



PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DI PANTI ASUHAN AL ISLAM, BABARSARI, SLEMAN YOGYAKARTA

Novi Istanti¹, Nasiatul Aisyah Salim², Antok Nurwidi Antara³

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta, Noviistanti@yahoo.com
Universitas Singaperbangsa Karawang, nasiatul.aisyah@fikes.unsika.ac.id
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta, antokantara12@gmail.com*

Abstrak

Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrient yaitu sekitar 12% remaja laki – laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Secara khusus, anemia yang dialami oleh remaja putri akan berdampak lebih sering mengingat remaja putri adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi sehingga memperbesar resiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu, remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi. Kelompok sasaran untuk kegiatan pengebmas ini adalah remaja putri SMA kelas 1-3 di Panti Asuhan Al islam, Babarsari, Sleman, Yogyakarta. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 18 orang. Metode pengabdian yang dilakukan adalah pre test – penyuluhan – post test. Materi yang diberikan tentang cara pencegahan dan mengatasi anemia pada remaja. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan penyuluhan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menerapkan cara mencegah anemia agar terhindar dari anemia.

Kata Kunci : Penyuluhan kesehatan, Pengetahuan remaja putri, Anemia

Abstract

One of the problems faced by Indonesian adolescents is the problem of micronutrient nutrition, which is about 12% of male adolescents and 23% of female adolescents experiencing anemia, mostly due to iron deficiency (iron deficiency anemia). In particular, anemia experienced by young women will have an impact more often considering that young women are prospective mothers who will become pregnant and give birth to a baby, thereby increasing the risk of maternal mortality, premature birth and low birth weight (Kemenkes, 2018). Therefore, young women need to be equipped with knowledge about iron deficiency anemia. The target group for this community service activity is high school girls in grades 1-3 at the Al Islam Orphanage, Babarsari, Sleman, Yogyakarta. Respondents in this activity amounted to 18 people. The service method used is pre test - counseling - post test. The material provided is about how to prevent and treat anemia in adolescents. The results of the service show that there is a difference in adolescent knowledge before and after being given counseling, namely an increase in knowledge. With this increase in knowledge, it is expected to be able to apply ways to prevent anemia in order to avoid anemia.

Keywords: *Health education, adolescent knowledge, Anemia*





PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal. Status anemia diketahui melalui pemeriksaan darah, Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Saat anemia, bafan teras lemas, lesuk dan mudah lelah yang juga dikenal dengan istilah 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lunglai) disertai pusing, mata bekunang–kunang dan mudah mengantuk (Kemenkes, 2018).

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki–laki (Kemenkes, 2018). Penelitian Sirvastava, dkk (2016) menyatakan bahwa remaja putri merupakan kelompok rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan sehingga banyak membatasi konsumsi makan seperti diet vegetarian (Sediaoetama, 2006). Penelitian Mahmut, dkk (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara lama haid, status gizi, kebiasaan sarapan pagi, asupan protein, pola konsumsi inhibitor penyerapan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Secara khusus, anemia yang dialami oleh remaja putri akan berdampak lebih sering mengingat remaja putri adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi sehingga memperbesar resiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu, remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi.

Penelitian Simanungkalit & Simarmata (2019) menjelaskan bahwa pengetahuan anemia merupakan faktor dominan anemia remaja putri. Hasil penelitian Permanasati, dkk (2020) menjelaskan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kadar hemoglobin remaja putri. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang mengenai anemia beresiko 3,3 kali dibandingkan yang berpengetahuan baik. Penelitian Sirvastava, dkk (2016) menyarankan perlu pemberian edukasi tentang anemia dan konsumsi jenis makanan yang kaya besi untuk menurunkan angka kejadian anemia





remaja putri. Pengetahuan anemia yang kurang akan mempengaruhi pemilihan makanan yang bersifat membantu dan menghambat penyerapan besi dalam tubuh.

Panti Asuhan Al Islam merupakan panti asuhan yang menampung anak perempuan dari keluarga yang kurang mampu dan anak yatim/piatu. Usia anak di Panti Asuhan Al Islam rata-rata usia anak sekolah mulai usia 9–18 tahun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan rata-rata remaja putri di Panti Asuhan Al Islam belum pernah mendapatkan informasi terkait cara pencegahan dan mengatasi anemia pada remaja. Beberapa remaja putri juga jarang mengkonsumsi sayuran hijau dan mereka lebih suka melakukan diet ketat untuk menjaga penampilannya. Hasil wawancara dengan beberapa remaja menyebutkan bahwa ketika menstruasi kondisi tubuhnya merasakan kurang nyaman seperti pusing, lemas, penglihatan kunang–kunang dan wajah terlihat pucat. Berdasarkan data tersebut maka perlunya ada suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia khususnya terkait cara pencegahan dan mengatasi anemia pada remaja.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan tentang anemia pada remaja putri. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri SMA kelas 1–3 di Panti Asuhan Al Islam. Remaja putri dijadikan sasaran dalam kegiatan pengabdian ini dikarenakan remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah laptop, proyektor (LCD) dan alat pengecekan hemoglobin (Hb).

Metode yang digunakan yaitu tes kesehatan Hb-*Pre test*–Penyuluhan–*Post test*. Kegiatan pengecekan Hb dilakukan sebelum dilakukan *pre test*. Setelah dilakukan pengecekan Hb, dilanjutkan dengan melakukan *pre test* terlebih dahulu dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada remaja terkait anemia. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait cara pencegahan dan mengatasi anemia pada remaja. Penjelasan materi dengan menggunakan metode ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan akhir adalah *post test* yang dilakukan setelah mendapatkan materi penyuluhan dengan memberikan beberapa pertanyaan kembali kepada remaja terkait dengan materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 18 Desember 2020 di ruang aula Panti Asuhan Al Islam. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan dari penyuluh serta penjelasan terkait dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 18 remaja putri Panti Asuhan Al Islam. Penyuluhan kesehatan mengambil tema tentang cara pencegahan dan mengatasi anemia. Sebelum dimulai penyuluhan, dilakukan terlebih dahulu pemeriksaan tes kesehatan Hb pada remaja putri yang dilakukan pada jam 13.10–13.45 WIB. Adapun alur untuk pemeriksaan tes kesehatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah oleh 2 mahasiswa STIKES Wira Husada dan dibantu 1 orang dosen pengabmas kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan Hb oleh 1 orang dosen pengabmas. Remaja putri sangat antusias dengan adanya kegiatan pemeriksaan kesehatan tersebut belum pernah melakukan pengukuran tekanan darah maupun pemeriksaan Hb.



Gambar 1. Kegiatan *Pre test*

Saat dilakukan *pre test* dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada 5 remaja putri terkait anemia. Hasil jawaban yang disampaikan oleh remaja putri rata-rata kurang tepat. Kegiatan *pre test* dilakukan kurang lebih 15 menit. Setelah selesai melakukan *pre test* dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan tentang anemia di mulai jam 13.45 – 14.25 WIB.



Gambar 2. Pemberian materi dan diskusi

Pemateri menjelaskan materi tentang cara pencegahan dan mengatasi anemia. Materi dipaparkan oleh satu orang pemateri. Hasil observasi dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang telah berlangsung yaitu remaja putri mendengarkan materi penyuluhan yang disampaikan oleh penyuluh dengan baik. Di akhir kegiatan penyuluhan sebelum dilakukan *post test*, ada sesi diskusi, dimana remaja banyak yang bertanya terkait dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. Dengan adanya sesi diskusi diharapkan dapat membuat remaja putri lebih paham lagi dengan materi yang diberikan.



Gambar 3. Kegiatan *Post test*

Kegiatan *post test* dilakukan setelah sesi diskusi selesai. Kegiatan sesi *post test* dilanjutkan dengan cara memberikan pertanyaan secara lisan tentang materi yang sudah disampaikan kepada 5 orang remaja putri, didapatkan hasil bahwa 5 orang remaja putri mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat. Hal ini menunjukkan bahwa peserta penyuluhan sudah memahami materi yang disampaikan. Terlihat juga dari gerakan non verbal remaja putri menganggukan kepala tanda sudah mengerti dengan materi yang disampaikan.



Pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan dibandingkan sebelum penyuluhan. Hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat telah mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri Panti Asuhan Al Islam tentang anemia.



Gambar 4. Penutupan kegiatan dengan foto bersama

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan pengetahuan remaja putri Panti Asuhan Al Islam tentang anemia berjalan dengan lancar dan sesuai rencana yang telah disusun sebelumnya. Adanya kegiatan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan Hb menambah informasi terkait dengan kondisi kesehatan remaja dan memberikan pemahaman serta peningkatan pengetahuan tentang anemia.

Kegiatan Penyuluhan kesehatan perlu diadakan kembali untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja di Panti Asuhan Al Islam dengan materi kesehatan yang lain disertai dengan media yang menarik sehingga meningkatnya antusias remaja untuk memahami materi yang disampaikan.

REFERENSI

Kemendes. (2018). Seminar Kesehatan dan Gizi Remaja. Jakarta. <http://www.kemendes.go.id/article/print/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html> diakses tanggal 15 Mei 2018



- Mahmut J; Betty Y; Emy Yuliantini. (2017). Faktor resiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*. 3(3), 358-368
- Permanasati, Ika; Jannaim; Wati, Yesi, Septiana. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 8(2), 313 -319
- Simanungkalit, Sintha, Fransiske & Simarmata, Oster, Suriani. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 47(3), 175-182
- Sirvastava, Anurag; Kumar, Rakesh; Sharma, Mukesh. (2016). Nutritional anemia in adolescent girls : an epidemiological study. *International Journal of Community Medicine and Public Health* 3(4), 808-812
- Sediaoetama. 2006. *Ilmu Gizi Untuk Profesi dan Mahasiswa*. Jakarta : Dian Rakyat