

PENINGKATAN KEMAMPUAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN BEKASI

Ida Widaningsih¹⁾

¹⁾Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Ida Widaningsih
E-mail : widaningsihida62@gmail.com

Diterima 10 Januari 2023, Direvisi 05 Maret 2023, Disetujui 18 Maret 2023

ABSTRAK

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala. Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mencegah anemia pada remaja di desa Karangraharja, kecamatan Cikarang utara sehingga Remaja sehat bebas anemia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan Pre dan Post Tes yang dilakukan ke Remaja untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan sekaligus memeriksa Haemoglobin (Hb) pada remaja untuk mendeteksi adanya anemia. Sampelnya adalah 46 responden. Hasil sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan pada remaja kurang sebanyak 18 responden (39,13%), dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan menjadi Baik sebanyak 28 responden (60,87 %). Hasil laboratoriu haemoglobin remaja putri 46 responden (100%) di dapatkan hasil anemia 15 responden (32,60 %) tidak anemia 31 responden (67,40%). Saran yang harus dilakukan agar Pemerintah/dinas kesehatan untuk mendistribusikan tablet tambah darah (TTD) melalui posyandu remaja. Kemudian, sekolah, guru, dan teman sebaya dapat membantu menyebarkan informasi serta edukasi terkait pemaksimalan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD.

Kata kunci: Remaja; anemia; haemoglobin; tablet tambah darah

ABSTRACT

Anemia is the level of hemoglobin in the blood that is lower than normal. Symptoms include pale face, fatigue, dizziness and headaches. Anemia among teenage girls is higher than boys. Anemia in adolescents has a negative impact on decreasing immunity, concentration, academic achievement, youth fitness and productivity. The purpose of this community service is to increase the ability of adolescents to prevent anemia in adolescents in Karangraharja village, North Cikarang so that healthy adolescents are free of anemia. This community service was carried out using Pre and Post Tests conducted on adolescents to determine the level of knowledge before and after counseling and hemoglobin examination in adolescents to detect anemia. The sample is 46 respondents. The results before the knowledge extension was lacking were 18 respondents (39.13%), and after the knowledge counseling was good there were 28 respondents (60.87%). Hemoglobin results for young women 46 respondents (100%) were anemic 15 respondents (32.60%) were not anemic 31 respondents (67.40%). Suggestions that must be done so that the government/health service distribute blood-boosting tablets (TTD) through youth posyandu. Then, schools, teachers, and peers can help disseminate information and education related to maximizing the compliance of young women in taking iron tablets.

Keywords: Teenagers; anemia; haemoglobin; blood supplement tablets

PENDAHULUAN

Anemia gizi masih merupakan salah satu masalah kesehatan disamping masalah-masalah gizi yang lainnya di Indonesia yaitu: kurang kalori protein, defisiensi vitamin A dan gondok endemic. Anemia gizi disebabkan oleh defisiensi zat besi, asam folat dan atau vitamin B12 yang kesemuanya berakar pada asupan

yang tidak adekuat (Arisman. 2007). Penyebab anemia gizi besi, selain karena adanya pantangan terhadap makanan hewani, faktor ekonomi juga merupakan penyebab pola konsumsi masyarakat kurang baik, dimana tidak semua masyarakat dapat mengkonsumsi lauk hewani dalam sekali makan. Padahal pangan hewani merupakan sumber zat besi

yang tinggi absorpsinya dalam tubuh.(Kaimudin, N.Lestari, H.Afa 2017)

Anemia defisiensi besi lebih sering terjadi pada remaja putri daripada remaja putra dikarenakan meningkatnya kebutuhan zat besi akibat kehilangan darah saat menstruasi. Kebiasaan makan pada remaja putri yang lebih banyak mengonsumsi pangan nabati dan membatasi asupan makan harian dengan pola diet yang tidak tepat mengakibatkan rendahnya kecukupan asupan besi harian sehingga sering mengalami anemia (Triwinarni, Hartini, and Susilo 2017).(Khobibah et al. 2021)

Kurang lebih tiga ratus tujuh puluh juta remaja putri di berbagai negara berkembang menderita anemia defisiensi besi sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar tujuh puluh dua koma tiga persen dimana empat puluh satu persen diantaranya merupakan remaja putri tidak hamil. Kekurangan besi pada remaja ditandai dengan gejala pucat, lemah, letih, lesu, sering pusing, mudah mengantuk dan menurunnya konsentrasi dalam belajar (Fakhidah 2016).

Berdasarkan (Risksedas 2013), prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur sebesar dua puluh satu koma tujuh persen. Prevalensi anemia pada remaja putri relatif lebih tinggi(23,90 persen) dibanding laki-laki (18,40 persen).

Masa remaja putri merupakan masa pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Proses pertumbuhan dan perkembangan remaja putri terjadi secara terus-menerus selama masa ini dan mengalami perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis. Masa remaja putri masuk pada pematangan dan perkembangan organ reproduksinya ditandai dengan menstruasi pada remaja putri, dimana remaja putri akan kehilangan darah 50-80 ml pada masa menstruasi setiap bulannya secara teratur sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi. Oleh karena itu remaja putri rentan untuk mengalami anemia apalagi bila asupan gizi besi yang dibutuhkan tidak mencukupi (Sya'bani and Sumarmi n.d.).

Asupan gizi besi yang kurang pada remaja putri dapat disebabkan karena pengetahuan remaja putri yang kurang tentang pangan sumber zat besi dan peran zat besi bagi remaja putri. Tingkat pengetahuan gizi remaja putri berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya remaja putri memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Dengan sikap dan perilaku makan yang kurang baik akan mengakibatkan asupan gizi besi yang kurang

bagi remaja putri yang dapat menyebabkan terjadinya anemia yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri (Setyandari and Margawati 2017).

Berdasarkan hasil survei pada 10 orang remaja putri di desa Karang Raharja pada bulan Juni 2022 didapatkan sebanyak 7 orang remaja putri ataupun sebesar 70% yang mengeluh gejala anemia gizi besi yaitu lemah, letih, lesu, mudah mengantuk, kurang konsentrasi dalam belajar, pucat dan nafsu makan yang kurang. Dari hasil wawancara terhadap 7 remaja putri yang mengalami gejala tersebut, sebanyak 2 remaja putri 20% sedang mengalami menstruasi, dan sebanyak 5 remaja putri mengatakan memiliki kebiasaan selalu minum teh bersamaan pada saat makanserta mengaku belum pernah mendapatkan informasi terkait anemia dari teman sebaya Berdasarkan fenomena tersebut penting untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mendeteksi dini kejadian anemia pada remaja putri di desa Karang Raharja, Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi

Lokasi pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Karang Raharja Cikarang Utara, Luaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah HKI berupa lembar balik deteksi dini kejadian anemia pada remaja putri di desa Karang Raharja Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi

METODE

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pada bagian tahap persiapan mulai dari melakukan penjajakan Puskesmas Karangraharja dengan melihat besaran masalah yang ada dan rencana yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan data Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh Dosen kepada remaja putri yang dilaksanakan di Kantor Desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara. Jumlah peserta sebanyak 46 orang peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja Pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 kali kegiatan. Adapaun kegiatan pertama, dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2022 dengan cara memberikan soal pretest tentang peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja.(Fathony et al. 2022). dengan jumlah 10 soal dan pilihan

Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang peningkatan kemampuan

remaja dalam pencegahan anemia pada remaja diberikan *post test* dengan mengisi soal yang sama pada saat *pre test*. Kegiatan pertama ini

Pada kegiatan kedua dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2022 dengan melakukan evaluasi kembali terkait kemampuan remaja untuk pencegahan anemia yang pernah diberikan pada tanggal 16 Oktober 2022, apakah remaja masih mengingat langkah-langkah dan tehnik dalam melakukan *pengecegan anemia*, sehingga nantinya remaja putri mampu memberikan informasi terkait manfaat dan tehnik melakukan *pengecegan anemia* kepada teman sebaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kantor desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara. Sasaran kegiatan ini adalah Kader posyandu Desa Karangraharja berjumlah 35 orang. Kegiatan ini sudah melalui berbagai tahapan sehingga bisa terlaksana sesuai dengan tanggal yang disepakati bersama yaitu pada tanggal 01-08 Oktober 2022 di Aula Kantor Desa.

Dalam pelaksanaan kegiatan pertama ini yaitu dengan memberikan pretest dengan jumlah soal 15 nomor, kemudian melakukan penyuluhan tentang manfaat *endorphine massage* menggunakan power point dan video tentang langkah-langkah serta tehnik melakukan *endorphine massage*.



Gambar 1. Memberikan Soal *Pretest*



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Peningkatan Kemampuan Remaja dalam Pencegahan Anemia pada Remaja

Setelah kegiatan penyuluhan, dilanjutkan memberikan posttest menggunakan soal yang sama pada saat pretest, kemudian melakukan pemeriksaan haemoglobin (HB)



Gambar 3. *Post Test*

Pada kegiatan kedua, melakukan pemeriksaan haemoglobin (HB)



Gambar 4. Pemeriksaan Haemoglobin (HB)



Gambar 5. Penutupan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja putri di desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara berupa penyuluhan, pemberian leaflet tentang anemia pada remaja serta pemeriksaan haemoglobin dan diskusi dengan kader dan remaja putri. Kegiatan ini telah terlaksana dengan lancar sesuai dengan rencana. Soal pre test dilakukan sebelum pemberian materi penyuluhan untuk melihat pengetahuan dan sikap responden. Proses penyampaian materi berlangsung secara baik dan lancar. Pada sesi Tanya jawab beberapa remaja putri tertarik untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan. Hal tersebut menunjukkan antusiasme dari para responden kegiatan untuk meningkatkan pemahamannya tentang anemia pada remaja putri. Sesi berikutnya adalah sesi Tanya jawab dan post test yaitu untuk menilai pengetahuan dan pemahaman remaja putri setelah di berikan penyuluhan.

Tabel 1. Hasil Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja

Jumlah Responden	Nilai Rata -Rata	
	Pretest	Posttest
46 peserta	35,6	45,1

Hasil evaluasi pada kegiatan ini dapat ditunjukkan pada tabel 5,1 dari hasil rata-rata nilai pretest (35,6), posttest (45,1) dan terjadi peningkatan rata-rata sebesar 9,5. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri terhadap peningkatan kemampuan dalam pencegahan anemia pada remaja putri

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja melalui penyuluhan tentang pemberian tablet tambah darah (Julaecha 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Desa Karangraharja berjalan dengan lancar. Kegiatan ini mendapatkan respon yang positif dari aparat desa, kader bidan dan remaja putri. Adapun hasil kegiatan ini, sebelum diberikan penyuluhan, sebagian remaja putri ada yang kurang pengetahuan tentang pencegahan anemi. Dan setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan naik menjadi baik sebanyak (97 %) dan memiliki pengetahuan cukup sebanyak (76 %).

Saran dari pelaksana, Bidan setempat dan kader dapat memberikan dukungan kepada remaja putri untuk menyalurkan ilmu yang didapat dari kegiatan ini kepada teman sebaya dan jika ada remaja putri menderita anemia dapat teratasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua Yayasan Medika Bahagia, Dr. drg. Eddy Suharso, SH, M.Kes yang telah memfasilitasi biaya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada remaja putri yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini, kepada Kepala dan Bidan Puskesmas Waluya, aparat desa Karangraharja dan kader yang telah membantu dan mengizinkan untuk melakukan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

Arisman. 2007. *Gizi Dalam Kehidupan*. Jakarta: EGC.

Fakhidah. 2016. *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Hemoglobin Pada Remaja Putri. Mathernal*. Jakarta: Mathernal.

Fathony, Zaiyidah et al. 2022. "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Anemia Prevention Education in Adolescents and the Right Way To Consume Tablets for Adding Blood." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 4(2): 49–53.

Julaecha, Julaecha. 2020. "Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 2(2): 109.

Kaimudin, N.Lestari, H.Afa, J. 2017. "Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah* 2(6): 185793.

Khobibah, Khobibah, Tri Nurhidayati, Mimi Ruspita, and Budi Astyandini. 2021. "Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 3(2): 11.

Riskesdas. 2013. "). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2013 Smeltzer, Suzanne C. & Brenda G."

Setyandari, Renny, and Ani Margawati. 2017. "Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Pada Pekerja Perempuan." *Journal of Nutrition College* 6(1): 61.

Sya'bani, I. R. N, and Sumarmi. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan*." 2016.

Triwinarni, C, T. N. S Hartini, and J. Susilo. 2017. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) Pada Siswi SMA Di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*."