

EDUCATION OF ANEMIA PREVENTION OF FEMALE YOUNG ADULTS IN SENIOR HIGH-SCHOOL NO. 14 BATAM

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI SMAN 14 BATAM

Tinta Julianawati¹⁾, Helly Dewi Yanita Br Tobing²⁾

¹²⁾STIKES Awal Bros Batam

ABSTRACT

Universities are expected to play an active role in providing education to the community for the realization of a prosperous society, including in terms of health. Adolescent girls are a group of people who need to get health education, especially those related to puberty, such as menstruation. Menstruation is an important thing for young women so that not many understand it well. Educational counseling on anemia prevention is needed to increase knowledge about anemia in adolescent girls which can be caused due to menstruation experienced every month. The educational activities carried out at SMAN 14 Batam are aimed at, among other things, 1.) Increasing knowledge about the condition of anemia in adolescent girls 2.) Providing awareness to be able to prevent anemia.

Keywords: *Teenagers, Girls, Anemia*

ABSTRAK

Perguruan Tinggi diharapkan dapat berperan aktif memberikan edukasi kepada masyarakat demi terwujudnya masyarakat yang sejahtera termasuk dalam hal kesehatan. Remaja putri merupakan kelompok masyarakat yang perlu mendapatkan edukasi kesehatan terutama yang berkaitan dengan masa pubertas, seperti menstruasi. Menstruasi merupakan hal yang penting bagi remaja putri sehingga belum banyak yang memahami dengan baik. Penyuluhan edukasi pencegahan anemia sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri yang bisa disebabkan dikarenakan menstruasi yang dialami setiap bulan. Kegiatan edukasi yang dilakukan di SMAN 14 Batam bertujuan antara lain 1.) Meningkatkan pengetahuan mengenai kondisi anemia pada remaja putri 2.) Memberikan kesadaran untuk dapat melakukan pencegahan anemia.

Kata Kunci : Remaja, Putri, Anemia

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (growth spurt) yang ditandai dengan timbul ciri-ciri seks sekunder dan primer, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan emosional, fisiologis, maupun psikososial (Suryawan, 2005). Perubahan fisiologi ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi seperti pengalaman menstruasi pada wanita (Rohan, H. H., & Siyito, 2013). Prevalensi anemia remajadi Indonesia lebih tinggi 27% di bandingkan negara maju lainnya. Kondisi ini terjadi dikalangan anak-anak dan wanita usia subur (WUS) khususnya wanita hamil (80-90%)(Mustafa et al., 2017). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan proporsi penduduk dengan keadaan anemia mencapai 21,7%, dimana anemia pada wanita lebih tinggi (23,9%) dibandingkan pada laki-laki (18,4%). Persentase penderita anemia terjadi pada remaja awal putri usia 10-14 tahun (Hb<12,0g/dL) sebesar 26,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

WHO mendefinisikan anemia adalah kondisi konsentrasi Hb < 13,0 g/dL pada laki-laki dan wanita postmenopause dan < 12,0 g/dL pada wanita (McLean et al., 2009). Anemia pada umumnya disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi. Diperkirakan sekitar 50-80% penderita anemia di dunia disebabkan oleh defisiensi besi (Savitry et al., 2017). Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling banyak dialami oleh anak sekolah khususnya remaja. Beberapa survei yang dilakukan oleh NNMB (National Nutritional Menege Biro) menunjukkan bahwa asupan asam folat dan zat besi yang dikonsumsi oleh remaja sangat rendah dan hal ini berpengaruh terhadap pertumbuhan, perkembangan otak dan resistensi terhadap penyakit infeksi yang berakibat pada penurunan produktivitas kerja (Susilowati, 2015). Dampak lain anemia yang terjadi pada remaja putri adalah menurunnya prestasi dan semangat belajar, karena kurangnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan gejala seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan menurun serta gangguan pertumbuhan (Putri et al., 2017).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka Perguruan Tinggi melalui Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Sarjana Bidan Universitas Awal Bros diharapkan dapat berperan aktif memberikan edukasi terkait anemia saat menstruasi pada remaja putri dalam bentuk kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat. Hal ini sebabkan mengingat dampak yang ditimbulkan dari kondisi anemia pada remaja putri sangatlah luas. Tujuan Kegiatan ini adalah 1) Meningkatkan pengetahuan mengenai kondisi anemia pada remaja putri dan 2) Memberikan kesadaran untuk dapat melakukan pencegahan anemia. Dari hasil kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia terutama pada masa menstruasi dan pada akhirnya dapat menyadarkan mereka untuk melakukan pencegahan.

METODE

Materi

Penyampaian materi oleh 2 narasumber sesuai kepakaran yang ditekuni masing-masing. Salah satu pemateri merupakan dosen Kebidanan dengan bidang keilmuan Kesehatan Reproduksi yang salah satunya menekuni terkait kesehatan remaja. Materi yang dibahas seputar pencegahan anemia dan dampak bagi kesehatan reproduksi remaja.

Pelaksanaan

Edukasi pengabdian ini dilakukan secara luring dengan datang ke SMA 14 Batam pada tanggal 12 September 2021 dengan tahapan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
Pada tahapan ini pemateri merencanakan tempat yang akan dituju sebagai tempat pengabdian masyarakat. Setelah dilakukan penentuan tempat, pemateri melakukan izin pengabdian masyarakat dengan membawa surat resmi dari Perguruan Tinggi.
2. Tahap Penyusunan Materi
Pemateri menyusun materi selama 1 minggu untuk menyiapkan materi dengan tema Pencegahan Anemia dengan sistem pamaran materi melalui PPT dan pemberian leaflet edukasi.
3. Tahap pelaksanaan
Pada tahap pelaksanaan, pemateri memaparkan materi selama 20 menit pada remaja putri SMAN 14 Batam dilanjutkan dengan tanya jawab selama 30 menit. Sebelum materi diberikan, pemateri membagikan kuesioner pretest dan setelah diberikan materi pemateri

memberikan kuesioner posttest untuk mengetahui sejauh mana peserta paham tentang pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta terdiri dari kelas 10,11 SMA sebanyak 24 remaja putri. Acara berlangsung pukul 10.00 – 11.00 WIB. Acara diawali dengan pembukaan dan pembagian kuesioner pretest, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang “Upaya pencegahan Anemia pada Remaja Putri” yang disampaikan oleh Tinta Julianawati,S.Tr.Keb.,M.Kes selama 15 menit dengan isi paparan secara garis besar bahwa anemia dapat dicegah dengan meminum tablet Fe secara rutin diimbangi dengan asupan nutrisi yang bergizi. Pemateri kedua menyampaikan materi dengan judul “Dampak Anemia pada Kesehatan Reproduksi” materi disampaikan selama 10 mwnit dengan memberikan edukasi bahwa jika anemia bisa berdampak bagi kesehatan reproduksi wanita. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan adanya beberapa pertanyaan yang muncul sebagai berikut:

Tabel 1. Pertanyaan selama sesi diskusi

No	Pertanyaan selama sesi diskusi
1	Apakah anemia dapat menyebabkan kematian?
2	Jika tubuh memerlukan zat besi, apakah juga memerlukan zat emas?
3	Apakah anemia hanya disebabkan oleh menstruasi?
4	Apa dampak dari anemia?
5	Apakah transfusi darah lebih aman dari penggunaan obat-obatan?
6	Apakah anemia dapat dialami karena faktor keturunan?
7	Apakah begadang dapat menyebabkan anemia?
8	Apakah kita wajib mengonsumsi TTD (tablet tambah darah)?
9	Bagaimana cara membuat cemilan yang bergizi dan sehat?
10	Manakah yang lebih bagus, mengonsumsi buah terlebih dahulu atau nasi?
11	Apa tips diet untuk remaja?

Berdasarkan feedback kuisisioner yang disampaikan saat kegiatan berlangsung, peserta yang mengisi kuisisioner pre dan pos-test terdiri dari siswi kelas 10 dan 11 dengan proporsi sama. Rentang usia siswi yakni 16 – 17 tahun dimana persentase masing-masing sebesar 33,33%.

Seluruh siswi yang terlibat telah mengalami menstruasi dan hanya 11,11% yang mengalami siklus menstruasi lebih dari 1 kali dalam 28 hari. Lama menstruasi dalam satu kali siklus sepanjang 7 hari dialami oleh 72,22% siswi putri, siswanya mengalami bahkan hingga 14hari dalam 1 siklusnya. Pada umumnya, menstruasi terjadi 2 hingga 7 hari setiap siklusnya. Kondisi ini sangat dimaklumi sebab pada remaja variasi siklus menstruasi normal terjadi sekitar 20-45 hari dimana lebih besar dibanding orang dewasa yang memiliki siklus menstruasi 21-34 hari (Paula J. Adams Hillard, 2018). Meskipun demikian terdapat perbedaan pada tahun ginekologi pertama (tahun pertama menstruasi), yakni dengan rata-rata panjang siklus 32 hingga

61 hari dan lama menstruasi berkisar 4,9 – 5,4 hari, serta menurun sepanjang tahun ginekologi pertama (Gunn et al., 2018). Siklus menstruasi yang belum teratur dalam beberapa tahun ginekologi pertama masih dikatakan normal sebab regulasi hipotalamus-hipofisis-ovarium yang belum sepenuhnya matang. Dibutuhkan waktu 2-3 tahun agar siklus menstruasi menjadi teratur (Peacock et al., 2012).

Jumlah penggantian pembalut dalam sehari biasa digunakan untuk menilai jumlah cairan/darah yang dikeluarkan. Volume darah yang keluar pada umumnya berkisar 35ml. Rata-rata siswi putri mengganti pembalut 5 kali dalam sehari, meski ada yang menyatakan mengganti hingga 10 kali dalam sehari. Semakin sering melakukan penggantian pembalut maka semakin banyak jumlah darah yang keluar selama masa menstruasi. Hal ini yang nantinya dapat memicu terjadinya anemia, jika tidak dilakukan penambahan suplai besi dari luar maupun konsumsi gizi seimbang.

Evaluasi mengenai tingkat pengetahuan dan pemahaman siswi terhadap anemia selama masa menstruasi menggunakan kuisioner yang berisi 18 pertanyaan menunjukkan adanya perubahan positif. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11% dari 22,22% menjadi 33,33% pada kriteria pemahaman baik, yakni siswi yang memiliki skor akhir lebih dari 75. Sedang kriteria pemahaman kurang mengalami penurunan signifikan hingga separuhnya, yang dapat diamati pada tabel 2. Meskipun demikian masih perlu adanya penekanan pada mekanisme terjadinya anemia dan faktor-faktor pencetus anemia secara umum. Hal ini disebabkan pada pertanyaan yang berkaitan dengan masalah tersebut, siswi masih kesulitan untuk memahami.

Tabel 2. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan terkait anemia

	Kriteria	Persentase Siswi
Pre-test	Baik	22.22%
	Cukup	16.67%
	Kurang	61.11%
Post-test	Baik	33.33%
	Cukup	27.78%
	Kurang	38.89%

Penilaian sikap diperlukan untuk melihat perubahan kesadaran untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu setelah adanya paparan berupa informasi. Pada tabel 3 mengenai evaluasi sikap siswi terhadap anemia, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor sikap sebelum dan sesudah adanya paparan materi sebesar 3,53. Hal ini memberikan gambaran bahwa siswi mengetahui pentingnya pemahaman anemia pada masa menstruasi hingga bahaya jika menganggap ringan anemia klinis. Perubahan sikap yang diberikan adalah bahwa siswi mau mengkonsumsi makanan bergizi sebagai terapi non-farmakologi anemia dan tablet tambah darah sebagai terapi farmakologinya.

Tabel 3. Hasil evaluasi sikap terhadap anemia

	Rerata nilai
Pre-test	45,83
Post-test	48,33



Gambar 1 Pelaksanaan Edukasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia terutama pada masamenstruasi
2. Terdapat peningkatan kesadaran untuk dapat melakukan pencegahan kondisi anemia.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi selama kegiatan penyuluhan disarankan beberapa hal berikut:

1. Perlunya peningkatan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) khususnya di SMAN 14 Batam dalam memberikan layanan edukasi kesehatan.
2. Perlu dilakukan pemeriksaan hemoglobin berkala pada siswi sebagai tindakan pencegahan anemia.
3. Perlu adanya kerjasama lebih lanjut antara Sekolah dan Dinas Kesehatan setempat untuk melakukan pemberian tablet tambah darah secara rutin

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMAN 14 Batam yang telah memberikan izin untuk kegiatan pengabdian masyarakat dan memberikan kesempatan untuk berbagi dan bersama-sama mewujudkan masyarakat Batam yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS 2013).
- Gunn, H. M., Tsai, M. C., McRae, A., & Steinbeck, K. S. 2018. Menstrual Patterns in the First Gynecological Year: A Systematic Review. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 31(6), 557-565.e6. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2018.07.009>
- McLean, E., Cogswell, M., Egli, I., Wojdyla, D., & De Benoist, B. 2009. Worldwide prevalence of anaemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993-2005. *Public Health Nutrition*, 12(4), 444-454. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002401>
- Mustafa, A., Rizky Maulidiana, A., Masa, B. W., Di, P., Kerja, W., Triatmaja, N. T., Angrainy, R., Fitri, L., Wulandari, V., Kemkes, Sumarlan, E. S., Windiastuti, E., Gunardi, H., Kristiani, S., Wibowo, T. A., Winarsih, Illahi, D., Noviazahra, D., . M., & Junita, R. 2017. Diet Quality as an Indicator of Iron Deficiency Anemia: A Study of Adolescent Girls of Senior High School in Jambi City. *Jurnal Studi Pemuda*, 18(1), 579-586. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>
- Paula J. Adams Hillard. 2008. Menstruation in Adolescents: What's Normal? *Medscape J Med*, 10(12), 295.
- Peacock, A., Alvi, N. S., & Mushtaq, T. 2012. Period problems: Disorders of menstruation in adolescents. *Archives of Disease in Childhood*, 97(6), 554-560. <https://doi.org/10.1136/adc.2009.160853>
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. 2017. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>
- Rohan, H. H., & Siyito, S. 2013. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*.
- Savitry, N. S. D., Arifin, S., & Asnawati, A. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Niat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Puteri. *Berkala Kedokteran*, 13(1), 113. <https://doi.org/10.20527/jbk.v13i1.3447>
- Suryawan. 2005. *Kesehatan Reproduksi pada Remaja*. Citra Medika.
- Susilowati. 2015. *Pengaruh Supplementasi Besi Terhadap Profil Darah Mahasiswi AKPER Dharma Husada Kediri*.