

Pemberdayaan Remaja Putri Mengentaskan Anemia

Empowerment of Young Women to Alleviate Anemia

Anita^{1*}, Purwati¹, Rohayati¹

¹Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Bandar Lampung
Jl. Soekarno Hatta No. 1 Bandar Lampung

*Penulis Korespondensi: E-mail: anitabustami@yahoo.co.id

Abstrak: Remaja putri merupakan kelompok yang rawan menderita anemia. Di Indonesia berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5- 14 tahun sebesar 26,4 % dan sebesar 18,4 % pada kelompok umur 15-24 tahun. Akibat jangka panjang anemia pada remaja putri adalah apabila nantinya hamil akan meningkatkan resiko komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematur dan angka kematian perinatal (Riset Kesehatan Dasar, 2017). Rata-rata hasil penelitian di Lampung menunjukkan angka 28-50% remaja putri mengalami anemia Tujuan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, upaya pencegahannya, serta adanya UKS yang mendukung dalam mengatasi anemia termasuk permasalahan kesehatan remaja putri di sekolah. Kegiatan yang akan dilakukan berupa pembentukan dan pelatihan kader kesehatan remaja serta pembinaan UKS dalam upaya menurunkan anemia di kalangan remaja. Kegiatan telah dilakukan pada tanggal 20/6/2019 pembentukan KRR, 26-27/8/2019 praktik pelaksanaan KRR, 31/8/2019 FGD dengan pengelola kesiswaan dan guru, 10/9/2019 Evaluasi dan RTL di SMPN 3 dengan melibatkan siswa sejumlah 100 orang, kepala sekolah dan pelaksana kegiatan UKS. Hasil pengabmas diperoleh 100 kader kesehatan remaja yang akan bertugas menyebarkan informasi tentang anemia ke teman satu kelas untuk mengkonsumsi gizi seimbang dan berperilaku hidup sehat. Target luaran SOP kegiatan upaya mengentaskan anemia dan perilaku hidup sehat remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri

Abstract: Adolescent girls are a group that is prone to suffer from anemia. In Indonesia by age group, anemia sufferers aged 5-14 years were 26.4% and 18.4% in the 15-24 years age group. Long-term consequences of anemia in adolescent girls is that if later pregnancy will increase the risk of complications, the risk of maternal death, premature rates and perinatal mortality rates (Basic Health Research, 2017). The average result of research in Lampung shows that 28-50% of adolescent girls experience anemia. The aim of community service is to increase the knowledge of adolescent girls about anemia, prevention efforts, and the existence of UKS that support in overcoming anemia, including health problems for young women in school. The activities that will be carried out in the form of formation and training of adolescent health cadres and the guidance of UKS in an effort to reduce anemia among adolescents. The activity was carried out on 6/20/2019 KRR formation, 26-27 / 8/2019 KRR implementation practices, 31/8/2019 FGD with student managers and teachers, 9/10/2019 Evaluation and RTL in SMPN 3 involving students a total of 100 people, principals and implementers of UKS activities. The results of community service are obtained by 100 adolescent health cadres who will be tasked with spreading information about anemia to classmates to consume balanced nutrition and healthy life behavior. SOP output targets the activities of efforts to eradicate anemia and adolescent healthy behavior in the school environment.

Keywords: Anemia, Young Women

PENDAHULUAN

Hemoglobin (Hb) berfungsi untuk mengikat oksigen, satu gram hemoglobin akan mengikat 1,34 ml oksigen. Tugas hemoglobin adalah menyerap karbon dioksida dan ion hidrogen serta membawanya ke paru tempat zat tersebut

dilepaskan dari hemoglobin. (Handayani, 2008). Kadar Hb ialah ukuran pigmen respiratorik dalam butiran-butiran darah merah, jumlah Hb dalam darah normal adalah kira-kira 15 gram setiap 100 ml darah dan jumlah biasanya disebut 100 persen. WHO telah menetapkan batas kadar Hb normal berdasarkan umur dan

jenis kelamin, anak 6 bulan sampai 6 tahun batas nilai Hb 11,0 gr, anak 6 tahun sampai 14 tahun batas nilai Hb 12,0gr, pria dewasa batas nilai Hb 13,0 gr (WHO).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi. Hal ini pernah ditunjukkan dari data Riskesdas 2017, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7 %, dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8 % di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5- 14 tahun sebesar 26,4 % dan sebesar 18,4 % pada kelompok umur 15-24 tahun. Akibat jangka panjang anemia pada remaja putri adalah apabila nantinya hamil akan meningkatkan resiko komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematur dan angka kematian perinatal (Riset Kesehatan Dasar, 2017).

Remaja putri yang kurang gizi atau terlalu kurus (KEK), anemia, kekurangan okalsium, vitamin D, yodium, seng, dan kekurangan vitamin, serta mineral lainnya akan mempengaruhi proses reproduksi. Khusus remaja putri yang mengalami gangguan pertumbuhan maka akan menjadi pendek dan tulang panggulnya tidak sempurna akibatnya sulit untuk melahirkan. Remaja putri yang telah memasuki masa pubertas dan mulai menstruasi tiap bulannya lebih mudah menderita anemi dibandingkan dengan remaja putra. Wanita dan remaja putri membutuhkan zat besi dua kali lipat lebih banyak dari pada pria atau remaja putra karena mengalami haid dan banyak mengeluarkan darah waktu melahirkan (Proverawati, 2011).

Anemia adalah kondisi dimana kurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruh jaringan. Penurunan Hb dapat menyebabkan cepat lelah, nyeri kepala, kesulitan bernafas, palpitasi, pucat pada muka, telapak tangan, kuku dan konjungtiva (Tarwoto, 2007) . Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi, keguguran, dan meningkatkan

risiko bayi lahir prematur (Manuaba, 2010).

Prevalensi anemia pada remaja putri menurut Depkes RI (2007) masih cukup tinggi yaitu sebesar 28%, angka ini tergolong masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya 40%. Hasil penelitian yang dilakukan (Sukmawati, 2011) ditemukan kejadian anemia 25,9% pada perempuan dewasa (15 tahun) dan anemia pada remaja diperoleh hasil 65% dari 142 siswi SMP Negeri Kibang Lampung menderita anemia.

Menurut penelitian (Martini, 2015), tentang Faktor- Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemi pada remaja putri MAN 1 Metro didapatkan hasil penelitian diperoleh kejadian anemia berjumlah 40% dari 115 responden. Status gizi responden yang berdasarkan indikator IMT menunjukkan kategori kurus berjumlah 34,8%. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia adalah status gizi ($p=0,009$), pengetahuan ($p=0,048$), pendidikan ibu ($p=0,036$).

Penelitian yang dilakukan (Suryani, dkk 2016), tentang Analisis Pola Makan dan anemia gizi besi pada remaja putri kota Bengkulu didapat hasil prevalensi gizi besi pada remaja putri di Kota Bengkulu 43 %, pengetahuan remaja tentang anemia kurang 44,75 % dan pola makan tidak baik sebanyak 79,25 %. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia (p value 0,349) dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (p value 0,11). Penelitian (Sri Karyati, dkk 2016) tentang konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemi didapat perbedaan kenaikan kadar Hb pada remaja putri.

Selain mengkonsumsi Fe, Hb dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi makanan yang bersumber protein nabati dan hewani, pada protein nabati kita dapat mengkonsumsi kacang-kacangan, dan sayur, sedangkan hewani dapat diberikan sumber makanan seperti daging dan telur (Bakta, 2010).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Purwati (2018) tentang Pengaruh Paket Menu Sehat Terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an di Kota Metro tahun 2018, sebelum diberikan intervensi

diperoleh remaja yang menderita anemia sejumlah 43%, hasil penelitian menjelaskan adanya peningkatan kadar Hb remaja putri setelah diberikan pengetahuan dan menu sehat selama satu bulan terhadap remaja putri. Agar hasil penelitian dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas, maka dilanjutkan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terutama kepada remaja yang sedang tumbuh dan berkembang, yaitu remaja putri usia sekolah menengah pertama yang baru mengalami menstruasi dan lebih banyak melakukan aktifitas fisik.

Pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan pada sekolah menengah pertama di Lampung terutama yang berdekatan dengan Poltekkes Tanjungkarang, SMP Negeri 3 Metro, berdekatan dengan pusat layanan kesehatan seperti RSAY dan Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 3 Metro terhadap 10 remaja putri yang diperiksa Hb diperoleh hasil sebanyak 5 remaja putri (50%) mengalami anemia, sedangkan dari 10 remaja putri tersebut ternyata terdapat 7 remaja putri (70%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dan 3 (30 %) remaja putri mempunyai pengetahuan yang baik.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penting dilakukan upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri untuk mengetahui kondisi kesehatan terutama anemia serta upaya penanganannya. Pemberdayaan pada anak remaja putri dalam menjaga kesehatan sangat diperlukan karena akan menjadi seorang ibu dan akan melahirkan penerus bangsa. Maka tim keperawatan maternitas-anak pada jurusan keperawatan dalam melakukan tridharma perguruan tinggi ingin mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema : "Pemberdayaan Remaja Putri Dan Usaha Kesehatan Sekolah dalam mengentaskan anemia di SMPN 3 Metro tahun 2019".

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Lokasi pengabdian kepada masyarakat adalah SMPN 3 Metro dan partisipan kegiatan adalah 100 siswa remaja. Bahan dan alat yang digunakan berupa media penyuluhan (PPT,

leaflet, gambar-gambar, tablet tambah darah).

Metode pendekatan yang digunakan diawali dengan 1) survei Lapangan ke SMPN 3 dan melakukan diskusi dengan kepala sekolah, guru bagian kesiswaan dan 10 orang siswa remaja putri tentang pemahaman anemia, dan minum tablet tambah darah yang pernah diberikan oleh Puskesmas. 2) koordinasi dengan pihak Sekolah terkait kegiatan pendidikan kesehatan, pembentukan kader remaja dan MOA. 3) Sosialisasi Program, dengan memasang spanduk dan pengumuman oleh mitra (SMP N 3) terkait kegiatan pelatihan dengan materi anemia remaja. 4) pembentukan kader kesehatan remaja dan promosi kesehatan terkait anemia, serta penguatan UKS dalam pemberian pelayanan kesehatan pada siswa.

Bentuk Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa 1) Pembentukan kader kesehatan remaja, 2) Pelatihan kader kesehatan remaja terutama tentang promosi kesehatan terhadap anemia remaja putri, 3) Evaluasi kemampuan kader kesehatan remaja putri dalam memberikan promosi kesehatan kepada teman sebaya. 4) Membantu manajemen UKS dalam pemberian pelayanan kesehatan siswa.

Evaluasi hasil dilakukan dengan menilai pengetahuan, sikap dan ketrampilan kader kesehatan remaja dan pengelola UKS dalam mengatasi anemia dengan evaluasi pertanyaan langsung terkait pendidikan kesehatan yang diberikan.

Kegiatan dilaksanakan 20 Juni - 24 November 2019, rapat penyusunan proposal dan koordinasi tim sebanyak 24 jam, Penjajakan dan persiapan tempat kegiatan/sosialisasi kegiatan selama 4 jam, Pembentukan kader kesehatan remaja (KKR) dan pelatihan memberikan selama 10 jam, Praktik pemberian promkes oleh KKR tentang anemia dan lomba poster anemia (10 jam), Diskusi dengan kepeker, pengelola UKS dan guru, pengelola tentang UKS (4 jam), Kunjungan sekolah untuk evaluasi pelaksanaan kegiatan (4 jam), Rencana tindak lanjut dan MOU sebagai sekolah binaan kesehatan (4 jam). Total keseluruhan kegiatan 60 jam.

SMPN 3 Metro berkontribusi dalam penyediaan ruang untuk pelatihan,

menyediakan siswa untuk dilatih, dan fasilitator guru bidang kesiswaan dan guru UKS.

Pengumpulan data dilakukan melalui pre test dan post test tentang pengetahuan anemia dan pencegahan dan penatalaksanaannya. Pengumpulan data juga dilakukan dengan wawancara dengan kepala sekolah, guru kelas, petugas kantin.

Data yang diperoleh dilakukan proses editing, koding, processing dan cleaning dengan menggunakan komputer, analisis statistik yang dilakukan adalah analisis univariat berupa distribusi prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang dalam melakukan tridharma perguruan tinggi mempunyai kewajiban untuk membina kesehatan masyarakat. Jurusan keperawatan memiliki kelompok keilmuan kesehatan maternitas yang terdiri dari dosen yang memiliki kemampuan sangat baik dalam kesehatan reproduksi dan permasalahan tumbuh kembang serta kesehatan anak. Potensi yang dimiliki dosen secara kognitif dan berbagai hasil penelitian harus diaplikasikan pada masyarakat utamanya kelompok berisiko seperti remaja putri yang organ reproduksinya harus berkembang sehat, untuk berkembang sehat diperlukan adanya sumber energi yang cukup diantaranya kadar hemoglobin. Untuk itu jurusan keperawatan Poltekkes Tanjungkarang layak untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat utamanya kepada remaja putri yang sedang tumbuh dan berkembang. Berikut hasil kegiatan pengabmas di SMPN 3 Metro.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan

Tingkat pengetahuan	Sebelum	%	Setelah	%
Baik (skor ≥ 56)	20	20	74	74
Kurang (skor < 56)	80	80	26	26
Total	100	100	100	100

Diperolehnya kader kesehatan remaja sejumlah 100 orang siswa yang dapat menularkan pengetahuan tentang anemia dan menjadi model dalam perilaku hidup sehat. Pengetahuan baik setelah mengikuti pendidikan kesehatan sejumlah 74%.



Sumber: Dokumentasi pribadi

Gambar 1. Peserta Pengabmas di SMPN 3 Metro

Peningkatan pemahaman siswa tentang anemia juga dilakukan dengan kegiatan pembuatan poster dan siswa dilatih mempromosikan dan menjelaskan poster yang dibuat, peserta yang mengikuti sejumlah 20 siswa, diperoleh tiga poster terbaik, mendapatkan reward hadiah dan sertifikat.



Sumber: Dokumentasi pribadi

Gambar 2. Penjelasan Poster Peserta Pengabmas di SMPN 3 Metro

Pengkajian tentang pelaksanaan usaha kesehatan sekolah (UKS), diperoleh ruangan

yang kurang terawat dengan fasilitas sarana prasarana yang kurang memadai, dan penanggungjawab kegiatan dibawah wakil kesiswaan. sehingga pelaksanaan UKS belum berjalan sebagaimana seharusnya.

Pelaksanaan kerjasama antara pendidikan nasional kota Metro dengan Poltekkes Tanjungkarang telah dilakukan, namun kegiatan dari MOU belum terlihat, hanya terbatas jika ada penelitian dari Poltekkes. Pembinaan kegiatan UKS selama ini dilakukan oleh Puskesmas, namun tidak terlaksana secara rutin.



Sumber: Dokumentasi pribadi

Gambar 3. Penyerahan Sertifikat Peserta Penampil Poster Terbaik Pengabmas di SMPN 3 Metro

Pelaksanaan Kegiatan

Setelah dilakukan pertemuan dengan unsur pimpinan SMPN 3 Metro, disusunlah jadwal kegiatan untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan kepada 100 siswa. Kegiatan pendidikan dan pelatihan dilakukan dua tahap, pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 20 Juni 2019, dan tahap kedua tanggal 26 dan 27 Agustus 2019 dengan peserta 100 orang siswa. Evaluasi kegiatan dilakukan pada tanggal 10-9-2019 dan rencana tindak lanjut 24-10-2019.

Analisis hasil kegiatan

Diperolehnya kader kesehatan remaja sejumlah 100 orang siswa yang dapat menularkan pengetahuan tentang anemia dan menjadi model dalam perilaku hidup sehat, namun masih diperoleh sebanyak 26% dengan pemahaman kurang baik, hal ini dapat disebabkan terbatasnya waktu pemaparan dan keterbatasan kemampuan siswa menangkap

informasi yang diberikan.

Pemahaman terhadap anemia juga diperkuat dengan dilombakannya pembuatan poster dan kemampuan mempromosikan anemia, diperoleh tiga poster terbaik. Kemampuan siswa menterjemahkan materi dalam bentuk gambar merupakan media yang baik dalam upaya internalisasi pemahaman ke aplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Karya siswa dipajang dalam majalah dinding dan harapannya akan terbaca oleh siswa lain sehingga akan lebih luas pemahaman tentang anemia.

Keberlanjutan kegiatan pembinaan terhadap kader kesehatan remaja perlu dilakukan, MOU telah dilakukan dan MOA dilanjutkan pada kegiatan peningkatan kemampuan siswa dalam kesehatan reproduksi, penanganan kasus cedera di lingkungan sekolah, dan perilaku hidup bersih dan sehat, serta kontrol rutin kesehatan remaja.

Perubahan perilaku remaja harus mendapatkan support dari berbagai pihak, orang tua, kepala sekolah, guru kelas dan semua yang berada di sekitar remaja karena pembiasaan berperilaku hidup sehat harus dimulai dalam diri setiap orang.

Kendala yang dihadapi

Ruang UKS menyatu dengan mushola yang tidak dapat dikunci dan bukan ruang khusus, dengan sarana dan prasarana yang perlu dilengkapi. Pembinaan selama ini melibatkan puskesmas terdekat. Kegiatan pembinaan terhadap kegiatan UKS tergantung program dari Puskesmas, untuk lebih meningkatkan aktifitas rutin kegiatan UKS dan perbaikan perilaku hidup sehat remaja dan semua yang ada di lingkungan sekolah maka diperlukan berbagai upaya kerjasama dengan lintas termasuk kerjasama dengan pendidikan kesehatan seperti Poltekkes ataupun institusi pendidikan kesehatan lainnya.

Dampak dan upaya keberlanjutan kegiatan.

Setelah pembentukan kader kesehatan remaja yang faham dengan anemia dan berperilaku hidup sehat, menjadi model dan menebarkan informasi perilaku hidup sehat terutama dalam mengentaskan anemia, maka upaya keberlanjutan kegiatan adalah menjalin

kerjasama lintas sektoral ke dinas kesehatan (puskesmas, RS, pendidikan kesehatan yang ada di kota Metro), untuk melanjutkan pembinaan terkait pencegahan anemia dan UKS.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabmas ini bahwa pengabdian kepada masyarakat pada kelompok remaja pada SMP Negeri 3, telah dibentuk 100 kader kesehatan remaja terkait pencegahan anemia, dan siswa termotivasi untuk menjadi model dan menghasilkan poster anemia sebagai media promosi. Siswa memahami konsep anemia, upaya pencegahan dan penatalaksanaannya. Adanya kerjasama (MOU dan MOA dengan Poltekkes Tanjungkarang) sehingga keberlangsungan kegiatan rutin dapat dilaksanakan demi terwujudnya remaja generasi penerus bangsa yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada penyandang dana BOPTN Poltekkes Tanjungkarang, Direktur, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Kepala Sekolah SMPN 3 Metro, atas kerjasamanya sehingga terwujudnya kegiatan pengabmas tahun 2019.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman, Gizi dalam Daur Kehidupan, Jakarta: EGC, 2010
Bakta I Made, Hematologi Klinik Ringkas, Jakarta : EGC, 2014
Candra Aji, Setiawan Budi, Damanik M.Riza, Jurnal Gizi dan Pangan, Volume 8 No. 2. 2013
Depkes RI, Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Jakarta : Departemen Kesehatan RI, 2007.
Handayani Wiwik dan Sulistyio Andi Haribowo, Asuhan Keperawatan pada klien dengan Gangguan Sistem Hematologi, Jakarta : Salemba Medika, 2008
Kiswari Rukman, Hematologi dan Tranfusi, Jakarta : Erlangga, 2014

Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta, 2014
Liatiana, Akma, Jurnal Kesehatan Volume VII No 3, 2012.
Manuaba, Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB . Jakarta : EGC, 2010.
Martini, Jurnal Kesehatan Sai wawai, Volume VIII No 1 Juni 2015 .
Proverawati, Anemia dan Anemia kehamilan . Yogyakarta : Nuha Medika, 2011
Purwati, dkk, Pengaruh Paket Menu Sehat terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Rodlatul Qur'an di Kota Metro, Riset Hibah Poltekkes Tjk, tidak dipublikasi, 2018
Suryani Destri, Hafiani Riska, Junita R, Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, Volume 10 No 1, 2016
Sukmawati, Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Metro Kibang Lampung Timur Tahun 2011, KTI, Tidak Dipublikasi, 2011
Umiyarni dyah Purnamawati, Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah, Yogyakarta: Andi Offset, 2018
Tarwoto dan Wasnidar, Anemia Pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan. Trans Info Media. Jakarta, 2007
<http://caratipskesehatan.com/kadar-hemoglobin-menurut/WHO> diakses tanggal 15 Januari 2018
<http://binfar.depkes.go.id/v2/wp-content/uploads/2015/04/PAPARAN-ROREN-RENSTRA.pdf> diakses tanggal 18 April 2018
http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2015/08_Lampung_2015.pdf diakses tanggal 18 April 2018
<http://eprints.undip.ac.id/15967/1/Zarianis.pdf>, diakses tanggal 4 Mei 2018
<https://www.slideshare.net/zahrotinnisa/menu-sehat>, diakses tanggal 6 Juni 2018.