

Pemberdayaan Remaja Putri Sadar Anemia Untuk Generasi Prima Di Panti Asuhan Kabupaten Sintang

¹⁾Dian Indahwati Hapsari*, ²⁾Siti Najla Zalfa

^{1,2)}Prodi Kesehatan Masyarakat K. Sintang, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Kota Pontianak, Indonesia

Email Corresponding: indahwati.hapsari@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Remaja Anemia Tamblet tambah darah Panti asuhan Hemoglobin	Pada masa remaja akan terjadi peningkatan kebutuhan zat besi, dimana peningkatan kebutuhan ini digunakan untuk penambahan volume darah dan kenaikan konsentrasi hemoglobin yang berhubungan dengan terjadinya kematangan seksual. Banyak kasus anemia pada remaja putri ini akan berdampak pada remaja mudah lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah, menurunkan produktifitas dan kreativitas. anemia pada saat hamil, akibatnya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan akan terganggu, selain itu juga anemia pada saat hamil berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan bahkan akan dapat menyebabkan kematian ibu dan anak. Prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi, berdasarkan data Riskesdes 2018 proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun yaitu sebesar 32%. Berdasarkan studi analisis di Panti Asuhan Aisyiah Kabupaten Sintang didapatkan hasil sebagian besar remaja putri ditemukan mengeluh mudah lelah, mengantuk, dan kurang konsentrasi dalam belajar. Untuk mengatasi permasalahan ini maka perlu diadakan pemeriksaan status gizi remaja putri, pemeriksaan hemoglobin sebagai indikator anemia pada remaja putri, edukasi mengenai anemia pada remaja dan peran nutrisi dalam pengentasannya, pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) dan pemasangan Poster anemia di lokasi yang strategis di Panti Aisyiah Kabupaten Sintang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2024 dan pemasangan poster tgl 19 Juli 2024. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi penyuluhan, pemeriksaan Hb dan pembagian TTD dan poster. Hasil kegiatan menunjukkan ada perbedaan yang bermakna dari tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan yaitu meningkat sebesar 21,2 point dari 63,8 mnjadi 85,0
	ABSTRACT
Keywords: Teenager Anemia Tabelet increases blood Orphanage Hemoglobin	During adolescence there will be an increase in the need for iron, where this increased need is used to increase blood volume and increase hemoglobin concentration which is associated with sexual maturity. Many cases of anemia in young women will result in teenagers getting tired easily, decreasing study concentration resulting in low learning achievement, reducing productivity and creativity. anemia during pregnancy, as a result the growth and development of the fetus in the womb will be disrupted, apart from that, anemia during pregnancy has the potential to cause complications during pregnancy and childbirth and can even cause death of the mother and child. The prevalence of anemia in young women is still relatively high, based on 2018 Riskesdes data, the proportion of anemia in the 15-24 year age group is 32%. Based on an analytical study at the Aisyiah Orphanage, Sintang Regency, the results showed that the majority of young women were found to complain of getting tired easily, being sleepy, and lacking concentration in studying. To overcome this problem, it is necessary to carry out examinations of the nutritional status of adolescent girls, examination of hemoglobin as an indicator of anemia in adolescent girls, education about anemia in adolescents and the role of nutrition in alleviating it, distribution of Blood Supplement Tablets (TTD) and installation of anemia posters in strategic locations in the orphanage. Aisyiah, Sintang Regency. This activity was carried out on July 18 2024 and the posters were put up on July 19 2024. The method of implementing this activity included counseling, Hb checking and distribution of TTD and posters. The results of the activity showed that there was a significant difference in the level of knowledge of young women before and after the counseling was carried out, namely an increase of 21.2 points from 63.8 to 85.0.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Kesehatan Remaja adalah salah satu dalam penentuan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya untuk mencetak kualitas generasi penerus di masa mendatang. Generasi remaja yang sudah memasuki usia produktif akan menjadi bonus jika penduduk usia produktif itu berkualitas. Pada masa remaja ini akan terjadi peningkatan kebutuhan zat besi, dimana peningkatan kebutuhan ini digunakan untuk penambahan volume darah dan kenaikan konsentrasi hemoglobin yang berhubungan dengan terjadinya kematangan seksual. Rematri atau Remaja putri ini harus menggunakan tambahan zat besi karena untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah ketika menstruasi, jika remaja putri mengalami kekurangan asupan zat besi maka berdampak pada gangguan kebutuhan dan respon kekebalan (Soetardjo, 2017).

Anemia adalah masalah kesehatan yang paling signifikan apalagi dikalangan remaja putri. Berdasarkan data WHO pada tahun 2019 menyatakan anemia global adalah 29,9% pada kelompok umur 15-49 tahun, prevalensi anemia di Indonesia pada tahun 2022 menurut kementerian kesehatan sebesar 38,9% dan kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32%. Kebutuhan zat besi pada remaja meningkat secara substansial untuk mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan organ reproduksi. Tinggi kebutuhan zat besi ini seringkali tidak diimbangi dengan asupan nutri yang memadai, terutama dalam hal zat besi. Kurangnya asupan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Kondisi ini dapat berdampak serius pada kesehatan, kinerja akademis, dan kualitas hidup remaja putri (Kemenkes, 2023).

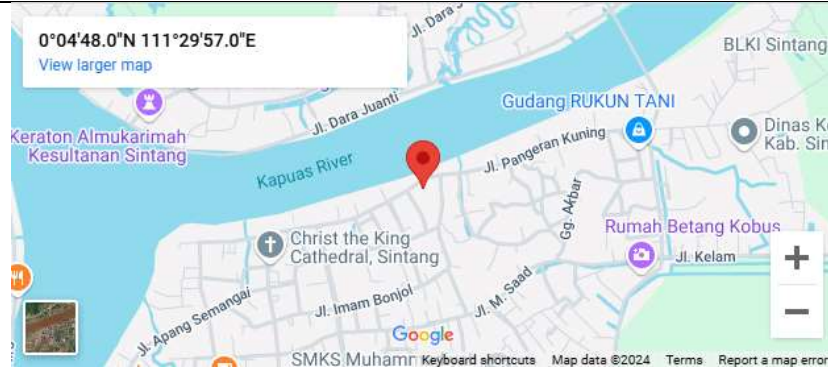
Prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi, berdasarkan data Riskesdes 2018 proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun yaitu sebesar 32% (Riskesdes, 2018) adapun berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri ditemukan sebanyak 63,4% yang mengalami anemia (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Banyak kasus anemia pada remaja putri ini akan berdampak pada remaja mudah lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah, menurunkan produktifitas dan kreativitas. Disamping itu, berdampak pada daya tahan tubuh yang lemah sehingga mudah terserang penyakit. Jika prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi baru lahir prematur dan bayi dengan berat lahir rendah

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa kelompok remaja putri mengalami banyak masalah gizi. Masalah gizi tersebut adalah anemia dan IMT kurang dari batas normal. Salah satu penyebab anemia pada remaja juga adalah yang pertama masih kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia, faktor status gizi juga. Dapat diketahui bahwa status gizi ini mempengaruhi terjadinya anemia, oleh karena itu remaja putri harus mengkonsumsi asupan gizi dan perlu mendapatkan perhatian yang utama. Hal ini perlu dilakukan edukasi tentang anemia pada remaja dan memberikan penyuluhan tentang cara memilih makanan yang sehat dan pengetahuan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja perludiberikan sedini mungkin (Irianto, 2014).

Pada penanganan masalah remaja ini sebaiknya dilakukan dengan cara kerjasama multi-sektoral dan multidimensional, dengan intervensi pada aspek preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif yang komprehensif. Program-program kesehatan pada remaja putri sebaiknya sudah mulai diperkenalkan oleh pihak Puskesmas dengan dilakukan penyuluhan dan diskusi dengan remaja tentang masalah kesehatan melalui wadah Usaha Kesehatan Sekolah, karang taruna, dan organisasi pemuda, akder remaja lainnya yang dibentuk oleh Puskesmas (Pratiwi, 2013).

II. MASALAH

Berdasarkan studi analisis di Pantia Asuhan Aisyiah Kabupaten Sintang didapatkan hasil sebagian remaja putri ditemukan sebagian besar mengeluh mudah lelah, mengantuk, dan kurang konsentrasi dalam belajar. Remaja puri ini kurang menyadari akan bagaimana cara menjaga kesehatan diri termasuk pencegahan anemia pada masa remaja. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan ini guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya mencegah anemia pada masa remaja



Gambar 1. Lokasi PkM

III. METODE

Berdasarkan hasil analisis situasi, maka tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 2. Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim mulai melakukan beberapa persiapan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian di Panti Asuhan Aisyiyah Kabupaten Sintang. Beberapa hal yang harus di persiapkan oleh tim sebagai berikut :

- 1) Perijinan ke Panti Asuhan Aisyiyah. Dalam tahap perijinan ini juga akan dijelaskan mengenai maksud dan tujuan dari kegiatan.
- 2) Koordinasi dengan stakeholder, Ketua Pengurus Panti, Pengasuh Panti, dan Klinik aisyiyah Kabupaten Sintang.
- 3) Persiapan perlengkapan yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian

2. Tahap Pelaksanaan

- 1) Pada tahap pelaksanaan, tim menjalankan rencana sebagaimana yang ada di rencanakan yang meliputi :
- 2) Rapat koordinasi: rapat koordinasi dilakukan dengan pengurus panti aisyiyah Kabupaten Sintang, membahas persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

- 3) Sosialisasi edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri panti asuhan aisyiyah. Pada tahap ini sebelumnya dilakukan pre test terlebih dahulu setelah membagikan kuesioner pre test, peserta melakukan pengisian kuesioner tersebut.
- 4) Setelah melakukan tahap pre test, kemudian memberikan penyuluhan ttg anemia dan makanan yang mendukung terhadap peningkatan Hb pada tubuh dan FGD (focus group discussion).
- 5) Tahap berikutnya dilakukan tes pemeriksaan anemia pada remaja putri dan pemberian tablet tambah darah, pemberian 1 alat pengecekan Hb dan makanan yang bergizi pada remaja putri panti.
- 6) Tahap terakhir yaitu melakukan pembagian kuesioner post test dan pemasangan poster tentang bahaya anemia pada remaja putri.
- 7) Evaluasi

3. Tahap Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program dalam kegiatan ini kesepakatan pihak panti asuhan dan klinik aisyiyah akan melakukan pemeriksaan anemia pada remaja putri setiap bulannya, sehingga panti asuhan dapat menciptakan panti bebas dari anemia untuk generasi prima.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan remaja putri sadar anemia untuk generasi prima yang dilakukan pada remaja putri Panti Asuhan Aisyiyah Kabupaten Sintang, seluruh rangkaian kegiatan edukasi pencegahan anemia pada remaja dan pemeriksaan Hb dilaksanakan dalam waktu 1 (satu) hari 18 Juli 2024, dari jam 08.00 sampai jam 12.00 WIB dan pemasangan poster tgl 19 Juli 2024. Kegiatan ini melibatkan 2 (dua) mahasiswa prodi kesehatan masyarakat K. Sintang. Kegiatan ini diawali dengan registrasi peserta dengan mengisi form daftar hadir peserta, proses registrasi peserta pada jam 08.00 WIB. Peserta yang hadir dalam pengabdian ini berjumlah 14 peserta remaja putri, 4 peserta dari ibu Aisyiyah, 1 peserta dari pengurus Panti Asuhan. Setelah mengisi daftar hadir, peserta lalu mengisi kuesioner pre test. Kuesioner pretest berisi 10 (sepuluh) pertanyaan yang tujuannya untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi.



Gambar 3. Pengisian Kuesioner pre test oleh peserta

Pembukaan kegiatan dimulai dengan kata sambutan dari pihak pengurus Aisyiah dan pengurus Panti Asuhan, setelah itu dilanjutkan dengan dosen kesehatan masyarakat K. Sinang. Pada saat penyampaian kata sambutan ini, tim pengabdian menyampaikan mengenai tujuan pelaksanaan kegiatan serta manfaat yang akan diterima oleh peserta. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian edukasi tentang anemia, dampak terjadi jika remaja putri jika terkena anemia, serta bagaimana cara pencegahan terhindar dari anemia. Kegiatan ini di mulai dengan ceramah oleh tim pengabdian dan terjadi FDG.

Tingkat Pengetahuan anemiaseseorangmerupakan kemampuan dalam memahami kondisi anemia, seperti pemahaman bahwa anemia merupakan keadaan kurangnya sel darah merah, paham tentang tanda gejalanya serta faktor yang bisa menyebabkan anemia contohnya dalam pemilihan makanan yang akan mempengaruhi keadaan gizi individu tersebut (Astuti, Sinta Dewi, 2016; Taufiq, Ekawidnyani, & Sari, 2020). Anemia pada remaja putri secara khusus lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini

akan berdampak buruk dan lebih serius karena mengingat remaja putri merupakan calon ibu yang akan hamil dan melahirkan penerus bangsa, serta memperbesar resiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir premature dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Nurasiah, 2020).



Gambar 4. Pemberian edukasi kepada remaja putri



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab

Setelah kegiatan edukasi dan tanya jawab dari peserta maka sesi selanjutnya melakukan kegiatan pemeriksaan Hemoglobin (Hb) kepada remaja putri, pengurus panti dan pengurus ibu Aisyiyah. Pemeriksaan ini di bantu oleh tim mahasiswa. Adapun dari 14 remaja putri panti asuhan Aisyiyah terdapat 9 remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin dibawah 11gr%dl sehingga termasuk dalam kadar hemoglobin kurang dan mengalami anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian Waluyo dan Daud (2022) yang menyebutkan bahwa kebiasaan makanan yang kurang bergizi akan mengalami kejadian anemia pada remaja putri. Untuk memenuhi kebutuhan zat tubuh kita agar tidak terjadi kejadian anemia, maka membiasakan makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi berupa sayur-sayuran hijau, lauk pauk sebagai protein nabati dan hewani, karena semua itu berperan dalam menghasilkan zat besi.

Zat besi merupakan komponen utama yang berfungsi penting dalam pembentukan darah yakni sintesis hemoglobin. Asupan protein yang kurang menjadi penyebab ketidakcukupan transformasi zat besi, yang menimbulkan defisiensi zat besi serta kandungan hemoglobin menjadi rendah. Menjaga pola makan secara teratur adalah hal penting yang menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan remaja. Terlebih lagi remaja banyak melakukan aktifitas mulai dari sekolah, hingga kegiatan di luar sekolah yang memerlukan energi (Daryanti&Dwihestie, 2023)

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian kuesioner post test kepada peserta pengabdian, kuesioner post test ini berisi 10 pertanyaan.



Gambar 6. Pemeriksaan Hb pada Remaja, pengurus panti dan Ibu Aisyiyah

Kegiatan pengabdian selanjutnya yaitu pemberian obat tablet tambah darah (TTD), pemberian 1 alat tes Hb dan pemberian makanan yang bergizi kepada para peserta pengabdian masyarakat ini. Suplementasi FE berkorelasi dengan peningkatan kadar Hb. Hal ini sejalan dengan penelitian Saifuddin (2006) yang menyatakan bahwa Suplementasi Fe 60 mg/hari yang diberikan pada seseorang dapat meningkatkan kadar Hb sebanyak 1gr% / bulan (Retnorini, Widatiningsih, & Masini, 2017). Dalam hal ini tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet FE dapat mempengaruhi peningkatan kadar Hb dalam darah dengan cepat (Wahyuni, Noviardi, & Rahayuni, 2017).



Gambar 7. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada peserta



Gambar 7. Pemberian Alat Pemeriksaan Hb Kepada Pengurus Panti



Gambar 9. Pemberian makanan dengan menu Gizi yang sehat kepada para peserta

Kegiatan terakhir dari pengabdian ini yaitu pemberian cendramata dari tim pengabdian kepada pihak Panti Asuhan Aisyiyah Kabupaten Sintang serta foto bersama.



Gambar 10. Pemberian Cendramata



Gambar 11. Foto Bersama

Evaluasi dalam kegiatan ini adalah pemasangan poster di tempat strategis untuk pemantauan dalam pencegahan anemia pada remaja putri di panti asuhan aisyiyah.

Berdasarkan pengolahan data kuesioner pre test dan post test menunjukkan p value sebesar 0,001 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilaksanakan sosialisasi. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum sosialisasi sebesar 63,8 serta nilai rata-rata setelah sosialisasi sebesar 85,0. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai mean pengetahuan responden sebesar 21,2 point setelah diberikan sosialisasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Martini (2015) yang menyatakan bahwa remaja berpengetahuan kurang akan memiliki risiko 2,3 kali cenderung mengalami anemia dibandingkan dengan remaja dengan pengetahuan baik. Pengetahuan remaja mempengaruhi pola pikir remaja seperti dari yang awalnya tidak tahu dapat menjadi tahu. Pola pikir tersebut juga dapat berdampak pada perilaku remaja sehari-hari. Semakin baik pengetahuan remaja, maka akan semakin besar remaja terbebas dari

anemia. Begitupun sebaliknya,remajadengan pengetahuan kurang akan memiliki resiko mengalami anemia(Harahap, 2018).

Tabel 1: Perbedaan Nilai Mean sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Variabel		Mean	p value
Pengetahuan	Sebelum	63,8	0,001
	Sesudah	85,0	

Dengan adanya sosialisasi diharapkan dalam kurun waktu tertentu pengetahuan peserta tentang bahayanya anemia pada remaja dan peserta mengetahui bagaimana cara pencegahan anemia.

V. KESIMPULAN

Simpulan dari program kegiatan pengabdian masyarakat Pemberdayaan Remaja Putri Sadar Anemia Untuk Generasi Prima Di Panti Asuhan Kabupaten Sintang ini berjalan dengan lancar. Dari kegiatan pemberdayaan masyarakat di Panti Asuhan Aisyiyah terdapat remaja putri yang mengalami anemia. Remaja mengalami peningkatan pengetahuan tentang anemia dan nutri yang baik untuk mengatasi anemia. Hal ini ditunjukkan dari perbedaan yang bermakna tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini meningkat sebesar 21,2 point.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada LPPM UM Pontianak atas pemberi dana dalam donatur PkM. Serta ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Aisyiyah dan Pengurus Panti Aisyiyah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sinta Dewi, E. T. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Wilayah Lampung Timur. *Jurnal Keperawatan*, XII(2), 251
- Daryanti Menik sri & Dwihestie Luluk khusunul, 2023, *Pemberdayaan Remaja Putri sadar Anemia Untuk Generasi Prima*. Community Development Journal. Vol 4. No.5
- Harahap, N. R. (2018). FAKTOR-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90.
- Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. In *journal of chemical information and modeling*.
- Kemendes RI. (2018a). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kemendes RI.
- Kemenderian Kesehatan RI 2023, Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri.----Jakarta: Kemenderian Kesehatan RI. 2023
- Nurasiah, A. (2020). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Sebagai Upaya Optimalisasi Posyandu Remaja Di Desa Bayuning Kecamatan Kadugede Kabupaten *IAKMI Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 75–80
- Pratiwi, (2013). Buku Pintar Kesehatan Wanita.
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 8–16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1908>
- Riskendes (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian kesehatan Republik Indonesia.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Soetardjo, S. (2017). Gizi Usia Remaja. In Sunita Almatsier (Ed.), *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Taufiq, Z., Ekawidnyani, karina rahmadia, & Sari, T. P. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia*
- Wahyuni, S., Noviardi, A., & Rahayuni, A. (2017). Perbedaan Suplementasi Tablet Fe Dan Tablet Fe Plus Vitamin C Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia Di Smpnegeri 4 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Riset Gizi*, 5(2), 72–78. <https://doi.org/10.31983/jrg.v5i2.4354>
- Waluyo, D., & Daud, A. C. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *Gema Wiralodra*, 13(1), 34–42. <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v13i1.221>