

EDUKASI KESEHATAN TENTANG RESIKO ANEMIA TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI DI GOR CANDRABAGA KOTA BEKASI TAHUN 2019

OLEH :

Hainun Nisa, SST., M. Kes,⁽¹⁾ Linda K Telaumbanua, SST.,M.Keb⁽²⁾
Nurmah, SST., M. Kes⁽³⁾ Puri Kresna Wati, SST., M. KM⁽⁴⁾
Evi Nur Akhiriyanti, SST., MN.Mid⁽⁵⁾ Rupdi, SST., M.Kes⁽⁶⁾

hainunnisa78@gmail.com , telaumbanua_linda@yahoo.com , Purri409@gmail.com
evi.akhiriyanti@gmail.com , rupdia715@gmail.com , fawfil1507@gmail.com

A. DASAR PEMIKIRAN

Sesuai dengan program Sustained Development Goals (SDG) ke-2 dan ke-3 untuk mengurangi semua bentuk kekurangan gizi dan memastikan kehidupan yang sehat untuk semua usia tahun 2030. Salah satu permasalahan gizi di Indonesia adalah anemia, dimana anemia adalah jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh. Berdasarkan data Riskesdas 2013 proporsi anemia pada perempuan (23,9%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (18,4%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 18,4% tahun 2013.1 Berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%).

Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018.(Depkes RI, 2018) Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat

dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan seperti pada diet vegetarian. (Sediaoetama, 2006)

Program penanggulangan anemia yang selama ini lebih terfokus pada ibu hamil, padahal remaja putri adalah calon ibu yang harus sehat agar melahirkan bayi sehat sehingga akan tumbuh dan berkembang menjadi sumber daya manusia yang tangguh dan berkualitas dengan harapan. Program yang ditargetkan kepada wanita usia reproduktif merupakan intervensi yang sangat strategis dalam menentukan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Dampak kekurangan zat besi pada wanita hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, serta peningkatan resiko terjadinya berat badan lahir rendah.(Brown, 2004)

Anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi,

sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR). Anemia dapat dihindari dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink, dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemerintah memiliki program rutin terkait pendistribusian TTD bagi wanita usia subur (WUS), termasuk remaja dan ibu hamil.

Banyak faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja, salah satunya adalah pengetahuan, Pengetahuan remaja tentang anemia defisiensi besi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi remaja termasuk status anemia defisiensi besi. Oleh karena itu diperlukan informasi masalah gizi pada remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Informasi ini sangat berguna sebagai dasar penetapan strategi program perbaikan kesehatan dan gizi pada kelompok remaja (Mubin Halim, 2007).

Berdasarkan hal diatas, pelaksana abdimas merasa penting untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **“edukasi kesehatan tentang resiko anemia terhadap kesehatan reproduksi remaja putri Di GOR Candrabaga Kota Bekasi tahun 2019”**

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum:

Meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan bersih untuk mencegah anemia pada remaja putri di Wilayah Kota Bekasi

2. Tujuan Khusus:

- a) Melakukan penggalian persepsi remaja tentang anemia dan resiko anemia pada remaja putri
- b) Melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan tentang anemia dan resiko anemia pada remaja putri
- c) Melakukan evaluasi pengambilan keputusan pencegahan anemia remaja

C. BENTUK KEGIATAN

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan adalah kegiatan edukasi kesehatan dengan menyediakan layanan konseling di GOR Candrabaga Kota Bekasi dalam rangka peringatan hari Kesehatan Nasional

D. SASARAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri yang mengunjungi GOR Candrabaga Kota Bekasi yaitu sebanyak 19 orang

E. TEMPAT DAN WAKTU

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan di Candrabaga Kota Bekasi pada tanggal 24 November tahun 2019

F. PELAKSANA

Pelaksana kegiatan ini adalah 5 (lima) orang dosen dan 6 (enam) orang mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

G. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilakukan dengan metode konseling, dimana setiap remaja yang berkunjung ke pameran yang diselenggarakan oleh STIKes Medistra Indonesia dalam rangka Hari Kesehatan Nasional selain dilakukan pemeriksaan HB juga diberikan konseling tentang resiko anemia terhadap kesehatan reproduksi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui 2 tahapan yaitu

1 Penggalian persepsi remaja tentang anemia, penyebab dan resiko anemia pada kesehatan reproduksi

- a) Persepsi remaja tentang anemia
Dari 19 orang remaja yang berkunjung ke pameran yang diselenggarakan oleh STIKes Medistra Indonesia terdapat 11 orang (57,8%) memiliki persepsi bahwa anemia adalah tekanan darah rendah, sedangkan 8 (42,2%) orang remaja berpersepsi bahwa anemia adalah kekurangan sel darah merah
- b) Persepsi tentang penyebab anemia
Persepsi remaja tentang penyebab anemia dapat dilihat dari hasil penggalian persepsi sebagai berikut, dimana 7 (36,8%) remaja menyatakan bahwa anemia pada remaja disebabkan karena kurang istirahat tidur, serta 6 orang (31,5%) remaja menuturkan bahwa penyebab anemia pada remaja adalah kurang mengkonsumsi sayur dan buah serta 4 orang (21) remaja menyebutkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi minuman bersoda menjadi penyebab anemia serta 2 (10,7%) orang remaja tidak tahu penyebab anemia pada remaja
- c) Persepsi tentang dampak anemia terhadap kesehatan reproduksi
Untuk persepsi remaja tentang dampak anemia terhadap kesehatan reproduksi hasilnya sebagai berikut
Terdapat 9 (47,4%) remaja menyebutkan bahwa salah satu dampak anemia bagi kesehatan reproduksi adalah akan menyebabkan abortus pada saat hamil, sedangkan 10 (52,6%) remaja menyatakan tidak tahu resiko anemia pada kesehatan reproduksi remaja

2 Pelaksanaan Konseling resiko anemia

Kegiatan konseling dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa pada remaja yang mengunjungi pameran yang terbagi dalam 4 meja konseling

Setiap pengunjung diberikan konseling dengan topik hasil dari penggalian persepsi yang keliru tentang anemia, penyebab dan resikonya, media yang digunakan adalah lembar balik, dimana materi yang disajikan sebagai berikut

- a) Pembahasan persepsi keliru tentang defenisi anemia

Berdasarkan penjelasan WHO, anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Sehingga, seorang disebut mengalami anemia bila jumlah sel darah merahnya tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh. Sementara tekanan darah rendah adalah keadaan saat tekanan darah seseorang lebih rendah dari tekanan normal 120/80 mmHg. Kondisi ini merupakan salah satu gejala umum anemia. Gejala anemia lainnya yakni warna kulit di wajah, bibir, telapak tangan terlihat pucat, mudah merasa lelah dan otot lemas, pusing, sulit berkonsentrasi dan gangguan emosi. Kendati begitu, untuk memastikan seseorang mengalami anemia atau tidak, dia harus menjalani pemeriksaan biokimia darah, biasanya ferritin atau hemoglobin. Perempuan dewasa tidak hamil dapat dikatakan anemia apabila konsentrasi Hb dalam tubuhnya <12 g/dL, sementara pada ibu hamil adalah <11 g/dL. Persepsi ini tak banyak diketahui masyarakat, sehingga seringkali mereka menyamakan

persepsi antara anemia dengan tekanan (tensi) darah.

b) Pembahasan persepsi keliru penyebab anemia pada remaja

Ada tiga faktor terpenting yang menyebabkan seseorang menjadi anemia, yaitu kehilangan darah karena perdarahan akut/kronis, pengerusakan sel darah merah, dan produksi sel darah merah yang tidak cukup banyak. Faktor-faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada usia remaja (health media nutrition series) adalah: a. Adanya penyakit infeksi yang kronis b. Menstruasi yang berlebihan pada remaja putric. Perdarahan yang mendadak seperti kecelakaan. Jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, tembaga

Menurut Depkes (2003) dalam Nursari (2010), penyebab anemia pada remaja putri dan wanita sebagai berikut: a. Pada umumnya konsumsi makanan nabati pada remaja putri dan wanita tinggi, dibanding makanan hewani sehingga kebutuhan Fe tidak terpenuhi. b. Sering melakukan diet (pengurangan makan) karena ingin langsing dan mempertahankan berat badannya.

Remaja putri dan wanita mengalami menstruasi tiap bulan yang membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibanding laki-laki.

c) Pembahasan persepsi keliru tentang resiko anemia pada kesehatan reproduksi remaja

Anemia yang dialami remaja putri akan menyebabkan masalah yang cenderung lebih berat jika masalah ini

tidak ditangani atau dibiarkan berlanjut hingga dewasa. Mengingat wanita akan hamil dan melahirkan, kondisi anemia berisiko terhadap: Bayi lahir prematur, Berat badan bayi lahir rendah, Stunting atau balita pendek, Komplikasi saat persalinan serta Kematian ibu dan anak

Selain itu terdapat hasil penelitian yang menyatakan bahwa anemia dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada seorang perempuan. Kadar hemoglobin yang cukup atau seseorang tidak anemia akan membantu keteraturan siklus menstruasi pada perempuan. Sebaliknya kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin, yang akhirnya menimbulkan banyak komplikasi pada wanita. Bahwa kurang lebih 4% besi didalam tubuh berada sebagai miglobin dan senyawa-senyawa besi sebagai enzim oksidasif seperti sitokrom dan fl avoprotein. Walaupun jumlahnya sangat kecil namun mempunyai peranan yang sangat penting. Miglobin ikut dalam transportasi oksigen menerobos sel-sel membrane masuk ke dalam sel-sel otot. Sitokrom, flavor protein dan senyawa-senyawa mitokondria yang mengandung besi lainnya, memegang peranan penting dalam proses oksidasi meng hasilkan Adenosin Tri Phosphat (ATP) yang merupakan molekul berenergi tinggi. Sehingga apabila tubuh mengalami anemia gizi besi maka terjadi penurunan kemampuan bekerja. Pada anak sekolah berdampak pada peningkatan absen sekolah dan penurunan prestasi belajar (WHO dalam Zarianis, 2006).

Di akhir kegiatan disampaikan upaya pencegahan anemia pada remaja melalui beberapa kegiatan yang disepakati seperti upaya pencegahan anemia yang dapat dilakukan dengan tiga pendekatan dasar yaitu memperkaya asupan zat besi, mengkonsumsi tablet tambah darah sebelum dan selama menstruasi, serta peran petugas kesehatan dalam memberikan informasi cara pencegahan anemia (Tarwoto, 2010).

melakukan pencegahan anemia dengan pola makan yang sehat seperti konsumsi sayur dan buah serta tidak meninggalkan sarapan pagi

H. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- 1) Berdasarkan hasil penggalan persepsi remaja tentang anemia didapatkan bahwa masih ada remaja yang memiliki persepsi keliru seperti anemia merupakan tekanan darah rendah, masih terdapat remaja yang tidak tahu tentang penyebab anemia pada remaja dan resiko anemia terhadap kesehatan reproduksi remaja
- 2) Pelaksanaan edukasi kesehatan dilakukan dengan metode konseling oleh dosen dan mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dengan materi pengertian anemia, penyebab serta dampak anemia pada kesehatan reproduksi remaja
- 3) Setelah mendapatkan konseling peserta membuat kesepakatan untuk

Saran

1) Bagi remaja

Remaja senantiasa meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat dan bersih untuk mencegah anemia melalui upaya pencarian informasi seperti menghadiri kegiatan penyuluhan, seminar atau mencari referensi materi dari media cetak maupun elektronik

2) Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan melaksanakan penyebaran informasi kesehatan tentang resiko anemia pada remaja melalui kegiatan penyuluhan disekolah, komunitas atau organisasi anak sekolah secara berkesinambungan

I. DAFTAR PUSTAKA

Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Balitbangkes, 2013.

Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun

2018. Jakarta: Balitbangkes, 2018.

Kemkes RI. 2016. Jurnal Kesehatan Reproduksi.

O. 2016. Strategies to prevent anaemia: Recommendations From An Expert Group Consultation. <http://www.searo.who.i>

nt/entity/nutrition/recommendations_on_anaemia1.pdf?ua=1 diakses tanggal 15 September 2020.

Sirvastava Anurag, dkk. 2016. Nutritional anaemia in adolescent Sediaoetama, A.D. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi Jilid Ii. Jakarta: Dian Rakyat: 2006.

Brown JF, Isaacs JS, Krinke UB, Murtaugh MA, Stang J, Wooldridge NH. Nutriton Through the life cycle. second edition. Thomson Wadsworth. USA. 2004

Halim Mubin, A. (2007). Panduan praktis ilmu penyakit dalam : diagnosis dan terapi. (ed.2). Jakarta : EGC

Nursari, D. (2010).Gambaran kejadian anemiapada remaja putri. Diperoleh padatanggal 23

girls: an epidemiological study. <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/download/801/686> diakses 15 September 2020

September 2020 diwebsite[Http://www.perpus.fkik.ujt.ac.id/file_digital/DILLA%Nursari.Pdf](http://www.perpus.fkik.ujt.ac.id/file_digital/DILLA%Nursari.Pdf).

Zarianis, 2006, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, PT. Gramedia Utama, Jakarta

Kemenkes RI. 2020. Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan

Tarwoto. (2010).Kesehatan Remaja Problem danSolusinya. Jakarta: Salemba Medika.

J DOKUMENTASI

