bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan stunting pada anak.

Selain itu, anemia kronis dapat menyebabkan kualitas hidup seseorang menurun karena tubuh lebih mudah lelah dan rentan terhadap penyakit. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memengaruhi produktivitas kerja dan kesejahteraan hidup seseorang.

4.8 Dampak Anemia terhadap Kehadiran dan Partisipasi di Sekolah

Anemia dapat menyebabkan remaja lebih sering merasa lemah dan sakit sehingga tingkat kehadiran di sekolah menjadi menurun. Remaja yang anemia lebih rentan mengalami pusing, kelelahan, dan daya tahan tubuh yang rendah. Kondisi tersebut membuat mereka sering tidak masuk sekolah atau tidak mampu mengikuti pelajaran dengan optimal.

Ketidakhadiran yang terlalu sering akan menyebabkan remaja tertinggal materi pelajaran. Ketika siswa tidak memahami materi yang diajarkan, maka motivasi belajar akan semakin menurun. Akibatnya, prestasi akademik dan rasa percaya diri siswa juga dapat terganggu.

Selain memengaruhi kehadiran, anemia juga berdampak pada partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah. Remaja yang anemia cenderung kurang aktif mengikuti kegiatan olahraga, organisasi, maupun kegiatan ekstrakurikuler karena kondisi tubuh yang mudah lelah. Padahal kegiatan tersebut sangat penting untuk mengembangkan kemampuan sosial, kepemimpinan, dan kreativitas remaja.

Kurangnya partisipasi dalam kegiatan sekolah dapat membuat remaja merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya.

Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian terhadap kesehatan siswa melalui pemeriksaan kesehatan rutin dan edukasi tentang pencegahan anemia.

4.9 Dampak Sosial Anemia pada Remaja

Anemia tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan akademik, tetapi juga memengaruhi kehidupan sosial remaja. Kondisi tubuh yang mudah lelah membuat remaja kurang aktif berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar.

Remaja yang anemia sering merasa kurang percaya diri karena kondisi tubuh yang lemah dan wajah yang tampak pucat. Mereka cenderung malu mengikuti kegiatan sosial atau tampil di depan umum. Akibatnya, kemampuan komunikasi dan hubungan sosial remaja dapat terganggu.

Selain itu, remaja yang sering sakit atau mudah lelah biasanya kurang aktif mengikuti kegiatan kelompok di sekolah. Kondisi ini dapat membuat mereka merasa berbeda dari teman-temannya dan berisiko mengalami isolasi sosial.

Dukungan keluarga, teman, dan guru sangat penting untuk membantu remaja menghadapi dampak sosial akibat anemia. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi remaja untuk menjaga kesehatannya.

4.10 Dampak Anemia terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Anemia pada remaja putri memiliki dampak besar terhadap kesehatan reproduksi. Masa remaja merupakan periode persiapan menuju usia reproduksi sehingga kondisi kesehatan harus dijaga dengan baik.

Remaja putri membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki karena mengalami menstruasi setiap bulan. Jika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, maka risiko anemia akan meningkat. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan reproduksi di masa depan.

Anemia yang terjadi sejak remaja dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan ketika dewasa nanti. Wanita yang mengalami anemia saat hamil lebih berisiko mengalami perdarahan, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, dan stunting pada anak.

Selain itu, anemia pada ibu hamil juga dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja putri sangat penting untuk menciptakan generasi yang sehat di masa depan.

4.11 Dampak Anemia terhadap Kepercayaan Diri Remaja

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja. Remaja yang percaya diri biasanya lebih aktif dalam belajar, bersosialisasi, dan mengikuti berbagai kegiatan.

Anemia dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri karena remaja merasa kondisi fisiknya berbeda dengan teman-temannya. Tubuh yang mudah lelah, wajah pucat, dan kurang bertenaga sering membuat remaja merasa minder.

Remaja yang anemia juga cenderung kurang aktif berbicara di kelas atau mengikuti kegiatan sekolah karena takut tidak mampu menyelesaikan aktivitas dengan baik. Kondisi ini dapat membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosial.

Jika rasa percaya diri terus menurun, maka perkembangan psikologis dan kemampuan sosial remaja dapat terganggu. Oleh sebab itu, dukungan keluarga dan lingkungan sangat penting untuk membantu remaja menghadapi dampak psikologis akibat anemia.

BAB 5

LANGKAH NYATA MENCEGAH ANEMIA: INVESTASI SEHAT SEJAK DINI

5.1 Pengertian Pencegahan Anemia Pada Remaja

Pencegahan anemia merupakan upaya yang dilakukan untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal sehingga tubuh mampu mengangkut oksigen secara optimal ke seluruh jaringan tubuh. Pada remaja, pencegahan anemia sangat penting karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan cepat yang membutuhkan asupan zat gizi tinggi, terutama zat besi. Jika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, maka risiko anemia akan meningkat dan dapat mengganggu kesehatan maupun prestasi belajar remaja.

Anemia pada remaja sering terjadi akibat pola makan yang tidak sehat, kurangnya konsumsi makanan bergizi, kebiasaan melewatkan sarapan, diet berlebihan, serta kehilangan darah saat menstruasi pada remaja putri. Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan sejak dini melalui pola hidup sehat, konsumsi makanan bergizi seimbang, dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah.

Pencegahan anemia tidak hanya bertujuan menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup remaja. Remaja yang sehat cenderung lebih aktif, memiliki konsentrasi belajar yang baik, dan mampu berprestasi secara optimal di sekolah maupun lingkungan sosial. Oleh sebab itu, pencegahan anemia dapat dianggap sebagai investasi kesehatan jangka panjang bagi generasi muda.

5.2 Pentingnya Pencegahan Anemia Sejak Dini

Pencegahan anemia sejak dini sangat penting karena dampak anemia dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari kesehatan fisik, kemampuan belajar, hingga kesehatan reproduksi di masa depan. Remaja yang mengalami anemia biasanya lebih mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan memiliki daya tahan tubuh yang rendah. Kondisi ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup.

Selain itu, anemia yang tidak ditangani sejak remaja dapat menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang. Pada remaja putri, anemia meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa depan seperti perdarahan, bayi berat lahir rendah, dan stunting pada anak. Oleh karena itu, menjaga kadar hemoglobin tetap normal sejak usia remaja sangat penting untuk menciptakan generasi sehat dan berkualitas.

Pencegahan anemia juga membantu meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Remaja yang sehat memiliki peluang lebih besar untuk berkembang secara optimal, baik dalam bidang akademik maupun sosial. Dengan demikian, upaya pencegahan anemia perlu menjadi perhatian keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan pemerintah.

5.3 Pola Makan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Pola makan sehat merupakan langkah utama dalam mencegah anemia pada remaja. Tubuh membutuhkan zat besi untuk membentuk hemoglobin yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, remaja perlu mengonsumsi makanan yang kaya zat besi secara rutin.

Sumber zat besi yang baik antara lain daging merah, hati ayam, ikan, telur, bayam, kangkung, brokoli, kacang-kacangan, dan tempe. Zat besi dari makanan hewani lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi dari tumbuhan. Oleh sebab itu, kombinasi makanan hewani dan nabati sangat dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan zat besi remaja.

Selain zat besi, tubuh juga membutuhkan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Buah-buahan seperti jeruk, jambu biji, stroberi, pepaya, dan mangga sangat baik dikonsumsi bersama makanan sumber zat besi. Sebaliknya, konsumsi teh dan kopi setelah makan

sebaiknya dibatasi karena dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Remaja juga perlu membiasakan sarapan pagi karena sarapan membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi sebelum melakukan aktivitas. Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan energi dan meningkatkan risiko anemia.

5.4 Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tablet tambah darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat untuk membantu mencegah dan mengatasi anemia. Program pemberian TTD pada remaja putri telah dilakukan pemerintah sebagai salah satu strategi nasional dalam pencegahan anemia.

Remaja putri membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan. Jika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dari makanan sehari-hari, maka konsumsi tablet tambah darah sangat diperlukan untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal.

Namun, masih banyak remaja yang tidak rutin mengonsumsi TTD karena kurangnya pengetahuan, rasa mual, atau anggapan bahwa tablet tambah darah tidak penting. Padahal, konsumsi TTD secara rutin

dapat membantu meningkatkan energi, konsentrasi belajar, dan daya tahan tubuh.

Pemerintah menganjurkan remaja putri mengonsumsi satu tablet tambah darah setiap minggu untuk mencegah anemia. Edukasi mengenai manfaat TTD perlu terus dilakukan agar kepatuhan remaja dalam mengonsumsi suplemen ini meningkat.

5.5 Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Anemia

Edukasi gizi sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya anemia dan cara pencegahannya. Banyak remaja yang belum memahami pentingnya zat besi bagi tubuh sehingga masih memiliki pola makan yang kurang sehat.

Melalui edukasi gizi, remaja dapat belajar memilih makanan yang sehat dan memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Edukasi juga membantu remaja mengetahui tanda-tanda anemia sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat.

Sekolah memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan kepada siswa. Kegiatan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan rutin, dan program konsumsi tablet tambah darah di sekolah dapat membantu menurunkan angka kejadian anemia pada remaja.

Selain sekolah, keluarga juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja. Dukungan orang tua dalam menyediakan makanan bergizi dan mengingatkan konsumsi tablet tambah darah sangat penting dalam pencegahan anemia.

5.6 Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Anemia

Selain pola makan sehat, gaya hidup sehat juga penting dalam mencegah anemia. Remaja perlu menjaga pola tidur yang cukup karena tubuh membutuhkan waktu istirahat untuk memperbaiki sel-sel tubuh dan menjaga metabolisme tetap normal.

Aktivitas fisik dan olahraga secara rutin juga membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kebugaran. Namun, olahraga harus diimbangi dengan asupan gizi yang cukup agar tubuh tidak mengalami kelelahan berlebihan.

Remaja juga perlu menghindari kebiasaan tidak sehat seperti diet ekstrem, konsumsi makanan cepat saji berlebihan, dan minuman tinggi gula. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi penting dan meningkatkan risiko anemia.

Dengan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini, remaja dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah berbagai masalah kesehatan termasuk anemia.

5.7 Gaya Keluarga Untuk Mencegah Anemia

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perilaku hidup sehat remaja. Orang tua perlu memberikan perhatian terhadap pola makan anak dan memastikan kebutuhan gizinya terpenuhi.

Sekolah juga memiliki tanggung jawab dalam mendukung kesehatan siswa melalui program kesehatan sekolah. Guru dan tenaga kesehatan dapat bekerja sama memberikan edukasi tentang anemia dan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

Program pemeriksaan hemoglobin secara berkala di sekolah dapat membantu mendeteksi anemia lebih awal sehingga penanganan dapat segera dilakukan. Selain itu, kegiatan penyuluhan dan kampanye kesehatan dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya pencegahan anemia. Kerja sama antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan anemia pada remaja.

5.8 Pentingnya Sarapan dalam Pencegahan Anemia

Sarapan merupakan sumber energi pertama bagi tubuh sebelum menjalani aktivitas sehari-hari. Pada remaja, kebiasaan sarapan sangat penting karena tubuh membutuhkan energi dan zat gizi yang cukup untuk

mendukung proses belajar, pertumbuhan, dan aktivitas fisik. Remaja yang sering melewatkan sarapan berisiko mengalami kekurangan zat gizi, termasuk zat besi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin.

Sarapan sehat sebaiknya mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan zat besi. Contoh menu sarapan yang baik antara lain nasi dengan telur dan sayur hijau, roti gandum dengan susu, atau bubur kacang hijau. Dengan sarapan yang sehat, tubuh akan memiliki energi yang cukup sehingga remaja dapat berkonsentrasi lebih baik di sekolah.

Kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan tubuh mudah lemas, mengantuk, dan sulit fokus saat belajar. Jika dilakukan terus-menerus, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko anemia karena tubuh kekurangan asupan gizi penting. Oleh sebab itu, membiasakan sarapan setiap pagi menjadi salah satu langkah sederhana namun efektif dalam mencegah anemia.

Selain menjaga kesehatan fisik, sarapan juga membantu meningkatkan semangat dan produktivitas remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan tubuh yang sehat dan energi yang cukup, remaja dapat belajar dan beraktivitas secara optimal.

5.9 Jenis Makanan Pencegah Anemia

Pemilihan makanan yang tepat sangat penting dalam pencegahan anemia. Tubuh memerlukan berbagai zat gizi untuk membentuk sel darah merah dan menjaga kadar hemoglobin tetap normal. Salah satu zat gizi utama yang diperlukan adalah zat besi.

Makanan sumber zat besi dibagi menjadi dua jenis, yaitu zat besi heme dan non-heme. Zat besi heme berasal dari makanan hewani seperti daging sapi, hati ayam, ikan, dan telur. Jenis zat besi ini lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi non-heme yang berasal dari tumbuhan.

Sementara itu, sumber zat besi non-heme dapat ditemukan pada bayam, kangkung, daun katuk, kacang merah, kedelai, tempe, tahu, dan biji-bijian. Agar penyerapannya lebih optimal, makanan tersebut sebaiknya dikonsumsi bersama makanan yang mengandung vitamin C.

Selain zat besi, tubuh juga memerlukan asam folat, vitamin B12, dan protein untuk membantu pembentukan hemoglobin. Oleh sebab itu, pola makan remaja harus beragam dan seimbang agar kebutuhan gizi tubuh terpenuhi dengan baik.

5.10 Peran Vitamin C dalam Pencegahan Anemia

Vitamin C memiliki peran penting dalam membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh. Zat besi dari makanan nabati biasanya lebih sulit diserap tubuh, sehingga diperlukan vitamin C agar penyerapannya meningkat.

Buah-buahan yang kaya vitamin C antara lain jeruk, jambu biji, stroberi, kiwi, mangga, dan pepaya. Sayuran seperti tomat dan brokoli juga mengandung vitamin C yang baik untuk kesehatan tubuh.

Konsumsi vitamin C bersamaan dengan makanan sumber zat besi dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Contohnya, remaja dapat mengonsumsi jus jeruk setelah makan atau menambahkan tomat pada menu makanan sehari-hari.

Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan sebaiknya dikurangi karena minuman tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Dengan memahami pentingnya vitamin C, remaja dapat lebih bijak dalam memilih pola makan sehat.

5.11 Pentingnya Pemeriksaan Hemoglobin Secara Berkala

Pemeriksaan hemoglobin merupakan salah satu langkah penting untuk mendeteksi anemia sejak dini. Banyak remaja tidak menyadari bahwa dirinya

mengalami anemia karena gejalanya sering dianggap biasa, seperti mudah lelah atau mengantuk.

Dengan pemeriksaan hemoglobin secara rutin, kondisi anemia dapat diketahui lebih cepat sehingga penanganan dapat segera dilakukan. Pemeriksaan ini biasanya dilakukan di sekolah, puskesmas, rumah sakit, atau kegiatan kesehatan masyarakat. Remaja putri sangat dianjurkan melakukan pemeriksaan hemoglobin secara berkala karena memiliki risiko anemia lebih tinggi akibat menstruasi. Pemeriksaan rutin juga membantu memantau keberhasilan program konsumsi tablet tambah darah.

Deteksi dini anemia sangat penting agar dampak buruk anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan produktivitas dapat dicegah sejak awal.

5.12 Peran Aktivitas Fisik dalam Mencegah Anemia

Aktivitas fisik dan olahraga memiliki manfaat besar bagi kesehatan tubuh, termasuk membantu mencegah anemia. Olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu tubuh bekerja lebih optimal. Remaja yang rutin berolahraga biasanya memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan remaja yang jarang bergerak. Aktivitas fisik juga membantu meningkatkan nafsu makan sehingga kebutuhan gizi tubuh lebih mudah terpenuhi.

Namun, olahraga yang terlalu berat tanpa diimbangi asupan gizi yang cukup justru dapat meningkatkan risiko anemia. Oleh karena itu, remaja perlu menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan pola makan sehat. Olahraga ringan seperti jogging, bersepeda, senam, atau berjalan kaki secara rutin sangat baik dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan remaja.

5.12 Pengaruh Pola Tidur terhadap Risiko Anemia

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental, terutama pada masa remaja. Pada usia remaja, tubuh sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan waktu istirahat yang cukup agar seluruh organ tubuh dapat bekerja secara optimal. Saat tidur, tubuh melakukan proses perbaikan jaringan, pemulihan energi, serta pembentukan berbagai sel tubuh termasuk sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan remaja.

Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah, lemas, dan tidak bertenaga. Remaja yang sering tidur larut malam atau begadang biasanya mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit. Selain itu,

kebiasaan kurang tidur juga dapat mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh yang berperan dalam proses metabolisme dan pembentukan sel darah merah. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh tidak mampu memproduksi hemoglobin secara optimal sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Pola tidur yang buruk juga berpengaruh terhadap pola makan remaja. Remaja yang kurang tidur cenderung melewati sarapan, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurang memperhatikan asupan zat gizi penting seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Padahal, zat-zat tersebut sangat dibutuhkan dalam proses pembentukan hemoglobin. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, tubuh akan mengalami kekurangan nutrisi yang dapat memicu anemia, terutama anemia defisiensi besi yang sering terjadi pada remaja putri.

Selain memengaruhi kesehatan fisik, kurang tidur juga berdampak pada kemampuan belajar dan konsentrasi remaja. Remaja yang tidur terlalu sedikit biasanya merasa mengantuk saat mengikuti pelajaran, sulit fokus, mudah lupa, dan mengalami penurunan prestasi akademik. Tubuh yang kekurangan istirahat juga akan terasa cepat lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti olahraga, kegiatan sekolah, maupun aktivitas sosial. Gejala tersebut sering kali mirip dengan tanda-tanda anemia sehingga kondisi kurang tidur dapat memperburuk keadaan apabila remaja memang sudah mengalami anemia sebelumnya.

Tidur yang tidak teratur juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Kurang tidur dapat menyebabkan perubahan suasana hati, mudah marah, stres, hingga kecemasan. Kondisi psikologis yang terganggu dapat menurunkan nafsu makan dan membuat remaja semakin tidak memperhatikan kebutuhan gizinya. Akibatnya, asupan nutrisi menjadi tidak seimbang dan tubuh semakin berisiko mengalami kekurangan zat besi. Oleh sebab itu, menjaga pola tidur yang baik sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh dan mencegah anemia.

BAB 6

PULIH DAN BANGKIT: PANDUAN TEPAT PENGOBATAN ANEMIA

6.1 Pengertian Pengobatan Anemia pada Remaja

Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah berada di bawah nilai normal. Hemoglobin memiliki fungsi penting yaitu membawa oksigen ke seluruh tubuh. Jika kadar hemoglobin rendah, maka tubuh akan kekurangan oksigen sehingga remaja mudah merasa lelah, pucat, lemas, pusing, sulit berkonsentrasi, dan mengantuk.

Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat karena terjadi pertumbuhan yang cepat. Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan sehingga kehilangan darah secara rutin. Selain itu, pola makan yang kurang baik, diet ketat, kebiasaan melewatkan sarapan, kurang konsumsi makanan bergizi, serta gaya hidup tidak sehat juga dapat memicu anemia.

Pengobatan anemia pada remaja bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah
2. Mengatasi penyebab anemia

3. Memperbaiki kondisi kesehatan remaja
4. Mengurangi gejala anemia
5. Memulihkan stamina dan konsentrasi belajar
6. Mencegah komplikasi
7. Mencegah anemia berulang

Penanganan anemia tidak hanya dilakukan dengan pemberian obat, tetapi juga membutuhkan perubahan pola hidup sehat, pemenuhan nutrisi, edukasi kesehatan, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan.

6.2 Tujuan Tata Laksana Anemia pada Remaja

Tata laksana anemia dilakukan secara menyeluruh agar kondisi remaja dapat pulih dengan baik. Tujuan utama penatalaksanaan anemia meliputi:

1. Mengembalikan Kadar Hemoglobin Normal
Pengobatan dilakukan agar kadar Hb kembali normal sesuai usia dan jenis kelamin remaja.
2. Mengatasi Penyebab Anemia
Anemia dapat disebabkan oleh:
 - a. Kekurangan zat besi
 - b. Kekurangan vitamin B12
 - c. Kekurangan asam folat
 - d. Perdarahan menstruasi berlebihan
 - e. Infeksi kronis
 - f. Pola makan buruk
3. Penyebab utama harus diketahui agar pengobatan tepat sasaran.

1. Mengurangi Gejala Anemia
Gejala seperti pusing, mudah lelah, lemah, dan sulit berkonsentrasi diharapkan berkurang setelah pengobatan.
2. Memperbaiki Kualitas Hidup Remaja
Remaja yang sehat dapat:
 - a. Lebih aktif
 - b. Semangat belajar
 - c. Konsentrasi meningkat
 - d. Prestasi akademik membaik
 - e. Tidak mudah sakit
3. Mencegah Dampak Jangka Panjang
Anemia yang tidak ditangani dapat menyebabkan:
 - a. Gangguan pertumbuhan
 - b. Penurunan daya tahan tubuh
 - c. Gangguan perkembangan otak
 - d. Risiko komplikasi kehamilan di masa depan

6.3 Pemeriksaan dan Diagnosis Anemia

Sebelum pengobatan dilakukan, tenaga kesehatan perlu memastikan diagnosis anemia melalui pemeriksaan fisik dan laboratorium.

1. Anamnesis atau Wawancara
Petugas kesehatan biasanya menanyakan:
 - a. Keluhan lemas dan cepat lelah
 - b. Pusing atau sakit kepala
 - c. Riwayat menstruasi
 - d. Pola makan sehari-hari
 - e. Riwayat penyakit

- f. Kebiasaan diet
- g. Riwayat konsumsi tablet tambah darah
- 2. Pemeriksaan Fisik
Pemeriksaan fisik meliputi:
 - a. Melihat pucat pada wajah dan kelopak mata
 - b. Mengukur tekanan darah
 - c. Mengukur berat badan dan tinggi badan
 - d. Pemeriksaan denyut nadi
 - e. Pemeriksaan tanda kekurangan gizi
- 3. Pemeriksaan Laboratorium
Pemeriksaan laboratorium penting untuk menentukan jenis anemia.
 - a. Pemeriksaan Hemoglobin (Hb)
Pemeriksaan Hb digunakan untuk mengetahui kadar hemoglobin dalam darah.

Menurut WHO:

Remaja putri anemia bila Hb < 12 g/dL

Remaja putra anemia bila Hb < 13 g/dL

- b. Pemeriksaan Ferritin
Ferritin menunjukkan cadangan zat besi dalam tubuh.
- c. Pemeriksaan Hematokrit
Digunakan untuk mengetahui persentase sel darah merah dalam darah.
- d. Pemeriksaan Vitamin B12 dan Asam Folat
Dilakukan bila dicurigai anemia akibat kekurangan vitamin.
- e. Pemeriksaan Tambahan
Bila diperlukan dapat dilakukan:
 - a) Pemeriksaan tinja
 - b) Pemeriksaan infeksi cacing

c) Pemeriksaan penyakit kronis

6.4 Tata Laksana Medis Anemia pada Remaja

1. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

Pengobatan utama anemia defisiensi besi adalah pemberian tablet tambah darah yang mengandung zat besi dan asam folat.

Tablet tambah darah bekerja dengan cara:

- a. Membantu pembentukan hemoglobin
- b. Meningkatkan produksi sel darah merah
- c. Mengembalikan cadangan zat besi tubuh
- d. Kandungan Tablet Tambah Darah

Biasanya mengandung:

- a. Ferrous sulfate
- b. Ferrous fumarate
- c. Ferrous gluconate
- d. Asam folat

2. Aturan Minum Tablet Tambah Darah

Agar hasil pengobatan maksimal, tablet tambah darah harus dikonsumsi dengan benar.

Cara minum yang dianjurkan:

- a. Diminum 1 tablet setiap hari selama masa pengobatan
- b. Sebaiknya malam hari sebelum tidur
- c. Diminum menggunakan air putih
- d. Bisa bersama jus jeruk atau vitamin C
- e. Hal yang harus dihindari:
- f. Minum bersama teh
- g. Minum bersama kopi
- h. Minum bersama susu

Teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh.

3. Efek Samping Tablet Tambah Darah

Beberapa remaja mengalami efek samping ringan seperti:

- a. Mual
- b. Sakit perut
- c. Konstipasi
- d. BAB berwarna hitam
- e. Rasa tidak nyaman di lambung

Efek samping ini umumnya tidak berbahaya dan dapat dikurangi dengan:

- a. Mengonsumsi setelah makan ringan
- b. Minum air yang cukup
- c. Mengonsumsi buah dan sayur

4. Terapi Intravena (Infus Zat Besi)

Pada kondisi tertentu, zat besi dapat diberikan melalui infus.

Terapi ini dilakukan jika:

- a. Anemia berat
- b. Tidak mampu minum tablet Fe
- c. Gangguan penyerapan zat besi
- d. Hb sangat rendah
- e. Kehilangan darah berat

Pemberian zat besi intravena harus dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan.

5. Transfusi Darah

Transfusi darah dilakukan pada anemia berat dengan kondisi:

- a. Hb sangat rendah
- b. Sesak napas
- c. Pingsan
- d. Gangguan jantung
- e. Perdarahan hebat

Transfusi bertujuan meningkatkan kadar Hb dengan cepat.

6.5 Pengobatan Berdasarkan Jenis Anemia

1. Anemia Defisiensi Besi

Merupakan jenis anemia paling sering pada remaja.

Penanganan:

- a. Tablet tambah darah
- b. Konsumsi makanan tinggi zat besi
- c. Vitamin C
- d. Perbaiki pola makan

2. Anemia Akibat Kekurangan Asam Folat

Penanganan:

- a. Suplemen asam folat
- b. Konsumsi sayuran hijau
- c. Konsumsi buah-buahan

3. Anemia Akibat Kekurangan Vitamin B12

Penanganan:

- a. Suplemen vitamin B12
- b. Konsumsi susu
- c. Telur
- d. Ikan
- e. Daging

4. Anemia Akibat Penyakit Kronis

Pengobatan dilakukan dengan:

- a. Mengatasi penyakit utama
- b. Nutrisi adekuat
- c. Pemantauan rutin

6.6 Pemulihan Remaja Setelah Mengalami Anemia

Pemulihan anemia membutuhkan waktu dan harus dilakukan secara bertahap.

1. Perbaiki Pola Makan

Remaja harus mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Makanan tinggi zat besi:

Sumber hewani:

- a. Hati ayam
- b. Daging sapi
- c. Ikan
- d. Ayam
- e. Telur

Sumber nabati:

- a. Bayam
- b. Kangkung
- c. Brokoli
- d. Tempe
- e. Tahu
- f. Kacang hijau

2. Konsumsi Vitamin C

Vitamin C membantu penyerapan zat besi.

Sumber vitamin C:

- a. Jeruk
- b. Jambu biji
- c. Pepaya
- d. Stroberi

- e. Mangga
- 3. Istirahat yang Cukup
Remaja anemia membutuhkan waktu istirahat cukup untuk mempercepat pemulihan.
Anjuran:
 - a. Tidur 7–9 jam
 - b. Mengurangi begadang
 - c. Mengurangi aktivitas berat
- 4. Aktivitas Fisik Ringan
Olahraga ringan membantu memperbaiki sirkulasi darah.
Contoh:
 - a. Jalan santai
 - b. Senam
 - c. Yoga
 - d. Peregangan
- 5. Dukungan Psikologis
Remaja anemia terkadang merasa:
 - a. Tidak percaya diri
 - b. Mudah lelah
 - c. Tidak semangat sekolahDukungan keluarga dan teman sangat penting agar remaja tetap termotivasi menjalani pengobatan.

6.7 Edukasi Kesehatan pada Remaja

- 1. Edukasi penting agar remaja memahami:
 - a. Penyebab anemia
 - b. Cara pencegahan
 - c. Pentingnya tablet tambah darah
 - d. Bahaya anemia
- 2. Pola makan sehat
Edukasi dapat dilakukan melalui:

- a. Sekolah
- b. Puskesmas
- c. Media sosial
- d. Penyuluhan Kesehatan.

6.8 Pemantauan dan Evaluasi Pengobatan

Evaluasi dilakukan untuk melihat keberhasilan terapi.

Yang dipantau:

- a. Kadar Hb meningkat
- b. Nafsu makan membaik
- c. Keluhan berkurang
- d. Berat badan meningkat
- e. Konsentrasi membaik

Pemeriksaan Hb biasanya dilakukan setelah 1–3 bulan pengobatan.

6.9 Pencegahan Kekambuhan Anemia

Setelah sembuh, remaja tetap harus menjaga kesehatan.

Cara mencegah anemia berulang:

- a. Konsumsi makanan bergizi
- b. Minum tablet tambah darah rutin
- c. Tidak melakukan diet ekstrem
- d. Tidur cukup
- e. Olahraga rutin
- f. Pemeriksaan kesehatan berkala
- g. Mengurangi konsumsi teh dan kopi

6.10 Dampak Positif Pengobatan Anemia

Pengobatan anemia yang dilakukan secara tepat dan teratur dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan perkembangan remaja. Setelah kadar hemoglobin kembali normal, tubuh akan memperoleh cukup oksigen sehingga fungsi organ tubuh bekerja lebih optimal.

Pengobatan anemia juga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

1. Meningkatkan Energi dan Kebugaran Tubuh

Salah satu keluhan utama remaja anemia adalah mudah lelah dan lemas. Setelah menjalani pengobatan:

- a. Tubuh menjadi lebih bertenaga
- b. Tidak mudah mengantuk
- c. Aktivitas sehari-hari menjadi lebih ringan
- d. Remaja lebih aktif bergerak

Kondisi tubuh yang sehat membuat remaja mampu menjalani aktivitas sekolah dan kegiatan lainnya dengan baik.

2. Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Anemia menyebabkan otak kekurangan oksigen sehingga remaja sulit fokus dan mudah mengantuk saat belajar.

Setelah anemia membaik:

- a. Konsentrasi meningkat
- b. Daya ingat membaik
- c. Mudah memahami pelajaran
- d. Lebih fokus saat belajar

Hal ini sangat penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan kemampuan berpikir dan pendidikan.

- a. belajar
 - b. Mampu mengikuti kegiatan sekolah
3. Meningkatkan Prestasi Akademik
Kondisi tubuh yang sehat dapat mendukung prestasi belajar remaja.

Remaja yang sembuh dari anemia biasanya:

- c. Lebih aktif di kelas
- d. Tidak sering izin sakit

Lebih semangat Kesehatan yang baik membantu meningkatkan produktivitas dan prestasi akademik.

4. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh
Anemia dapat menyebabkan sistem imun melemah sehingga tubuh mudah terkena penyakit.

Setelah pengobatan:

- a. Daya tahan tubuh meningkat
- b. Tubuh tidak mudah sakit
- c. Pemulihan tubuh lebih cepat
- d. Risiko infeksi menurun

Asupan gizi yang baik juga membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh.

5. Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat. Kekurangan zat besi dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak.

Pengobatan anemia membantu:

- a. Mendukung pertumbuhan tinggi badan

- b. Membantu perkembangan otot
- c. Mendukung perkembangan otak
- d. Menjaga keseimbangan hormon

BAB 7

AKSI TANGGAP REMAJA: SCREENING DAN DETEKSI DINI REMAJA PUTRI

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian penting di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kelompok yang paling rentan mengalami anemia adalah remaja putri karena pada masa ini terjadi pertumbuhan tubuh yang sangat cepat serta perubahan hormonal yang meningkatkan kebutuhan zat gizi, terutama zat besi. Masa remaja sering disebut sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi. Seluruh proses tersebut memerlukan dukungan nutrisi yang cukup agar pertumbuhan berlangsung optimal.

Salah satu zat gizi yang sangat penting pada masa remaja adalah zat besi. Zat besi dibutuhkan tubuh untuk membentuk hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Ketika tubuh kekurangan zat besi, produksi hemoglobin akan menurun sehingga tubuh tidak mampu mengangkut oksigen secara

optimal. Kondisi ini menyebabkan seseorang mengalami anemia.

Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan. Menstruasi menyebabkan tubuh kehilangan darah secara rutin sehingga kebutuhan zat besi meningkat dibandingkan remaja laki-laki. Jika kehilangan zat besi tersebut tidak diimbangi dengan asupan makanan bergizi atau suplementasi zat besi, maka tubuh akan mengalami kekurangan hemoglobin secara bertahap.

Selain faktor biologis, gaya hidup remaja masa kini juga turut meningkatkan risiko anemia. Banyak remaja memiliki pola makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, melewatkan sarapan, melakukan diet ketat demi menjaga bentuk tubuh, serta kurang mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging, ikan, telur, hati, dan sayuran hijau. Tidak sedikit pula remaja yang lebih menyukai minuman seperti teh atau kopi secara berlebihan tanpa mengetahui bahwa minuman tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Permasalahan anemia pada remaja sering kali tidak disadari karena gejalanya muncul secara perlahan. Rasa lelah, mengantuk saat belajar, sulit berkonsentrasi, atau pusing sering dianggap sebagai hal biasa akibat aktivitas sekolah yang padat. Padahal kondisi tersebut dapat menjadi tanda awal anemia. Karena gejalanya tidak selalu terlihat jelas, banyak remaja baru

mengetahui dirinya anemia ketika kondisinya sudah cukup berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Anemia pada remaja bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan belajar, prestasi akademik, kesehatan mental, produktivitas, hingga kesehatan reproduksi di masa depan. Remaja yang mengalami anemia cenderung lebih mudah lelah sehingga kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah maupun sosial. Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani sejak remaja dapat meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, hingga meningkatkan risiko stunting pada anak.

Melihat besarnya dampak anemia, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang dilakukan sedini mungkin. Salah satu langkah penting dalam upaya tersebut adalah *screening* dan deteksi dini anemia. *Screening* bertujuan menemukan tanda-tanda anemia sejak awal sebelum kondisi berkembang menjadi lebih berat. Melalui *screening* berkala, remaja dapat mengetahui kondisi kesehatannya sehingga penanganan dapat dilakukan secara cepat dan tepat.

Screening anemia bukan hanya kegiatan pemeriksaan kesehatan biasa, tetapi merupakan bentuk investasi kesehatan jangka panjang. Investasi kesehatan berarti menjaga kondisi tubuh sejak usia muda agar kualitas hidup tetap baik hingga dewasa. Remaja yang sehat akan lebih mampu belajar secara optimal, aktif berorganisasi, produktif dalam berbagai aktivitas, dan memiliki kesiapan kesehatan reproduksi yang lebih baik di masa depan.

Dengan demikian, *screening* dan deteksi dini anemia pada remaja putri merupakan langkah penting dalam membentuk generasi yang sehat, produktif, dan berkualitas.

7.1 Konsep *Screening* dan Deteksi Dini Anemia

1. Pengertian *Screening*

Screening atau skrining adalah suatu proses pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada individu yang tampak sehat untuk menemukan kemungkinan adanya penyakit atau gangguan kesehatan sebelum gejala berat muncul. *Screening* dilakukan bukan untuk memastikan diagnosis penyakit, tetapi untuk mengidentifikasi individu yang memiliki risiko tinggi sehingga dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dan penanganan lebih dini.

Dalam konteks anemia, *screening* dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki tanda-tanda awal anemia atau faktor risiko yang dapat menyebabkan anemia. *Screening* anemia biasanya meliputi:

- a. Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb)
- b. Pengamatan tanda fisik anemia
- c. Wawancara mengenai pola makan dan gaya hidup
- d. Penilaian riwayat menstruasi
- e. Evaluasi konsumsi Tablet Tambah Darah

Screening sangat penting karena sebagian besar kasus anemia pada remaja tidak menunjukkan gejala khas pada tahap awal. Banyak remaja tetap

dapat beraktivitas meskipun kadar hemoglobinnya sudah rendah. Kondisi ini menyebabkan anemia sering tidak terdeteksi hingga menimbulkan keluhan yang lebih berat.

Melalui *screening* berkala, kasus anemia dapat diketahui lebih cepat sehingga tindakan pencegahan dan pengobatan dapat dilakukan sebelum muncul komplikasi yang lebih serius.

2. Pengertian Deteksi Dini

Deteksi dini merupakan upaya menemukan penyakit atau gangguan kesehatan sedini mungkin sebelum menimbulkan dampak yang lebih berat terhadap tubuh. Pada anemia, deteksi dini dilakukan untuk mengetahui penurunan kadar hemoglobin atau cadangan zat besi sebelum gejala anemia menjadi berat.

Deteksi dini memiliki peran yang sangat penting karena anemia yang berlangsung lama dapat mengganggu fungsi organ tubuh. Hemoglobin yang rendah menyebabkan suplai oksigen ke jaringan tubuh berkurang sehingga tubuh menjadi mudah lelah dan tidak mampu bekerja secara optimal.

Melalui deteksi dini, remaja yang mengalami anemia dapat segera memperoleh:

- a. Edukasi kesehatan
- b. Perbaikan pola makan
- c. Konsumsi Tablet Tambah Darah
- d. Pemeriksaan laboratorium lanjutan
- e. Pemantauan kesehatan berkala

Dengan penanganan yang cepat, anemia dapat dicegah agar tidak berkembang menjadi lebih berat dan tidak menimbulkan komplikasi jangka panjang.

7.3 Anemia pada Remaja Putri sebagai Masalah Kesehatan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang memiliki prevalensi cukup tinggi pada kelompok remaja putri. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Pada remaja putri, anemia paling sering disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia defisiensi besi. Zat besi diperlukan tubuh untuk membentuk hemoglobin dalam sel darah merah. Ketika tubuh kekurangan zat besi, maka produksi hemoglobin menurun sehingga jumlah oksigen yang dibawa ke jaringan tubuh menjadi lebih sedikit.

Masalah anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor biologis, perilaku, maupun lingkungan. Faktor-faktor tersebut sering saling berkaitan dan menyebabkan anemia sulit diatasi jika tidak dilakukan secara menyeluruh.

1. Faktor Biologis

Secara biologis, remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh:

- a. Menstruasi setiap bulan

- b. Pertumbuhan tubuh yang cepat
- c. Perubahan hormonal
- d. Peningkatan kebutuhan zat besi

Pada masa pubertas, volume darah dalam tubuh meningkat sehingga tubuh membutuhkan lebih banyak zat besi untuk membentuk hemoglobin. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka risiko anemia meningkat.

Selain itu, sebagian remaja mengalami menstruasi yang berlangsung lebih lama atau volume darah menstruasi yang lebih banyak. Kondisi ini menyebabkan kehilangan zat besi lebih besar sehingga tubuh lebih mudah mengalami kekurangan hemoglobin.

Perubahan hormon pada masa remaja juga memengaruhi metabolisme tubuh dan kebutuhan energi. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal, maka proses pembentukan sel darah merah dapat terganggu.

2. Faktor Perilaku

Perilaku remaja juga sangat memengaruhi terjadinya anemia. Banyak remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti:

- a. Melewatkan sarapan
- b. Konsumsi *junk food* berlebihan
- c. Diet ketat tanpa pengawasan
- d. Kurang makan sayur dan protein
- e. Konsumsi minuman penghambat penyerapan zat besi

Sarapan sebenarnya sangat penting untuk membantu tubuh memperoleh energi dan zat gizi sejak pagi hari. Remaja yang sering melewatkan sarapan cenderung mengalami kekurangan asupan zat besi dan energi sehingga tubuh menjadi mudah lelah.

Diet ketat yang dilakukan tanpa pengetahuan gizi yang baik juga dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat besi, protein, vitamin B12, dan asam folat yang semuanya berperan penting dalam pembentukan sel darah merah.

Selain pola makan, kebiasaan begadang dan kurang tidur juga dapat memengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kurang tidur menyebabkan tubuh sulit melakukan proses pemulihan dan metabolisme secara optimal sehingga kondisi tubuh menjadi lebih lemah.

Kurangnya aktivitas fisik yang sehat juga dapat menurunkan kebugaran tubuh dan memengaruhi sirkulasi darah.

3. Faktor Lingkungan dan Sosial

Kondisi sosial ekonomi keluarga sangat memengaruhi status gizi remaja. Keluarga dengan keterbatasan ekonomi mungkin mengalami kesulitan menyediakan makanan bergizi secara rutin, terutama makanan sumber protein hewani yang kaya zat besi seperti daging dan ikan.

Selain faktor ekonomi, kurangnya edukasi kesehatan di lingkungan keluarga juga menjadi penyebab rendahnya kesadaran terhadap anemia. Banyak orang tua belum memahami pentingnya pencegahan anemia sejak usia remaja.

Lingkungan sekolah juga memiliki pengaruh besar terhadap pola hidup remaja. Ketersediaan makanan cepat saji di lingkungan sekolah sering membuat remaja lebih memilih makanan instan dibandingkan makanan sehat dan bergizi.

Pengaruh media sosial juga cukup besar terhadap pola makan remaja. Banyak remaja mengikuti tren diet tertentu tanpa memahami dampaknya terhadap kesehatan tubuh.

7.4 Dampak Anemia pada Kehidupan Remaja

Hemoglobin memiliki fungsi penting dalam membawa oksigen ke seluruh tubuh. Ketika kadar hemoglobin rendah, maka jaringan tubuh akan kekurangan oksigen sehingga tubuh tidak dapat bekerja secara optimal. Remaja yang mengalami anemia biasanya merasakan:

- a. Tubuh mudah lelah
- b. Lemas dan tidak bertenaga
- c. Pusing
- d. Mengantuk sepanjang hari
- e. Sesak saat beraktivitas
- f. Jantung berdebar
- g. Wajah tampak pucat
- h. Penurunan daya tahan tubuh

Kondisi ini menyebabkan remaja menjadi kurang aktif dalam kegiatan sekolah maupun aktivitas sosial. Pada anemia yang lebih berat, remaja dapat mengalami gangguan aktivitas sehari-hari karena tubuh terasa sangat lemah. Beberapa remaja bahkan sulit mengikuti pelajaran olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler karena mudah merasa kelelahan. Anemia juga dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun sehingga remaja lebih mudah terkena infeksi dan penyakit.

1. Dampak terhadap Prestasi Belajar

Otak membutuhkan suplai oksigen yang cukup agar dapat bekerja optimal. Pada anemia, suplai oksigen ke otak menurun sehingga fungsi kognitif terganggu. Remaja yang mengalami anemia sering mengalami:

- a. Sulit berkonsentrasi
- b. Daya ingat menurun
- c. Mudah lupa
- d. Cepat mengantuk saat belajar
- e. Kurang fokus di kelas

Akibatnya, prestasi belajar dapat menurun dan kemampuan akademik tidak berkembang secara maksimal. Kondisi tubuh yang lemah juga membuat remaja kurang bersemangat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Jika berlangsung lama, anemia dapat menghambat perkembangan potensi akademik remaja.

2. Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Sosial

Anemia juga dapat memengaruhi kondisi emosional dan hubungan sosial remaja. Tubuh yang mudah lelah dan tidak bertenaga dapat membuat remaja merasa:

- a. Kurang percaya diri
- b. Mudah marah
- c. Sensitif
- d. Tidak bersemangat
- e. Sulit mengikuti aktivitas teman sebaya

Sebagian remaja menjadi kurang aktif dalam kegiatan sosial karena merasa cepat lelah atau tidak mampu mengikuti aktivitas teman-temannya. Jika kondisi ini berlangsung lama, remaja dapat mengalami penurunan kualitas hidup dan gangguan kesehatan mental seperti stres atau kecemasan.

3. Dampak terhadap Kesehatan Reproduksi

Anemia pada remaja putri dapat berdampak terhadap kesehatan reproduksi di masa depan. Remaja yang mengalami anemia memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi saat hamil nanti.

Beberapa dampak jangka panjang anemia terhadap kesehatan reproduksi antara lain:

- a. Risiko perdarahan saat persalinan
- b. Bayi lahir prematur
- c. Bayi berat lahir rendah
- d. Risiko stunting pada anak
- e. Gangguan kesehatan ibu dan bayi

7.5 Pentingnya *Screening* Berkala sebagai Investasi Kesehatan

Screening anemia secara berkala merupakan bentuk investasi kesehatan jangka panjang bagi remaja putri. Investasi kesehatan berarti menjaga kondisi tubuh sejak dini agar tetap sehat dan produktif hingga dewasa.

Screening berkala membantu remaja:

- a. Mengenali kondisi kesehatannya sendiri
- b. Mengetahui tanda awal anemia
- c. Mendapatkan penanganan lebih cepat
- d. Membentuk kebiasaan hidup sehat
- e. Mencegah komplikasi jangka panjang

Melalui *screening* berkala, remaja juga menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan, konsumsi Tablet Tambah Darah, dan menjaga kesehatan reproduksi.

Screening yang dilakukan secara rutin membantu memantau perubahan kondisi kesehatan tubuh dari waktu ke waktu. Dengan demikian, jika terjadi penurunan kadar hemoglobin, tindakan pencegahan dapat segera dilakukan sebelum anemia berkembang menjadi lebih berat.

1. Mencegah Anemia Menjadi Lebih Berat

Anemia ringan yang ditemukan sejak awal dapat segera ditangani melalui:

- a. Perbaiki pola makan

- b. Konsumsi makanan kaya zat besi
- c. Suplementasi Tablet Tambah Darah
- d. Edukasi kesehatan
- e. Pemeriksaan ulang secara berkala

Jika anemia tidak terdeteksi sejak awal, kondisi dapat berkembang menjadi lebih berat dan membutuhkan penanganan medis yang lebih kompleks.

Pada anemia berat, remaja dapat mengalami gangguan aktivitas yang cukup serius bahkan memerlukan pengobatan intensif. Oleh karena itu, *screening* berkala sangat penting untuk mencegah kondisi tersebut.

2. Menjaga Produktivitas dan Prestasi Remaja

Remaja yang sehat akan memiliki energi yang cukup untuk belajar, berorganisasi, dan mengikuti aktivitas sehari-hari secara optimal.

Dengan kondisi tubuh yang baik:

- a. Konsentrasi belajar meningkat
- b. Semangat beraktivitas lebih tinggi
- c. Prestasi akademik lebih optimal
- d. Produktivitas meningkat

Karena itu, *screening* anemia juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

3. Menjaga Kesehatan Reproduksi Masa Depan

Kesehatan reproduksi perempuan sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi sejak usia remaja. Remaja putri yang sehat akan memiliki kesiapan tubuh yang lebih baik ketika memasuki usia dewasa dan masa kehamilan.

Melalui *screening* anemia, kondisi kesehatan reproduksi dapat dipersiapkan sejak dini sehingga risiko komplikasi kehamilan di masa depan dapat dikurangi.

4. Mencegah Terjadinya Stunting Antar Generasi

Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan generasi berikutnya. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah dan mengalami stunting. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja menjadi bagian penting dalam upaya memutus rantai stunting antar generasi. Dengan menjaga kesehatan remaja putri sejak sekarang, maka kualitas kesehatan generasi mendatang juga akan menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumawardani, N., Suangga, M. and Pangestu, A., 2021. Pengaruh media sosial terhadap perilaku berisiko dan kesehatan mental pada remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), pp.145-156.
- Wahidin, M., 2022. Masalah perilaku seksual berisiko dan peningkatan penyakit menular seksual pada kelompok usia muda. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 6(3), pp.112-120.
- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B.J., Ismail, R.I., Kaligis, F. and Cheatle, M.D., 2023. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): adolescent mental health prevalence and service utilization in Indonesia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(7), pp.1025-1037.
- Pratiwi, A.D., Santoso, B. dan Utami, S., 2024. Pengaruh teman sebaya dan efikasi diri terhadap perilaku seksual berisiko pada remaja pertengahan. *Jurnal Perilaku Kesehatan Masyarakat*, 8(3), hlm. 88-99.
- World Health Organization, 2024. *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*. Geneva: World Health Organization. Available at: [WHO Guideline](#) (Accessed: 22 May 2026).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Proverawati, A., 2021. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saifuddin, A.B., 2021. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Smeltzer, S.C. and Bare, B.G., 2021. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sudoyo, A.W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M. and Setiati, S., 2021. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Corwin, E.J., 2021. *Buku Saku Patofisiologi*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Pasricha, S.R., dkk., 2024. Global, regional, and national prevalence and burden of anaemia. *The Lancet*, 403(10425), pp. 450-465.
- Proverawati, A., 2021. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO), 2021. *Guideline on hemoglobin thresholds for the identification of anemia and assessment of severity*. Geneva: World Health Organization.
- Arifin, A.S.N., Handayani, R. and Handayani, Y., 2024. Hubungan anemia dan prestasi belajar pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), pp.78–85. Available at: Jurnal Kebidanan Malakbi.

- Dewi, R.K., 2023. Analisis hubungan sarapan dan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2), pp.115–123. Available at: JPK Jurnal Penelitian Kesehatan.
- Rosyida, D.A.C., 2024. Peran self efficacy melalui pendidikan kesehatan dalam pengelolaan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(2), pp.201–210.
- Prikhatina, R.A., Fitriyanti, R. and Nugroho, H.P., 2024. Pengaruh kualitas tidur dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja di SMKN 20 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), pp.95–103.
- Sya'bani, S.N., Andriyani, A. and Lusida, N., 2025. Tinjauan anemia pada remaja putri: analisis faktor risiko dan implikasi kesehatan jangka panjang. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(3), pp.255–269.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024. Pedoman Pencegahan Anemia pada Remaja. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization, 2024. Adolescent Anaemia Prevention. Geneva: WHO.
- UNICEF, 2024. Improving Iron Intake in Adolescents. New York: UNICEF.
- Putri, A.N., Sari, M. and Wibowo, H., 2024. 'Iron supplementation among adolescents', *Indonesian Journal of Public Health*, 19(1), pp. 66–74.

- Hasanah, U., Rahmawati, D. and Lestari, N., 2025. 'Dietary habits and anemia among adolescent girls', *Journal of Adolescent Health Research*, 12(2), pp. 45–53.
- Aulia, N.S., Wati, D.A., Lestari, L.A. and Abdullah, 2025. Hubungan tingkat kecukupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dengan anemia remaja putri. *Jurnal Riset Gizi*, 13(2).
- Karomah, U., Dewi, N.M.P.K. and Putri, L.P., 2024. Effectiveness of food fortification to anemia in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), pp.466–477.
- Nanda, E., Maryana, N., Fadilah, M., Fauzia, A.R., Nurapandi, A. and Marliany, H., 2025. Efficacy of iron tablet supplementation on hemoglobin levels in adolescents: A systematic review. *Genius Journal*, 6(1).
- Pibriyanti, K., Habiba, A.B., Luthfiya, L. and Fathimah, 2024. Pengetahuan, sikap dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah sebagai faktor risiko kejadian anemia remaja putri. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 8(2).
- Husnah, R., Fitriani, F. and Panjaitan, A.L., 2023. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ners*, 7(2), pp.871–875.
- Azyzah, D.I. and Sugiatmi, S., 2023. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Al-Muhtadin Depok. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 12(2).

- Iballa, B.D.M., Islami, D. and Ramadhan, W., 2024. Efisiensi penerapan gizi seimbang dalam pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(1), pp.384–393.
- Raudah, S., Anam, K. and Kamil, 2024. Screening pemeriksaan Hb pada remaja putri SMP Negeri 7 Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Laboratorium Medik Borneo*, 4(1).

INDEKS

A

Aktivitas fisik, 54, 59
Anamnesis, 65, 102
Anemia, i, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 57, 59, 60, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 77, 79, 80, 82, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 101, 108, 116
Anemia berat, 32, 68
Anemia ringan, 31, 88
Asam folat, 67
Asupan gizi, 74

B

BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), 102

D

Daya tahan tubuh, 74
Defisiensi, 69, 101, 102
Depresi, 102
Deteksi dini, 59, 81
Diagnosis, ii, 21, 65, 102

E

Emosional, 42, 103

F

Ferritin, 66, 103

G

Gangguan kesehatan mental, 12, 102
Gejala, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 41, 61, 64, 65, 103
Genetik, 103

H

Hematokrit, 66, 104
Hematologi, 104, 109
Hemoglobin (Hb), 66, 104
Hipertensi, 104
Hormon, 104

I

Impulsif, 104
Infeksi, 33, 64, 104, 105
Inflamasi, 104

J

Jantung berdebar, 85

K

Kecemasan, 105
Kesehatan mental, 14, 43
Kesehatan reproduksi, 90
Kognitif, 9, 103, 105
Komplikasi, 106
Konseling, 105
Konsentrasi belajar, 38, 89
Konstipasi, 68, 106

L

Laboratorium, 66, 95, 106

M

Menarche, 106
Menstruasi, 28, 34, 78, 82, 106
Metabolisme, 106

N

Narkoba, 107
Neurotransmitter, 107
Nutrisi, 70, 107

O

Obesitas, 107
Oksigen, 107

P

Patofisiologi, 92, 107
Pencegahan anemia, 49, 50, 51
Perdarahan, 64, 69, 108
Plasenta, 108
Pola makan sehat, 51, 71
Produktivitas, 43, 89, 108
Psikologis, 9, 71, 107
Pubertas, 107

R

Remaja, i, 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 73, 74, 79, 82, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 93, 108, 116
Reproduksi, 47, 87, 90, 91, 106, 107, 108

S

Sesak napas, 68
Status gizi, 33
Stres, 109
Stunting, 90, 109
Suplemen, 69, 109

T

Tablet tambah darah (TTD), 52
Terapi, iii, 68, 110
Transfusi darah, 68

V

Vitamin B12, 66, 69, 110
Vitamin C, 57, 69, 70, 110

Z

Zat besi, 19, 27, 51, 57, 77, 82

GLOSARIUM

Anemia : Kondisi ketika kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah lebih rendah dari normal sehingga tubuh kekurangan oksigen.

Anemia Defisiensi Besi : Jenis anemia yang terjadi akibat tubuh kekurangan zat besi sehingga pembentukan hemoglobin terganggu.

Asam Folat : Salah satu vitamin B yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah.

Anemia Berat : Kondisi anemia dengan kadar hemoglobin sangat rendah yang menyebabkan tubuh sangat lemah, sesak napas, bahkan bisa pingsan.

Anemia Ringan : Tahap awal anemia dengan gejala ringan seperti mudah lelah, kurang bersemangat, dan wajah sedikit pucat.

Anemia Sedang : Kondisi anemia dengan gejala yang mulai mengganggu aktivitas, seperti pusing, sulit konsentrasi, jantung berdebar, dan cepat lelah.

Anemia Kronis : Anemia yang berlangsung dalam waktu lama dan dapat memengaruhi kesehatan serta aktivitas sehari-hari.

Asupan Gizi : Makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh untuk memenuhi kebutuhan zat gizi.

Aktivitas Fisik : Kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau olahraga

Anamnesis : Proses wawancara yang dilakukan tenaga kesehatan untuk mengetahui keluhan, riwayat penyakit, pola makan, dan kebiasaan pasien.

BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) : Kondisi bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari normal, yaitu kurang dari 2.500 gram.

Cadangan Zat Besi : Persediaan zat besi yang disimpan tubuh untuk digunakan saat dibutuhkan.

Depresi : Gangguan kesehatan mental yang menyebabkan seseorang merasa sedih berkepanjangan, kehilangan semangat, dan sulit menjalani aktivitas sehari-hari.

Defisiensi : Keadaan kekurangan zat tertentu yang dibutuhkan tubuh.

Daya Tahan Tubuh : Kemampuan tubuh melawan penyakit dan infeksi.

Depresi Ringan : Gangguan suasana hati yang membuat seseorang merasa sedih, kehilangan semangat, atau kurang tertarik melakukan aktivitas sehari-hari.

Diagnosis : Penentuan jenis penyakit berdasarkan gejala, pemeriksaan fisik, dan hasil pemeriksaan laboratorium.

Deteksi Dini : Upaya menemukan masalah kesehatan sejak awal sebelum penyakit menjadi lebih berat.

Emosional : Kondisi yang berkaitan dengan perasaan seseorang, seperti marah, sedih, senang, atau kecewa.

Eritrosit (Sel Darah Merah) : Sel darah yang berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

Ferritin : Protein dalam tubuh yang menunjukkan jumlah cadangan zat besi.

Gangguan Kesehatan Mental : Kondisi yang memengaruhi pikiran, suasana hati, dan perilaku seseorang sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari.

Genetik : Faktor keturunan yang diwariskan dari orang tua kepada anak.

Gizi Seimbang : Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh agar tetap sehat.

Gejala : Tanda atau keluhan yang dirasakan seseorang ketika mengalami gangguan kesehatan, misalnya pusing atau mudah lelah.

Gangguan Kognitif : Gangguan pada kemampuan berpikir, memahami, mengingat, dan mengambil keputusan.

Hormon : Zat kimia dalam tubuh yang berfungsi mengatur berbagai proses tubuh, termasuk pertumbuhan dan perkembangan.

Hematokrit : Persentase volume sel darah merah di dalam darah yang digunakan untuk membantu menilai kondisi anemia.

Hematologi : Cabang ilmu kesehatan yang mempelajari darah dan gangguan yang berkaitan dengan darah.

Hemoglobin (Hb) : Protein di dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Hipertensi : Kondisi tekanan darah tinggi yang dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu.

Hipoksia Jaringan : Kondisi ketika jaringan tubuh kekurangan oksigen karena kadar hemoglobin atau sel darah merah rendah.

Impulsif : Perilaku yang dilakukan secara spontan tanpa mempertimbangkan akibatnya terlebih dahulu.

Infeksi : Masuk dan berkembangnya mikroorganisme seperti bakteri, virus, atau jamur di dalam tubuh yang menyebabkan penyakit.

Inflamasi : Reaksi peradangan tubuh akibat infeksi, cedera, atau gangguan kesehatan tertentu.

Infeksi Cacing : Penyakit akibat cacing di dalam tubuh yang dapat mengganggu penyerapan zat gizi dan menyebabkan anemia.

Jantung Berdebar : Kondisi ketika denyut jantung terasa lebih cepat atau lebih kuat dari biasanya.

Junk Food (Makanan Cepat Saji) : Makanan yang praktis tetapi umumnya tinggi lemak, gula, atau garam serta rendah zat gizi penting.

Kognitif : Kemampuan seseorang dalam berpikir, memahami, mengingat, dan memecahkan masalah.

Konseling : Proses pemberian bantuan atau bimbingan untuk membantu seseorang memahami dan menyelesaikan masalah.

Karbon Dioksida (CO₂) : Gas sisa hasil metabolisme tubuh yang dibawa darah ke paru-paru untuk dikeluarkan.

Konsentrasi Hemoglobin : Jumlah hemoglobin yang terdapat dalam darah untuk mengukur kemampuan darah membawa oksigen.

Konjungtiva Mata : Bagian tipis berwarna merah muda di dalam kelopak mata yang dapat terlihat pucat pada penderita anemia.

Kecemasan : Perasaan khawatir, takut, atau gelisah secara berlebihan terhadap suatu keadaan.

Kesehatan Mental : Kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak.

Kesehatan Reproduksi : Keadaan sehat pada organ reproduksi dan fungsi reproduksi seseorang.

Komplikasi Kehamilan : Masalah kesehatan yang terjadi selama kehamilan dan dapat membahayakan ibu maupun bayi.

Konstipasi : Kesulitan buang air besar atau sembelit.

Komplikasi : Masalah kesehatan tambahan yang muncul akibat suatu penyakit tidak ditangani dengan baik.

Laboratorium : Tempat dilakukan pemeriksaan darah atau pemeriksaan kesehatan lainnya untuk membantu diagnosis penyakit.

Menarche : Menstruasi pertama yang dialami remaja perempuan sebagai tanda pubertas.

Menstruasi : Proses keluarnya darah dari rahim secara berkala pada perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi.

Mimpi Basah : Keluarnya cairan sperma secara tidak sadar saat tidur pada remaja laki-laki sebagai tanda pubertas.

Metabolisme : Proses tubuh mengubah makanan menjadi energi untuk menjalankan fungsi tubuh.

Narkoba : Zat atau obat tertentu yang dapat memengaruhi kerja otak dan berpotensi menyebabkan ketergantungan.

Nutrisi : Zat gizi yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan.

Neurotransmitter : Zat kimia di otak yang membantu mengirim pesan antar sel saraf sehingga memengaruhi pikiran, emosi, dan daya ingat.

Obesitas : Kondisi kelebihan berat badan akibat penumpukan lemak berlebih dalam tubuh.

Oksigen : Gas penting yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi dan menjaga fungsi organ tetap normal.

Organ Reproduksi : Organ tubuh yang berfungsi dalam proses reproduksi atau perkembangbiakan manusia.

Pubertas : Masa perubahan fisik dan hormonal ketika anak mulai berkembang menuju dewasa secara biologis.

Psikologis : Hal yang berkaitan dengan kondisi mental, pikiran, dan perilaku seseorang.

Patofisiologi : Proses terjadinya suatu penyakit di dalam tubuh.

Plasenta : Organ sementara pada kehamilan yang berfungsi menyalurkan nutrisi dan oksigen dari ibu ke janin.

Produktivitas : Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas secara optimal.

Pola Makan Sehat : Kebiasaan makan dengan makanan bergizi seimbang seperti sayur, buah, protein, dan makanan kaya zat besi.

Perdarahan : Kondisi keluarnya darah dalam jumlah banyak dari tubuh yang dapat membahayakan kesehatan.

Persalinan Prematur : Kelahiran bayi sebelum usia kehamilan mencapai 37 minggu.

Pencegahan Anemia : Upaya yang dilakukan untuk menghindari terjadinya anemia, seperti makan bergizi, sarapan, olahraga, dan konsumsi tablet tambah darah.

Remaja : Individu pada rentang usia 10–19 tahun yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa.

Reproduksi : Proses yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki keturunan.

Seks Pranikah : Aktivitas seksual yang dilakukan sebelum pernikahan.

Stres : Kondisi tekanan fisik atau emosional yang dialami seseorang akibat masalah atau tuntutan tertentu.

Sel Darah Merah : Sel dalam darah yang membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh.

Sintesis Hemoglobin : Proses pembentukan hemoglobin di dalam tubuh.

Sistem Hematologi : Sistem tubuh yang berkaitan dengan darah, organ pembentuk darah, dan fungsinya.

Sesak Napas : Kondisi ketika seseorang merasa sulit bernapas atau napas terasa pendek.

Status Gizi : Keadaan kesehatan tubuh yang dipengaruhi oleh kecukupan asupan makanan dan zat gizi.

Stunting : Gangguan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu lama sehingga tinggi badan tidak sesuai usia.

Suplemen : Produk tambahan yang mengandung zat gizi tertentu untuk membantu memenuhi kebutuhan tubuh.

Screening (Skrining) : Pemeriksaan awal untuk mengetahui adanya risiko penyakit atau gangguan kesehatan pada seseorang yang tampak sehat.

Tablet Tambah Darah (TTD) : Tablet yang mengandung zat besi dan asam folat untuk membantu mencegah atau mengatasi anemia.

Terapi : Tindakan pengobatan untuk membantu pemulihan kondisi kesehatan.

Terapi Intravena : Pemberian obat atau zat besi melalui pembuluh darah menggunakan infus.

Transfusi Darah : Proses pemberian darah dari donor kepada pasien untuk membantu meningkatkan jumlah darah atau hemoglobin.

Vitamin B12 : Vitamin yang membantu pembentukan sel darah merah dan menjaga kesehatan saraf.

Wanita Usia Subur (WUS) : Kelompok perempuan usia reproduksi, umumnya 15–49 tahun.

Vitamin C : Vitamin yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat penyerapan zat besi dari makanan.

Zat Besi (Fe) : Mineral penting yang dibutuhkan tubuh untuk membantu pembentukan hemoglobin dan sel darah merah.

BIODATA PENULIS



Kuswanto. S.Kep, Ns, M.HKes

Dosen Program Studi Keperawatan & Kebidanan Blora
Program Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Semarang

Penulis lahir di Karanganyar, 28 Desember 1973. Menyelesaikan kuliah di Akper Solo dan mendapat gelar Ahli Madya Keperawatan pada tahun 1996, Sarjana Keperawatan pada tahun 2002 dan Magister Hukum Kesehatan pada tahun 2012. Penulis juga sebagai pemerhati bidang kesehatan dan penulis buku tentang kesehatan, Pada tahun 2013 diangkat menjadi Dosen di Poltekkes Kemenkes Semarang sampai sekarang.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
koesbla@gmail.com

BIODATA PENULIS



Dina Dewi Anggraini, S.S.T.Keb., M.Kes.

Dosen Program Studi Kebidanan Blora Program
Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Semarang

Penulis lahir di Kediri, 12 Agustus 1990. Merupakan anak kedua dari pasangan Drs. H. Jumari Anang Siswoko dan Hj. Siti Marindun, S.Pd. Menyelesaikan kuliah di Universitas Kediri dan mendapat gelar Ahli Madya Kebidanan pada tahun 2012, Sarjana Sains Terapan Kebidanan pada tahun 2013 dan Magister Kesehatan peminatan Kesehatan Ibu dan Anak di Universitas Airlangga pada tahun 2016. Pada tahun 2017 diangkat menjadi Dosen Kebidanan di Perguruan Tinggi Swasta yaitu Universitas Kediri. Kemudian pada tahun 2019 diangkat menjadi Dosen Kebidanan di Perguruan Tinggi Negeri yaitu Poltekkes Kemenkes Semarang sampai sekarang.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
dewidina90@gmail.com

BIODATA PENULIS



Siswoko. S.Kep, Ns, M.HKes

Dosen Program Studi Keperawatan Blora Program
Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Semarang

Penulis lahir di Blora, 13 Maret 1966. Menyelesaikan kuliah di Akper Padjajaran Bandung dan mendapat gelar Ahli Madya Keperawatan pada tahun 1998, Sarjana Keperawatan pada tahun 2003 dan Magister Hukum Kesehatan pada tahun 2012. Penulis juga sebagai pemerhati bidang kesehatan dan penulis buku tentang kesehatan, Pada tahun 2013 diangkat menjadi Dosen di Poltekkes Kemenkes Semarang sampai sekarang._Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: siswokoblora@gmail.com

SINOPSIS BUKU

Masa remaja merupakan periode penting yang menentukan kualitas kesehatan dan masa depan seseorang. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam menjaga status kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang masih banyak terjadi pada remaja adalah anemia, khususnya pada remaja putri.

Buku *Pintar Screening Anemia pada Remaja* hadir sebagai sumber informasi yang membahas secara komprehensif tentang dunia remaja dan kaitannya dengan risiko anemia. Pembaca akan diajak memahami karakteristik serta perkembangan remaja, mengenal anemia dari berbagai perspektif ilmiah, mengetahui tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, serta memahami dampak anemia terhadap kesehatan fisik, mental, prestasi akademik, produktivitas, hingga kesehatan reproduksi di masa depan.

Buku ini juga menguraikan langkah-langkah pencegahan anemia melalui pola hidup sehat, konsumsi gizi seimbang, kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, dijelaskan pula tata laksana dan pengobatan anemia pada remaja agar pemulihan dapat berlangsung optimal. Sebagai pelengkap, buku ini memperkenalkan konsep screening atau deteksi dini anemia sebagai upaya strategis untuk mengenali risiko anemia sejak awal sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan dan penanganan yang tepat.

Disusun berdasarkan sumber ilmiah terkini serta rekomendasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan *World Health Organization* (WHO), buku ini diharapkan menjadi panduan praktis bagi remaja, orang tua, pendidik, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran serta kepedulian terhadap pencegahan anemia demi mewujudkan generasi muda yang sehat, aktif, produktif, dan berkualitas.