

Prevention of Anemia in Adolescent Girls Through Adolescent Posyandu Activities in Bocor Village

Siti Mutoharoh¹ , Kusumastuti², Wulan Rahmadani³

^{1,2,3} Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia [Century 16 pt]

 sitimutoharoh23@gmail.com

Abstract

Anemia is a condition where the number of red blood cells or the concentration of oxygen carriers in the blood, namely hemoglobin [Hb] is not sufficient for the physiological needs of the body. The incidence of anemia in adolescents aged 15-24 in Indonesia based on Riskesdas in 2018 was 32%. The purpose of this community service is to increase the knowledge of young women about anemia in adolescents, including the causes, complications, methods of prevention, and management of anemia. The method of this activity is through the provision of health education to 35 young women who attend. Measurement of knowledge was carried out before and after counseling using a questionnaire. The results of the activity showed a significant increase in the level of knowledge of young women about anemia in adolescents. Before the activity, most of the youth's level of knowledge was adequate [51%], while after the activity, most of the youth's level of knowledge was good [54%]. The conclusion of community service activities through health counseling at the youth posyandu can increase knowledge about anemia in adolescent girls so that it is expected to be able to prevent anemia, especially in adolescent girls.

Keywords: *Anemia, Adolescent girl, Posyandu for adolescent*

Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Kegiatan Posyandu Remaja di Desa Bocor

Abstrak

Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah yaitu hemoglobin [Hb] tidak mencukupi kebutuhan fisiologi tubuh. Angka kejadian anemia pada remaja usia 15-24 di Indonesia tahun berdasarkan Riskesdas tahun 2018 adalah 32%. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia pada remaja meliputi penyebab, komplikasi, cara pencegahan, serta tata laksana anemia. Metode kegiatan ini adalah melalui pemberian penyuluhan kesehatan pada 35 remaja putri yang hadir. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia pada remaja. Sebelum kegiatan sebagian besar tingkat pengetahuan remaja adalah cukup (51,4%), sedangkan setelah kegiatan tingkat pengetahuan remaja sebagian besar adalah baik (54,3%). Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan kesehatan pada posyandu remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri sehingga diharapkan mampu mencegah terjadinya anemia khususnya pada remaja putri.

Kata kunci: *Anemia; Remaja putri; Posyandu remaja*

1. Pendahuluan

Angka kejadian anemia di negara berkembang masih menjadi masalah kesehatan termasuk di Indonesia. Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah yaitu hemoglobin [Hb] tidak mencukupi

kebutuhan fisiologi tubuh [9]. Anemia pada kelompok remaja putri ditandai dengan kadar Hb < 12 gr/dl. Indonesia mengalami peningkatan prevalensi kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 remaja putri usia 15-24 yang mengalami anemia sebesar 31,7 % dan meningkat menjadi 48,9 % pada tahun 2018 [8] [9].

Penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi. Faktor lain yang menyebabkan anemia adalah kurangnya asupan nutrisi, seringnya konsumsi teh bersamaan dengan waktu makan, kurangnya pengetahuan tentang anemia, menstruasi, tingkat social ekonomi, dan Pendidikan [10].

Remaja adalah investasi penting dan generasi penerus cita-cita setiap bangsa. Namun, pada masa ini rentan terjadi masalah kesehatan salah satunya adalah gizi remaja yang dapat menyebabkan terjadinya anemia [8]. Anemia dapat berpengaruh terhadap 20% kematian ibu dan bayi baru lahir. Anemia juga dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan kemampuan kognitif sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik di sekolah [5]. Hasil Penelitian Hasanah [2015] menyebutkan kadar hemoglobin secara signifikan berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan intelektual. 1 gr dalam presentase hemoglobin dapat meningkatkan kecerdasan intelektual anak sebesar 6-7 poin. Anemia juga dapat menurunkan konsentrasi belajar anak dan menyebabkan hasil belajar yang tidak optimal [1]. Anemi yang terjadi pada masa anak-anak dan remaja dapat menyebabkan keterlambatan pada pertumbuhan dan perkembangan, resiko tinggi terjadinya infeksi, dan penurunan produktifitas kerja [1].

Remaja putri lebih beresiko mengalami anemia dari pada remaja putra. Hal tersebut terjadi karena pada remaja putri membutuhkan nutrisi utamanya zat besi saat menstruasi. Menstruasi yang dialami setiap bulan memungkinkan terjadinya kehilangan darah dalam jumlah besar. Menstruasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia. Remaja yang mengalami menstruasi lebih banyak memiliki kemungkinan anemia lebih besar dibandingkan dengan remaja yang belum megalami anemia [20]. Remaja putri yang mengalami menstruasi kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri sangat mempedulikan bentuk badan sehingga banyak yang melakukan pembatasan konsumsi makan termasuk melakukan diet vegetarian [16].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri melalui penyuluhan kesehatan tentang anemia pada posyandu remaja di Desa Bocor. Tingkat pengetahuan yang tinggi diharapkan mampu merubah sikap dan perilaku remaja putrimenjadi lebih baik dan positif sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

2. Literatur Review

2.1. Anemia

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin [Hb] di dalamdarah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurutumur dan jenis kelamin. Hemoglobin adalah zat warna di dalam darahyang berfungsi mengangkut oksigen dan karbondioksida dalam tubuh [21].

Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuanjaringan pembentuk sel darah merah dalam produksi guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal sedangkan anemia gizi besi adalah anemia yang timbul, karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu.

Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh tidak adekuat sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik di dalam tubuh [21].

Anemia terjadi karena berbagai penyebab yang berbeda di setiap wilayah atau negara. Terdapat enam faktor yang sering menyebabkan kejadian anemia, pertama adalah rendahnya asupan zat besi dan zat gizilainnya, yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi. Zat gizi lain yang menyebabkan terjadinya anemia adalah kekurangan vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12. Kedua, penyerapan zat besi yang rendah, disebabkan komponen penghambat di dalam makanan seperti fitat. Rendahnya zat besi pada bahan makanan nabati menyebabkan zat besi tidak dapat diserap dan digunakan oleh tubuh. Ketiga, malaria terutama pada anak-anak dan wanita hamil. Keempat, parasit seperti cacing (*hookworm*) dan lainnya (*skistosomiasis*). Kelima, infeksi akibat penyakit kronis maupun sistemik (misalnya: HIV/AIDS). Keenam, gangguan genetik seperti hemoglobinopati dan *sickle cell trait* [21].

2.2. Anemia pada Remaja Putri

Remaja atau *adolescence* berasal dari Bahasa Latin (*adolescere*) yang berarti tumbuh. Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Selama proses tumbuh kembangnya menuju dewasa berdasarkan kematangan psikososial dan seksual usia remaja dikelompokkan menjadi tiga tahap yaitu masa remaja awal atau dini (*early adolescences*) usia 11 – 13 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescences*) usia 14 – 16 tahun, dan masa remaja lanjut (*late adolescences*) usia 17 – 20 tahun [21].

Faktor – faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada usia remaja adalah adanya penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, pendarahan yang mendadak seperti kecelakaan, dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, serta tembaga. Status gizi pada usia remaja juga dapat menyebabkan kejadian anemia. Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia. Remaja putri dalam penelitian tersebut yang memiliki status gizi kurang seluruhnya mengalami anemia sehingga dapat disimpulkan status gizi kurang dapat menjadi penyebab anemia pada remaja putri [19].

Konsekuensi klinis dari anemia defisiensi zat besi pada anak sekolah dan remaja adalah menurunnya kemampuan akademik. Berdasarkan hasil penelitian Putrihantini & Erawati [2013] menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kejadian anemia dengan kemampuan kognitif anak usia sekolah. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa dari 50 anak usia sekolah yang mengalami anemia, 20 anak memiliki kemampuan kognitif buruk, 26 anak memiliki kemampuan kognitif sedang, dan hanya empat anak yang memiliki kemampuan kognitif baik [15].

3. Metode

Metode kegiatan ini adalah melalui pemberian penyuluhan kesehatan pada 35 remaja putri yang hadir pada kegiatan posyandu remaja yang dilaksanakan di Desa Bocor. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode pembelajaran orang dewasa melalui *brain storming*, *discussion*, dan ceramah. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

no	Karakteristik	Frekuensi	
		n	%
1	Agama		
	Islam	35	100
	Kristen, dll	0	0
2	Pendidikan		
	SD	5	14,2
	SMP	11	31,4
	SMA	15	42,8
	PT	4	11,4

4.2. Tingkat Pengetahuan Responden

Tabel 4.2.1 Tingkat Pengetahuan Responden Pre Test

Kategori	Jumlah	Prosentase
kurang	15	42,8
cukup	18	51,4
baik	2	5,7
total	35	100%

Tabel 4.2.2 Tingkat Pengetahuan Responden Post Test

Kategori	Jumlah	Prosentase
kurang	0	0
cukup	16	45,7
baik	19	54,3
total	35	100%

Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sangat tinggi. Penelitian Sintha Fransiske S dan Oster Suriani S [2019] menunjukkan kejadian anemia di SMA Muhammadiyah 4 Depok dan SMK Al-Hidayah Cinere sebesar 63,4% dan pada mahasiswi putri di Universitas Airlangga didapatkan bahwa sebanyak 70% [17]. Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri mengindikasikan bahwa dibutuhkan pencegahan berupa pemberian pengetahuan dan konsumsi suplementasi besi dan asam folat. Pengetahuan mengenai makanan yang tinggi akan zat besi juga masih rendah. Anemia remaja putri perlu ditangani agar remaja putri mempunyai simpanan zat besi di dalam tubuhnya sebagai persiapan mereka sebelum menikah dan hamil [18].

Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia. Penelitian tahun 2012 di SMA Kabupaten Selayar didapatkan ada hubungan pengetahuan dengan anemia remaja putri dengan p-value 0,000. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian di SMK Sukuharjo bahwa ada hubungan pengetahuan anemia dengan anemia remaja putri [12]. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang [14].

Penelitian Misroh M, et al [2021] menunjukkan beberapa factor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri yaitu pendapatan orang tua, pendidikan terakhir ibu,

tingkat pengetahuan, konsumsi tablet fe, dan kondisi menstruasi. Kejadian anemia tidak berhubungan dengan pola konsumsi teh dan sikap terhadap insiden terjadinya anemia [11].

Ekasanti, et al [2020] dalam penelitiannya menyebutkan 28,9 % remaja putri mengalami anemia. Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan tingkat pendidikan ibu, konsumsi tablet Fe, konsumsi protein, konsumsi vitamin C, kebiasaan sarapan, status menstruasi, dan riwayat penyakit. Faktor dominan yang mempengaruhi anemia adalah menstruasi [4].

5. Kesimpulan

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan kesehatan pada posyandu *remaja* dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri sehingga diharapkan mampu mencegah terjadinya anemia khususnya pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang sudah membantu terlaksananya kegiatan ini dari awal persiapan, pelaksanaan, sampai dengan selesai yaitu keluarga puskesmas Buluspesantren 1, pemerintah Desa Bocor, Bidan desa, kader, dan masyarakat.

Referensi

- [1] Al-Taiar, A., Rahman, A., Al-Sabah, R., Shaban, L., & Al-Harbi, A. (2018). Vitamin D status among adolescents in Kuwait: A crosssectional study. *BMJ Open*, 8(7), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021401>
- [2] Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 455. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.230>
- [3] Briawan, D. *Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. (EGC, 2013).
- [4] Ekasanti, et al. 2020. Determinants of Anemia among Early Adolescent Girls in Kendari City. doi: 10.20473/amnt.v4i4.2020.250-256. Jointly Published by IAGIKMI & Universitas Airlangga
- [5] Hasanah, U. Hubungan Anemia Defisiensi Zat Gizi Besi dengan Hasil Belajar Biokimia Mahasiswa Biologi FMIPA Unimed Tah
- [6] Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2013).
- [7] Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018).
- [8] Kemenkes RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia 2014.
- [9] Kemenkes RI. 2016. Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- [10] Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian
- [11] Misroh, dkk. 2021. Factors Affecting Anemia Status in Adolescent Girls. *Journal of Health Education*. JHE 6 (1) (2021) 27-33
- [12] Mutalazimah Nur Ainum Hasyim, dkk. 2018. Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/download/28/183>
- [14] Notoatmodjo. *Pengertian Pengetahuan*. Rineka Cipta. Jakarta: Rineka Cipta:2003.
- [15] Primalia Putrihantini, Meira Erawati. 2013. Hubungan Antara Kejadian Anemia Dengan Kemampuan Kognitif Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Susukan 04 Ungaran Timur . *Jurnal Keperawatan Anak* . Volume 1, No. 2, November 2013; 99-103
- [16] Sediaoetama, A.D. Ilmu Gizi Untuk Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang ... (Sintha Fransiske Simanungkalit1, dan Oster Suriani Simarmata2) 181 *Mahasiswa Dan Profesi Jilid Ii*. Jakarta: Dian Rakyat: 2006

- [17] Sintha Fransiske Simanungkalit1*, dan Oster Suriani Simarmata2. 2019. KNOWLEDGE AND CONSUMPTION BEHAVIOR OF YOUNG WOMEN RELATED TO ANEMIA STATUS. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 47, No. 3, September 2019: 175 – 182
- [18] Srinivas Vani & Ranjit Mankeshwar 2015. Prevalence and determinants of nutritional anemia in an urban area among unmarried adolescent girls: A community-based cross-sectional study. http://www.ijmedph.org/sites/default/files/IntJMedPublicHealth_2015_5_4_283_165950
- [19] Sumarlan, Eka S, dkk. 2018. Iron Status, Prevalence and Risk Factors of Iron Deficiency Anemia Among 12-to 15-YearOld Adolescent Girls from Different Socioeconomic Status in Indonesia [http:// journal.ui.ac.id/index.php/health/article/view/8078](http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/view/8078)
- [20] Tesfaye, M., Yemane, T., Adisu, W., Asres, Y. & Gedefaw, L. Anemia and iron deficiency among school adolescents: burden, severity, and determinant factors in southwest Ethiopia. *Adolesc. Health. Med. Ther.* 6, 189–196 (2015).
- [21] WHO. 2011. Prevention Of Deficiency Anaemia In Adolescents Role Of Weekly Iron And Folic Acid Supplementation Iron. [http:// apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B4770](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B4770).