
Peningkatan Pengetahuan tentang Deteksi Dini Anemia pada Remaja Putri

Ariyanto^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Nel Efni³

^{1,3}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Baiturrahim

²Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: riyan@gmail.com

Abstract

Anemia is a public health problem in Indonesia that can be experienced by all age groups from toddlers to old age. In Indonesia, around 12% of boys and 23% of girls suffer from iron deficiency anemia. Adolescent girls (rheumataries) are prone to suffering from anemia because they lose a lot of blood during menstruation. Adolescent girls who suffer from anemia may later be at risk of developing anemia during pregnancy. The aim of this community service is to increase the knowledge of young women in recognizing, understanding and early detection of anemia. The target is 30 female students of SMP N Jambi. Community service methods include lectures, discussions, mentoring. The results of the service showed that students' knowledge increased after being given health education about early detection of anemia by 90%. Recommended for young women to increase their understanding of anemia by participating in counseling organized by health workers and broadening their horizons through print and electronic media.

Keywords: anemia, health education, teenagers

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Di Indonesia, sekitar 12% anak laki-laki dan 23% anak perempuan menderita anemia defisiensi besi. Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia nantinya dapat berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mengenal, memahami dan mendeteksi secara dini tentang Anemia. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah 30 remaja putri di SMP N Kota Jambi. Metode pengabdian masyarakat meliputi ceramah, diskusi, pembimbingan. Hasil kegiatan diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan tentang deteksi dini anemia sebesar 90%. Disarankan kepada remaja putri untuk meningkatkan pemahaman tentang anemia dengan berpartisipasi dalam penyuluhan yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan serta memperluas wawasan melalui media cetak dan elektronik.

Kata Kunci : anemia, edukasi kesehatan, remaja putri

PENDAHULUAN

Pada siklus kehidupan, kesehatan masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam membentuk status kesehatan. Permasalahan yang dihadapi remaja cukup kompleks salah satunya adalah anemia.¹ Anemia merupakan kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal. Status anemia dapat diketahui melalui pemeriksaan darah. Hemoglobin merupakan salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat oksigen dan menghantarkan ke seluruh tubuh. Seorang wanita dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin < 12 gr/100 ml dengan nilai normal yang seharusnya adalah 12-16 gr/100 ml.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, ditemukan bahwa 1 dari 3 (prevalensi 32.0%) anak sekolah/remaja (usia 15-24 tahun) menderita anemia gizi.² Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil.³ Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting untuk mencegah anemia sekaligus meningkatkan ketahanan tubuh. Selain konsumsi TTD upaya pencegahan dan penanggulangan anemia ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin serta penyerapan zat besi dalam tubuh.⁴

Pada perempuan zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada laki-laki. Agar zat besi yang diabsorpsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan bahan makanan yang berkualitas tinggi. Seperti pada daging, hati, ikan, ayam, selain itu bahan makanan yang tinggi vitamin C membantu penyerapan zat besi.⁵ Guna mengatasi masalah anemia ini perlu peningkatan pemahaman dan mempraktekkan pola makan bergizi seimbang. Anemia pada masa pertumbuhan memiliki dampak yang cukup serius bagi tumbuh kembang mereka. Pada masa pertumbuhan akan berpengaruh terhadap bentuk tubuh mereka, terdapat beberapa remaja yang mengalami stunting yang salah satu pengaruhnya adalah anemia. Pada masa perkembangan juga akan mempengaruhi daya tangkap mereka, sehingga pada remaja yang mengalami anemia akan mudah merasa lelah, lesu, mengantuk dan akan mempengaruhi prestasi belajar mereka di sekolah.⁶

Penanganan dini terhadap anemia sangat penting, karena anemia dapat mengganggu perkembangan fisik, mental, dan kognitif anak-anak serta remaja. Pada anak-anak > 2 tahun dan remaja yang mengalami defisiensi besi, hasil penelitian menunjukkan penurunan fungsi kognitif atau defisit perilaku. Pada remaja menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi dapat menyebabkan menurunnya capaian belajar di sekolah serta kemampuan mengikuti berbagai aktifitas di sekolah dan diluar sekolah.^{1,7}

Penelitian terdahulu⁸ menunjukkan sebanyak 7,4% remaja putri mengalami anemia, Pada penelitian ini dijumpai siklus menstruasi berhubungan dengan kejadian anemia pada rematri dengan p value 0.049. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Tim tentang anemia ibu hamil, diperoleh mayoritas status anemia ibu hamil terbanyak tidak anemia 27 responden (68,2%), namun demikian masih ada 31, 8% responden yang mengalami anemia. Penelitian oleh tim tentang gambaran kejadian anemia menunjukkan, mayoritas responden mengalami anemia sebanyak 43 responden (89,6%) sedangkan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 5 responden (10,4%). Artinya masih banyak remaja yang mengalami anemia.⁹ Pentingnya edukasi sejak dini tentang anemia pada remaja putri untuk mempersiapkan menghadapi masa kehidupan selanjutnya yaitu menjadi seorang ibu. Seorang individu yang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan dapat menerapkan pengetahuannya dalam

kehidupan sehari-hari, seperti pemenuhan gizi seimbang guna mencegah anemia.¹⁰ Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mengenal, memahami dan mendeteksi secara dini tentang Anemia.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat ini melalui ceramah, diskusi, pembimbingan. Sasarannya adalah remaja putri SMP N 8 Kota Jambi berjumlah 30 orang. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada Januari 2023. Tahapan pengabdian meliputi Perencanaan yang dimulai dari menyusun proposal dan pengurusan surat ijin, menyiapkan media edukasi, tahap pelaksanaan dan evaluasi. Cakupan Monev ini meliputi tiga aspek, yaitu:

Monev Perencanaan

Pada tahap ini tim pengabdian mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan solusi, materi edukasi, media/ alat yang digunakan, sasaran, waktu pelaksanaan, sarana prasarana yang dibutuhkan dan dana yang digunakan.

Monev Pelaksanaan

Pada pelaksanaan tim PkM melakukan Monev meliputi aspek:

1. Kehadiran peserta,
2. Keaktifan peserta,
3. Kemampuan Tim PkM dalam menyampaikan materi
4. Feed back peserta
5. Kemampuan peserta selama *pretest* dan *posttest*

Monev Hasil

Tim melakukan Monev terhadap kemampuan remaja tentang pencegahan anemia. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mengenal, memahami dan mendeteksi secara dini tentang Anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMP N 8 Kota Jambi pada bulan Februari 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh Mahasiswa/i STIKes Baiturrahim. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuesioner, peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner *pre test* sebelum diberikan materi. Setelah peserta mengisi *pre test*, selanjutnya peserta mengikuti edukasi kesehatan tentang Bahaya Merokok yang disampaikan oleh Tim pelaksana.

Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi dan sangat aktif berpartisipasi mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi terakhir dari rangkaian kegiatan edukasi adalah pengisian *post test*, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post test*, untuk mengetahui tingkat penyerapan materi dan peningkatan pengetahuan para siswa. Pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan berkat dukungan dari kepala sekolah, Guru BK dan staf Guru serta peran aktif seluruh siswi yang terlibat. Hasil *pre test* dan *post tes* dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri sebelum dan setelah diberikan edukasi

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		Pengetahuan	<i>Post test</i>	
	Jumlah	%		Jumlah	%
Baik	5	17	Baik	27	90
Kurang	25	83	Kurang	3	10
Jumlah	30	100		30	100

Berdasarkan tabel.1 di atas diperoleh pada *pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 25 orang (83%). Setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan meningkat menjadi baik 27 orang (90%), dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi kesehatan tentang deteksi dini anemia. Pada *pretest*, sebagian besar siswi tidak mengetahui bagaimana mendeteksi anemia dan dampak bila kekurangan darah/anemia. Setelah *Posttest* sasaran sudah lebih mengerti bagaimana mendeteksi secara dini anemia, tanda dan gejala, dampak dan upaya pencegahan anemia.

Sejalan dengan penelitian ¹¹ terhadap 73 siswi kelas XI di SMP Ihsaniyah Tegal tentang anemia diperoleh hasil Siswi yang mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 19 siswi (26%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 36 siswi (49,3%), tingkat pengetahuan kurang sebanyak 18 siswi (24,7%). Artinya terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dengan sesudah edukasi kesehatan.

Remaja adalah sekelompok anak yang merupakan transisi masa anak menuju masa dewasa, sering dianggap kelompok yang sehat. Masalah kesehatan remaja putri salah satunya adalah anemia ¹². Anemia atau lebih dikenal dengan kurang darah adalah kondisi dimana sel-sel darah merah mengalami kekurangan zat besi. Anemia biasanya ditandai dengan tubuh yang terasa lemah, lesu dan lelah, wajah terlihat lebih pucat. Anemia pada remaja lebih banyak ditemui pada remaja putri yang sudah mulai mendapatkan menstruasi. Apabila anemia terus berlanjut, akan sangat berdampak pada kesehatan saat ini dan di masa mendatang, serta pada performa akademik peserta didik ².

Anemia merupakan masalah yang serius karena dapat berdampak pada kesehatan dan status gizi generasi selanjutnya sehingga penting untuk mencegah anemia sejak masa remaja. Anemia terjadi ketika hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal (<12 mmHg). Orang yang mempunyai Hb yang rendah, secara fisik belum menunjukkan gejala anemia dan masih terlihat berada dalam keadaan yang relative sehat. Namun makin rendah Hb, menunjukkan makin berat keadaan anemia yang diderita dan makin rendah pula kemampuan kerja fisiknya. ¹³

Anemia dapat dicegah dengan memperbaiki pola makan yang mengonsumsi pangan kaya zat besi dan vitamin C. Remaja putri dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah setiap hari pada saat mengalami menstruasi. ²Pola konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang, terutama makanan kaya sumber protein dan sumber zat besi misalnya hati, daging, unggas, telur, sayur dan buah berwarna dan kacang-kacangan. ¹² Asupan besi ditentukan oleh kuantitas, maksudnya banyaknya besi yang dimakan melalui makanan dan minuman, dan kualitas yaitu bioavalablity besi dari makanan atau minuman, maksudnya mudah tidaknya besi yang berasal dari makanan/minuman diserap oleh usus. Jumlah besi dari makanan/minuman yang diserap dalam tubuh ditentukan oleh kebutuhan tubuh terhadap besi dan berbagai ferrit yang mempengaruhi bioavalability dari besi yang dimakan melalui makanan/minuman. ¹⁴ Remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dengan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan ataupun menambah pengetahuan melalui media cetak maupun elektronik.



Gambar 1. Penyerahan Media KIE
(Banner)



Gambar 2. Kegiatan edukasi

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang deteksi dini anemia sebesar 90%. Disarankan kepada remaja putri untuk meningkatkan pemahaman tentang anemia dengan berpartisipasi dalam penyuluhan yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan serta memperluas wawasan melalui media cetak dan elektronik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan Universitas Baiturrahim atas dana dan fasilitas dan juga kepada kepala Kepala sekolah, Guru dan siswi-siswi SMP N 8 yang telah memberikan izin tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

1. Rachmi, C. N. et al. Buku Panduan Untuk Siswa Aksi Bergizi: Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. (Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).
2. Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H. & Harsian, H. Gizi dan Kesehatan Remaja. (Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019).
3. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). (Indonesia: Kemenkes RI, 2018).
4. Kemenkes RI. Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri. (Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat: Kementerian Kesehatan 2020, 2020).
5. Pritasari, Damayanti, D. & Tri, L. N. Gizi dalam daur kehidupan. (Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017).
6. Sari, V. M. & Rahmatika, S. D. Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di

- Kabupaten Cirebon. Colostrum J. Kebidanan 2, 33–37 (2021).
7. Nurbadriyah, W. D. Anemia Defisiensi Besi. (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2019).
 8. Widyanthini, D. N. & Widyanthari, D. M. Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. Bul. Penelit. Kesehat. 49, 87–94 (2021).
 9. Putri, S. K., Jeki, A. G. & Fatmawati, T. Y. Status Gizi, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi (Fe) dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. J. Diskurs. Ilm. Kesehat. 2, 9–15 (2024).
 10. Chandra, F., Junita, D. & Fatmawati, T. Y. Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil dengan status anemia. J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones. 9, 653–659 (2019).
 11. Amini, N. A. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi SMP Ihsaniyah Tegal. ejournal Poltek Tegal 13–14 (2020).
 12. Merita, Junita, Dini, Rahmadhani, D. Y. Pos Gizi Terpadu pada Komunita Adat Suku Anak Dalam (SAD). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim (2020).
 13. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. Profil Indonesia Kesehatan 2018. Profil Kesehatan 2018 (2019).
 14. Par'i, H. M., Wiyono, S. & Harjatmo, T. P. Penilaian status gizi. (Jakarta. Kementerian Kesehatan 2017, 2017).