

Penyuluhan Anemia dan Kesehatan Reproduksi Remaja Di SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung

Indah Trianingsih¹, Yeyen Putriana², Marlina³, Nelly Indrasari⁴, Yusari Asih⁵

^{1,2,3,4,5}Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Bandar Lampung

Email: indahtrianingsih@poltekkes-tjk.ac.id^{2*}

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada remaja putri di SDN 2 Rawa Laut tentang pentingnya mengenal tanda, gejala, dan penanganan anemia, serta persiapan menghadapi menarche, termasuk di dalamnya adalah perawatan kesehatan selama haid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan dalam bentuk kegiatan Penyuluhan dan Diskusi. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan edukasi pada Siswi Kelas V SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung. Materi diberikan dengan menggunakan media visual dan leaflet dengan metode ceramah, diskusi dan brainstorming tentang anemia dan perawatan kesehatan selama haid, serta pemberian Tablet Tambah Darah. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 September 2024 di SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri 34 siswi. Adapun materi yang diberikan meliputi Edukasi anemia dan pencegahannya, serta perawatan kesehatan selama haid. Hasil yang didapat adalah meningkatnya pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan perawatan kesehatan selama haid dimana sebelum diberikan edukasi terbanyak pada tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah jawaban benar kurang dari 50% sebanyak 22 remaja (64,7%). Setelah diberikan edukasi meningkat terbanyak pada tingkat pengetahuan baik dengan jumlah jawaban benar lebih dari 50% sebanyak 27 remaja (79,4%). Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkesinambungan sehingga para remaja putri di SDN 2 Rawa Laut khususnya remaja putri yang memasuki usia pubertas dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi menarche, melakukan perawatan kesehatan selama haid, dan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah anemia, termasuk mengonsumsi tablet tambah darah selama haid.

Keywords: Anemia, Menarche, Perawatan kesehatan, Remaja putri

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020). Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.

Secara universal, Iron Deficiency Anemia (IDA) adalah masalah nutrisi paling umum yang mempengaruhi sekitar 2 miliar orang di dunia, kebanyakan dari mereka (89%) berada

di negara berkembang. IDA mempengaruhi sekitar 300 juta anak di seluruh dunia, berusia dari enam bulan sampai lima tahun. Di negara berkembang, IDA adalah masalah kesehatan umum yang menyerang bayi, anak prasekolah dan sekolah karena tingkat pertumbuhan yang cepat dikombinasikan dengan habisnya penyimpanan zat besi, kondisi hidup yang buruk dan pola makan yang tidak memadai (Youssef, Hassan, & Yasien, 2020). Secara global, sekitar 600 juta anak usia prasekolah dan sekolah menderita anemia. China telah mengalami transisi ekonomi yang cepat selama beberapa dekade terakhir, pola makan anak dan status gizi telah meningkat pesat dan prevalensi anemia di antara anak usia sekolah menurun dari 18,8% pada tahun 1995 menjadi 9,9% pada tahun 2010 (Zhang, Chen, & Liu, 2021).

Menurut data hasil Riskeddas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskeddas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun. (Kesehatan, 2018). Survei Kesehatan Nasional juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia di pinggiran kota lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (Kemenkes, 2007). Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020).

Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin terganggu. Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar & Soviyati, 2020). Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari, pembalut atau tampon selalu basah setiap jamnya dan sering menggantinya. Jika hal ini terjadi lebih dari 3 hari, maka segera kunjungi dokter, dan apabila

pada saat menstruasi terlihat pucat atau merasa ingin pingsan jangan tunggu sampai tiga hari. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Herwandar & Soviyati, 2020).

Kegiatan pengabdian Masyarakat oleh Tim Dosen Kebidanan kali ini berfokus pada pengetahuan mengenai anemia, menarche, dan perawatan kesehatan selama haid yang diperuntukkan pada remaja putri yang memasuki usia pubertas. Diharapkan dengan mendapatkan materi Anemia remaja dan pencegahannya, persiapan menghadapi menarche dan Perawatan kesehatan selama Haid, remaja putri dapat menjaga kesehatan reproduksinya dengan baik dan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk mencegah anemia termasuk mengkonsumsi Tablet tambah darah selama Haid. SDN 2 Rawa Laut merupakan salah satu sekolah negeri favorit di Bandar Lampung, dimana pada kelas V rata-rata remaja putri akan memasuki usia pubertas, sehingga pengetahuan mengenai menarche dan perawatan kesehatan selama haid sangat dibutuhkan. Berdasarkan pra survey yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari 10 siswi kelas V di SDN 2 Rawa laut terdapat 1 orang siswi yang memiliki kadar Hb di bawah 10, dan belum ada siswi yang mengetahui perawatan kesehatan selama haid. Oleh karena itu sasaran kegiatan pengabdian masyarakat difokuskan pada pendidikan kesehatan kepada siswi kelas 5 SDN 2 Rawa Laut. Bentuk kegiatan meliputi penyuluhan tentang persiapan menghadapi menstruasi, anemia remaja dan pemberian tablet tambah darah.

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 September 2024. Kegiatan ini berupa penyuluhan meliputi pemaparan materi Anemia remaja dan pencegahannya, persiapan menghadapi menarche dan Perawatan kesehatan selama Haid, serta Pemberian Tablet Tambah Darah untuk siswi kelas V SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung. Narasumber dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Indah Trianingsih, S.ST., M.Kes, Yeyen Putriana, S.SiT., M.Keb., Marlina, S.ST., M.Kes berdasarkan Surat Tugas Direktur No: DP.04.03/F.XL.III.2/7311/2024 tertanggal 26 September 2024. Adapun Tahapan Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

1. Perencanaan

Perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini : 1. Koordinasi Tim Dosen Kebidanan dengan Ka unit PPM Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, 2. Koordinasi dengan mitra, Kepala Sekolah SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung, 3. Menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat, 4. Studi pendahuluan mengumpulkan data-data pendukung,

mengidentifikasi permasalahan yang ada, 5 Pembentukan tim Pengabdian masyarakat, persamaan persepsi, perumusan tujuan, penetapan sasaran, menyusun kegiatan sosialisasi. 6. Penyusunan materi, Pembuatan soal kuesioner tentang anemia, menarche, dan perawatan selama haid, dan 7. Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan merupakan inti dari pengabdian masyarakat yang terdiri dari: 1. Pertemuan dengan Siswi Kelas V SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung yang berjumlah 34 siswi, menjelaskan tujuan sesuai dengan tema pengabdian masyarakat, 2. Melakukan *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami tentang anemia, menarche, dan perawatan kesehatan selama haid, 3 Pemberian materi sesuai tema oleh Tim Pengabdian Masyarakat yang diikuti dengan Tanya jawab interaktif dan pembagian *doorprice*, 4. Melakukan penilaian secara kuantitatif untuk menilai pemahaman siswi kelas V SDN2 Rawa Laut Bandar Lampung mengenai anemia, menarche, dan perawatan kesehatan selama haid setelah dilaksanakan penyuluhan dengan melakukan *post-test*. 5. Pembagian tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia pada remaja pada umumnya disebabkan oleh kekurangan asupan tablet tambah darah. Karena pada saat mengalami menstruasi tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Selain itu anemia dan kekurangan energi kronis dapat disebutkan adanya pandangan yang salah mengenai *body image*. Remaja banyak yang terobsesi menjadi langsing tanpa memperhatikan kebutuhan gizi yang sesuai dengan tumbuh kembangnya.. Adanya pandangan yang salah serta kurangnya pengetahuan tentang anemia dan menstruasi menyebabkan remaja menjadi lemah. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pemberian materi Anemia oleh Ibu Yeyen Putriana, S.SiT., M.Keb, dilanjutkan dengan pemberian materi seputar menstruasi dan menarche oleh Ibu Indah Trianingsih, S.ST., M.Kes, dan Ibu Marlina, S.ST., M.Kes, Setelah penyuluhan kegiatan dilanjutkan dengan Tanya jawab interaktif seputar materi yang diberikan dan pembagian tablet tambah darah. Peserta terlibat aktif dalam mengikuti berbagai rangkaian kegiatan dan antusias bertanya hingga seluruh kegiatan berakhir. Adapun hasil yang dapat dievaluasi secara langsung adalah adanya peningkatan pengetahuan mengenai anemia remaja, menarche dan Perawatan Kesehatan Selama Haid siswi kelas 5 SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Tentang Anemia, Menarche, Dan Perawatan Kesehatan Selama Haid

Pengetahuan remaja putri tentang anemia dan perawatan kesehatan reproduksi	Frekuensi dan Persentase			
	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	N	%	N	%
Skor > 50	12	35,3	27	79,4
Skor < 50	22	64,7	7	20,6
Jumlah	34	100	34	100

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia, menarche, dan perawatan kesehatan selama haid atau menstruasi mengalami peningkatan, dimana sebelum diberikan edukasi terbanyak pada tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah jawaban benar kurang dari 50% sebanyak 22 remaja putri (64,7%). Setelah diberikan edukasi meningkat terbanyak pada tingkat pengetahuan baik dengan jumlah jawaban benar lebih dari 50% sebanyak 27 remaja putri (79,4%). Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Gambar Berikut:



Gambar 1. Pembukaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Kegiatan Tanya Jawab Interaktif



Gambar 4. Kegiatan Pemberian DoorPrice



Gambar 5. Kegiatan Pemberian Tablet Tambah Darah

KESIMPULAN

Pengetahuan yang baik dapat menghasilkan sikap yang baik. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja tentang anemia, menarche, dan perawatan kesehatan selama haid, diharapkan remaja putri dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi serta dapat meningkatkan kadar hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya anemia, menjaga personal hygiene yang baik selama haid dan mengkonsumsi tablet tambah darah selama haid. Untuk itu .Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkesinambungan dan perlu adanya koordinasi dengan pihak terkait seperti Puskesmas untuk melakukan pendampingan, pemeriksaan dan pemberian tablet tambah darah secara rutin, sehingga kesehatan reproduksi remaja putri dapat terjaga dengan baik sebagai persiapan saat memasuki fase reproduksi sehat dan menghasilkan generasi emas yang sehat cemerlang

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, Unit PPM Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, dan Kepala Sekolah SDN 2 Rawa Laut yang telah memberikan kesempatan kepada saya dan Tim untuk dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Tema Pencegahan Anemia Dan Perawatan Kesehatan Selama Haid ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, E., Yusuf, A. M., & Puspa, A. R. (2021). Status Anemia dan Skor Diet Quality Index (DQI) pada Remaja Putri di SMP Ibnu Aqil, Bogor. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 6(1), 16–22.
- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 88–92.
- Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R. (2020). Dietary intake changes in adolescent girl after iron deficiency anemia diagnosis. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 27–31.
- Cholifah, N., Rusnoto, R., Himawan, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Smk Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 302–307.
- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri DI SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 192–206.
- Gambir, J., Jaladri, I., Sari, E. M., & Kurniasari, Y. (2021). A nutrition diary-book effectively increase knowledge and adherence of iron tablet consumption among adolescent female students. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 8(2), 87–92.
- Hermanto, R. A., Kandarina, B. J. I., & Latifah, L. (2020). Hubungan Antara Status Anemia, Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan Dan Depresi Pada Remaja Putri Di Kota Yogyakarta. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 141–152.

Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarcho Dan Postmenarcho Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82.