

UPAYA PROMOTIF, PREVENTIF DAN DETEKSI DINI ANEMIA PADA REMAJA di SMPN 02 BANGKALAN

Riyadatus Solihah¹, Norma Farizah Fahmi², Lelly Aprilia V³

¹Prodi S1 Farmasi, ²Prodi DIII Analis Kesehatan ³Prodi DIV Kebidanan
STIKes Ngudia Husada Madura
*Email: riyads.lpm@gmail.com

Abstract

Anemia is a state of iron deficiency, where anemia can affect anyone, including adolescents who are still at an early age. Based on the World Health Organization (WHO) 2010 states that of all adolescents in developing countries the prevalence of anemia in adolescent girls is 53.7%. The results of the Basic Health Research (RISKESDAS) in 2013, showed that the prevalence of anemia in Indonesia was 21.7%. Anemia patients aged 5-14 years were 26.4% and patients aged 15-24 years were 18.4% (Ministry of Health, Republic of Indonesia, 2014). Based on a survey through interviews with counseling teachers at SMPN 02 Bangkalan, 5% of young women tended to leave the first day of menstruation because they felt dizzy and had dysmenorrhea and 13% rested in the UKS room, especially on the first day of menstruation. This shows the tendency of young women to experience dizziness and discomfort caused by the large amount of blood that comes out during menstruation, so the possibility of experiencing anemia is very high.

The method used to carry out community service is by collecting data on the number of grade VII adolescents at SMPN 02 Bangkalan, then conducting interviews with young women about anemia, its causes, effects, prevention and how to deal with anemia in adolescents. The activity was continued with counseling about anemia, early detection of anemia in adolescents by alternating Hb checks, giving Fe tablets to adolescents, especially teenagers experiencing menstruation, which were carried out at SMPN 02 Bangkalan.

There were 60 female adolescents of grade VII at SMPN 02 Bangkalan, only 24 students who showed signs and symptoms of anemia who participated in the training and early detection of anemia. During the seventh grade teenage girls activity, they were very enthusiastic about the material presented. There were 24 students with the results that 58.3% were not anemic and 41.7% were anemic.

Key words: counseling, early detection of anemia, giving Fe tablets

Abstrak

Anemia merupakan suatu keadaan defisiensi zat besi, dimana anemia bisa menyerang siapapun, tak terkecuali remaja yang masih berusia dini. Berdasarkan World Health Organization (WHO) 2010 menyatakan bahwa dari semua remaja di negara berkembang prevalensi anemia remaja putri yaitu 53,7%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Penderita anemia berumur 5 -14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan survey melalui wawancara dengan guru BK di SMPN 02 Bangkalan adalah 5% remaja putri cenderung izin pulang dihari pertama menstruasi karena merasa pusing dan nyeri dismenore dan 13% istirahat di ruang UKS terutama saat hari pertama menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan remaja putri mengalami pusing dan tidak nyaman yang disebabkan oleh banyaknya darah yang keluar saat menstruasi sehingga kemungkinan mengalami anemia sangat besar.

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu dengan pendataan jumlah remaja putri kelas VII di SMPN 02 Bangkalan, kemudian melakukan wawancara kepada remaja putri tentang anemia, penyebab, dampak, pencegahan dan cara mengatasi anemia pada remaja. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang anemia, deteksi dini anemia pada remaja dengan cek

Hb secara bergantian, pemberian tablet Fe kepada remaja terutama remaja yang mengalami menstruasi yang dilaksanakan di SMPN 02 Bangkalan.

Peserta kegiatan sebanyak 60 remaja putri kelas VII di SMPN 02 Bangkalan hanya 24 siswa yang menunjukkan tanda dan gejala anemia yang mengikuti kegiatan pelatihan dan deteksi dini anemia. Selama mengikuti kegiatan remaja putri kelas VII sangat antusias dengan materi yang disampaikan. Terdapat 24 siswa dengan hasil 58,3% tidak anemia dan 41,7% anemia.

Kata kunci: *peyuluhan, deteksi dini anemia, pemberian tablet Fe*

I. Pendahuluan

Anemia merupakan suatu keadaan defisiensi zat besi, dimana anemia bisa menyerang siapapun, tak terkecuali remaja yang masih berusia dini. Anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Berdasarkan World Health Organization (WHO) (2007) di Indonesia prevalensi anemia pada wanita usia produktif yang tidak hamil adalah 33,1%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Penderita anemia berumur 5 -14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 dengan rincian yaitu prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja puteri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%, dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5% (BKK, 2016). Data dari dinas kesehatan Jawa Timur 2013 menyebutkan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia berjumlah 37,02% dari jumlah kehamilan yang ada (Dinkes Jawa Timur, 2013).

Remaja putri kadar Hb >12 gr/dl maka dikatakan normal atau tidak anemia. Batas kadar Hb remaja puteri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl (Tarwoto, 2010). Sedangkan anemia ada tiga macam yaitu anemia ringan, anemia sedang, dan anemia berat. Dikatakan anemia ringan jika kadar Hb dalam darah 9-10 gr%, untuk anemia sedang kadar Hb dalam darah 7-8 gr% dan anemia berat kadar Hb dalam darah yaitu < 7 gr% (Proverawati, 2011).

Penelitian Mairita, Arifin, & Fadilah (2018) menjelaskan bahwa penyebab anemia dapat dibagi menjadi dua jenis. Penyebab yang pertama menjelaskan bahwa penyebab utama anemia adalah berkurangnya kadar hemoglobin dalam darah atau terjadinya gangguan dalam pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Berkurangnya sel darah merah secara signifikan dapat disebabkan oleh terjadinya perdarahan atau hancurnya sel darah merah yang berlebihan. Dua kondisi yang dapat memengaruhi pembentukan hemoglobin dalam darah, yaitu efek keganasan yang tersebar seperti kanker, radiasi, obat-obatan dan zat toksik, serta penyakit menahun yang melibatkan gangguan pada ginjal dan hati, infeksi, dan defisiensi hormon endokrin.

Wanita akan kehilangan darah akibat menstruasi sepanjang usia produktif. Jumlah darah yang hilang selama 1 periode menstruasi antara 20-25 cc. Jumlah ini menunjukkan adanya kehilangan zat besi sekitar 12,5-15 mg/bulan atau sekitar 0,4-0,5 mg dalam sehari (Sya'bani & Sumarmi, 2016). Penelitian Simamora, Kartasurya, & Pradigdo (2018) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang melatar belakangi

kejadian anemia, yang pertama adalah penyebab langsung. Penyebab langsung dari anemia adalah kurangnya kadar zat besi dalam darah dan kondisi tubuh yang terinfeksi penyakit. Kurangnya zat besi dalam tubuh disebabkan karena kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi. Kecacingan dan malaria merupakan penyakit infeksi yang dapat meningkatkan risiko anemia pada seseorang. Penyebab kedua adalah penyebab tidak langsung, yaitu rendahnya perhatian keluarga, tingginya aktivitas, dan kurang tepatnya pola distribusi makanan dalam keluarga. Penyebab ketiga yaitu penyebab mendasar. Penyebab mendasar terdiri dari rendahnya pendidikan, pendapatan yang rendah, rendahnya status sosial dan sulitnya lokasi geografis tempat tinggal.

Anemia dapat membawa dampak yang kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan dampak keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan dampak daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, serta prestasi belajar menurun. Anemia gizi pada remaja putri merupakan atribut penyebab tingginya kematian ibu, tingginya insiden bayi berat lahir rendah, kematian prenatal tinggi dan akibatnya tingkat kesuburan yang tinggi. Hal penting dalam mengontrol anemia pada ibu hamil adalah dengan memastikan kebutuhan zat besi pada remaja terpenuhi. Gizi remaja adalah refleksi dari awal kekurangan gizi anak usia dini (Mariana & Khafidhoh, 2013).

Berdasarkan survey melalui wawancara dengan guru BK di SMPN 02 Bangkalan adalah 5% remaja putri cenderung izin pulang dihari pertama menstruasi karena merasa pusing dan nyeri dismenore dan 13% istirahat di ruang UKS terutama saat hari pertama menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan remaja putri mengalami pusing dan tidak nyaman yang disebabkan oleh banyaknya darah yang keluar saat menstruasi sehingga kemungkinan mengalami anemia sangat besar. Berdasarkan permasalahan tersebut maka menjadi pertimbangan penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang upaya promotif, preventif dan deteksi dini di SMPN 02 Bangkalan dalam upaya persiapan untuk masa reproduksi. Harapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan gambaran kejadian anemia sehingga dapat mengantisipasi terjadinya anemia. Serta, memberikan motivasi dan kesadaran kepada siswa untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung zat besi.

2. Metode

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilakukan metode pelaksanaan solusi. Selanjutnya solusi yang sudah direncanakan akan ditawarkan pada mitra, metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan

- a. Survey melalui wawancara dan pengisian kuesioner di Lokasi Pengabdian Masyarakat untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan siswa
- b. Pelatihan anemia
 - I. Konsep umum anemia

2. Pencegahan dan cara mengatasi anemia pada remaja.
- c. Pemeriksaan berupa anamnesa dan pemeriksaan fisik tanda dan gejala anemia.
- d. Deteksi dini anemia dengan pemeriksaan laboratorium Hb gratis
- e. Pencegahan anemia dengan cara pemberian tablet fe kepada remaja putri
- f. Evaluasi dilakukan dalam setelah kegiatan. Hasil dari kegiatan akan dilaporkan kepada kami tim dari STIKes Ngudia Husada Madura.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan pada bulan Februari 2020 maka didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Hasil kegiatan pelatihan dan pemeriksaan kadar Hb

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Siswa dari Hasil Pemeriksaan Hb, Umur, Menarche dan Lama Haid

	Mean	Median	SD	Min	Max
Kadar Hb (gr/dl)	11,87	12,05	0,68	7,6	16
Umur	13,53	13,5	1,99	12	15
Menarche	12,53	12	1,04	11	15
Lama haid	6,9	7	0,99	5	10

Hasil analisis dari 24 siswa yang diperiksa kadar Hb maka didapatkan untuk mean kadar Hb 11,87 gr/dl dengan range 7,6-16 gr/dl. Menurut umur maka siswa kelas VII berkisar antara umur 12-15 tahun. Sedangkan untuk umur menarche berkisar antara umur 11-15 tahun. Untuk lama haid rata rata 6,9 hari dengan SD 0,99 dan range 5-10 hari.

Tabel 2. Gambaran Hasil Pemeriksaan Laboratorium

Hasil pemeriksaan Hb	Presentase	F
Tidak Anemia (>12 gr/dl)	58,3%	14
Anemia (<12 gr/dl)	41,7%	10

Hasil pemeriksaan laboratorium Hb menunjukkan bahwa dari 24 responden, presentase antara yang anemia 58,3% (14 orang)

Tabel 3. Gambaran Karakteristik Siswa Berdasarkan Umur

Umur	Presentase	F
12	4,2%	1
13	41,7%	10
14	45,8%	11
15	8,3%	2

Hasil anamnesa dari 24 responden didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 11 tahun adalah 45,8% (11 siswa).

Tabel 4. Gambaran Karakteristik Siswa Berdasarkan Lama Haid

Lama Haid	Presentase	F
<5 hari	12,5%	3
6 -7 hari	66,7%	16
> 7 hari	20,8%	5

Hasil anamnesa dari 24 responden didapatkan bahwa lama haid siswa terbanyak adalah 6-7 hari atau seminggu yaitu 66,7% (16 siswa).

Tabel 5. Gambaran Karakteristik Siswa Menurut Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah	Presentase	F
PNS	16,7%	4
Karyawan Swasta	12,5%	3
Wiraswasta	29,2%	7
Buruh/Petani/Nelayan	33,3%	8
Tidak Bekerja/ Pensiun	8,3%	2

Hasil anamnesa dari 24 responden menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan ayah responden adalah buruh/petani/nelayan yaitu 33,3% (8 siswa).

Tabel 6. Gambaran Karakteristik Siswa Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu	Presentase	F
PNS	20,8%	5
Karyawan Swasta	4,2%	1
Wiraswasta	12,5%	3
Buruh/Petani/Nelayan	8,3%	2
Tidak Bekerja/ IRT	54,2%	13

Hasil anamnesa dari 24 responden didapatkan bahwa untuk pekerjaan ibu responden terbanyak adalah tidak bekerja/ IRT (Ibu Rumah Tangga) yaitu 54,2% (13 siswa).

PEMBAHASAN

Karakteristik siswa

Dari hasil anamnesa dan pemeriksaan fisik maupun laboratorium didapatkan bahwa usia responden berkisar antara 12-15 tahun yang menandakan dalam usia remaja. Usia pertama kali haid (menarche) responden yaitu berkisar antara usia 11-15 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Sarwono (2007) bahwa menarche umumnya berkisar dalam rentang usia 10 -15 tahun. Sebanyak 41,7% responden yang mengalami anemia, hal ini sesuai dengan data SKRT (2012) bahwa remaja putri mengalami anemia pada usia 10 -18 tahun 57,1% dan menurut Permaesih D. dan Herman S. (2005) bahwa prevalensi anemia remaja usia 10 -19 tahun sebesar 25,5%. Anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid atau terlambat makan (WHO, 2010).

Dari hasil anamnesa diperoleh data bahwa sebagian besar remaja putri mengalami lama haid sekitar 6-7 hari atau satu minggu. Hanya sebagian kecil yang haid sama atau kurang dari 5 hari. Durasi paling umum berlangsung 3 - 5 hari, namun durasi 2 sampai 7 hari dikatakan masih dalam batas normal (Judarwanto, 2008). Pada saat haid darah keluar bersamaan dengan zat besi keluar, sehingga apabila tidak cukup asupan zat besi akan mengakibatkan anemia (Wiknjosastro, 2007). Hal tersebut didukung oleh pendapat Arisman (2007) bahwa seorang remaja putri yang mengeluarkan darah

menstruasi sangat banyak selama lebih dari lima hari kemungkinan zat besi dalam tubuh akan berkurang atau hilang, sehingga tubuh remaja putri memerlukan zat besi pengganti lebih banyak daripada hanya mengeluarkan darah menstruasi selama tiga hari dan sedikit. Beberapa zat gizi yang diperlukan untuk memproduksi sel darah merah (eritrosit) diantaranya zat besi (Fe), Vit Bc (asam folat), dan Vit B12 (*cyanocobalamine*). Bahan lainnya yang juga diperlukan antara lain protein, piridoksin (Vit B6), asam askorbat (*ascorbic acid*, bahan dasar Vit C), Vit E, dan tembaga (Proverawati & Asfuah, 2009).

Karakteristik pekerjaan ayah dan ibu

Dari hasil anamnesa diketahui bahwa sebagian besar ayah maupun ibu responden bekerja, dimana hal ini berhubungan dengan pendapatan orang tua. Pola makan yang dibeli sangat dipengaruhi oleh besarnya pendapatan keluarga. Apabila mendapatkan uang tambahan atau bonus, sebagian besar akan digunakan untuk membeli makanan. Faktor pendapatan keluarga akan sangat menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dibeli sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang erat antara pendapatan keluarga dengan asupan zat gizi. Pendapatan keluarga yang rendah tentunya akan mempengaruhi jenis makanan yang dibeli sehingga berdampak juga pada kualitas makanan, jumlah dan variasi makanan yang dikonsumsi oleh kaum remaja (Supariasa, 2006).

Anemia

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hb didapatkan siswa yang tidak anemia sebesar 58,3% dan anemia sebesar 41,7%. Menurut Depkes (2008), pada remaja putri di Indonesia banyak yang mengalami anemia dikarenakan remaja putri defisiensi dalam konsumsi makanan yang mengandung protein hewani yang merupakan sumber zat besi (Fe) yang sangat mudah tubuh serap (*hemeiron*). Apabila jumlah zat besi di dalam tubuh berkurang dapat menimbulkan hambatan dalam pertumbuhannya baik sel tubuh maupun sel otak. Apabila dalam darah kadar Hb berkurang dapat menimbulkan gejala tubuh merasa cepat capek, lemah, letih, lelah dan lesu. Adapun akibat dari gejala anemia tersebut adalah prestasi belajar remaja dapat menurun, malas berolahraga dan produktivitas kerja menurun, serta imunitas tubuh menurun sehingga tubuh mudah terinfeksi. Pada remaja yang masih sekolah akan kemampuan akademis dapat menurun karena gangguan atau berkurangnya daya konsentrasi (Caturiyantiningtiyas, 2016).

4. KESIMPULAN

1. Kegiatan dihadiri oleh 60 siswa kelas VII SMPN 02 Bangkalan akan tetapi hanya 24 siswa yang menunjukkan tanda gejala anemia
2. Usia siswa berkisar antara 12-15 tahun yang menandakan dalam usia remaja
3. Usia pertama kali haid (*menarche*) siswa yaitu berkisar antara usia 11-15 tahun.
4. Sebagian besar remaja putri mengalami lama haid sekitar 6-7 hari atau satu minggu
5. Dari hasil anamnesa diketahui bahwa sebagian besar ayah maupun ibu responden bekerja.
6. Terdapat 24 mahasiswa kebidanan dengan hasil 58,3% tidak anemia dan 41,7% anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1–10.
- Briawan, D. (2013). *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: EGC.
- Fakhidah, L. N., & Putri, K. S. E. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status hemoglobin pada remaja putri. *Maternal*, 1(1), 60–66.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2015). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358–368.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kosasi, L., Oenzil, F., & Yanis, A. (2014). Hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswa anggota UKM Pendekar Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 178–181.