

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 NABIRE DI KABUPATEN NABIRE

Christina Tien Popang¹, Anisa Nanang Sulistyowati², Umratun Hayati³

^{1,2,3})Program Studi DIII Kebidanan Nabire, Poltekkes Kemenkes Jayapura

email: tien.popang@gmail.com¹, anisananags1@gmail.com², umratun.hayati17@gmail.com³

Abstrak

Remaja dapat mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang meningkatkan kebutuhan nutrisi yang besar dan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi. Kekurangan zat besi dan anemia lebih rentan dialami usia remaja. Hal ini karena cepatnya pertumbuhan pubertas dengan peningkatan berat badan tanpa lemak, massa sel darah merah dan volume darah, yang meningkatkan kebutuhan zat besi untuk kadar Hb dalam darah. Survey pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 3 Nabire Kabupaten Nabire Provinsi Papua Tengah, berdasarkan informasi guru yang diperoleh data pada kelas XII yang berjumlah 120 siswi, setiap bulan selalu saja ada siswi yang tidak masuk sekolah karena sakit, setiap harinya terdapat siswi yang dibawa ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan gejala anemia. Hal tersebut menjadi landasan dilaksanakannya pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan dan pemberian buku saku anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu upaya preventif yang dapat mencegah dan menangani anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kabupaten Nabire.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan

Abstract

Adolescents have physical and physiological changes that greatly increase nutritional requirements and can lead to nutritional deficiencies. Iron deficiency and anemia are more common in teenagers. This is due to the rapid growth of puberty with an increase in lean body weight, red blood cell mass and blood volume, which increases the need for iron for Hb levels in the blood. Survey conducted at SMA Negeri 3 Nabire, Nabire Regency, Central Papua Province, based on teacher information obtained from data 120 students there were students who get sick every month with symptoms of anemia. This is the basis for carrying out community service by providing counseling and providing anemia pocket books. Community service activities are one of the preventive efforts that can prevent and treat anemia in young women at SMA Negeri 3 Nabire Regency.

Keywords: Anaemia, Adolescents, Counseling

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan yang mana tubuh seseorang mengalami penurunan jumlah sel darah merah yang ada di dalam tubuh. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya kadar hemoglobin di dalam tubuh, sehingga mempengaruhi jumlah produksi sel darah merah. Anemia juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada golongan remaja. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kekurangan nutrisi hingga pendarahan akibat menstruasi. (Kemenkes, 2023)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi mikro yang terdapat di Indonesia bahkan di dunia. Anemia adalah suatu kondisi saat jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalam darah berada di bawah angka normal. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen menuju seluruh tubuh (WHO, 2017b). Menurut Siauta et al. (2020) remaja tidak anemia berpeluang 37 kali lebih besar untuk berprestasi dibandingkan dengan remaja anemia.

Anemia dapat terjadi pada siapa saja, tanpa memandang usia. Khususnya pada kelompok remaja putri berusia antara 10-19 tahun, yang menderita anemia sekitar 20-30% mengalami penurunan kemampuan akademik dan kemampuan fisik (produktivitas). Remaja putri 10 kali lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki, ini sebab remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan dan sedang dalam masa pertumbuhan (Fitriani et al., 2022).

Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia yang selama ini dilakukan lebih ditujukan terhadap

kelompok ibu hamil sedangkan pencegahan anemia secara dini pada wanita remaja sebagai calon ibu belum banyak mendapat perhatian. Upaya untuk mencapai hal tersebut Adalah dengan menambah sasaran program pada usia pranikah, sehingga bila upaya pencegahan telah dilakukan pada para remaja yang nantinya Akan berumah tangga maka akan lebih efektif dan berhasil guna (Depkes, 2022; G, M., & Quadri, S., 2018)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. 32% remaja putri berusia antara 10-19 tahun mengalami anemia, yang berarti 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja serta produktifitas. Terlebih pada nantinya remaja putri akan menjadi seorang ibu, karena anemia juga dapat memicu terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan prematur, berat badan bayi lahir rendah serta resiko kematian akibat perdarahan saat melahirkan (Kemenkes, 2018).

Kondisi anemia dapat menurunkan ketahanan serta kinerja fisik, sehingga menurunkan kapasitas kerja, juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap pada usia anak sekolah, remaja putri dan kelompok usia lainnya. Akibat dari anemia ini jika tidak diberi intervensi dalam waktu lama akan menyebabkan beberapa penyakit seperti gagal jantung kongestif, penyakit infeksi kuman, thalasemia, gangguan sistem imun, dan meningitis (Maharani, 2020).

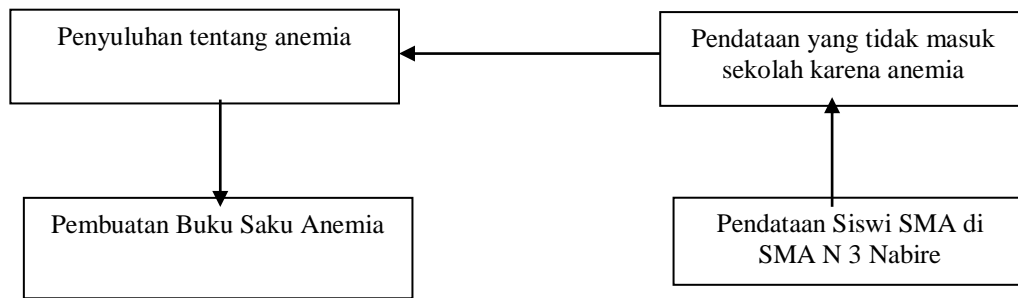
Remaja putri dengan anemia juga dapat mengalami penurunan prestasi akademik, penurunan daya tahan tubuh yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit infeksi, penurunan tingkat kebugaran sehingga menurunkan juga produktivitas dan prestasi olahraga, bahkan ketidakmampuan untuk mencapai tinggi badan maksimal karena ada puncak pertumbuhan tinggi badan selama periode ini. Anemia pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan, sikap, serta kemampuan remaja karena kurangnya informasi yang diberikan, kurangnya perhatian dari orang tua, masyarakat, dan pemerintah terhadap kesehatan remaja, serta pelayanan kesehatan yang belum optimal (Rahayu *et al.*, 2019).

Adapun hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 3 Nabire Kabupaten Nabire Provinsi Papua Tengah, berdasarkan informasi guru yang diperoleh data pada kelas XII yang berjumlah 120 siswi, setiap bulan selalu saja ada siswi yang tidak masuk sekolah karena sakit, setiap harinya terdapat siswi yang dibawa ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS), dan bahkan ada siswi yang jatuh pingsan saat melakukan upacara. Serta saat wawancara dengan siswi kelas XII mereka mengatakan pandangan mereka sering berkunang-kunang, sering merasa cepat letih, dan lesu. Terlebih mereka sering melewatkan sarapan pagi sehingga asupan gizi nya tidak terpenuhi dengan baik saat melakukan aktivitas. Faktor utama penyebab anemia pada remaja adalah asupan zat gizi yang kurang, faktor lainnya yaitu pengetahuan, pola menstruasi yang terjadi setiap bulan, status ekonomi, pola makan, kepatuhan konsumsi tablet Fe, aktivitas fisik, penyakit infeksi, serta gaya hidup remaja yang melakukan diet karena ingin terlihat kurus. Berdasarkan latar belakang tersebut maka team pengabmas prodi D-III Kebidanan nabire ingin melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja di SMA Negeri 3 Nabire Kabupaten Nabire Provinsi Papua Tengah pada tahun 2023.

METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat metode yang digunakan adalah : (1) Pendataan jumlah siswi yang ada di SMA Negeri 3 Nabire, (2) Pendataan siswi yang tidak mengikuti pembelajaran atau tidak masuk sekolah di karenakan mengalami Anemia, (3) Implementasi dengan memberikan penyuluhan tentang Anemia, cara pencegahan dan penanganan untuk siswi SMA Negeri 3 Nabire, (4) Pembuatan buku saku tentang “ Anemia pada Remaja” untuk perpustakaan dan UKS SMA Negeri 3 Nabire.

Adapun metode pelaksanaan pengabdian masyarakat oleh kelompok remaja putri tercantum dalam kerangka perencanaan dan pemecahan masalah berikut:



Gambar 1. Kerangka pemecahan masalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, diikuti oleh 150 remaja putri dan berlokasi di SMA Negeri 3 Kabupaten nabire. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian remaja putri kelas XIII memiliki antusias yang cukup tinggi dan sangat aktif menyimak penyuluhan yang diberikan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan pendataan siswi SMA Negeri 3 nabire kelas XII dan dilanjutkan dengan pendataan siswi yang masuk dan tidak masuk karena anemia. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, mula-mula diberikan edukasi tentang definisi anemia, pencegahan dan penanganan. Remaja putri dengan anemia juga dapat mengalami penurunan prestasi akademik, penurunan daya tahan tubuh yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit infeksi, penurunan tingkat kebugaran sehingga menurunkan juga produktivitas dan prestasi olahraga, bahkan ketidakmampuan untuk mencapai tinggi badan maksimal karena ada puncak pertumbuhan tinggi badan selama periode ini. Anemia pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan, sikap, serta kemampuan remaja karena kurangnya informasi yang diberikan, kurangnya perhatian dari orang tua, masyarakat, dan pemerintah terhadap kesehatan remaja, serta pelayanan kesehatan yang belum optimal. Indikator keberhasilan penyuluhan anemia berdasarkan, pengetahuan remaja putri mengenai anemia, pencegahan anemia, dan aktivitas belajar.

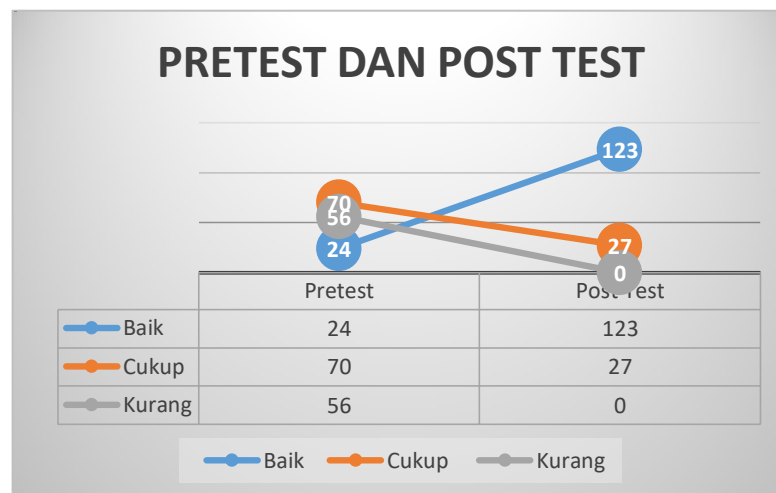


Gambar 2. Pra Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, memiliki tujuan Penanganan dalam mengurangi angka kejadian anemia yang terjadi di kalangan remaja putri yaitu dengan cara memberikan pengetahuan tentang bahaya dari anemia tersebut, ini merupakan salah satu cara pencegahan anemia. Pemberian terapi seperti tablet Fe, vitamin B12 per oral, asam folat juga bisa mencegah terjadinya anemia. Makan makanan yang bergizi atau menu gizi seimbang juga membantu mencegah anemia (Ernawati, 2021)



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 4. Pretest dab post test

Berdasarkan hasil pretest pada kegiatan pertama, tingkat pengetahuan para siswi tentang dismenorhea masih sangat kurang khususnya tentang penyebab dan pencegahan anemia pada remaja. Setelah tim pengabmas melakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan dan pemberian buku saku sebagai bahan bacaan, didapatkan hasil peningkatan pengetahuan tentang Anemia remaja yang sangat signifikan, dimana sebelum dilakukannya intervensi tingkat pengetahuan kategori Pengetahuan Baik sebanyak 24 siswi (16%) kategori Pengetahuan Cukup 70 siswi (46,67%) dan Kategori pengetahuan kurang sebanyak 56 siswi (37,33%). Hal ini menggambarkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak yang baik dalam peningkatan pengetahuan tentang anemia remaja bagi para siswi, sehingga dari hasil ini di harapkan para siswi mampu menangani gejala dan mencegah anemia pada remaja.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat meningkatkan peran serta para remaja putri khususnya para siswi SMA Negeri 3 Nabire untuk lebih peduli tentang masalah-masalah kesehatan remaja dalam hal ini tentang Anemia pada remaja, dapat menekan angka kesakitan akibat anemia, sehingga dapat menurunkan jumlah absensi atau ketidakhadiran siswi dalam kegiatan belajar di sekolah, memberikan kesempatan kepada para siswi untuk mendapatkan informasi yang benar dan tepat mengenai anemia pada remaja, meningkatkan rasa percaya diri para siswi dikarenakan kunjungan langsung ke sekolah seperti ini para siswi dapat secara langsung mengungkapkan keluhan dan permasalahan berkaitan dengan kesehatan remaja khususnya Anemia.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini membekali remaja putri dengan Pemberian buku saku “Sehat dan Cerdas tanpa Anemia” dapat meningkatkan pengetahuan para siswi tentang Anemia, Pemberian buku saku “Sehat dan Cerdas tanpa Anemia” menjadi pedoman dalam penanganan Anemia pada siswi.

SARAN

1. Bagi Siswa
Untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja siswi dapat menghindari konsumsi makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, makan makanan bergizi, olahraga teratur, istirahat yang cukup dan rajin mengkonsumsi tablet fe.
2. Bagi sekolah
 - a. Hendaknya pihak sekolah ikut mendukung dalam peningkatan pengetahuan tentang anemia, memaksimalkan pemanfaatan dari buku saku yang telah diberikan dengan memberikan waktu khusus bagi para siswi agar dapat membaca buku saku tersebut di perpustakaan sekolah.
 - b. Guru berperan aktif dalam memberikan informasi tentang pencegahan dan penanganan anemia, hal ini penting karena anemia selain menyebabkan ketidakhadiran dalam proses belajar di sekolah, juga mempengaruhi konsentrasi belajar siswi.
3. Bagi Tim Pengabmas
Semoga kedepannya tim pengabmas dapat meningkatkan lagi kegiatan seperti ini tetapi dengan subyek yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih banyak pada Poltekkes Kemenkes Jayapura Prodi DIII Kebidanan Nabire dan pihak sekolah SMA Negeri 3 Nabire yang telah memfasilitasi dan mendukung penulis dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, semoga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini hasilnya dapat memberikan keberkahan untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Averrous: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 1-14.
- Ernawati, Et. Al. (2021). Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Bahaya Anemia Di Sekolah Mtsn 3 Mataram. Vol. 2 No. <https://Jurnal.Upertis.Ac.Id/Index.Php/Jakp/Article/View/575>
- Kemenkes (2018b) Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (Wus). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available At: <https://Gizi.Kemkes.Go.Id/Katalog/Revisi-Buku-Pencegahan-Dan-Penanggulangan-Anemia-Pada-Rematri-Dan-Wus.Pdf>.
- Kemenkes (2023) Mengenal Gejala Anemia Pada Remaja .Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available At <https://Promkes.Kemkes.Go.Id/Mengenal-Gejala-Anemia-Pada-Remaja>
- Maharani S. 2020. Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*. 2(1). Hal 1-3
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A.O., Dan Anggraini, L., (2019), Buku Referensi: Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri, Yogyakarta, 8-14.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018, Riset Kesehatan Dasar, Jakarata.
- Samria, S., & Fitriani, L. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Siswi Remaja Mengkonsumsi Tablet Fe. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 5(2), 30-40.
- Siauta, J. A., Indrayani, T. And Bombing, K. (2020) 'Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di Smp Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018', *Journal For Quality In Women's Health*, 3(1), Pp. 82–86. Doi: 10.30994/Jqwh.V3i1.55.
- Who (2017a) Global Accelerated Action For The Health Of Adolescents (Aa-Ha!) Guidance To Support Country Implementation Annexes 1–6 And Appendices I–iv Global Accelerated Action For The Health Of Adolescents (Aa-Ha!) Guidance To Support Country Implementation, Geneva: World Health Organization. Geneva. Available At: http://Www.Who.Int/Maternal_Child_Adolescent/Documents/Global-Aa-Ha-Annexes.Pdf?Ua=1.
- Who (2017b) Nutritional Anaemias : Tools For Effective Prevention.
- Who (2021) World Health Statistics 2021: Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals. Geneva: Who.