

PENERAPAN APLIKASI YOGA SERTA PEMBERIAN PIL CANTIK DAN SUSU KEDELAI PADA REMAJA PUTRI

Falniyanti Hamzah¹, Farida², Ria Kamelia Oliy³, Nopi Fujiastuty R.Daud⁴,
Eka Pratiwi Teha⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi D3 Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Gorontalo, Indonesia
falniyantihamzah@gmail.com¹, faridafarida8569@gmail.com², riakamelialii546@gmail.com³,
novidaud11@gmail.com⁴, Ekapratiwiteha29@gmail.com⁵

ABSTRAK

Abstrak: Kesehatan reproduksi merupakan suatu hal yang penting bagi remaja putri. Selama usia reproduksi perempuan mengalami menstruasi secara berkala. Keluhan yang sering muncul pada sebagian besar wanita yaitu dismenore. Salah satu faktor yang menyebabkan dismenore adalah anemia atau kadar Hb <12 gr/dl. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan edukasi dan demonstrasi pada remaja putri terkait pencegahan anemia dan dismenore agar menciptakan remaja yang produktif dengan cara pemberian pil cantik dan susu kedelai serta pelaksanaan yoga. Tahapan kegiatan yaitu: (1) menentukan waktu pelaksanaan dan mengumpulkan sasaran sebanyak 36 remaja putri melalui kader; (2) melakukan pemeriksaan hb; (3) melakukan pre-test; (4) memberikan edukasi; (5) melakukan post-test; (6) pelaksanaan yoga; dan (7) pemberian pil cantik dan susu kedelai. Hasil *pre-test* didapatkan 34 dari 36 remaja memiliki pengetahuan yang baik (94,4%). Setelah diberikan edukasi didapatkan hasil dari *post-test* sebanyak 36 remaja memiliki pengetahuan yang baik. Hasil pemeriksaan Hb sebelum diberikan pil cantik dan susu kedelai yaitu 27 orang kategori normal, 2 orang anemia ringan, 6 orang anemia sedang, dan 1 orang anemia berat. Setelah diberikan pil cantik dan susu kedelai hasil pemeriksaan hb yaitu 29 orang kategori normal, 6 orang anemia ringan, 1 orang anemia sedang. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja dan pemberian pil cantik dan susu kedelai signifikan untuk menurunkan anemia.

Kata Kunci: Anemia; Dismenore; Sari Kedelai; Yoga.

Abstract: Reproductive health is important for young women. During reproductive age women periodically have menstruation. A complaint that often appears in most women is dysmenorrhea. One of the factors that cause dysmenorrhea is anemia or Hb levels <12 gr/dl. The purpose of this community service is to provide education and demonstrations to young women related to the prevention of anemia and dysmenorrhea in order to create productive adolescents by giving beautiful pills and soy milk as well as the implementation of yoga. The stages of the activity are: (1) determining the timing of implementation and collecting targets for 36 young women through cadres; (2) conducting hb checks; (3) pre-test; (4) providing education; (5) conduct a post-test; (6) the implementation of yoga; and (7) the administration of beautiful pills and soy milk. The Pre-test results obtained 34 out of 36 adolescents have good knowledge (94.4%). After being given education, the results of the post-test were obtained as many as 36 adolescents had good knowledge. The results of the Hb examination before being given beautiful pills and soy milk were 27 people in the normal category, 2 people with mild anemia, 6 people with moderate anemia, and 1 person with severe anemia. After being given beautiful pills and soy milk, the results of the hb examination were 29 people in the normal category, 6 people with mild anemia, 1 person with moderate anemia. From this, it can be concluded that providing education can increase the level of knowledge of adolescents and the provision of beautiful pills and soy milk is significant to reduce anemia.

Keywords: Anemia; Dysmenorrhea; Soy Juice; Yoga.



Article History:

Received: 29-06-2022

Revised : 30-07-2022

Accepted: 13-08-2022

Online : 28-08-2022



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

A. LATAR BELAKANG

Bagi remaja terutama remaja putri kesehatan reproduksi merupakan suatu hal yang penting. Selama usia reproduksi perempuan mengalami menstruasi atau proses pengeluaran cairan darah pada vagina secara berkala yang merupakan pertanda masa reproduktif. Saat menstruasi keluhan-keluhan yang sering muncul pada sebagian besar wanita yaitu rasa tidak nyaman dan nyeri hebat yang disebut dismenore. Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat atau menjelang menstruasi sebab otot uterus yang berkontraksi akibat terjadinya peningkatan hormon prostaglandin (Hamdiyah, 2020). Dismenore yang dialami oleh remaja berbeda-beda, ada yang ringan dan ada yang berat sehingga dapat mengganggu aktivitas remaja (Vidayati & Munawaroh, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah penderita dismenore di dunia sangat tinggi. Di setiap negara rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% mengalami dismenore berat, yang dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup (Mouliza, 2020).

Indonesia memiliki prevalensi wanita yang mengalami dismenore sebesar 64,25%, dengan dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Sementara untuk remaja 60-75% mengalami dismenore primer, dengan tiga perempat mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lainnya mengalami nyeri berat (Kusnaningsih, 2020).

Penyebab terjadinya dismenorhea adalah adanya kontraksi otot perut saat terjadi pengeluaran darah menstruasi. Kontraksi yang sering dan berulang dapat menyebabkan peregangan otot. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya dismenorhea yaitu hormone prostaglandin, usia, stress, lama menstruasi, aktivitas fisik dan anemia (Dolang, 2021).

Anemia merupakan keadaan kadar haemoglobin dibawah dari batas normal atau <12 gr/dl yang umumnya diakibatkan oleh kekurangan zat besi yang berperan dalam pembentukan haemoglobin (Junita & Wulansari, 2021). Di Indonesia, kasus anemia yang terjadi pada perempuan usia 14-18 tahun sebesar 22, 7%. Dalam kondisi anemia sel darah merah tidak dapat mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh dengan optimal sehingga mengakibatkan penderita merasa mudah kelelahan, sulit berkontraksi, sesak nafas dan kinerja kognitif mengalami penurunan (Julaecha, 2020).

Pada tahun 2018 data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo mengatakan jumlah remaja putri yang mengalami anemia pada tingkat SMP di Kota Gorontalo sebanyak 16 orang (Yulianingsih, E; Mile, Y, S; Yuliani, M, 2020). Anemia dialami oleh hampir 2,3 milyar orang di dunia sehingga masih menjadi masalah global terkait kesehatan masyarakat. Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja cukup tinggi dengan jumlah sebesar 32%. Hal ini dapat berpengaruh pada remaja putri karena merupakan calon ibu yang akan melewati proses kehamilan dan persalinan (Wiguna et al., n.d.).

Aktifitas fisik yang kurang saat remaja anemia mengalami menstruasi dapat memperberat tingkat nyeri haid atau dismenore. Selain itu jumlah darah yang dikeluarkan oleh penderita anemia juga lebih banyak (Diana Putri & Nancy, 2021). Pentalaksanaan anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan tablet Fe (Kusnaningsih, 2020). Pemberian tablet Fe telah terbukti efektif dalam peningkatan kadar HB sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Putra et al., 2020).

Susu kedelai adalah salah satu makanan yang mengandung zat besi sehingga dapat mencegah anemia (Amin, 2021). Susu kedelai juga mengandung kalsium sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenorea (Aymulyati et al., 2022). Sedangkan alternative lain untuk mengatasi dismenorhoe dengan cara non farmakologi yaitu yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri haid (Arini et al., 2020).

Dengan adanya masalah dan beberapa alternative yang telah ada, Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan edukasi, demonstrasi, pada remaja putri terkait pencegahan anemia dan dismenore dengan cara pemberian pil cantik dan susu kedelai serta pelaksanaan yoga yang dapat diterapkan secara individu di rumah. Manfaat dari kegiatan ini yaitu untuk menurunkan angka kejadian anemia dan dismenore pada remaja putri. Dengan pemberian pil cantik, susu kedelai dan pelaksanaan yoga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas remaja putri sebagai calon ibu dimasa depan.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Desa Dutohe Barat Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang untuk memberikan pengabdian kepada masyarakat mengenai Penerapan Aplikasi Yoga Serta Pemberian Susu Kedelai. Adapun tahapan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabmas dan sasaran
Sebelum pelaksanaan kegiatan tim pengabmas melakukan kunjungan ke Kantor Desa Dutohe Barat Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango untuk menjalin kerja sama serta menentukan waktu pelaksanaan dan jumlah sasaran dengan bantuan kepala desa dan kader agar kegiatan dapat diselenggarakan.
2. Melakukan Pemeriksaan Hb
Pemeriksaan Hb dilakukan sebanyak 2 kali. Pemeriksaan pertama dilakukan sebelum pemberian pil cantik dan susu kedelai, dan pemeriksaan kedua dilakukan setelah remaja putri diberikan pil cantik dan susu kedelai.

3. Melakukan pre-test pada remaja putri mengenai tingkat pengetahuan tentang anemia. Pre-test dilakukan sebelum remaja putri diberikan edukasi.
4. Memberikan penyuluhan
Penyuluhan disampaikan dalam bentuk ceramah dan diskusi dengan materi kasus anemia pada remaja putri, dampak anemia pada remaja putri, pencegahan anemia pada remaja putri, dan cara remaja putri dalam mengonsumsi pil cantik.
5. Melakukan post-test
Post-test dilakukan setelah remaja putri mendapatkan edukasi tentang anemia.
6. Pelaksanaan Yoga
Pelaksanaan senam yoga dilakukan sebanyak 2 kali dengan peragaan yang sama.
7. Pemberian pil cantik dan susu kedelai pada remaja putri
Pil cantik dan susu kedelai diberikan setelah pemberian edukasi dan pelaksanaan yoga.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Desa Dutohe Barat. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2022. Kegiatan Pengabmas ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya mendukung program pemerintah Kabupaten Bone Bolango dalam program kesehatan remaja dengan melakukan Pengabmas pencegahan anemia sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan melalui pemeriksaan resiko anemia melalui pemeriksaan Hb, kuesioner pengetahuan tentang anemia, pemberian edukasi tentang anemia, pelaksanaan yoga, pemberian susu kedelai, dan pendampingan minum tablet cantik pada remaja putri.

Hasil dan Pembahasan harus memuat beberapa hal berikut secara terurut.

1. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

- a. Pemeriksaan kadar haemoglobin dilakukan untuk mengetahui status anemia remaja putri sebelum mengonsumsi pil cantik dan susu kedelai. Pemeriksaan kadar hemoglobin dapat dilihat pada Gambar 1 yang menunjukkan suasana pemeriksaan kadar haemoglobin oleh tim, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Klasifikasi Anemia pada remaja yaitu tidak anemia atau normal (Hb 12 gr/dL), anemia ringan (Hb 11-11,9 gr/dL), anemia sedang (Hb 8-10,9 gr/dL), anemia berat (Hb <8 gr/dL) (Agustina, 2019), seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pre Kadar Hemoglobin

No	Kadar Hb	Frekuensi	%
1	Normal (>12 gr/dL)	27	75
2	Anemia Ringan (11 - 11,9 gr/dL)	2	6
3	Anemia Sedang (8-10,9 gr/dL)	6	17
4	Anemia Berat (<8 gr/dL)	1	3
Total		36	100

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar remaja putri mempunyai kadar Hb dengan kategori normal sebanyak 27 orang (75%), dengan kategori anemia ringan sebanyak 2 orang (6%), dengan kategori anemia sedang sebanyak 6 orang (17%) dan dengan kategori anemia berat sebanyak 1 orang (3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Post Kadar Hemoglobin

No	Kadar Hb	Frekuensi	%
1	Normal (>12 gr/dL)	29	81
2	Anemia Ringan (11 -11,9 gr/dL)	6	17
3	Anemia Sedang (8 – 10,9 gr/dL)	1	3
4	Anemia Berat (<8 gr/dL)	0	0
Total		36	100

Berdasarkan Tabel 2 setelah remaja mengonsumsi susu kedelai dan pil cantik, sebagian besar remaja putri mempunyai kadar Hb dengan kategori normal sebanyak 29 orang (81%), dengan kategori anemia ringan sebanyak 6 orang (17%), dengan kategori anemia sedang sebanyak 1 orang (3%) dan dengan kategori anemia berat tidak ada.

b. Edukasi Tentang Anemia

Pada saat pemberian edukasi, sebelumnya para tim memperkenalkan diri kepada peserta dan juga menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan. Dalam kegiatan ini tim terbagi dari 2 orang dosen dan disertai oleh 48 orang mahasiswa yang ikut serta membantu. Para sasaran dilakukan pengujian pengetahuan berupa pretest mengenai materi anemia yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para remaja terkait anemia. Hasil pretest pada peserta 36 orang remaja tersebut didapati hasil 34 peserta dengan pengetahuan baik dan 2 peserta dengan pengetahuan yang kurang. Nilai terendah adalah 3 dan nilai tertinggi adalah 9 dari 10. Setelah diberikan edukasi dengan bantuan media penyuluhan berupa *leaflet* didapati hasil seluruh remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dengan nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 10 dari 10. Kegiatan pemberian edukasi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja

c. Pelaksanaan Yoga

Pelaksanaan senam yoga dilakukan sebanyak 2 kali dengan peragaan yang sama secara berulang dengan menggunakan beberapa gerakan. Tujuan diajarkan senam yoga untuk remaja ini selain membantu mengurangi nyeri haid pada remaja adapun beberapa manfaat lain dari senam yoga tersebut yaitu (1) membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik, (2) meningkatkan fleksibilitas tubuh dan membangun kekuatan otot, (3) mengurangi stres dan kecemasan, (4) meningkatkan kualitas tidur, (5) meningkatkan energi pada anak remaja, (6) meningkatkan fungsi paru-paru (Amru & Selvia, 2022). Kemudian peserta juga diingatkan untuk mengaplikasikan atau menerapkan kembali semua yang telah dijelaskan dan didemonstrasikan baik secara individu maupun kelompok dirumah masing-masing. Kegiatan pelaksanaan senam yoga dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Yoga

d. Pemberian Pil Cantik Dan Susu Kedelai

Setelah dilakukan demonstrasi praktik pelaksanaan senam yoga pada remaja, tim juga melakukan demonstrasi pemberian pil cantik dan susu kedelai dalam kemasan botol dan dibagikan langsung kepada peserta untuk dikonsumsi secara bersama-sama. Kemudian peserta diingatkan dan diberikan tugas untuk mengaplikasikan dan menerapkan semua yang telah dijelaskan dan yang didemonstrasikan baik secara individu maupun kelompok di rumah masing-masing. Kegiatan pemberian pil cantik dan susu kedelai dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Pemberian Pil Cantik Dan Susu Kedelai

D. SIMPULAN DAN SARAN

Sasaran dalam kegiatan penerapan aplikasi yoga serta pemberian pil cantik dan susu kedelai pada remaja putri yaitu 36 remaja putri. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan tentang anemia. Sebelum diberikan penyuluhan hasil kuesioner menunjukkan sebanyak 34 dari 36 remaja putri memiliki pengetahuan baik (94,4%), setelah diberikan penyuluhan sebanyak 36 dari 36 remaja putri memiliki pengetahuan baik (100%). Pemberian pil cantik dan susu kedelai terbukti signifikan meningkatkan kadar Hb. Hasil pemeriksaan Hb pada 36 remaja putri ditemukan kategori normal sebanyak 27 orang, kategori anemia ringan sebanyak 2 orang, kategori anemia sedang sebanyak 6 orang dan kategori anemia berat sebanyak 1 orang, setelah diberikan pil cantik

dan susu kedelai hasil pemeriksaan Hb menunjukkan kategori normal sebanyak 29 orang, kategori anemia ringan 6 orang, kategori anemia sedang 1 orang, dan kategori anemia berat tidak ada. Kegiatan penerapan aplikasi yoga serta pemberian pil cantik dan susu kedelai pada remaja putri diharapkan dapat dijadikan program rutin dalam pencegahan anemia dan dismenorea untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Gorontalo yang telah memberikan izin dan dukungan pada kegiatan ini. Tim pengabmas juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Dutohe Barat dan kader yang ikut membantu pelaksanaan kegiatan ini, serta ucapan terima kasih kepada remaja yang bersedia menjadi peserta kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, P. P. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(11), 1–9.
- Amin, F. (2021). Fortifikasi dan Ketersediaan Zat Besi pada Pangan Berbasis Kedelai Menggunakan Fortifikan Biji Wijen. *Jurnal Kartika Kimia*, 4(2), 106–110. <https://doi.org/10.26874/jkk.v4i2.91>
- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191>
- Arini, D., Indah Saputri, D., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(1), 46–54.
- Aymulyati, AS, E., Veri3, N., & Dewita. (2022). *Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri The Effect Of Soy Milk On Primary Dyshmenora Menurut data World Health Berdasarkan data dari National farmakologi dapat dilakukan salah*. *Femina Jurnal Kebidanan* 2(1), 42–48.
- Diana Putri, E., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 35–43. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.4>
- Dolang, M. W. (2021). Air Kelapa Hijau Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri. *VISIQUES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 437–444. <https://doi.org/10.33633/visikes.v20i2.4825>
- Hamdiyah. (2020). Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 9(1), 8–16. <https://doi.org/10.31314/mjk.9.1.8-16.2020>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah. *Surya Medika*, 5(2), 2

- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021>
- Vidayati, L. A., & Munawaroh. (2019). Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 1(1), 2686–5521.
- Wiguna, A. S., Noor, M. S., Skripsiana, N. S., Studi, P., Program, K., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., Ilmu, D., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., Mangkurat, U. L., & Gizi, D. I. (n.d.). *Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Perilaku Smit Ukhuwah Banjarmasin*. *Homeostatis* 5(1), 111–118.
- Yulianingsih, E; Mile, Y, S;Yuliani, M, D. (2020). Prinsip Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri dalam Situasi Pandemi COVID 19 melalui Booklet sebagai Upaya Peningkatan Derajat. *Prosiding.Unimus.Ac.Id*, 3, 473–482.