

SCREENING DAN PROMOSI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH TSANAWIYYAH UMMI FATIMAH RUMBAI PESISIR PEKANBARU

¹Septi Indah Permata Sari, ²Elly Susilawati

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Riau

E-mail : septiindahps07@gmail.com, ellysusilawatiramli@gmail.com

Corresponding Author : septiindahps07@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan screening dan promosi kesehatan tentang anemia pada remaja putri dan sebagai tempat mengaplikasikan ilmu Kebidanan. Sasaran pengabdian ini adalah siswi Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah tahun, sebanyak 12 orang. Kegiatan dilakukan dalam bentuk Pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia, diskusi dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Dari hasil pemeriksaan didapatkan bahwa 4 remaja putri (33,33%) yang memiliki kadar hemoglobin kurang dari normal.

Kata Kunci : Edukasi, IMD, Asi Eksklusif, Anemia, Remaja, Hemoglobin.

PENDAHULUAN

kunci: Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh setiap individu, sejak janin yang masih dalam kandungan, bayi, anak-anak, remaja, dewasa sampai usia lanjut. Ibu atau calon Ibu merupakan kelompok rawan yang harus dijaga status gizi dan kesehatannya, sehingga dapat melahirkan bayi yang sehat dan tidak stunting (Depkes RI, 2008). Masa remaja adalah masa transisi dari tahap anak-anak ke tahap dewasa. Selama masa remaja, terjadi peningkatan kecepatan pertumbuhan terpesat kedua setelah tahun pertama kehidupan (Briawan, 2014). Pada masa remaja, fisik seseorang terus berkembang demikian pula aspek sosial maupun aspek psikologisnya. Oleh karena itu di usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan dan status gizi mengingat remaja putri merupakan calon ibu generasi penerus dan sebagai sumber daya pembangunan yang potensial .

Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, akibat kekurangan zat besi (Sari, SIP, 2019). Kejadian anemia menyebar hampir merata di berbagai wilayah di dunia dan merupakan masalah kurang gizi mikro yang cukup besar dengan prevalensi 40%. Menurut Most yang dikutip oleh Briawan (2014), komposisi penduduk Indonesia menurut kelompok umur, menunjukkan bahwa penduduk yang berusia produktif (15-64 tahun) sebesar 66,31%, dan yang berusia tua (umur >65 Tahun) sebesar 4,65% (Depkes,

2012). Menurut data Riskesdas (2013), proporsi anemia penduduk Indonesia tahun 2013 pada kelompok umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-24 tahun sebesar 18,4% meningkat tajam pada survei tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Penyebab utama anemia pada wanita adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe, menstruasi, meningkatnya kebutuhan Fe saat hamil dan menyusui (perubahan fisiologi), dan kehilangan banyak darah saat menstruasi (Sari, SIP, 2019).

Kebanyakan remaja yang mempunyai status zat besi rendah disebabkan karena vegetarian, terbiasa melewatkan waktu makan (skip meal), kehilangan darah dalam periode yang lama dan banyak saat menstruasi, sering melakukan donor darah, dan olahraga yang sangat intensif, lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati dibandingkan hewani, lebih sering melakukan diet karena ingin langsing, dan mengalami haid setiap bulan (Briawan, 2014). Remaja yang lebih sering mengalami anemia adalah remaja putri, hal ini disebabkan remaja putri dalam usia reproduksi setiap harinya memerlukan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan remaja putra karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Hal tersebut diperparah dengan pola konsumsi remaja putri yang terkadang melakukan diet pengurusan badan sehingga semakin sedikit asupan zat besi yang dapat memenuhi kebutuhan mereka (Arisman, 2004).

Menurut Depkes RI (2008), dilaporkan bahwa masyarakat Indonesia terutama wanita sebagian besar mengalami anemia dikarenakan kurang mengkonsumsi sumber makanan hewani yang merupakan zat besi yang mudah diserap. Kekurangan zat besi ini dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala cepat lelah, pusing, pucat pada bagian kulit, bibir, gusi dan mata. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktivitas kerja. Di samping itu penderita kekurangan zat besi akan menurunkan daya tahan tubuh, yang berdampak pada tubuh mudah terkena infeksi.

Dari data tersebut menggambarkan bahwa masalah anemia khususnya pada remaja putri membutuhkan penanganan serius. Remaja adalah calon Ibu yang merupakan kelompok rawan sehingga harus dijaga status gizi dan kesehatannya sejak dini, sehingga dapat hamil dan melahirkan bayi yang sehat jauh dari stunting (Depkes RI, 2008). Anemia sampai saat merupakan salah satu faktor yang melatarbelakangi tingginya angka stunting Indonesia, maka upaya pencegahannya adalah mengetahui sejak dini apakah seseorang terutama calon ibu menderita anemia atau tidak dan segera mengupayakan langkah-langkah penanggulangan anemia (Sari, SIP, 2019).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis, sebagian besar remaja putri di Rumbai Pesisir memiliki pola konsumsi yang tidak teratur, diketahui dari 10 orang remaja putri yang ditanya mengenai kebiasaan makannya, ada 6 orang remaja putri yang mengatakan mereka tidak sempat sarapan pagi dan mereka akan makan pada saat jam istirahat sekolah, 8 orang lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji seperti bakso, mie ayam dan pangsit dengan alasan lebih enak dan praktis.

Persiapan

Adapun tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini yaitu sebagai bentuk pengabdian dosen pada masyarakat khususnya remaja putri yang merupakan calon ibu yang akan menghasilkan penerus-penerus bangsa sehingga harus diperhatikan kebutuhan gizinya jauh sebelum berlangsungnya proses kehamilan.

Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat yang diharapkan dalam bdiian Masyarakat sebagai berikut:

- a. Meningkatkan pengetahuan remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah tentang anemia dan makanan sumber zat besi
- b. Melakukan screening diagnose anemia pada remaja putri sehingga dapat dilakukan penanganan segera
- c. Pemberian tablet tambah darah guna mengatasi masalah anemia pada remaja putri

Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun target luaran kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai berikut :

- a. Memberikan Pemahaman dan pengetahuan kepada remaja di Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah tentang anemia dan makanan sumber zat besi
- b. Melakukan Kerjasama dengan Puskesmas Rumbai sebagai upaya Promotif dan Preventif dalam pencegahan dan penangan anemia pada Remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah.

METODE PELAKSANAAN PKM

Persiapan

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, persiapan yang dilakukan oleh tim sebagai berikut :

- a. Tim melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Rumbai yaitu Ibu Dince Safrina dan Bikan Koordinator yang bertugas di ruang KIA Puskesmas Rumbai Kota pekanbaru untuk menentukan rencana/jadwal pelaksanaan, tempat pelaksanaan dan sasaran pelaksanaan.
- b. Melakukan perizin ke Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah dan berkoordinasi dengan Kepala Sekolah.
- c. Persiapan tim dilanjutkan dengan menyiapkan materi dan bahan penyuluhan tentang Anemia (PPT materi, Persiapan Kuesioner dan Persiapan Infocus, Mic dan Speaker, dan alat Tes HB Digital)
- d. Sebelum tim memberikan edukasi kepada remaja tentang anemia dan makanan yang mengandung zat besi tinggi, peserta terlebih dahulu diberikan kuesioner pre test untuk menilai pengetahuannya sebelum mendapatkan materi. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan. Setelah selesai melakukan pre test kemudian peserta diberikan edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab, selanjutnya peserta dilakukan screening kadar Hb dan Edukasi tentang makanan yang mengandung zat besi tinggi setelah itu kembali dilakukan post test untuk menilai pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Observasi

Pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 05 November 2019 tim melaksanakan pengabdian ini sesuai dengan rencana yang telah disusun agar hasil yang diharapkan benar- banar tepat sasaran. observasi yang dilakukan adalah, memantau pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar dan tanpa hambatan, termasuk mengobservasi apakah kuesioner pre test dan post test telah di isi seluruhnya oleh peserta. Saat peserta mendengarkan pemberian materi oleh tim, dan memastikan seluruh siswa sudh dilakukan screening pemeriksaan Hb.

Evaluasi

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan oleh dosen Prodi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau beserta mahasiswa Kebidanan yang membantu jalannya

pengabdian ini. Antusias peserta sangat terlihat dengan banyaknya respon dan pertanyaan tentang anemia dan semua remaj bersedia dilakukan pemeriksaan Hb.

Refleksi

Dalam kegiatan ini terlihat bahwa rencana tim pengabdian sudah berjalan lancar dan cukup baik, materi yang disampaikan dapat dipahami dan diterima oleh peserta, dan kegiatan ini berjalan tepat waktu.

HASIL LUARANPELAKSANAANKEGIATANPENGABDIANMASYARAKAT

Sasaran Capaian Pengabdian

Adapun jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari: Remaja Putri Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah yang berjumlah 12 orang, 3 orang TIM dari Puskesmas yang dapat melanjutkan program pemberian suplementasi tablet Fe Remaja, 4 orang guru Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah, 2 orang dosen poltekkes dan 3 mahasiswa kebidanan.

Tinjauan Hasil Yang Dicapai Pada Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil yang didapat pada kegiatan ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah

NO	NAMA (INISIAL)	UMUR	Pre Test	Post Tes	Peningkatan
1	S	13	30	60	30
2	R	12	40	70	30
3	T	12	35	65	30
4	H	12	45	75	30
5	L	12	30	70	40
6	N	12	25	60	35
7	U	13	50	80	30
8	V	12	40	75	25
9	Z	13	35	75	35
10	B	12	55	70	15
11	T	13	45	75	25
12	Y	12	35	70	35
Rata-rata			38,75	64,75	26

Dari table 1 diatas dapat dilihat bahwa pada saat sebelum diberikan materi, peserta dinilai pengetahuannya dengan diberikan pre test (menjawab 20 pertanyaan dari kuesioner yang tersedia) untuk mengukur pengetahuannya, dan didapatkan hasil pengetahuan peserta rata-rata mendapat nilai 38,75 dan setelah diberikan edukasi, pengetahuan peserta mengalami peningkatan dengan rata-rata nilai sebesar 64.75. Total keseluruhan rata-rata peningkatan pengetahuan dan nilai peserta sebesar 26.

Berdasarkan hasil diatas dapat dijabarkan bahwa pengetahuan peserta akan mengalami perubahan dan peningkatan setelah mereka diberi edukasi. Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia mengakibatkan kurangnya pemahaman mereka tentang anemia menurut Notoadmodjo (2003, h. 121) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Pengetahuan remaja

putri tentang anemia hanya sampai pada tahap tahu. Dan tidak diikuti dengan pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari seperti makan-makanan yang banyak mengandung zat besi, tidak minum es teh setelah makan dan olah raga yang teratur (Soetjiningsih, 2004).

Tabel 2. Screening Anemia Remaja Putri di Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah

NO	NAMA (INISIAL)	UMUR	Hasil Tes Hb Digital	Peningkatan
1	S	13	13,2	Tidak Anemia
2	R	12	10,5	Anemia
3	T	12	12,8	Tidak Anemia
4	H	12	13,1	Tidak Anemia
5	L	12	14,3	Tidak Anemia
6	N	12	13,7	Tidak Anemia
7	U	13	11,4	Anemia
8	V	12	13,3	Tidak Anemia
9	Z	13	14,3	Tidak Anemia
10	B	12	10,6	Anemia
11	T	13	12,8	Tidak Anemia
12	Y	12	11,7	Anemia

Dari table 2 diatas dapat dilihat bahwa 4 (33,33%) dari 8 (66,66%) remaja putri mengalami anemia. Berdasarkan WHO, hasil pemeriksaan menunjukkan gejala anemia jika kadar hemoglobin < 12mg/dl pada remaja wanita. Penyebab anemia pada remaja di negara berkembang dapat diakibatkan oleh banyak faktor, yaitu kekurangan gizi (asam folat, zat besi, dan vitamin B12), infeksi (malaria dan infeksi cacing pada usus) dan penyakit kronis (Cheesbrough, 2006). Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat karena pertumbuhan yang pesat. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, kadar feritin menurun. Pada anak perempuan, anemia terjadi karena adanya menarche dan ketidakteraturan menstruasi yang dapat menghentikan peningkatan konsentrasi hemoglobin sesuai usia (Balci et al., 2012).

Perubahan fisik dan fisiologis yang terjadi pada remaja meningkatkan kebutuhan nutrisi yang besar dan membuat lebih rentan terhadap kekurangan nutrisi. Remaja berisiko tinggi mengalami kekurangan zat besi dan anemia. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan pubertas yang cepat dengan peningkatan tajam pada massa tubuh tanpa lemak, volume darah, dan massa sel darah merah, yang meningkatkan kebutuhan zat besi untuk mioglobin di otot dan Hb dalam darah. Kebutuhan zat besi meningkat dua hingga tiga kali lipat dari tingkat pra-remaja 0,7-0,9 mg zat besi/hari menjadi sebanyak 1,37-1,88 mg zat besi/hari pada remaja laki-laki dan 1,40-3,27 mg zat besi/hari pada remaja perempuan (Tesfaye et al., 2012).

IMPLEMENTASI

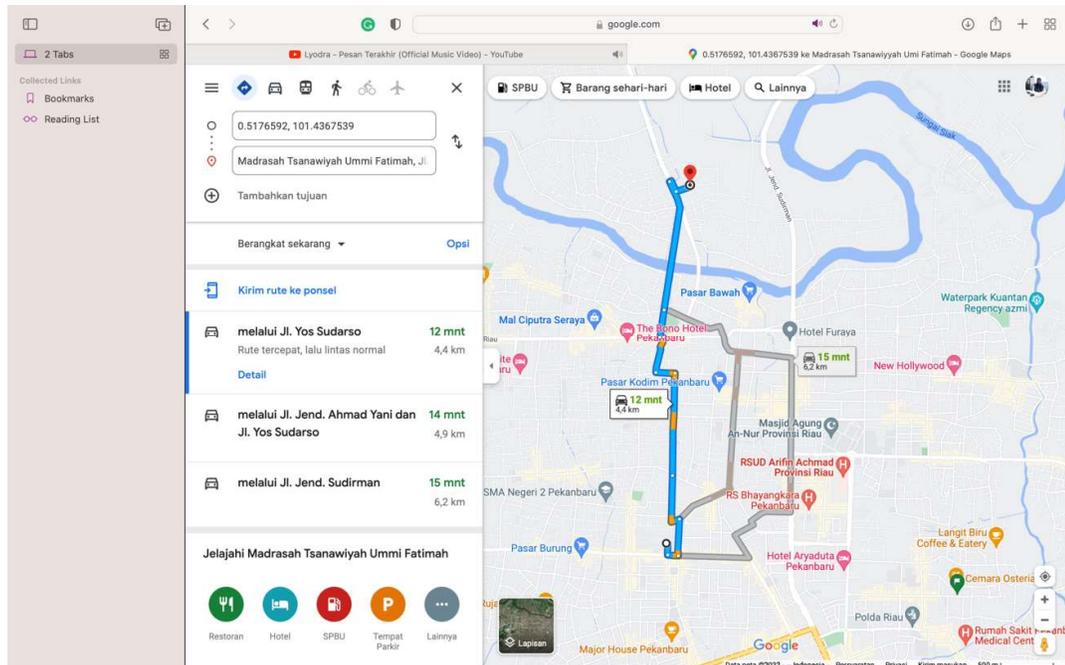
Bentuk Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan ini diawali dengan Pre Test, selanjutnya pemberian Pendidikan kesehatan tentang anemia. Setelah itu dilakukan screening anemia remaja putri, setelah diketahui hasilnya dilakukan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) oleh petugas Puskesmas Rumbai Pesisir. Setelah diberikan TTD dilanjutkan diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Makanan Sumber Zat Besi.

Jadwal Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 05 November 2019 di Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah.

Tempat Objek Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Sebagai berikut :



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Dokumentasi Kegiatan



DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan Pengabdian ini diharapkan angka kejadian anemia pada remaja khususnya di Madrasah Tsanawiyah Umi Fatimah dapat segera di ketahui dan diberikan penanganan. Dengan bekerja sama dengan pihak Puskesmas Rumbai diharapkan kegiatan Screening dan Supplementasi Tablet Tambah Darah Remaja akan terus berjalan sehingga remaja yang merupakan calon Ibu di masa depan terhindar dari anemia.

DAFTARPUSTAKA

- Arisman, 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. EGC. Jakarta.
- Briawan, D. 2014. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta : EGC.
- Cheesbrough, M. 2006. Laboratory Practice in Tropical Countries. Cambridge: Cambridge University Press.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Depkes, R.I. 2012. Upaya Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi Baru Lahir.
- Notoatmodjo, S. 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar. Jakarta : Rineka Cipta.
- Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013 Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- Sari, S. I. P., Kusumawat, W., & Anjarwati, A. (2019). Factors Associated With Adherence To Iron Supplementation Among Pregnant Women. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 7(2), 1-74.
- Soetjningsih. (2004). Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto
- Tesfaye, S., Selvarajah, D. (2012). Advances in the epidemiology, pathogenesis and management of diabetic peripheral neuropathy. *Diabetes Metabolism Research and Reviews*, Suppl 1: 8-14.