

## Edukasi Personal *Hygiene* dan Pencegahan Anemia Untuk Pencegahan *Stunting* Pada Remaja Putri

Monica Dara Delia Suja<sup>1\*</sup>, Indah Budiarti<sup>2</sup>, Rizki Nurul Fatimah<sup>3</sup>, Elma Viorentina Sembiring<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Lampung, Indonesia  
Email: [indahbudiarti@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:indahbudiarti@poltekkes-tjk.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Remaja putri merupakan pionir yang berpengaruh terhadap faktor kesehatan Wanita Usia Subur (WUS). Peran remaja putri sangat strategis dalam upaya pencegahan maupun penanggulangan *stunting* karena remaja putri yang nantinya kelak akan melahirkan generasi penerus. Namun, para remaja putri umumnya kurang mengetahui pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi dan Tablet Tambah Darah (TTD). Hal ini dapat memicu terjadinya anemia pada remaja putri. Selain itu, kebersihan gigi dan mulut yang baik dapat diwujudkan melalui pengetahuan dan perilaku yang baik dan benar terhadap pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Program yang dilaksanakan berupa kegiatan penyuluhan pada seluruh anak di Panti Asuhan As-Saminah Bandar Lampung tentang personal hygiene berupa menjaga kebersihan gigi dan mulut dan reproduksi sehat dengan pencegahan anemia dengan tablet tambah darah. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi dan pembagian tablet Fe. Kegiatan Dental Health Education disampaikan oleh dosen jurusan Teknik Gigi dan untuk pemberian edukasi pencegahan anemia diberikan oleh dosen dari Jurusan Kebidanan dan Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Penggunaan dental kit berupa model gigi dan sikat gigi. Beberapa peserta diminta untuk memperagakan cara menyikat gigi yang benar sesuai dengan arahan tim pengabdian masyarakat serta penjelasan tentang anemia dan pemberian tablet tambah darah. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan peserta antusias terhadap materi yang diberikan. Remaja putri yang diberikan edukasi lebih memahami terkait dengan tubuhnya sendiri dan diharapkan hasil ini dapat menjadi salah satu cara pencegahan *stunting*.

**Keywords:** Anemia, Pengabdian, *Stunting*

## PENDAHULUAN

Anemia dan *stunting* adalah tantangan ganda yang dapat diatasi dengan berbagai macam upaya bersama yaitu pendidikan gizi, pencegahan, dan penanganan. Anemia merupakan salah satu kelainan darah umum dalam masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami mulai dari balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut ketika kadar sel darah merah dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Adapun prevalensi anemia pada remaja putri dari 37,1% pada tahun 2013 justru mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang individu. Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada fase remaja adalah anemia. Anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe) (Mularsih, 2017). Perilaku remaja putri yang

mengonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian. Anemia pada remaja putri (rematri) dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi di sekolah dan nantinya berisiko anemia saat menjadi ibu hamil yang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan serta kematian ibu dan anak (Sugiharti, 2021). Timbulnya masalah gizi pada anak usia dibawah dua tahun erat kaitannya dengan persiapan kesehatan dan gizi seorang perempuan untuk menjadi calon ibu, termasuk remaja putri. Masalah kesehatan dan gizi di Indonesia pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi fokus perhatian karena tidak hanya berdampak pada angka kesakitan dan kematian pada ibu dan anak, melainkan juga memberikan konsekuensi kualitas hidup individu yang bersifat permanen sampai usia dewasa (Martini, 2016).

Gigi merupakan salah satu bagian tubuh yang berfungsi untuk mengunyah, berbicara dan mempertahankan bentuk muka. Mengingat kegunaannya yang sangat penting maka perlu untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut agar gigi dapat bertahan lama dalam rongga mulut (Pintauli, 2010). Anak usia 6-12 tahun atau anak usia sekolah masih kurang mengetahui dan mengerti dalam memelihara kebersihan gigi dan mulut, terbukti menurut data Pengurus Besar Persatuan Dokter Gigi Indonesia menyebutkan bahwa setidaknya terdapat 89% penderita gigi berlubang adalah anak-anak usia di bawah 12 tahun (Purdiahwatiningrum, 2022). Apabila pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sangat kurang, hal ini dapat menyebabkan kelainan dan kerusakan pada gigi sejak usia dini, misalnya pada kasus gigi berjejal (Tarihoran, 2018). Untuk itu, perlunya kegiatan promosi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan gigi dan mulut yang bertujuan untuk memperkenalkan kepada anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut dan menanamkan perilaku sehat sejak dini (Herijulianti et al., 2001).

Remaja putri merupakan kelompok rentan yang mana pada masa tersebut merupakan masa transisi. Selain rentan terkena anemia disisi lain remaja putri juga harus menjaga kebersihan dirinya (*personal hygiene*). Personal hygiene salah satunya mencakup kebersihan gigi dan mulut yang dapat diwujudkan melalui pengetahuan dan perilaku yang baik dan benar terhadap pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Pengetahuan merupakan faktor yang membentuk perilaku seseorang. Pengetahuan yang kurang akan membentuk perilaku dan sikap yang keliru terhadap pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut (Marimbun et al., 2016). Pemberian dan pengenalan tentang cara menyikat gigi yang baik dan benar, informasi makanan yang sehat dan dapat diajarkan pada anak usia sekolah dasar. Hal ini terbilang efektif karena

pada usia tersebut sangat baik untuk memberikan informasi yang mengarah pada perkembangan kognitif dan motorik anak (Fatmasari, D., Purba, A., & Salikun, 2019).

Berdasarkan pra-survey yang dilakukan tim penulis didapatkan bahwa di panti asuhan As-Saminah Bandar Lampung didapatkan beberapa permasalahan yaitu keterbatasan pengetahuan pengelola dan anak-anak asuh tentang pemeliharaan kesehatan gigi mulut dan reproduksi sehat terutama pencegahan anemia. Belum pernah diadakan penyuluhan dan pelatihan bagi pengelola sehingga menjadi penghambat bagi pengelola panti asuhan dalam memberikan arahan dalam menjaga kesehatan gigi mulut dan persiapan reproduksi sehat sehingga terdapat ketidaktahuan remaja tentang tablet Fe untuk mencegah anemia dan menjaga personal hygiene. Oleh sebab itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi *personal hygiene* dan pencegahan anemia kepada remaja putri di Panti Asuhan As-Saminah Kota Bandar Lampung sehingga pengetahuan terkait anemia dan kebersihan diri remaja semakin meningkat.

## **METODE KEGIATAN**

Tema yang diangkat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Edukasi Personal Hygiene Dan Persiapan Reproduksi Sehat Dengan Pencegahan Anemia di Panti Asuhan As-Saminah Bandar Lampung. Jenis kegiatan yang dilakukan yaitu berupa penyuluhan personal hygiene disertai demonstrasi cara menyikat gigi yang benar, tanya jawab tentang kesehatan gigi mulut dan penyuluhan tentang pencegahan anemia disertai dengan pemberian tablet Fe. Penyuluhan dilakukan oleh tim dengan latar belakang pendidikan yang berbeda-beda sesuai dengan keilmuan masing-masing. Personal hygiene diberikan penyuluhan oleh dosen dari Teknik Gigi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, untuk materi pencegahan anemia dan pemberian tablet Fe oleh dosen dari Kebidanan dan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu seluruh anak asuh di Panti Asuhan sejumlah 30 orang. Tingkat ketercapaian keberhasilan pengabdian kegiatan masyarakat ini dilihat dari perubahan sikap remaja yang semakin mengerti untuk menjaga personal hygiene dan paham mengenai pencegahan anemia dengan mengonsumsi tablet tambah darah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Aula Panti Asuhan As-Saminah pada 18 Februari 2024. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan sesi tanya jawab terhadap siswa sehingga didapatkan data dari 30 anak yang hadir, sebanyak 26 anak yang pernah mengalami sakit gigi dan tidak pernah berkunjung ke dokter gigi untuk memeriksakan kesehatan gigi dan mulut, terdapat kebiasaan para anak yang dapat menimbulkan kelainan pada gigi seperti

kebiasaan menghisap jempol, menggigit kuku/pensil, menggigit bibir bawah. Frekuensi menyikat gigi sudah benar yaitu 2 kali sehari tetapi masih ada ketidak tepatan pada waktu sikat gigi yaitu waktu mandi sore dan sebelum sarapan pagi, yang pada dasarnya waktu yang benar dalam pelaksanaan sikat gigi adalah sebelum tidur malam dan setelah sarapan pagi. Teknik menyikat gigi dan pemilihan sikat gigi yang dilakukan para siswa jg di nilai belum benar, banyak teknik menyikat gigi yang salah dan pemilihan sikat gigi dewasa yang siswa gunakan untuk sikat gigi sehari hari. Remaja putri yang sudah *menarche* juga ditanyakan terkait cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi dan dari jawaban siswa sebagian sudah benar untuk menjaga *personal hygiene*, namun untuk pengetahuan tentang anemia remaja putri belum mengetahui dan belum pernah diberikan edukasi terkait pencegahan anemia dengan TTD. Seluruh anak asuh yang hadir semuanya belum pernah terpapar akan edukasi reproduksi sehat khususnya mengenai anemia sehingga dari data tersebut tim pengabdian masyarakat mulai memberikan penyuluhan tentang Edukasi Personal Hygiene dan Persiapan Reproduksi Sehat Dengan Pencegahan Anemia.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan sikat gigi yang benar

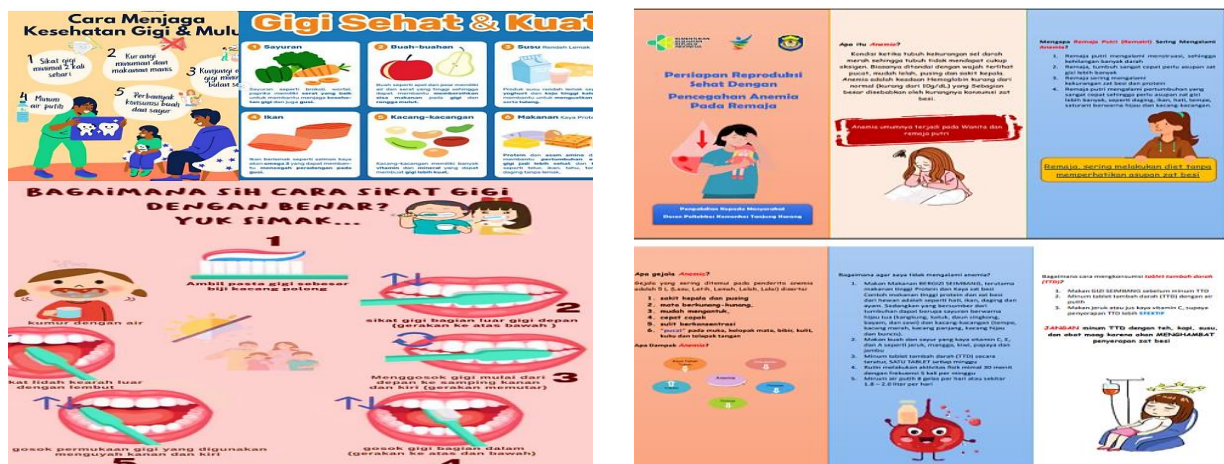
Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada aula panti asuhan As-Saminah berlangsung dengan tertib, dengan barisan duduk dan didampingi oleh pengasuh panti asuhan dan tim pengabdian masyarakat, siswa yang hadir sangat antusias dalam menanggapi materi yang disampaikan Tim Pengabmas yaitu tentang upaya menjaga kesehatan gigi dan reproduksi, mengenal gangguan kesehatan gigi dan upaya mencari solusi permasalahan seputar gigi dan reproduksi. Para siswa memberikan pertanyaan-pertanyaan seperti bagaimana mengatasi gigi tonggos, berapa kali menyikat gigi dalam sehari dan waktunya kapan, boleh tidak makan permen, cara menyikat gigi yang diajarkan kok beda dengan yang mereka lakukan sehari-hari. Setelah itu Tim Pengabmas melakukan demonstrasi cara menyikat gigi yang benar menggunakan phantom gigi dan dental kit.





Gambar 2. Penyuluhan anemia dan tablet Fe

Pada sesi selanjutnya para peserta diberikan waktu untuk istirahat terlebih dahulu dan diberikan beberapa permainan yang menarik. Setelah istirahat, peserta kembali duduk dan bersiap untuk diberikan materi. Materi selanjutnya diberikan oleh tim pengabdian masyarakat adalah tentang pencegahan anemia pada remaja putri. Peserta remaja putri diberikan leaflet sebagai media edukasi. Penyuluhan diawali dengan pemberian pemahaman terkait perubahan hormonal yang terjadi di tubuh wanita saat menstruasi dan penjelasan terkait bagaimana mencegah terjadinya anemia saat menstruasi. Selanjutnya, peserta dibagikan table Fe dan dijelaskan bagaimana cara konsumsi table Fe. Peserta memberikan pertanyaan seputar cara minum tablet fe, apa itu anemia, bagaimana ciri-ciri reproduksi sehat dan lain sebagainya.



Gambar 3. Leaflet sikat gigi dan pencegahan anemia

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan terlaksana dengan baik. Para anak aktif bertanya seputar kesehatan gigi dan reproduksi sehat dengan pencegahan anemia. Peserta lebih memahami terkait dengan pentingnya menjaga kebersihan diri dan pencegahan anemia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Ketua Yayasan Panti Asuhan As-Saminah dan seluruh tim pengabdian masyarakat.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Fatmasari, D., Purba, A., & Salikun, S. (2019). Media Permainan Tebak Gambar Efektif Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Tindakan Menyikat Gigi Dibandingkan Media Booklet. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 6(1), 77–79.
- Herijulianti, E., Indriani, T. S., & Artini, S. (2001). Pendidikan Kesehatan Gigi. EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018.
- Marimbun, B. E., Mintjelungan, C. N., & Pangemanan, D. H. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut dengan status karies gigi pada penyandang tunanetra. *E-GiGi*, 4(2).
- Martini, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1), 1–7.
- Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 80. <https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.80-85>
- Pintauli, S. (2010). Analisis hubungan perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut terhadap status kesehatan gigi dan mulut siswa SD dan SMP di Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 16(4), 3.
- Purdiahwatiningrum, D. (2022). Peran Bimbingan Orang Tua untuk Memotivasi Belajar Anak dalam Penggunaan Gadget (Studi Kasus Anak Usia 6-12 Tahun di Desa Logede Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. IAIN KUDUS.
- Sugiharti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia Di Smp N 2 Banjar. Universitas Siliwangi.
- Tarihoran. (2018). Gigi Berjejal Serta Status Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa/i Kelas I-V Sdn Rami Perumnas Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan. <https://repo.poltekkesmedan.ac.id/xmlui/handle/123456789/1171>.