

GERAKAN MENCEGAH DAN MENANGGULANGI ANEMIA (GERAMEDIA) PADA SISWI DI MAN SAMPANG

Mei Lestari Ika Widyyati*, Ahmadi*

¹Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

*Korespondensi: meilestari118@email.com, Ahamdiku01@gmail.com

Dipublikasikan : 22 September 2024

ABSTRAK. Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa yang terjadi paku tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia. Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal, yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi si penderita. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia juga dapat meyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarena terjadinya penurunan daya tahan tubuh. **Tujuan** dari kegiatan PKM ini adalah : untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang cara mencegah dan menanggulangi Anemia. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah dengan memberikan materi tentang cara mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja. Khalayak sasaran PKM ini adalah Siswi di MAN Sampang. **Solusi** : Dengan melakukan kegiatan Penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan Skrining Hemoglobin pada remaja putri, karena dengan mengikuti kegiatan ini dapat menambah pengetahuan para siswa tentang cara mencegah dan menanggulangi anemia. Bagi tenaga kesehatan dapat dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan dalam mendukung pemberian Asuhan keperawatan yang profesional pada remaja dengan anemia. **Metode** Program PKM ini adalah bekerjasama dengan Pihak MAN Sampang yang sangat berperan dalam terlaksananya kegiatan PKM ini. **Target Luaran** : Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Prosiding ber ISBN dari seminar nasional, Artikel pada media massa/elektronik Kabar Universitas Nazhatut Thullab Sampang dan video kegiatan yang dapat diunggah di Youtube Channel UNT Sampang, Media Sosial Tik Tok, Instagram TV UNT Sampang.

Kata Kunci : Anemia, Siswi , Remaja Putri

ABSTRACT. Adolescence is a transition period between children and adults in which a growth spurt occurs, secondary sexual characteristics emerge, fertility is achieved and psychological and cognitive changes occur. Every month, young women will experience menstruation, during which they will be at risk of developing anemia, plus the poor dietary habits of young women can increase the risk of anemia. Anemia is a condition where the levels of hemoglobin or red blood cells in the body are below normal, which if left unchecked can cause health problems for the sufferer. Anemia can cause symptoms such as lethargy, weakness, tiredness, fatigue and forgetfulness. Apart from that, anemia can also cause the body to be susceptible to infection due to a decrease in the body's resistance. The aim of this PKM activity is: to increase students' knowledge about how to prevent and overcome anemia. The stage of implementing the activity is to provide material on how to prevent and overcome anemia in adolescents. The target audience for this PKM is female students at MAN Sampang. **Solution:** By carrying out counseling activities, health checks and Hemoglobin Screening for young women, because participating in these activities can increase students' knowledge about how to prevent and treat anemia. For health workers, it can be used as an alternative action to support the provision of professional nursing care to adolescents with anemia. The method of this PKM program is to collaborate with MAN Sampang who plays a very important role in the implementation of this PKM activity. **Output Target:** The output target of this community service activity is Proceedings with ISBN from the national seminar, articles in mass/electronic media News from Nazhatut Thullab University Sampang and videos of activities that can be uploaded on the UNT Sampang Youtube

Channel, Tik Tok Social Media, Instagram TV UNT Sampang.

Keywords: Anemia, Students, Young Women

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa yang terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Soetjningsih, 2007). Remaja adalah bila seseorang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki-laki (Sulistyoningsih, 2012).

Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia. Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal, yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi penderita. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarena terjadinya penurunan daya tahan tubuh. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi. Masa remaja adalah salah satu fase yang penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Oleh karena itu status gizi dan kesehatan merupakan faktor penentu kualitas remaja. Dengan status gizi dan kesehatan yang optimal pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi lebih sempurna.

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Akan tetapi pada remaja putri, gizi kurang umumnya terjadi karena keterbatasan diet atau membatasi sendiri intik makannya. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) berlebih, sedangkan kejadian anemia pada remaja karena intake zat besi yang rendah. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia selain karena keterbatasan intake pangan hewani juga karena menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama *growth spurt*.

2. METODE

Metode Program PKM ini adalah bekerjasama dengan Pihak MAN Sampang yang sangat berperan dalam terlaksananya kegiatan PKM ini. Dalam rangka mengatasi

permasalahan yang dihadapi mitra, yaitu adanya remaja putri yang mengalami anemia sebagai berikut:

1. Melakukan sosialisasi / penyuluhan pada siswa remaja putri, Memberikan pelayanan kesehatan berupa pemeriksaan BB, Tekanan darah dan pemeriksaan Hemoglobin. adapun prosedur pengabdian masyarakat sebagai berikut :



No	Kegiatan	Uraian Kegiatan
1.	Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konfirmasi Ulang setelah proposal lolos seleksi dan di setujui 2. Koordinasi ulang dengan Kepala sekolah MAN Sampang. 3. Tahap perencanaan : Pelaksanaan kegiatan di rencanakan akan dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2024 . 4. Alat yang dibutuhkan : Laptop, PPT, leaflet, alat HB Meter, Timbangan BB, Tensi Meter, Buku Catatan, Bolpoint. 5. Kumpulan hasil pemeriksaan direkap dan disampaikan ke pihak mitra

3. HASIL

- a. Judul Kegiatan: Gerakan Mencegah dan Menanggulangi Anemia (GERAMEDIA) pada remaja putri.
- b. Waktu, Tempat Pelaksanaan: 16 Januari 2024, MAN Sampang Jl. Jaksa Agung Suprpto No. 88 Sampang.
- c. Sasaran / Target Kegiatan: Sasaran Siswi Kelas XI sebanyak 25 siswi.
- d. Pelaksanaan Kegiatan

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang dalam melaksanakan semua gerak dan langkah didukung oleh berbagai sumber daya dari berbagai jurusan sesuai dengan roadmap yang ditawarkan. Kegiatan GERAMEDIA ini dilaksanakan oleh dosen dari FIK Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang yang dibantu oleh mahasiswa. Gerakan Mencegah dan Menanggulangi Anemia (GERAMEDIA) dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini mencapai keberhasilan karena dukungan berbagai pihak yang terkait dan mau bekerjasama dengan baik, yaitu pihak mitra (MAN Sampang). Hasil dari kegiatan yang dilakukan, dapat dijadikan masukan dan bahan evaluasi untuk

ditindaklanjuti oleh pihak mitra. Untuk lebih jelasnya terhadap rangkaian kegiatan yang dilakukan, dapat dilihat dari adanya beberapa dokumentasi pada lampiran.

e. Hasil Kegiatan

Peserta dalam kegiatan ini adalah siswi sebanyak 25 siswi. Setelah dilakukan pengukuran BB, TB, dilakukan pemeriksaan Hemoglobin dengan hasil terlampir dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Umur Siswi

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	16 - 17 Tahun	20	80%
2	>17 Tahun	5	20%

Tabel 3.2 Berat Badan (BB) Siswi

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	30-40 Kg	5	20%
2	41-50 Kg	13	52%
3	>50 Kg	7	28%

Tabel 3.3 Tekanan Darah (TD) Siswi

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	110/70 Mmhg	5	20%
2	110/80 Mmhg	7	28%
3	110/90 Mmhg	2	8%
4	120/70 Mmhg	2	8%
5	120/80 Mmhg	4	16%
6	120/90 Mmhg	5	20%

Tabel 3.4 Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Siswi

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	<12 gr %	15	60%
2	12 gr %	10	40%

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan diatas sebagian besar 80% responden berusia antara 16-17 tahun, dengan berat badan rata-rata antara 41-50 Kg sebanyak 52%, hasil pemeriksaan tekanan darah rata-rata 110/80 mmhg, dan hasil pemeriksaan hemoglobin sebagian besar dengan hasil <12 gr% atau dalam kategori Anemia.

Kadar hemoglobin ialah ukuran pigmen respiratorik dalam butiran-butiran darah merah (Kiswari, 2014). Jumlah hemoglobin dalam darah normal adalah kira-kira 15 gram setiap 100 ml darah dan jumlah ini biasanya disebut “100 persen” (Evelyn, 2009). Batas normal nilai hemoglobin untuk seseorang sulit ditentukan karena kadar hemoglobin bervariasi diantara setiap suku bangsa. Namun WHO telah menetapkan batas kadar hemoglobin normal berdasarkan umur dan jenis kelamin (WHO dalam Arisman, 2011). Kebutuhan zat besi pada seseorang sangat bergantung pada usia dan jenis kelamin.

Khususnya pada wanita usia subur (wanita hamil), bayi dan anak-anak lebih beresiko mengalami kekurangan zat besi daripada orang lain. Kebutuhan zat besi pada wanita lebih banyak dibandingkan pada laki-laki karena wanita mengalami menstruasi tiap bulan. Namun demikian wanita mampu mengabsorpsi zat besi lebih efisien asalkan makanan lainnya cukup beragam. Menurut Kartono J dan Soekatri M, Kecukupan besi yang direkomendasikan adalah jumlah minimum besi yang berasal dari makanan yang dapat menyediakan cukup besi untuk setiap individu yang sehat pada 95% populasi, sehingga dapat terhindar kemungkinan anemia kekurangan besi (Kiswari, 2014).

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan Hemoglobin yang dilakukan, sebagian besar dengan hasil <12 gr% atau dalam kategori Anemia.

REFERENSI

1. Adriani, M, dan Wirjatmadi, B, (2012), Peran Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
2. Akhmadi, (2008), Gizi Ibu dan Kesehatan Reproduksi, Jakarta: PT. Raja Graaino
3. Almatsier, Sunita, (2013), Penuntut Diet, Jakarta: Gramedia
4. Arisman, (2011), Gizi dalam daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi, Jakarta: EGC
5. Briawan, Dodik, (2014), Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita, Jakarta: EGC
6. Departemen Kesehatan R.I, (2017), Program Penanggulangan Anemia Gizi pada Remaja Putri; Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
7. Evelyn CP, (2009), Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis, Jakarta: Gramedia.
8. Haryanto, A.R., et.al, (2006), Buku Ajar Penyakit Dalam Edisi 4, Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Indonesia
9. Kee L. J, (2007), Pedoman Pemeriksaan Laboratorium dan Diagnostik. Edisi 6, Jakarta: EGC
10. Kemenkes RI, (2013), Hasil Riskesdas Tahun 2013
11. Kemenkes RI, (2017), Buku Saku Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) dan penjelasannya, Jakarta: Kemenkes RI
12. Kemenkes RI, (2017), Data dan Informasi Profil Kesehatan, Jakarta: Kemenkes RI
13. Kiswari, Lukman, (2014), Hematologi dan Transfusi, Jakarta: Erlangga
14. Muhlisin, (2018), Efek Buruk Akibat Kekurangan Zat Besi, Di akses <http://mediskus.com/nutrisi/akibat-kekurangan-zat-besi>, pada tanggal 2 Januari 2018
15. Riswanto, (2013), Pemeriksaan Laboratorium Hematologi, Yogyakarta: Alfabedia & Kanal Medika
16. Sacher, Ronald A., McPherson, and Richard A, (2004), Tinjauan Klinis Hasil. Pemeriksaan Laboratorium, Jakarta: EGC

17. Soebroto,Ikhsan, (2009), Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia. Yogyakarta: Bangkit Media
18. Soetjiningsih, (2007), Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya, Jakarta: Sagung Seto
19. Supariasa, (2007), Pengantar Ilmu Gizi, Jakarta: Pustaka Belajar
20. Waterburry, Lurry, (2006),Buku Saku Hematologi, Jakarta: EGC
21. Widayanti, Sri, (2008),Analisis Kadar Hemoglobin Pada Anak Buah Kapal. Jakarta: PT. Salam Pasific
22. Wikipedia, (2007), Konsep Hemoglobin, Diakses di <http://wikipedia.org>. pada tanggal 13 Januari 2018