

Pemberian Edukasi dan Pemeriksaan HB dalam Upaya Menciptakan Remaja Puteri Bebas Anemia

Providing Education and HB Examination in an Effort to Create Anemia-Free Adolescent Girls

Tati Karyawati^{1*}, Ahmad Zakiudin², Siska Aulia³, Ridho Imanulloh⁴

^{1,2}Dosen Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

^{3,4}Mahasiswa Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

Alamat: Jl. TK Al Hikmah, Benda Dua, Benda, Kec. Sirampog,
Kabupaten Brebes, Jawa Tengah 52272

Korespondensi penulis: tatikarya4@gmail.com*

Article History:

Received: Juli 01, 2024;

Revised: Juli 15, 2024;

Accepted: Juli 29, 2024;

Published: Juli 31, 2024;

Keywords: Anemia, Adolescents,
Hemoglobin Levels

Abstract: Anemia is a health and nutrition problem in adolescents, because if adolescents experience anemia. Adolescent girls are one of the groups that are susceptible to anemia. This is because during that period they also experience menstruation, especially if adolescent girls do not have sufficient knowledge about anemia. This community service aims to increase the knowledge of adolescent girls about anemia and through providing health education about adolescent anemia and hemoglobin level checks. This community service was carried out by providing health education and hemoglobin level checks directly to 25 seventh grade female students of Nurul Huda Middle School on November 30, 2023. The results of the HB values that showed no anemia were 14 female students (56%) and the results of the HB values that showed anemia were 11 female students (44%).

Abstrak

Anemia merupakan permasalahan kesehatan dan gizi pada remaja, karena jika remaja mengalami anemia. Remaja putri sebagai salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Hal ini dikarenakan pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi, apalagi jika remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan melalui pemberian edukasi kesehatan tentang anemia remaja dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian edukasi kesehatan serta pemeriksaan langsung kadar haemoglobin kepada siswi kelas VII yang berjumlah 25 orang siswi SMP Nurul Huda pada tanggal 30 November 2023. Hasil nilai HB yang menunjukkan tidak anemia sebanyak 14 siswa putri (56%) dan hasil nilai HB yang menunjukkan mengalami anemia yaitu sebanyak 11 siswa putri (44%).

Kata Kunci: Anemia, Remaja, Kadar Haemoglobin

1. PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan salah satu penentu keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya untuk mencetak kualitas generasi penerus di masa mendatang. Anemia merupakan permasalahan kesehatan dan gizi pada remaja, karena jika remaja mengalami anemia maka akan mempengaruhi kualitas hidup pada tahapan selanjutnya (Fitria, A., Aisyah, S., & Sibero, 2021).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl (Tarwoto, 2010 dalam Zainiyah & Khoirul, 2019). Menurut WHO Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, prevelensi anemia didunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (Harahap, 2018).

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehataan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27,2 % pada kelompok usia 15-24 tahun (Romandani et al., 2020). Sedangkan, prevalensi anemia pada remaja putri di Jawa Tengah mencapai 43,2% pada tahun 2010, meningkat menjadi 57,1% di tahun 2013, dan mengalami penurunan pada tahun 2016 menjadi 50% (Kemenkes RI, 2018).

Remaja putri sebagai salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Hal ini dikarenakan pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi, apalagi jika remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia. Saat mengalami menstruasi, remaja putri memerlukan lebih banyak asupan zat besi untuk menggantikan kehilangan zat besi selama proses menstruasi tersebut (Magdalena dkk, 2022). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri adalah pengetahuan gizi, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) (Septiasari, 2020).

Dampak anemia bagi remaja putri adalah menurunnya kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat. Sedangkan dampak jangka panjangnya, ketika remaja tersebut tumbuh dewasa dan menjadi ibu, pada saat persalinan berpotensi tinggi mengalami pendarahan yang bisa menyebabkan terjadinya kematian ibu dan bayinya (Aini, 2019).

Saat ini sudah ada upaya pemerintah dalam hal penanganan anemia pada remaja putri. Berdasarkan buku pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS, terdapat empat strategi, diantaranya pedoman gizi seimbang, fortifikasi makanan, suplementasi tablet tambah darah (TDD), dan pengobatan penyakit penyerta (Kemenkes RI, 2018). Strategi intervensi dalam penangan anemia tidak hanya pemberian

suplemen zat besi/ fe (Pebrianti, dan Katharina, 2021). Dapat dicegah dengan cara memberikan pengetahuan yang tepat tentang diet sehat, perubahan gaya hidup, dan memberitahu dampak buruk dari kekurangan zat besi (Permanasari, I. dkk, 2020). Edukasi kesehatan mempunyai peran yang efektif dalam meningkatkan kesehatan remaja dengan meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap mereka dalam pencegahan anemia (Johariyah & Titik, 2018).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat menginspirasi terwujudnya perilaku kesehatan. Mengetahui tentang anemia sangat penting bagi remaja putri karena dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam menjaga pola makan sehari-hari untuk mencegah anemia (Junita & Wulansari, 2021). Penelitian Wahyuningsih dan Qoyyimah (2019) menemukan bahwa remaja putri yang berpengetahuan kurang beresiko 3 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang berpengetahuan baik.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan edukasi dan pemeriksaan HB kepada siswi SMP Nurul Huda pada tanggal 30 November 2023 bekerjasama dengan Puskesmas Kecipir Kecamatan Losari Kabupaten Brebes. Peserta kegiatan ini adalah siswi SMP Nurul Huda sejumlah 25 orang. Kegiatan PKM ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pada tahap pertama dilakukan kegiatan persiapan mulai dengan analisis situasi dan permasalahan yang ada. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian edukasi kesehatan tentang anemia dan pemeriksaan kadar HB. Selain itu, tim PKM melakukan evaluasi kegiatan berupa pre-post test untuk melihat ketercapaian kegiatan. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan media leaflet, power point melalui laptop dan LCD proyektor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Nurul Huda Kecamatan Losari Kabupaten Brebes diikuti oleh 25 siswa puteri. Sebelum dilakukan pemberian materi, peserta diminta untuk mengisi pre-test tentang anemia sebelum diberikan materi



Gambar 1. Edukasi Kesehatan tentang anemia



Gambar 2. Post test

Tabel 1. Pengetahuan tentang anemia pre test dan post test sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Pengetahuan	Pre-test		Post test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	8	32	0	0
Cukup	15	60	8	32
Baik	2	8	17	68
Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan table 1 diketahui hasil nilai pengukuran pengetahuan pre test yaitu sebanyak 25 siswa didapatkan hasil pengetahuan remaja putri untuk kategori cukup yaitu 60% dan kurang yaitu 32% dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi kategori baik yaitu sebesar 68%.

Setelah menyelesaikan kegiatan pre-test, tim pengabdian memberikan materi pendidikan kesehatan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Media yang diberikan yaitu leaflet, yang berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Selama berlangsungnya kegiatan ini, para peserta sangat antusias dilihat dari keaktifan dalam bertanya dan menjawab pertanyaan. Setelah kegiatan memberikan materi dan tanya jawab kepada peserta, selanjutnya dilakukan tahap post-test dengan membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan yang sama seperti saat pre-test.

Tabel 2. Gambaran Hasil Pemeriksaan Cek HB

Hasil Pemeriksaan HB	Frekuensi	%
Tidak anemia (≥ 12 gr/dl)	14	56
Anemia (< 12 gr/dl)	11	44
Jumlah		

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil nilai HB yang menunjukkan tidak anemia yaitu sebanyak 14 siswa putri (56%) dan hasil nilai HB yang menunjukkan mengalami anemia yaitu sebanyak 11 siswa putri (44%).



Gambar 3. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Pembahasan

Edukasi tentang anemia

Berdasarkan tabel 1, diketahui jumlah responden pengabdian masyarakat nilai pengukuran pengetahuan siswa tentang anemian berdasarkan post-test terlihat sebanyak 17 siswa (68%) memiliki pengetahuan baik. Hal ini dapat memperlihatkan bahwa pengabdian masyarakat yang dilakukan berhasil. Peningkatan pengetahuan remaja putri pada kegiatan ini dapat disebabkan karena para peserta telah mampu menyerap materi yang diberikan oleh tim pengabdian dengan baik sehingga para peserta memahami isi materi, selain itu metode edukasi kesehatan yang dilakukan pada pengabdian ini mengikutsertakan tanya jawab, baik di sela-sela ceramah maupun di akhir pertemuan sehingga memudahkan para peserta untuk memperbaiki informasi yang diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pancawati & Santi (2016), dimana menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Edukasi Kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai Kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari edukasi kesehatan (Zainiyah, 2019).

Metode edukasi kesehatan juga dapat menjadi pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri karena daya tangkap terhadap informasi yang diberikan dari petugas kesehatan sangat dipengaruhi oleh keefektifan fungsi indra seseorang untuk menangkap stimulus yang diberikan sehingga dicerna dengan baik menjadi suatu informasi yang dapat diperdalam, semakin banyak jumlah indra yang terlibat dalam suatu proses penerimaan informasi maka akan semakin berat daya tangkap terhadap stimulasi tersebut (Husna, & Saputri, 2022).

Pemeriksaan HB

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil nilai HB yang menunjukkan tidak anemia yaitu sebanyak 14 siswa putri (56%) dan hasil nilai HB yang menunjukkan mengalami anemia yaitu sebanyak 11 siswa putri (44%). Menurut Depkes (2008), pada remaja putri di Indonesia banyak yang mengalami anemia dikarenakan remaja putri defisiensi dalam konsumsi makanan yang mengandung protein hewani yang merupakan sumber zat besi (Fe) yang sangat mudah tubuh serap (hemeiron). Banyak remaja khususnya remaja putri

menganggap dengan mengurangi makan akan mendapatkan tubuh yang ideal. Mereka sering melewatkan makan demi menjaga berat badan agar tetap stabil. Padahal, pada masa pertumbuhan remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi. Aktivitas yang padat pun turut mempengaruhi jadwal makan remaja sehingga asupan yang dimakan menjadi berkurang. Remaja umumnya kurang menyukai ikan. Padahal kandungan zat besi pada hewan sangat tinggi. Remaja di tempat penelitian ini pun cenderung jarang makan daging-dagingan. Makanan dari nabati cenderung lebih banyak dikonsumsi dikarenakan rata-rata penduduknya menanam sendiri sayur sayuran untuk dikonsumsi. Padahal, sayuran saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi untuk remaja (Thoban, 2022).

4. KESIMPULAN

- a. Kegiatan dihadiri oleh siswa putri kelas VII sebanyak 14 orang.
- b. Sebelum dilakukan kegiatan edukasi didapatkan bahwa sebagian siswa putri memiliki pengetahuan kategori cukup yaitu 60% dan kurang yaitu 32%.
- c. Setelah edukasi didapatkan meningkat menjadi kategori baik yaitu kategori baik yaitu sebesar 68%.
- d. Hasil nilai HB yang menunjukkan tidak anemia yaitu sebanyak 14 siswa putri (56%) dan hasil nilai HB yang menunjukkan mengalami anemia yaitu sebanyak 11 siswa putri (44%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ainy, D. Q. (2019). Gejala anemia pada santriwati Arroyan: Studi tentang pengetahuan anemia di tingkat mahasantri. *Journal Kedokteran*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/qx8sy>
- Fitria, A., Aisyah, S., & Sibero, J. S. T. (2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui konsumsi tablet tambah darah. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal Nursing Arts*, 12(2). <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Husna, & Saputri, N. (2022). Penyuluhan mengenai tanda bahaya anemia pada remaja putri. *Al-Tifani*, 2(1). <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Johariyah, A., & Titik, M. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 4(1).

- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Magdalena, dkk. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap, dan sosioekonomi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Sinargalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1).
- Pancawati, & Santi. (2016). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan deteksi dini DM pada masyarakat di Pedukuhan Ngemplak Karang Jati Kelurahan Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, III. <https://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/171>
- Pebrianti, D., & Katharina, T. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang kebutuhan gizi dan indeks massa tubuh dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Kabupaten Kuburaya tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 368–378. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v9i1.118
- Permanasari, I., dkk. (2020). Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMAN 05 Pekanbaru. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), 313. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8149>
- Septiasari, Y. (2020). Perbedaan hemoglobin remaja putri yang mendapatkan dengan yang tidak mendapatkan tablet tambah darah pemerintah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9, 88–93.
- Thoban. (2022). *Anemia pada remaja putri di Desa Mattoangin*. Universitas Bosowa.
- Wahyuningsih, A., & Qoyyimah, A. U. (2019). Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–12. <https://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/102>
- Zainiyah. (2019). Pemeriksaan kadar Hb dan penyuluhan tentang anemia serta antisipasinya pada siswa SMA Al Hidayah. *STIKes Ngudia Husada Madura*.