

Upaya Pencegahan Anemi Pada Remaja Putri Melalui Pendidikan Kesehatan Di Pondok Pesantren Al Muhsin

Nia Risa Dewi¹, Indhit Tri Utami², Sapti Ayubbana³, Anik Inayati⁴, Supardi⁵, Sri Nurhayati⁶
Program DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharma Wacana
e-mail : Niarisa261276@gmail.com

Abstract

Anemia is very susceptible to adolescent girls. This happens because there is a menstrual cycle every month and young women generally pay very close attention to their body shape, so they have many food restrictions or limit their food consumption. Some of the impacts of anemia on teenagers are decreased immunity, impaired concentration, decreased academic achievement, disrupting fitness and productivity and if they are married, it will increase the risk of death during childbirth, being one of the causes of premature babies being born, the baby's weight tends to be low. Health education about anemia aims to prevent and treat anemia in young women as a form of community service carried out by nurses in the work area of the Purwosari Community Health Center, North Metro District. The method used was lecture and discussion, attended by 25 young women at the Al Muhsin Islamic Boarding School. The results of the service showed that the young women looked enthusiastic and asked about the signs, symptoms of anemia and its treatment. Evaluation of young women can shed light on anemia and its treatment. The lowest pretest score was 26.7 and the highest was 73. After health education, the posttest score was the lowest score was 60 and the highest score was 93.3. Nurses as one of the health workers need to play an active role in providing promotive and preventive services to young women.

Keywords: Anemia, Adolescent girls, Health education, Caring, Menstruation

Abstrak

Anemia sangat rentan terjadi pada remaja putri. Hal ini terjadi karena adanya siklus menstruasi setiap bulan dan remaja putri umumnya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak pantangan terhadap makanan atau membatasi konsumsi makannya. Beberapa dampak anemia pada remaja yaitu penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas dan apabila sudah menikah, akan memperbesar resiko kematian saat melahirkan, menjadi salah satu penyebab bayi lahir premature, berat bayi yang cenderung rendah. Pendidikan kesehatan tentang anemia bertujuan mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh perawat di wilayah kerja Puskesmas Purwosari Kecamatan Metro Utara. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi, diikuti oleh 25 orang remaja putri di Pondok Pesantren Al Muhsin. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa remaja putri tampak antusias dan bertanya seputar tanda, gejala anemia dan perawatannya. Evaluasi remaja putri dapat menjelaskan kembali tentang anemi dan perawatannya. Nilai pretest terendah adalah 26,7 dan tertinggi yaitu 73. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan nilai post test nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 93,3. Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan perlu berperan aktif dalam memberikan pelayanan yang bersifat promotive dan preventif pada remaja putri.

Kata kunci : Anemia, Remaja putri, Pendidikan kesehatan, Perawatan, Menstruasi

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengungkapkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia tahun 2013 mencapai 21,7% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 23,7%. Dilihat dari jenis kelamin, anemia paling banyak terjadi pada wanita yaitu mencapai 27,2%, sementara pada laki-laki adalah 20,3%. Berdasarkan kelompok usia, anemia yang terjadi pada usia 5-14 tahun mencapai 26,8% dan untuk usia 15-24 tahun yaitu mencapai 32,0% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Lampung tahun 2018 diperkirakan mencapai 24,8% (Muliani, 2023).

Di Indonesia, sekitar 32 persen anak usia 5 hingga 14 tahun mengalami anemia, artinya 3 dari 10 anak mengalami kondisi ini. Untuk mengatasi masalah anemia pada remaja perempuan, Pemerintah Kota Metro melalui Dinas Kesehatan Kota Metro melaksanakan Gerakan Aksi Bergizi tingkat kota. Pemerintah juga telah melakukan berbagai upaya untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, seperti pengayaan gizi pada makanan dan pemberian tablet tambah darah. (Timdiskominfo, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Mesi et al., (2024) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan timnya pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia di masa remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar et al., (2022) juga membuktikan bahwa pendidikan kesehatan terbukti berpengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Berdasarkan hasil pra survey di Pondok Putri Al Muhsin Metro kelas 7, menunjukkan bahwa pada hasil wawancara terhadap 5 siswi, seluruhnya mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi tentang anemia, namun pihak Puskesmas telah melakukan pemeriksaan hemoglobin dan beberapa siswa mengakui memiliki nilai Hb di bawah 10 g/ dl. Edukasi ini bertujuan agar remaja putri memiliki kemampuan untuk mencapai perkembangan pengetahuan tentang anemia dan memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan anemi.

METODOLOGI

Metode yang dilakukan dalam pengabdian yang akan dilakukan yaitu ceramah dan diskusi. Langkah kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan tahap persiapan meliputi penyusunan proposal, studi pendahuluan ke Pondok pesantren, seminar proposal serta diskusi tim pengabdian. Tim pengabdian mengajukan proposal kegiatan kemudian tim pengabdian menyusun jadwal kegiatan mempersiapkan media berupa power point dengan menggunakan tampilan LCD dan *booklet* yang berisi definisi, tanda dan gejala, dampak anemi dan penatalaksanaannya. Kegiatan tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner *pre-test*. Pemberian materi dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dengan menjelaskan tentang anemia dan cara perawatan anemi pada remaja putri dan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya terkait materi yang diberikan serta memberikan umpan balik dan kesimpulan. Evaluasi dengan menanyakan kembali terkait materi kegiatan yang sudah dilakukan dan mengisi kembali kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang anemia terhadap 25 orang remaja putri bertempat Masjid Pondok pesantren Al Muhsin. Kegiatan dimulai dengan melakukan pre test pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan. Kemudian memberikan penjelasan tentang anemia dan perawatannya dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Remaja tampak antusias dan bertanya seputar tanda dan gejala anemia dan perawatannya. Sesi selanjutnya yaitu evaluasi baik secara lisan maupun tertulis. Remaja dapat menjelaskan kembali dengan kalimat sendiri tentang anemi dan perawatannya. Adapun nilai pre test terendah adalah 26,7 dan tertinggi yaitu 73. Setelah dilakukan penjelasan nilai post test nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 93,3.

Pengetahuan remaja tentang penyebab anemia sebagian besar yaitu karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Menurut Kemenkes RI, (2018), Anemia pada remaja putri bisa terjadi karena beberapa hal. Saat remaja memasuki masa pubertas, tubuhnya tumbuh cepat, sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk mendukung pertumbuhan tersebut. Banyak remaja putri yang melakukan diet yang salah, misalnya dengan mengurangi asupan protein hewani, yang sebenarnya penting untuk membantu pembentukan hemoglobin dalam darah. Selain itu, remaja putri yang sedang mengalami haid akan kehilangan darah

setiap bulannya, sehingga kebutuhan zat besi menjadi dua kali lipat. Beberapa remaja putri juga mengalami gangguan pada siklus haid, seperti haid yang lebih lama atau datangnya darah haid yang lebih banyak dari biasanya. Penanggulangan anemia anemia pada remaja yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, konsumsi tablet tambah darah dan menghindari konsumsi makan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi. (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar et al., (2022) tentang *Effect of Health Education Using Media Audio Visual on Knowledge About Anemia in Adolescent Women in High School*, menggunakan rancangan *one group pretest posttest*, melibatkan 60 remaja putri menunjukkan bahwa sebelum pemberian penyuluhan sebagian besar (83%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia kategori kurang, 15% kategori cukup dan 2% kategori baik. Sedangkan setelah penyuluhan seluruh (100%) remaja putri memiliki pengetahuan kategori baik. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati et al., (2021) tentang Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Bahaya Anemia Di Sekolah MTSN 3 Mataram, menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan terbukti berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Mesi et al., (2024) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA Kesatrian 2 Semarang, rancangan *one group pretest posttest*, melibatkan 55 responden menunjukkan bahwa sebelum pemberian pendidikan kesehatan, sebagian besar yaitu 56,4% remaja putri memiliki pengetahuan kategori cukup dan 43,6% karegori kurang. Setelah pemberian pendidikan kesehatan sebagian besar yaitu 92,7% remaja putri memiliki pengetahuan kategori baik dan sisanya yaitu 7,3% memiliki pengetahuan cukup baik. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan terbukti berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang anemia diharapkan dapat mencegah dan menanggulangi kejadian anemi pada remaja putri. Perawat sebagai salah satu tenaga Kesehatan perlu berperan aktif dalam memberikan pelayanan yang bersifat promotive, preventif pada remaja putri. Diperlukan kerjasama lintas sektoral antara Puskesmas dan institusi pendidikan dalam upaya peningkatan kesehatan remaja putri. Selain itu remaja putri perlu menyadari dan tetap menjaga kesehatan dengan menerapkan prilaku hidup bersih dan sehat terutama dalam memenuhi kebutuhan gizi selama masa pertumbuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, & Riyanto, A. (2018). *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2016). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- Effendy, N. (2015). *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat* (Edisi 2). Buku Kedokteran EGC.
- Ernawati, E., Riskawati, H. M., Ripawati, B. H., Sukma, D. N., & Romadonika, F. (2021).

- Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Bahaya Anemia Di Sekolah MTSN 3 Mataram. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 7–10.
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan wanita Usia Subur (WUS)* (Vol. 11, Nomor 1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes (2022). 7 Dampak Anemia pada Remaja. <https://ayosehat.kemkes.go.id/7-dampak-anemia-pada-remaja>
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2018). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- Lestari, T. (2019). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Mesi, E. S., Oktiningrum, M., & Valen, N. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 246–253. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2772>
- Muliani, U. (2023). Sosialisasi Resiko Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Swadhipa Natar Lampung Selatan Propinsi Lampung. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 116–121. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v2i2.657>
- Notoatmodjo, S. (2017). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018a). *Metodologi penelitian kesehatan (edisi revisi)*. PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018b). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Pratiwi, V. A. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia Dengan Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMA Negeri 9 Depok. *Skripsi Universitas Binawan*, 1(2), 1–91.
- Riyanto, A. (2017). *Statistik Deskriptif Untuk Kesehatan*. Nuha Medika.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 6–12.
- Setyaningsih, C. D. (2015). *Hidup Sehat Untuk Golongan Darah B*. CV. Penerbit Euthenia Prima.
- Sianipar, S. S., Suryagustina, S., & Paska, M. (2022). Effect of Health Education Using Media Audio Visual on Knowledge About Anemia in Adolescent Women in High School. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(1), 119–131. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i1.17029>
- Sofian, A. (2019). *Rustam Mochtar: Sinopsis Obstetri* (Edisi 3, Vol. 1). Buku Kedokteran EGC.
- Timdiskominfo. (2023). Pemkot Metro Gelar Gerakan Aksi Bergizi dan Resmikan Klub Jantung Sehat Remaja Sekolah. <https://info.metrokota.go.id/pemkot-metro-gelar-gerakan-aksi-bergizi-dan-resmikan-klub-jantung-sehat-remaja-sekolah/>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Diah Rahayu Wulandari. (2021). Anemia pada Remaja Putri. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (Vol. 1, Nomor 2). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- WHO. (2024). *Anaemia*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2018). KMB2 Keperawatan Medikal Bedah: keperawatan dewasa. In *Buku 2* (Edisi 1). Nuha Medika.