

EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Health Education About Anemia In Adolescent

Wahida^{1*}, Gusriani², Nur Indah Noviyanti³

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mamuju,
Jl. Griya Masagena 4, Mamuju, 085299497577

^{2,3}Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, 082188737351

* Penulis Korespondensi : idha.soenardi@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan keadaan dimana jumlah kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah berada di bawah normal. Remaja putri beresiko mengalami anemia defisiensi zat besi. Menurut WHO, kadar hemoglobin normal wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol). Edukasi pengetahuan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan mencegah anemia pada remaja putri. Tahapan pengabdian ini mencakup: Survei sekolah yang akan diberikan edukasi, Pengumpulan data tentang permasalahan remaja yang ada di SMA 1 Kalukku, Konsultasi dan perizinan untuk memberikan edukasi dan deteksi dini melalui pemeriksaan Hb, Penyusunan materi, metode, dan alat yang digunakan untuk penyuluhan dan pemeriksaan, Pelaksanaan kegiatan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah dan deteksi dini anemia serta Evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan deteksi dini Evaluasi kegiatan PkM ini menggunakan lembar observasi. Hasil pemeriksaan kadar Hb remaja putri menunjukkan dari 62 remaja putri sebanyak 38 (61.29%) tidak anemia, 18 (29.03%) anemia ringan dan sebanyak 6 (9.6%) anemia sedang. Hasil dari kuesioner memperlihatkan sebanyak 59,2% peserta memiliki pengetahuan kurang baik dan 40,8% memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yakni 30.3% memiliki pengetahuan kurang dan 69.7% dengan pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yakni dari 59.2% menjadi 30.3% dengan tingkat pengetahuan kurang. Selanjutnya dari 40,8% menjadi 69.7% untuk pengetahuan baik. Peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang anemia diharapkan dapat mencegah atau menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di Kab. Mamuju.

Kata Kunci: anemia, remaja putri, hemoglobin, edukasi

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the amount of hemoglobin (Hb) in the blood is below normal. Adolescent girls are at risk for iron deficiency anemia. According to WHO, the normal hemoglobin level for women over the age of 15 is >12.0 g/dl (>7.5 mmol). Nutrition knowledge education can increase nutrition knowledge and prevent anemia in adolescent girls. The stages of this service include: Survey of schools that will be given education, Collecting data on adolescent problems in SMA 1 Kalukku, Consulting and licensing to provide education and early detection through Hb checks, Preparation of materials, methods, and tools used for counseling and examinations, Implementation of counseling activities, blood pressure checks and early detection of anemia as well as Evaluation of the implementation of counseling activities and early detection The evaluation of PkM activities uses observation sheets. The results of the examination of the Hb levels of adolescent girls showed that from 62 female adolescents, 38 (61.29%) were not anemic, 18 (29.03%) had mild anemia and 6 (9.6%) were moderately anemic. The results of the questionnaire showed that 59.2% of participants had poor knowledge and 40.8% had good knowledge and after being given education there was an increase in the knowledge of young women, namely 30.3% had less knowledge and 69.7% with good knowledge. After being given education, there was an increase in the knowledge of young women from 59.2% to 30.3% with less knowledge. Furthermore, from 40.8% to 69.7% for good knowledge. Increased knowledge of adolescent girls about anemia is expected to prevent or reduce the incidence of anemia in adolescent girls in the district Mamuju.

Keywords: *anemia, adolescent, hemoglobin, education*

Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang individu (Junita & Wulansari, 2021). Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik mental emosional dan sosial yang langsung pada masa kehidupan. Salah satu masalah yang sering muncul pada remaja putri adalah anemia (Sari et al., 2021). Anemia merupakan keadaan dimana eritrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh (Fitriany & Saputri, 2018). Anemia dapat diartikan sebagai penurunan kadar hemoglobin serta hitungan eritrosit dan hematokrit dibawah normal (Hartati, 2011). Menurut WHO, kadar hemoglobin normal wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni $>12,0$ g/dl ($>7,5$ mmol).

Menurut WHO (2011), anemia sering menyerang remaja putri karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan, selain status sosial ekonomi keluarga dan kebiasaan makan tradisional sangat penting dalam pengembangan anemia. Pada remaja, ketakutan bertambahnya berat badan dan tidak disukai, pemeriksaan kecemasan dan, kebiasaan makan yang tidak teratur adalah penyebab utama rendahnya asupan makanan sumber hewani yang menyebabkan anemia.

Anemia pada remaja banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal.

Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia.

Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan surat edaran nomor HK 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja dan Wanita Usia Subur. Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebesar 76,2%, dengan 80,9% diantaranya mendapat TTD di sekolah jika remaja putri masih merupakan siswi dari sebuah sekolah. Remaja putri yang mendapat TTD di sekolah dan mengonsumsi ≥ 52 butir hanya sebanyak 1,4%, sedangkan, 98,6% lainnya mengonsumsi < 52 butir.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja diantaranya, tingkat pendidikan, asupan besi, status gizi, status ekonomi, infeksi atau penyakit, demografi, gaya hidup, serta kurangnya pengetahuan.

Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia merupakan salah satu alasan kelompok remaja menjadi kelompok rawan menderita anemia (Sefaya, dkk., 2017), hal tersebut juga didukung oleh Weliyati & Riyanto, (2019) yang menyatakan bahwa remaja putri yang berpengetahuan rendah lebih rentan terhadap anemia dibandingkan yang berpengetahuan baik. Kurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari

(Nuryanto, dkk., 2014), hasil penelitian Sarni (2020) menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan juga berpengaruh pada perubahan sikap remaja dalam pencegahan anemia, hal tersebut juga didukung oleh Notoatmodjo (2010) dalam membentuk sikap yang utuh, diperlukan keterlibatan antara pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi.

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan edukasi gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet

Berdasar pada hal tersebut, tim pengabdian melakukan kegiatan pemeriksaan hemoglobin kepada remaja putri yang merupakan siswi SMA 1 Kalukku yang dilanjutkan dengan sosialisasi dan edukasi tentang anemia.

(1) METODE

Kegiatan pemeriksaan kadar hemoglobin dan edukasi pendidikan Kesehatan tentang anemia pada remaja putri dilakukan di SMA 1 Kalukku Kab. Mamuju. Dilaksanakan tim pengabdian dengan melibatkan mahasiswa prodi d3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mamuju.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus kepada pemetaan status kesehatan dengan melakukan pemeriksaan Hemoglobin (Hb) pada remaja putri, serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran melalui edukasi pencegahan anemia.

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

1. Survei sekolah yang akan diberikan edukasi
2. Pengumpulan data tentang permasalahan remaja yang ada di SMA 1 Kalukku
3. Konsultasi dan perizinan untuk memberikan edukasi dan deteksi dini melalui pemeriksaan Hb

4. Penyusunan materi, metode, dan alat yang digunakan untuk penyuluhan dan pemeriksaan
5. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah 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 set alat cek kadar haemoglobin digital, flyer, kertas dan bolpoint.

(2)HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan metode yang diusulkan. Berdasarkan evaluasi kegiatan, seluruh kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik, tujuan kegiatan berhasil dicapai.

1. Pemeriksaan Kadar Hb dan Tekanan darah

Kegiatan pertama yang dilakukan pada saat pelaksanaan pengabdian adalah pemeriksaan kadar hemoglobin untuk mengetahui status kejadian anemia.

Hasil dari pemeriksaan haemoglobin yang telah dilakukan kepada remaja putri di SMA 1 Kalukku menunjukkan hasil pemeriksaan kadar haemoglobin darah pada 62 remaja putri ada di rentang 10,3-14,4 g/dL. Sebanyak 38 (61.29%) tidak anemia, 18 (29.03%) anemia ringan dan sebanyak 6 (9.6%) anemia sedang.

Anemia adalah suatu keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Anemia adalah suatu keadaan rendahnya konsentrasi Hb berdasarkan nilai ambang batas (referensi) yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb, meningkatnya kerusakan eritrosit (hemolisis), atau kehilangan darah yang berlebihan.

Perilaku konsumsi remaja putri terhadap bahan makanan dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Pada masa ini remaja mulai memilih makanan yang disukai dan tidak disukai. Pemilihan makanan remaja biasanya tidak didasarkan pada kandungan gizinya, melainkan didasarkan pada kesenangan dan kegiatan sosialisasi agar tidak kehilangan status. Konsumsi remaja terhadap makanan yang serba instant dan kurang bergizi akan menyebabkan terjadinya masalah gizi, baik itu masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Selain itu kekurangan akan zat gizi mikro seperti besi (Fe) dan asam folat dapat menyebabkan masalah gizi berupa anemia, yang dominan diderita oleh remaja putri.

Hasil pemeriksaan tekanan darah pada remaja putri ada pada rentang 90-150 mmHg untuk sistol dan 60-100 mmHg untuk diastole.

Banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada remaja. Faktor risiko tersebut dibedakan menjadi faktor risiko yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat hipertensi keluarga, berat lahir rendah, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas, asupan natrium berlebih, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

2. Tahap Edukasi Pencegahan Anemia

Kegiatan edukasi pencegahan anemia dilakukan dengan pembagian flyer berisi tentang anemia. Pelaksanaan ceramah pada tahap penyuluhan berupa materi yang berkaitan dengan anemia. Selama kegiatan berlangsung, para remaja putri antusias mendengarkan materi yang disampaikan dan terjadi diskusi antara tim pengabdian dengan remaja putri.

Kegiatan diawali dengan *pre post* untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri selanjutnya pemberian edukasi dan ditutup dengan pelaksanaan *post test*.

Hasil dari kuesioner memperlihatkan sebanyak 59,2% peserta memiliki pengetahuan kurang baik dan 40,8% memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan

pengetahuan remaja putri yakni 30.3% memiliki pengetahuan kurang dan 69.7% dengan pengetahuan baik. Terbentuknya tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki. Termasuk tindakan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia didasari atas pengetahuan yang dimiliki terkait anemia dan asupan gizi yang mencegah anemia. Pengetahuan yang diberikan ke remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia diantaranya pengetahuan mengenai anemia dan ciri-ciri mengalami anemia, jenis-jenis makanan yang mengandung zat besi, zat gizi yang mempercepat penyerapan zat besi dan yang memperlambat penyerapan zat besi.



Gambar 3. Pemberian Edukasi



Gambar 4. Pemberian Edukasi

(3) PENUTUP

Edukasi pencegahan anemia dan pemeriksaan Hb di SMA 1 Kalukku berjalan sesuai dengan tahapan yang telah ditetapkan tim pengabdian. Setelah diberikan edukasi pencegahan anemia terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yakni dari 59.2% menjadi 30.3% dengan tingkat pengetahuan kurang. Selanjutnya dari 40,8% menjadi 69.7% untuk pengetahuan baik. Peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang anemia diharapkan dapat mencegah atau menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di Kab. Mamuju.

(4) UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mamuju dan pihak SMA 1 Kalukku dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini

(5) DAFTAR RUJUKAN

- Akib dan Sumarmi. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance. *Amerta Nutr*, 1 (2): 105-116.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Balci YI, Karabulut A, Gürses D, Çövüt IE. (2012). Prevalence and Risk Factors of Anemia among Adolescents in Denizli, Turkey. *Iran J Pediatr*, 22 (1): 77-81.

- Beck, K. L. (2016). Encyclopedia of Food and Health: Anemia Prevention and Dietary
- Divakaran, B., Muttapillymyalil, J., Sreedharan, J., & Shalini, K. (2010). Lifestyle risk factors of noncommunicable diseases: awareness among school children. *Indian Journal of Cancer*, 47(5): 9-13.
- B. ML, Azmi S, Erkadius. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *J Kesehat Andalas*. 2017;6(2):318–23.
- Marlina Y, Huriyati E, Sunarto Y. Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pelajar SMA. *Gizi Klin Indones*. 2016;12(4):160–6.
- Novianingsih E, Kartini A. Hubungan Antara Beberapa Indikator Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Remaja. *J Nutr Coll*. 2012;1(1):169–75.
- Yusrizal M, Indarto D, Akhyar M. Risk of Hypertension in Overweight Adolescents in Pangkalpinang , Indonesia. *J Epidemiol Public Heal*. 2016;1(1):27–36