

PENYULUHAN DAN DETEKSI DINI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DUSUN BAGUNUNG JAWA TIMUR

Ervi Suminar^{1*}, Lidia Aditama Putri², Nourma Yunita³,
Halimatuz Zuhriyah⁴, Rokani⁵

^{1,4} Prodi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

^{2,3,5} Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

ervi.suminar@umg.ac.id¹, liydyaputri@umg.ac.id², nourta83@umg.ac.id³,

halimatuzzuhriyah18@gmail.com⁴, rokaniani97@gmail.com⁵

ABSTRAK

Abstrak: Anemia merupakan masalah gizi yang paling sering dijumpai di dunia. Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas 2018, angka kejadian anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%. Angka ini termasuk tinggi untuk masalah kesehatan yang terkait gizi pada remaja. Kebutuhan zat besi yang meningkat pada remaja karena sedang berada pada masa pertumbuhan membuat para remaja sangat rentan mengalami anemia, terutama pada remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mencegah penyakit *anemia* dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan *haemoglobin* (Hb) awal pada remaja putri di Jawa Timur. Sasaran pengabdian ini adalah remaja putri berusia 14-19 tahun, sebanyak 60 orang. Hanya remaja putri yang bersedia saja yang dilakukan pemeriksaan kadar Hb. Kegiatan dilakukan dalam tahap penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi tentang anemia, dilanjutkan tahap pemeriksaan kadar Hb. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara *door to door*. Dari 60 remaja putri sebanyak 52 (86,6%) remaja putri yang bersedia untuk dilakukan pemeriksaan kadar Hb. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa 11 remaja putri (23%) yang memiliki kadar haemoglobin <12 g/dl dan 41 remaja putri (77%) dengan kadar *haemoglobin* >12 g/dl. Diharapkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan sebagai gambaran kejadian anemia pada remaja putri sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan anemia. Memberikan motivasi dan kesadaran kepada remaja putri untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung zat besi atau untuk mengkonsumsi tablet darah tambahan. Kegiatan penyuluhan ini dianggap efektif untuk mengubah perilaku remaja putri dalam pencegahan penyakit *anemia*.

Kata Kunci : Anemia; Hemoglobin; Remaja Putri

Abstract: *Anemia is the most common nutritional problem in the world. Based on the 2018 National Riskesdas Report, the incidence of anemia in adolescents aged 15-24 years is 32%. This incidence is high for nutrition-related health problems in adolescents. The increased need for iron in adolescents because they are in a period of growth makes them very vulnerable to anemia, especially in young women. The purpose of this service activity is to prevent anemia by providing counseling and early hemoglobin (Hb) checks for young women in West Java. The target of this service is young women aged 14-19 years, as many as 60 people. Only young women who are willing to have their Hb levels checked. The activity was carried out in the counseling stage, namely lectures and discussions about anemia, followed by the stage of checking Hb levels. All activities are carried out door to door. Of the 60 young women, 52 (86.6%) were willing to have their Hb levels checked. The results of the examination found that 11 young women (23%) had hemoglobin levels <12 g/dl and 41 young women (77%) had hemoglobin levels >12 g/dl. It is hoped that the results of this community service activity can be used as an illustration of the incidence of anemia in adolescent girls so that prevention and control of anemia can be carried out. Provide motivation and awareness to young women to consume nutritious foods and contain iron or to consume additional blood tablets. This outreach activity is considered effective for changing the behavior of adolescent girls in preventing anemia.*

Keywords: *Anemia; Hemoglobin; Teenage Girl*



Article History:

Received: 07-10-2021

Revised : 21-10-2021

Accepted: 08-11-2021

Online : 04-12-2021



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Remaja pada umumnya tidak mengetahui dan tidak menyadari akibat negative yang ditimbulkan apabila ia menderita anemia. Dari remaja tersebut sebagian besar bahkan menganggap bahwa anemia hanyalah hal yang tidak terlalu penting serta tidak perlu mendapatkan perhatian khusus (Yusuf & Syamsu, 2011). Angka kejadian anemia di Indonesia cukup memprihatinkan, data kejadian anemia tahun 2018 berdasarkan kelompok usia yang dirilis oleh (KemenkesRI, 2018) tercatat bahwa 84,6% usia 15-24 tahun menderita anemia, berikutnya 33,7% usia 25-34 tahun, 33,6% usia 35-44 tahun, dan 24% usia 45-54 tahun menderita anemia (Widyarni & Qoriati, 2019). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa remaja putri merupakan kelompok yang paling berisiko tinggi menderita anemia.

Anemia merupakan keadaan dimana kadar Hb (Haemoglobin) dalam darah seseorang kurang dari normal, yaitu <12 gr/dl. Remaja putri yang memiliki Hb di atas 12 gr/dl maka dikatakan ia tidak mengalami anemia, sebaliknya jika remaja putri memiliki Hb kurang dari 12 gr/dl maka dikatakan ia menderita anemia (Proverawati, 2011). Ada beberapa factor yang dapat menyebabkan remaja putri rentan mengalami anemia, antara lain (1) usia remaja yang merupakan usia pertumbuhan membutuhkan asupan zat gizi yang tinggi, terutama zat besi, sedangkan faktanya banyak remaja putri yang tidak memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi; (2) remaja kerap melakukan diet yang buruk; (3) remaja mengalami menstruasi yang berlebihan; (4) menderita infeksi kronis; dan (5) terjadinya kecelakaan yang menyebabkan kehilangan darah dalam jumlah banyak (Merryana dalam Kaimudin, et al., 2017).

Anemia merupakan suatu keadaan yang patut untuk diwaspadai dan ditangani segera. Anemia yang dialami oleh remaja putri dapat menyebabkan kondisi tubuhnya menjadi lemah, letih, lesu, kepala sering mengalami pusing, muka pucat, serta konsentrasi menurun. Jika keadaan anemia pada remaja putri ini berkepanjangan, maka hal ini dapat mempengaruhi kesehatannya secara umum dan bahkan mempengaruhi kesehatan keturunannya. Remaja putri yang hamil dengan anemia tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya serta janin di kandungannya, hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya perdarahan saat melahirkan, persalinan prematur, BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), bahkan dapat menyebabkan terjadinya kematian ibu dan bayi.

Hasil analisis dari faktor-faktor yang mungkin menyebabkan tingginya risiko remaja mengalami anemia antara lain rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia, rendahnya tingkat pendidikan orang tua dari remaja tersebut, faktor ekonomi keluarga, kurangnya konsumsi tablet zat besi (tablet Fe), kurangnya konsumsi vitamin c, serta lamanya mensturasi remaja putri. (Brunner dalam Sari, 2020). Anemia yang terjadi pada remaja jika tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan efek jangka panjang yang tidak main-main. Remaja putri yang mengalami anemia dan jika suatu saat dia hamil, maka ia akan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan

nutrisi baik untuk tubuhnya maupun janin yang dikandungnya, dan hal ini tentu dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah kehamilan. Remaja putri yang hamil dengan anemia memiliki risiko tinggi mengalami terjadinya komplikasi kehamilan seperti BBLR, bayi lahir prematur, dan bahkan kematian maternal dan perinatal. (Hayati dalam Zainiyah 2019). Oleh karena itu, maka upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan asupan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari merupakan hal yang sangat penting dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri (Dharmadi dalam Simanungkalit et al., 2018).

Remaja putri lebih rentan mengalami terjadinya anemia dibandingkan dengan remaja putra. Prevalensi anemia lebih banyak dialami oleh remaja putri sebab mereka setiap bulan mengalami mensturasi yang dapat menyebabkan kehilangan darah. Umumnya remaja putri kehilangan darah melalui mensturasi selama lebih dari 5 hari, hal ini yang kemudian dikhawatirkan menjadi salah satu penyebab hilangnya zat besi pada remaja putri. Oleh karena itu, remaja putri memerlukan lebih banyak zat besi dibandingkan dengan remaja putra sebagai pengganti dari zat besi yang telah hilang saat mensturasi setiap bulannya. Penyebab lainnya mengapa remaja putri lebih berisiko mengalami anemia adalah sebab pada umumnya remaja putri sering sekali melakukan diet dengan cara mengurangi porsi makan untuk menjaga penampilan fisiknya tetap langsing. Dusun Bagunung merupakan wilayah yang terletak di Kecamatan Klampis kabupaten Bangkalan. Selama ini belum ada penyuluhan tentang Anemia dan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Dusun Bagunung Desa Bragang Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan mengenai tingkat pengetahuan mengenai Anemia dan cara pencegahannya, masih sangat diperlukan. Tujuan program kerja ini secara umum untuk mengajarkan kepada remaja putri dusun Bagunung tentang pentingnya menjaga daya tahan tubuh khususnya tentang anemia untuk melindungi diri saat Pandemi Penyakit Covid-19.

B. METODE PELAKSANAAN

Target sasaran dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Remaja Putri yang berjumlah 52 remaja putri, dusun Bagunung yang berada di wilayah kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan. Penunjukan Dusun Bagunung sebagai tempat terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini merujuk pada saran yang nantinya akan diberikan oleh tim Puskesmas Klampis. Jumlah sasaran yang hanya 1 dusun di kecamatan Klampis ini karena mempertimbangkan efisiensi dan efektifitas program serta jumlah anggaran program. Pemilihan Dusun bagunung ini sebagai mitra karena merupakan salah satu daerah yang cukup jauh dengan Puskesmas Klampis di Kabupaten Bangkalan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan berfokus kepada pemetaan status kesehatan dengan melakukan pemeriksaan Hemoglobin (HB) pada remaja putri, serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran melalui penyuluhan kesehatan tentang Penyakit Anemia pada remaja putri. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Adapun rincian tahapan kegiatan PkM yang dilakukan oleh pengabdian adalah sebagai berikut:

1. Survei Dusun yang akan dilakukan penyuluhan
2. Pengumpulan data tentang permasalahan remaja yang ada di dusun Bagunung
3. Konsultasi dan perizinan untuk melakukan penyuluhan dan deteksi dini
4. Penyusunan materi, metode, dan alat yang digunakan untuk penyuluhan dan pemeriksaan
5. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan deteksi dini anemia
6. Evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan deteksi dini

Evaluasi kegiatan PkM ini menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi. Media yang digunakan saat kegiatan adalah flyer, kertas, bolpoint, dan set alat cek kadar haemoglobin digital.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2021 secara *door to door*. Kegiatan pengabdian dilaksanakan setelah mendapat izin dari Kepala desa Desa Bragang. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan komunikasi efektif dengan bidan desa terkait masalah kesehatan dan anemia, namun belum pernah diadakan kegiatan pemeriksaan kadar Hb secara berkala.

1. Tahap Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan tentang anemia, materi berupa *flyer* berisi tentang anemia. Pelaksanaan ceramah pada tahap penyuluhan berupa materi yang berkaitan dengan anemia. Pemberian materi lebih awal dengan tujuan peserta akan lebih memahami maksud dan tujuan pelaksanaan program tersebut. Selama kegiatan berlangsung, para remaja putri sangat antusias mendengarkan materi yang sampaikan. Beberapa remaja putri juga mengajukan pertanyaan tentang materi sehingga membuat diskusi menjadi hidup.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Salah satu upaya meningkatkan kemampuan kognitif adalah dengan cara memberikan edukasi kesehatan. Edukasi yang diterima ini kemudian diharapkan dapat menjadi jembatan untuk mengubah perilaku seseorang. Pengetahuan tentang anemia bisa diartikan sebagai hasil tahu tentang penyakit anemia, memahami penyakit anemia, dan mengetahui bagaimana cara pengobatan, pencegahan, dan komplikasi anemia (Sari & 'Atiqoh, 2020). Pengetahuan tentang anemia adalah sebuah informasi yang sangat penting diketahui oleh remaja dalam rangka pencegahan anemia yang sering terjadi pada remaja.

2. Tahap Pemeriksaan kadar HB

Kegiatan selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin untuk mengetahui status kejadian anemia.

Berikut merupakan hasil dari pemeriksaan hemoglobin yang telah dilakukan kepada remaja putri yaitu didapatkan hasil kadar haemoglobin darah pada rentang 10,5-14,7 g/dL. Sedangkan pada remaja putri didapatkan 11 orang (23%) yang memiliki kadar haemoglobin <12 g/dl dan 41 orang (77%) dengan kadar haemoglobin >12 g/dl.

Penyebab anemia pada remaja di negara berkembang dapat diakibatkan oleh banyak faktor, yaitu kekurangan gizi (asam folat, zat besi, dan vitamin B12), infeksi (malaria dan infeksi cacing pada usus) dan penyakit kronis (Cheesbrough, 2006). Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat karena pertumbuhan yang pesat. Sedangkan pada anak perempuan, anemia terjadi karena adanya menarche dan ketidakteraturan menstruasi yang dapat menghentikan peningkatan konsentrasi hemoglobin sesuai usia (Balci et al., 2012). Berikut pemeriksaan kadar Hb seperti pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemeriksaan Kadar Hb

Remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan fisiologis, hal tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan kebutuhan nutrisi yang signifikan pada remaja. Peningkatan kebutuhan nutrisi tersebut membuat remaja menjadi lebih rentan mengalami defisiensi (kekurangan) nutrisi. Salah satu kekurangan nutrisi yang sering dialami remaja adalah kekurangan zat besi. Ya, remaja memang berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi. Penyebabnya tidak lain karena cepatnya laju pertumbuhan pubertas dengan peningkatan pesat pada massa sel darah merah, volume darah, dan massa sel tubuh tanpa lemak yang dapat meningkatkan kebutuhan zat besi pada myoglobin di otot tubuh serta Haemoglobin dalam darah. Pada remaja, jumlah kebutuhan akan zat besi meningkat sebanyak dua hingga tiga kali lipat dari tingkat pra-remaja 0,7-0,9 mg zat besi/hari menjadi sebanyak 1,40–3,27 mg zat besi/hari pada remaja perempuan (Tsfaye et al., 2015).

Anemia pada masa remaja menyebabkan berkurangnya kapasitas fisik dan mental, berkurangnya konsentrasi dalam pekerjaan dan prestasi pendidikan, serta menimbulkan masalah yang serius bagi masa depan ibu pada anak perempuan. Anemia pada remaja berhubungan dengan konsekuensi fungsional dari defisiensi zat besi. Hal ini sangat terkait dengan tingkat keparahan anemia. Ini menyebabkan penurunan resistensi terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, dan penurunan kebugaran fisik, kapasitas kerja, dan kinerja sekolah (Zelege et al., 2020).

Pencegahan Anemia meliputi pengobatan dan rehabilitasi untuk mencegah kejadian anemia lebih lanjut. Anemia pada remaja putri disebabkan dari faktor kurangnya berbagai macam nutrisi penting dalam pembentukan Hb. Prinsip dasar dalam pencegahan anemia karena defisiensi zat besi adalah memastikan konsumsi zat besi secara teratur untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan untuk meningkatkan kandungan serta bioavailabilitas (ketersediaan hayati) zat besi dalam makanan. Menurut (Almatsier, 2011) ada 4 pendekatan utama dalam mengatasi anemia, Penyediaan suplemen zat besi, makanan yang mengandung zat besi, mengurangi minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi, susu, dan minuman beralkohol serta edukasi gizi tentang anemia.

3. Tahap Evaluasi PkM

Pandemi Covid-19 yang masih terjadi di Indonesia hingga hingga satu tahun sejak mulai awal Maret 2020 menjadi kendala untuk mengumpulkan peserta dalam pelaksanaan PkM, namun para pengabdian tetap berusaha untuk tetap bias melaksanakan kegiatan dengan melakukan kunjungan langsung ke masing-masing rumah remaja putri dusun Bagunung. Berdasarkan evaluasi dari lembar observasi, dari 60 remaja putri yang menjadi sasaran dan telah mendapatkan penyuluhan, sebanyak 52 (86,6%) remaja putri yang bersedia untuk dilakukan pemeriksaan kadar Hb, hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) bahwa penyuluhan merupakan salah satu cara agar seseorang memperoleh pengetahuan. Peningkatan pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, pengalaman pribadi atau orang lain, media massa dan lingkungan. Sedangkan Pengetahuan seseorang akan bertambah dan dapat merubah perilakunya (Notoatmodjo dalam Wardani, 2013). Sebanyak 8 (13,4%) remaja putri yang tidak bersedia untuk diperiksa dikarenakan khawatir dengan tindakan yang berkaitan dengan swab ataupun vaksin Covid-19, meskipun kami para pengabdian sudah berusaha semaksimal mungkin memberikan penjelasan saat penyuluhan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terselenggara dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun serta antusiasme peserta juga sangat tinggi. Hasil evaluasi minat deteksi dini sangat baik, dimana didapatkan hasil bahwa sebanyak 86,6% remaja putri memiliki minat dan kesadaran untuk dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin setelah diberikan penyuluhan. Hal ini berarti bahwa kegiatan penyuluhan ini dianggap efektif untuk mengubah perilaku remaja putri dalam pencegahan penyakit anemia. Monitoring dan evaluasi jangka panjang agar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dan berbasis pemberdayaan masyarakat dimana mampu menjadikan kader karang taruna di dusun ini bernama RESABB (Remaja Santri Bragang Bersatu) sebagai kader pendeteksi masalah gizi remaja serta melatih para santri untuk dapat memberikan konseling kepada teman sebayanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada (1) Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Gresik yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik; (2) Dusun Bagunung Desa Bragang yang bersedia menjadi mitra pengabdian masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia.
- Balci, Y. I., Karabulut, A., Gürses, D., & Çövüt, I. E. (2012). Prevalence and risk factors of anemia among adolescents in Denizli, Turkey. *Iranian Journal of Pediatrics*, 22(1), 77–81.

- Cheesbrough, M. (2006). *District Laboratory Practice In Tropical Countries (part 2)*. Cambridge University Press.
- Kaimudin, N, I., Lestari, H., & Afa, J, R. (2017). Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari. *Jimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–10.
- KemkesRI. (2018). *Laporan Nasional Riskades*. Available at: labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19.%0A
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Nuha Medika.
- Sari, M, H, N., & Anggraini, D, D. (2020). Penyuluhan dan Deteksi Dini Anemia menuju Generasi Berkualitas pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Empathy*, 1(1), 72–84.
- Sari, D. P., & 'Atiqoh, N. S. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 52–55. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.850>
- Simanungkalit, S. F., P, I. D., & Arini, F. A. (2018). Hubungan Pengetahuan Anemia, Pengetahuan Tablet Tambah Darah, Status Gizi dan Asupan Gizi (Fe) dengan Anemia Remaja Putri di SMA/K Kota Depok Tahun 2017. In *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)* (Vol. 3, Issue 1, pp. 37–41). <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v3i1.2522>
- Tesfaye, M., Yemane, T., Adisu, W., Asres, Y., & Gedefaw, L. (2015). Anemia and iron deficiency among school adolescents: burden, severity, and determinant factors in southwest Ethiopia. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 189. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s94865>
- Wardani, R ., & Prianggajati, Y. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Dalam Memilih Makanan Sehari – Hari Dalam Keluarga Di RT 25 RW 09 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren. *Jurnal Eduhealth*, 3(2),97-102
- Widyarni, A., & Qoriati, N. . (2019). Analisis Faktor–Faktor Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Mekarsari. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(225–230).
- Yusuf, & Syamsu. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Grafindo Persada.
- Zainiyah, H., & A, Y. K. (2019). *Pemeriksaan Kadar Hb Dan Penyuluhan Tentang Anemia Serta Antisipasinya Pada Siswa Sma Al Hidayah*. 1(2), 16–25.
- Zelege, M. B., Shaka, M. F., Anbesse, A. T., & Tesfaye, S. H. (2020). Anemia and Its Determinants among Male and Female Adolescents in Southern Ethiopia: A Comparative Cross-Sectional Study. *Anemia*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/3906129>