


Provision Of Education About Anemia and Hb Examination To Adolescents At Limas Krpyak Housing, Pekalongan

Urmatul Waznah¹, Khusna Santika Rahmasari², Wulan Agustin Ningrum³

^{1,2,3} Departement Of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 urmatul.farmasi@gmail.com

Abstract

Anemia is a decrease in hemoglobin levels of less than 12 grams/dl for non-pregnant women and 11 grams/dl for pregnant women. Anemia is a health problem that causes sufferers to experience fatigue, fatigue and lethargy so that it will have an impact on creativity and productivity. Adolescent girls are a period where the reproductive organs begin to function, and will experience menstruation. Examination of Hb levels is one of the parameters to determine the incidence of anemia. Low Hb levels indicate anemia. This community service activity aims to find out how much anemia occurs in young women in the Pekalongan Region, especially in Limas Krpyak Housing, Pekalongan. The target of this community service activity is the young women of the Limas Krpyak housing estate in Pekalongan. The results of the examination of Hb levels showed that 13% had anemia.

Keywords: education; anemia; hemoglobin

Pemberian Edukasi Tentang Anemia dan Pemeriksaan Hb pada Remaja Di Perumahan Limas Krpyak Pekalongan

Abstrak

Anemia adalah turunnya kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dl untuk wanita tidak hamil dan 11 gram/dl untuk wanita hamil. Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Remaja putri merupakan masa dimana organ reproduksi mulai berfungsi, dan akan mengalami menstruasi. Pemeriksaan kadar Hb merupakan salah satu parameter untuk menetapkan kejadian anemia. Kadar Hb yang rendah mengindikasikan anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar anemia yang terjadi pada remaja putri di Wilayah Pekalongan khususnya di Perumahan Limas Krpyak Pekalongan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri warga perumahan limas krpyak pekalongan. Hasil pemeriksaan kadar Hb menunjukkan 13 % mengalami anemia.

Kata kunci: edukasi; anemia; hemoglobin

1. Pendahuluan

Anemia masih merupakan masalah kesehatan utama masyarakat dunia, terutama di Negara berkembang. Di Indonesia anemia belum tuntas penanggulannya. Sekitar 50-80% anemia di dunia disebabkan karena defisiensi zat besi. Prevalensi anemia secara global sekitar 51%. Menurut Departemen Kesehatan tahun 2014 Prevalensi anemia pada remaja dan usia reproduktif sebesar 17-18% [1].

Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah dalam tubuh. Sel darah merah berisi hemoglobin bertugas untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Nilai normal kadar hemoglobin seseorang ditentukan berdasarkan jenis kelamin dan usianya berdasarkan jenis kelamin dan usia. Kadar hemoglobin normal pada wanita berkisar antara 11-15 gr/dl, sedangkan kadar hemoglobin pada pria dewasa berkisar antara 13-17 gr/dl. Seorang dikatakan anemia jika kadar hemoglobin dibawah normal [2].

Anemia dapat terjadi dalam jangka waktu pendek maupun panjang, dengan tingkat keparahan ringan sampai berat [1]. Pengobatan kondisi ini bervariasi tergantung pada penyebabnya. Anemia dapat diobati dengan mengonsumsi suplemen secara rutin atau prosedur pengobatan khusus. Dalam kasus ini remaja putri merupakan kelompok risiko tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan kebutuhan absorpsi zat besi pada remaja putri memuncak pada umur 14-15 tahun, sedangkan remaja putra dua tahun berikutnya [3]. Disamping itu remaja putri juga mengalami menstruasi setiap bulan. Hal tersebut juga menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja dan beberapa faktor lainnya asupan zat besi yang kurang serta penyerapan zat besi yang tidak kuat sedangkan pada masa pubertas mengalami peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah [4].

Berdasarkan Profil Kesehatan RI pada tahun 2017 asupan gizi yang kurang pada remaja dapat juga disebabkan karena tingkat pengetahuan remaja yang kurang tentang sumber zat besi dan manfaatnya [5]. Beberapa penelitian telah menunjukkan pendidikan kesehatan tentang gizi dapat merubah perilaku menjadi lebih baik. Selain itu pemberian tablet tambah darah pada remaja putri juga sangat menunjang dalam mencegah anemia defisiensi besi. Anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal.

Dampak anemia pada remaja putri juga dapat memberikan kontribusi negatif pada kehamilan kelak, pada masa kehamilan ini, remaja yang sudah menderita anemia dapat mengalami anemia yang lebih parah saat hamil mengalami peningkatan. Kondisi anemia ini dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi [6] [7]. Anemia defisiensi zat besi dapat mempengaruhi fungsi sel darah putih sehingga menurunkan kemampuannya untuk menghancurkan organisme yang menyerang. Anemia juga mempunyai dampak terhadap perkembangan fisik dan kognitif remaja, sehingga remaja mudah lelah dan kurang konsentrasi dalam belajar sehingga menurunkan prestasi belajarnya [8].

Menurut Hidayah, dkk 2020 hasil temuan rata-rata 18% ibu hamil di negara maju mengalami ADB dan di Indonesia 63,5%. Pada remaja, anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra [9]. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja putri usia (10-18 tahun) 57,1%. Prevalensi ADB prahamil sebesar 38,6% [10]. Tingginya angka menggambarkan kemungkinan kejadian ADB pada wanita hamil. Tindakan pencegahan sangat perlu dilakukan untuk menurunkan kejadian ADB wanita prahamil maupun saat mereka mengalami kehamilan. Remaja putri di Perumahan Limas Krapyak merupakan bagian dari kelompok wanita prahamil.

Menurut Barasi (2009) dalam menangani pencegahan anemia bagi para remaja, maka diperlukan konsumsi makanan yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, yaitu makanan tinggi akan zat besi, asam folat, protein vitamin B 12, serta vitamin C

yang berfungsi membantu penyerapan zat besi. Tindakan pencegahan secara primer diberikan melalui penyuluhan tentang ADB dan dampak yang ditimbulkan. Pemeriksaan kadar Hb merupakan salah satu parameter untuk menetapkan kejadian anemia [8]. Menurut Supriasa, dkk (2001) dikatakan seseorang terindikasi anemia dapat dilihat dari kadar Hb yang rendah [11].

Berdasarkan uraian diatas maka kami melakukan pengabdian mengenai edukasi tentang anemia dan melakukan pemeriksaan kadar Hb pada remaja putri di perumahan Limas Krpyak Pekalongan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar anemia yang terjadi pada remaja putri di Wilayah Pekalongan khususnya di Perumahan Limas Krpyak Pekalongan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan kepada 20 remaja putri, 3 tim Dosen, dan 2 mahasiswa. Beberapa kegiatan yang telah terlaksana antara lain penyuluhan dengan materi deteksi dini anemia. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuisioner, pemeriksaan kesehatan yaitu pemeriksaan kadar Hb dengan Hb meter digital dan pembagian suplemen penambah darah dan vitamin. Pelatihan dilaksanakan 1 kali dalam kurun waktu kegiatan pengabdian masyarakat. Harapannya dengan adanya pengabdian tersebut dapat memberikan wawasan kepada para remaja agar biasa terhindar dari anemia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan dan pemeriksaan Kesehatan dilaksanakan sebanyak 1 pertemuan. Kegiatan ini dilakukan di salah satu rumah Kader PKK di Perumahan Limas Krpyak Pekalongan.



Gambar 1. Pengabdian masyarakat Pemberian Pengetahuan Kesehatan dan Pemeriksaan Kesehatan

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjudul Pemberian Edukasi Tentang Anemia dan Pemeriksaan HB pada Remaja Di Perumahan Limas Krapyak Pekalongan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sejak Juni hingga Oktober 2021. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja putri di Perumahan Limas Krapyak yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini melibatkan tiga tim dosen dan dua orang mahasiswa prodi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Beberapa kegiatan yang dilakukan selama pengabdian masyarakat ini antara lain:

3.1 Edukasi tentang Anemia melalui Penyuluhan dengan Metode Ceramah

Pada pemaparan materi, sebelumnya responden diberikan pretes (kuisioner) terlebih dahulu. Setelah pemaparan materi selesai responden juga diharuskan mengisi postes (kuisioner). Tujuan diberikan pretes dan postes kepada responden untuk melihat tingkat pengetahuan dari responden baik sebelum dan sesudah pemaparan materi. Pada saat pemaparan materi responden yang mengikuti memberikan respon yang cukup bagus dengan memberikan pertanyaan tentang bagaimana cara pencegahan anemia serta contoh makanan sehat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar HB. Hasil dari pretes dan postes menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan responden yang ditandai dengan adanya peningkatan jawaban benar sebelum dan sesudah pemaparan materi. Hasil peningkatan pengetahuan responden dapat dilihat pada [Gambar 2](#). Dengan demikian melalui penyuluhan ini, dapat meningkatkan wawasan responden tentang anemia.



[Gambar 2](#). Grafik Peningkatan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

3.2 Pemeriksaan Kadar Hb dengan Menggunakan Alat Hb Meter Digital

Hasil penelitian yang diperoleh dari 20 responden didapatkan 90% responden tidak mengalami anemia atau normal dan 10% responden mengalami anemia. Responden yang mengalami anemia sebanyak 2 orang dari 20 responden. Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kejadian anemia mencapai 10%, meskipun dikategorikan ringan, hal ini tidak dapat disepelekan karena anemia jika tidak dikelola dengan baik akan menjadi anemia yang lebih parah. Penentuan responden dikatakan normal (tidak mengalami anemia) jika nilai kadar Hb diantara 11-15 gr/dl. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada 2 responden dengan nilai kadar Hb yang tidak sesuai yaitu pada R10 (Responden-10) dan R17 (Responden-17) dengan nilai kadar Hb masing-masing 8,6 gr/dl dan 17,2 gr/dl, hasil pemeriksaan kadar Hb dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Kadar Hb Responden

No.	Nama	Hb
1	R1	11,3
2	R2	14,4
3	R3	13,8
4	R4	11,4
5	R5	12,3
6	R6	12,2
7	R7	12,1
8	R8	12
9	R9	12,3
10	R10	8,6
11	R11	12,2
12	R12	14,7
13	R13	13
14	R14	12,5
15	R15	13,1
16	R16	12,3
17	R17	17,2
18	R18	12,7
19	R19	11,6
20	R20	12,3

Masa pertumbuhan yang baik secara fisik maupun kognitif terjadi pada masa remaja. Pada masa ini remaja harus memenuhi kebutuhan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Jika masa remaja sudah mengalami anemia dan tidak dilakukan penanganan yang benar maka dapat berdampak pada fungsi kerja organ dalam tubuh, sehingga dapat meningkatkan gangguan pada Kesehatan tubuh. Salah satu dampak yang terlihat yaitu terganggunya proses belajar karena seseorang yang mengalami anemia umumnya mudah merasakan Lelah dan konsentrasi berkurang, sehingga prestasi belajar akan menurun. Dampak yang paling berbahaya lainnya pada saat remaja sudah menginjak masa hamil dan melahirkan, maka akan membahayakan jiwa bayi yang dilahirkan [1].

Berkurangnya kadar hemoglobin dalam darah merupakan penyebab utama anemia. Berdasarkan penelitian Listiana (2016) angka kejadian anemia pada remaja putri ditahun pertama menstruasi sebesar 27,50%, dengan rata-rata usia pertama kali mengalami menstruasi pada usia 13 tahun [12]. Menurut Sya'bani (2016) dalam satu periode menstruasi Wanita akan kehilangan darah antara 20-25 cc. Berdasarkan jumlah ini menunjukkan bahwa wanita dalam satu periode menstruasi akan kehilangan zat besi sekitar 12,5-15 mg/bulan atau sekitar 0,4-0,5 mg/hari. Pada kondisi seperti ini remaja akan mengalami kekurangan hemoglobin dalam darah [13].

Angka kejadian anemia di Perumahan Limas Krpyak Pekalongan dikategorikan rendah, hal ini terjadi dimungkinkan perilaku atau kebiasaan responden yang kurang dalam mengkonsumsi makanan yang nilai gizinya tinggi. Meski begitu harus dilakukan monitoring untuk menindaklanjuti angka kejadian anemia. Dalam hal ini dapat dilakukan dengan pemberian suplemen penambah darah dan vitamin pada remaja.

4. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang anemia dan terdapat dua responden dari 20 responden yang memiliki nilai Hb tidak sesuai yaitu R10 dan R17 dengan masing-masing nilai Hb 8,6 gr/dl dan 17,2 gr/dl, sehingga dapat dikatakan angka kejadian anemia di Perumahan Limas Krpyak Pekalongan rendah.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada UMPP dan PKK Perumahan Limas Krpyak Pekalongan yang telah memberikan support terlaksananya acara tersebut

Referensi

- [1] Nasriyah, U. Kulsum, dan M. Abdur Rozaq, "Screening Anemia melalui Pemeriksaan hemoglobin dengan Metode Sianmethemoglobin pada Remaja Putri di Wilayah UPT Puskesmas Mayong II," *URECOL*, vol. 10, hal. 485–489, 2019.
- [2] "Anemia," 2019. <https://www.alodokter.com/anemia> (diakses Jul 02, 2019).
- [3] WHO, *Prevention of iron Deficiency anemia in adolescents; Role of weekly iron and Folic acid supplementation*. 2011.
- [4] L. D. Priyanto, "Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, dan Aktivitas Fisik Santriawati Husada dengan Anemia," *J. Berk. Epidemiol.*, vol. 6, no. 2, hal. 139, 2018, doi: 10.20473/jbe.v6i22018.139-146.
- [5] *Profil Kesehatan RI*. 2017.
- [6] I. P. Lestari, N. I. Lipoeto, dan A. Almurdi, "Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 6, no. 3, hal. 507, 2018, doi: 10.25077/jka.v6.i3.p507-511.2017.
- [7] Sarwinanti dan L. P. Sari, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Atik," *URECOL*, vol. 11, hal. 145–152, 2020, [Daring]. Tersedia pada: <http://bit.ly/Anemia34>.
- [8] B. ME, *At a Galance: Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga, 2009.
- [9] S. Hidayah, N. Izah, D. Fitrianiingsih, dan I. Rizqi, "Pkm Peningkatan Kualitas Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Dalam Deteksi Dini Anemia Di Sman 2 Slawi," *J. Pengabd. Masy. Progresif Humanis Brainstorming*, vol. 3, no. 1, hal. 18–22, 2020, doi: 10.30591/japHb.v3i1.1649.
- [10] Departemen Kesehatan RI, *Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2004*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2004.
- [11] Supariasa dan I. D. Nyoman, *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2001.
- [12] A. Listiana, "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah," *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 3, hal. 455, 2016, doi: 10.26630/jk.v7i3.230.
- [13] I. R. N. Sya`Bani dan S. Sumarmi, "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Santriawati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 1, no. 1, hal. 8–15, 2016.