



Edukasi Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang

Anemia Education in Adolescent Girls in the Kasemen Community Health Center Working Area, Serang City

Susilawati^{1*}, Fachruddin Perdana¹, Shoffa², Ina Mariananingsi², Mareska Isnur²

¹ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

² UPTD Puskesmas Kasemen, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: 8882190011@untirta.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia ialah suatu kondisi tubuh dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal. Kegiatan magang gizi masyarakat dilaksanakan secara langsung di wilayah kerja UPT Puskesmas Kasemen, Kota Serang. Data primer didapatkan dengan melakukan wawancara terstruktur menggunakan kuesioner dan melakukan food recall 24 jam yang ditanyakan langsung ke setiap responden. data primer melakukan wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner dan melakukan food recall 24 jam yang ditanyakan langsung ke setiap responden. Proses intervensi yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang anemia pada remaja putri. Pada proses evaluasi terlihat bahwa ada beberapa indikator dan target yang harus dicapai meliputi jumlah peserta, pemahaman dan tingkat pengetahuan. Dari target dan indikator tersebut, peserta yang hadir yaitu 8 orang dan bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan, Remaja putri aktif bertanya dari materi yang telah disampaikan, dan adanya peningkatan hasil pretest dan posttest dari peserta. Berdasarkan hal tersebut, maka program ini dikatakan berhasil.

Kata kunci: Anemia, Penyuluhan, Remaja Putri, Pengetahuan

Abstract

Anemia is a major health problem that occurs in society and is often found throughout the world, especially in developing countries like Indonesia. Anemia is a body condition where the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than normal limits. Community nutrition internship activities are carried out directly in the work area of the UPT Kasemen Health Center, Serang City. Primary data was obtained by conducting structured interviews using questionnaires and conducting 24-hour food recalls which were asked directly to each respondent. primary data conducted structured interviews using questionnaires and conducted 24-hour food recalls which were asked directly to each respondent. The intervention process is by providing education about anemia to young women. In the evaluation process, it can be seen that some several indicators and targets must be achieved including the number of participants, understanding, and level of knowledge. From these targets and indicators, 8 participants attended and were willing to take part in counseling activities, young women actively asked questions about the material that had been presented, and there was an increase in the pre-test and post-test results of the participants. Based on this, this program is said to be successful.

Keywords: Anemia, Education, Young Women, Knowledge

Pesan Utama:

- Anemia adalah masalah kesehatan serius di Indonesia, terutama pada remaja putri. Program penyuluhan di Puskesmas Kasemen menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang anemia

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2024 Authors.</p> <p>Received: 11 December 2023 Accepted: 4 May 2024</p> <p>DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i1.84</p>	 <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</p>
--	---	--

1. Pendahuluan

Berdasarkan WHO, remaja merupakan seseorang yang berusia 10-19 tahun, kemudian berdasarkan peraturan menteri kesehatan tahun 2014 nomor 25, remaja yaitu penduduk yang berusia 10-18 tahun. Sedangkan menurut badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) bahwa remaja merupakan berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Jadi masa remaja merupakan masa beralihnya dari masa anak-anak menuju dewasa, sehingga pada masa inilah terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental sangat pesat (Diananda, 2019).

Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia ialah suatu kondisi tubuh dimana kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal. Kelainan tersebut penyebab disabilitas kronik yang berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial. Anemia sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe) (Budiarti et al., 2021).

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing (“kepala muter”), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan. Masalah tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap, sedangkan bahan makanan nabati merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari. Berbagai faktor dapat mempengaruhi terjadinya anemia gizi besi, antara lain pola haid, pengetahuan tentang anemia, dan status gizi. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin (Indartanti & Kartini, 2014).

Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka disusunlah kegiatan intervensi penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri yang berfokus pada pemberian materi mengenai anemia pada remaja putri yang diharapkan pengetahuan remaja putri meningkat dan adanya kesadaran untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara langsung di wilayah kerja UPT Puskesmas Kasemen, Kota Serang yang dilakukan selama 3 minggu yaitu pada tanggal 1-19 November 2022. Cara pengumpulan data sekunder melalui laporan tahunan yang dimiliki oleh Puskesmas Kasemen melalui koordinasi dengan ahli gizi puskesmas dan bidan desa. Data primer dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner dan melakukan food recall 24 jam yang ditanyakan langsung ke setiap responden. Jumlah responden yang diambil pada pengambilan data primer yaitu berjumlah 20 orang. Kemudian pada kegiatan intervensi dilakukan pada hari rabu, 16 november 2022 yang bertempat di p. Sukadiri Kel. Kasunyatan Kec. Kasemen dengan jumlah peserta yaitu 8 orang. Sebelum melaksanakan intervensi melalui penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri dilakukan pretest dan setelah diberikan penyuluhan maka diberikan post-test untuk mengukur

tingkat pengetahuan peserta. Cara pengolahan data primer yang didapatkan dari hasil wawancara kuesioner dan pengukuran antropometri dianalisis dengan menggunakan google formulir dan software excel. Untuk data asupan makan harian atau recall 24 jam diolah menggunakan software nutrisurvey agar dapat mengetahui asupan makan remaja putri, kemudian hasilnya akan dibandingkan dengan persentase nilai normal sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi 2019 sesuai dengan usia dan data disajikan dalam bentuk Nutrition Care Process (NCP) komunitas untuk memudahkan dalam menginterpretasi data. Metode intervensi dilakukan dengan cara penyuluhan atau ceramah kemudian melakukan tanya jawab.

3. Hasil dan Pembahasan

Di Indonesia terdapat berbagai masalah gizi pada remaja. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan penurunan sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja putri usia (10-18 tahun) 57,1%. Responden sebanyak 20 orang yang terdiri dari siswa SMPN 5 Kota Serang, dengan jenis kelamin 100% perempuan. Sebagian besar responden remaja putri berusia 12 tahun (45%) dan kelas 7. Status gizi responden terdiri dari 50% underweight, 1% overweight, 35% normal, obesitas tk 1 1% dan obesitas tingkat 2 yaitu 1%. Hasil *recall* 24 jam, diketahui bahwa asupan makan responden yang terdiri dari energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin C dan Fe pada responden sebagian besar tergolong pada kategori deficit tingkat berat.

Berdasarkan penentuan prioritas masalah menggunakan metode USG (Urgency, Seriousness, Growth) didapatkan bahwa anemia pada remaja putri menjadi masalah utama yang harus segera ditangani. Setelah itu, pada formulasi SWOT didapatkan program yaitu penyuluhan terkait anemia pada remaja putri, dengan optimalkan penyuluhan terkait anemia pada remaja putri dan pengawasan konsumsi TTD dan optimalkan kepedulian remaja putri mengenai informasi masalah anemia dan asupan zat gizi yang dikonsumsi. Intervensi dilakukan dengan cara penyuluhan atau ceramah kemudian melakukan tanya jawab yang dilakukan di pos gizi Kp. Sukadiri Kel. Kasunyatan Kec. Kasemen pada harri rabu, 16 November 2022. Media yang digunakan yaitu poster yang berukuran A4 dan menjelaskan tentang pengertian anemia, dampak, penyebab, tanda dan gejala serta cara pencegahan anemia.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan.

Proses monitoring dan evaluasi yaitu pelaksanaan intervensi melalui penyuluhan menyediakan yang sudah dicetak yang bisa dibawa pulang, terdapat lembar presensi kehadiran yang digunakan sebagai bukti kehadiran saat responden menghadiri intervensi penyuluhan anemia pada remaja, responden antusias dan

mendengarkan materi yang disampaikan dan aktif bertanya. Sehingga pada hasil atau output terlihat bahwa responden memahami materi penyuluhan yang disampaikan, hal itu terlihat dari aktifnya peserta dalam kegiatan tanya jawab dan adanya peningkatan pengetahuan responden yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test.

Proses evaluasi terlihat bahwa ada beberapa indikator dan target yang harus dicapai yaitu Minimal 5 orang jumlah peserta yang hadir, antusias remaja putri, dan Remaja putri memahami materi yang disampaikan. Sehingga hasil capaiannya yaitu peserta yang hadir yaitu 8 orang dan bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan, Remaja putri aktif bertanya dari materi yang telah disampaikan, dan adanya peningkatan hasil pretest dan posttest dari peserta

4. Kesimpulan

Penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri berpengaruh pada pengetahuan para remaja putri di wilayah kasemen. Yang diharapkan dengan adanya intervensi penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, pentingnya mengkonsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang, pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Pendanaan: Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Ucapan Terima Kasih: Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak UPTD Puskesmas Kasemen, Kota Serang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116-133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 310-316. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i2.5438>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>