

PENCEGAHAN ANEMIA PADA SAAT MENSTRUASI DI SMA NEGERI 17 MEDAN TAHUN 2023

Dina Indarsita¹, Sri Hartati Sirait¹, Dame Evalina Simangunsong^{1*}, Meidar Dwi Alfani Zega¹
¹Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Jurusan Keperawatan Medan

*Koresponden: dameevalinas8@gmail.com

Diterima: 15 November 2024

Disetujui: 05 Desember 2024

Dipublikasikan: 05 Desember 2024

ABSTRAK. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (HB) dalam darah lebih rendah dari normal. Remaja putri rentan anemia dikarenakan masa pubertas, dimana kebutuhan zat besi meningkat karena pertumbuhan yang pesat, dan pada saat menstruasi yang dialami setiap bulan yang membuatnya kehilangan banyak darah. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui pencegahan anemia pada saat menstruasi di SMA Negeri 17 Medan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas XI sebanyak 63 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, diolah dengan distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk teks naratif. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada 46% remaja SMA Negeri 17 Medan yang tahu bagaimana mencegah anemia pada saat menstruasi. Diharapkan remaja putri lebih baik lagi dalam melakukan pencegahan anemia pada saat menstruasi dan mengikuti program yang dilaksanakan oleh UKS sekolah.

Kata Kunci: Pencegahan, Remaja Putri, Menstruasi, Anemia

ABSTRACT. Anemia is a body condition where the hemoglobin (HB) level in the blood is lower than normal. Young women are susceptible to anemia due to puberty, where the need for iron increases due to rapid growth, and during menstruation which occurs every month, which causes them to lose a lot of blood. The aim of the research is to determine the prevention of anemia during menstruation at SMA Negeri 17 Medan. This research is an analytical observational study with a cross sectional design. The sample in this study was 63 class XI female students. Data was collected using a questionnaire, processed using a frequency distribution and presented in the form of narrative text. The research results showed that 46% of teenagers from SMA Negeri 17 Medan knew how to prevent anemia during menstruation. It is hoped that young women will be better at preventing anemia during menstruation and following programs implemented by the school UKS.

Keywords: Prevention, Adolescent Girls, Menstruation, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan tubuh ketika kadar hemoglobin (HB) di dalam darah tidak sesuai batas normalnya atau lebih rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hemoglobin merupakan komponen sel darah merah (eritrosit) yang bekerja untuk mengangkut dan mengantarkan oksigen ke seluruh sel pada jaringan tubuh yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsinya. Otak dan jaringan otot yang mengalami kekurangan oksigen akan terganggu dan menimbulkan gejala seperti konsentrasi berkurang dan kekuatan fisik melemah saat beraktivitas. Protein dan zat besi yang bergabung akan membentuk hemoglobin yang akan menghasilkan sel darah merah

(eritrosit). Anemia adalah sebuah manifestasi yang penyebabnya perlu dicari tahu dan diobati dengan tepat. Diagnosis anemia ditegakkan dengan pemeriksaan konsentrasi hemoglobin/Hb darah menggunakan metode cyanmethemoglobin (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Ketetapan ini berdasarkan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Puskesmas. Remaja Putri dan WUS dikatakan anemia jika konsentrasi hemoglobin dalam darah mempunyai nilai lebih rendah dari 12 g/dL (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam statistik kesehatan global tahun 2021 menunjukkan

bahwa angka kejadian anemia pada wanita usia subur atau yang berusia 15 hingga 49 tahun pada tahun 2019 adalah sekitar 29,9% dan angka kejadian anemia pada wanita tidak hamil yang berusia 15 hingga 49 tahun dimana remaja termasuk didalamnya berkisar sebesar 29,6% (Aulya.Y, 2022).

Laporan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, angka kejadian anemia meningkat dari 21,7% pada tahun 2013 menjadi 27,7% pada tahun 2018. Berdasarkan kelompok umur 15 hingga 24 tahun, angka kejadian anemia sebesar 18,4% pada tahun 2013, namun meningkat sebesar 32,0% pada tahun 2018 (Kemkes, 2018).

Dinas Kesehatan Sumatera Utara pada tahun 2017 melaporkan di Sumatera Utara saja, terdapat 322.000 remaja putri yang memiliki gejala anemia. Menurut Dinas Kesehatan Kota Medan sendiri, frekuensi risiko anemia akibat kekurangan zat besi pada pelajar di kota Medan pada tahun 2016 berkisar 1.182 orang. Hasil survei yang dilakukan kepada remaja di 19 sekolah di kota Medan pada tahun 2016 menunjukkan bahwa terdapat 1.303 siswi (88,51%) yang berisiko menderita anemia akibat kekurangan zat besi, menurut penilaian status kesehatan tentang penyakit yang dialami 13 tahun sebelumnya (Sulistiana.E, 2022).

Basith et al tahun 2017 berpendapat bahwa ketika seseorang memiliki lama menstruasi yang tidak normal maka akan mengalami kehilangan darah yang lebih banyak. Hal ini tentunya akan mempengaruhi sel darah merah dalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka akan semakin banyak darah yang keluar sehingga mudah terkena anemia. (Basith.Abdul, 2017)

Menurut Adriani, 2017 dalam penelitian (Aulya.Y, 2022) anemia terjadi karena sumsum tulang belakang yang mengganggu pembentukan dua belas eritrosit, kehilangan darah (perdarahan), proses penghancuran eritrosit dalam tubuh sebelum waktunya (hemolisis), dan kekurangan asupan zat besi, vitamin C, vitamin B12, dan asam folat.

Kerentanan remaja putri terhadap anemia dikarenakan masa pubertas yang sedang dialami oleh remaja putri, yang dimana pesatnya masa pertumbuhan pada remaja putri yang menyebabkan meningkatnya kebutuhan zat besi dalam tubuh

untuk mendorong pertumbuhan. Ditambah lagi dengan menstruasi setiap bulan yang terjadi pada remaja putri yang mana menyebabkan mereka kehilangan banyak darah.

Anemia yang dialami oleh remaja dapat memberi dampak buruk. Remaja putri yang mengalami anemia mempunyai risiko mengalami anemia pada masa kehamilan nantinya, sehingga dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin dalam kandungan, dapat mengakibatkan komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan, bahkan dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun anak. Anemia yang tidak segera ditangani akan berdampak pada janin yang dikandung dan berisiko terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR) atau panjang badan lahir <48 cm (Yulianti.R, 2021). Melihat dampak yang dapat terjadi akibat anemia, maka remaja perlu untuk mencegah agar terhindar dari anemia khususnya ketika sedang menstruasi.

Berdasarkan penelitian Mularsih pada tahun 2017 mengenai hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilakunya dalam mencegah anemia saat menstruasi di SMK Nusa Bhakti Kota Semarang, dari 41 remaja, ada 36 siswi (87,8%) memiliki perilaku tidak mendukung dalam mencegah anemia saat menstruasi (Mularsih.S, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Situmeang, dkk Tahun 2022 tentang hubungan pengetahuan, sikap, dan sosioekonomi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Sirnagalih, Bogor, diketahui bahwa dari 72 responden 38 orang (52,8%) memiliki perilaku pencegahan anemia yang baik (Situmeang.A.M.N, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Indriasari, dkk Tahun 2022 tentang pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait pencegahan anemia pada remaja sosial-ekonomi menengah ke bawah di SMA Negeri 10 Makassar, diketahui bahwa dari 150 remaja putri ada 130 orang (86,7%). memiliki tindakan pencegahan anemia yang kurang baik (Indriasari.R, 2022).

Aulya Y,S.N. 2022 menyatakan bahwa cara mencegah anemia yaitu dengan :

1. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi, makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur), makanan nabati (sayuran hijau tua,

kacang-kacangan, tempe, dan bayam), sayuran dan buah yang mengandung vitamin C, seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, dan sebagainya, dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus dan meningkatkan kadar zat besi dalam darah.

2. Tidur yang cukup,
3. Konsumsi Tablet penambah darah,

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMA Negeri 17 Medan, diketahui bahwa 10 siswi yang sudah menstruasi, ada 8 diantaranya memiliki gejala anemia seperti sering merasa lelah dan lemas, sulit berkonsentrasi ketika belajar dan mudah mengantuk, serta tampak pucat terutama pada bagian konjungtiva mata dan mengatakan kurang mengetahui tentang cara mencegah anemia.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik, dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tindakan remaja dalam mencegah anemia pada saat menstruasi, dimana pengukuran dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Indra.I.M, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI MIPA dan IPS SMA Negeri 17 Medan yang berjumlah 173 siswi dengan besar sampel sebanyak 63 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yang ditetapkan melalui kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL

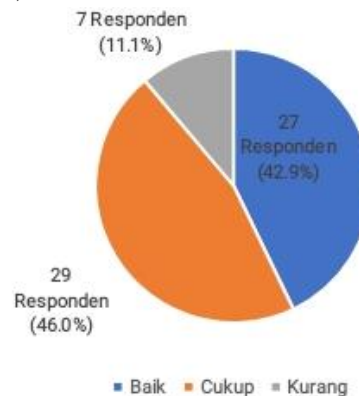
Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di SMA Negeri 17 Medan

Variabel	(f)	(%)
Pencegahan		
Baik	27	42.9
Cukup	29	46.0
Kurang	7	11.1
Total	63	100.0

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa, sebagian besar responden melakukan pencegahan anemia dengan kategori cukup dengan jumlah 29 responden (46.0%) dan paling sedikit responden

yang melakukan pencegahan anemia dengan kategori kurang dengan jumlah 7 responden (11.1%).



Tabel 2. Diagram Pencegahan Anemia oleh siswi pada saat menstruasi di SMA 17 Medan

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 63 responden, sebagian besar responden melaksanakan pencegahan anemia pada saat menstruasi dengan kategori cukup sebanyak 29 responden (46.0%).

Meskipun belum pernah diadakannya penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang anemia dan pencegahannya di SMA Negeri 17 Medan, tetapi sekolah melaksanakan pemberian tablet tambah darah kepada para siswi melalui UKS setiap minggunya. Hal ini mendukung para siswi untuk melakukan pencegahan anemia, dimana mayoritas siswi menerima dan mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan oleh sekolah. Ada juga beberapa siswi yang mendapatkan dan mengonsumsi tablet tambah darah dengan cara membeli sendiri serta menerima dari puskesmas. Namun sayangnya, masih terdapat beberapa siswi yang tidak meminum tablet tambah darah yang diberikan karena belum maksimal pemahaman tentang anemia dan manfaat dari suplemen zat besi yang diberikan kepada mereka.

Menurut Rahmawati ada Faktor pemungkin dan pendukung dibutuhkan untuk mewujudkannya menjadi suatu tindakan atau perbuatan nyata dalam hal ini adalah pencegahan (Rahmawati, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi tindakan seseorang ada 3 yaitu:

1. *Predisposing factors* yang meliputi pengetahuan, sikap, dan nilai-nilai seseorang.
2. *Enabling factors* yang meliputi ketersediaan atau keterjangkauan fasilitas dan sumber daya.

3. *Reinforcing factors* yang meliputi sikap dan tindakan petugas kesehatan, serta peraturan di lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pencegahan anemia pada saat menstruasi di SMA Negeri 17 Medan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Pencegahan Anemia yang dilakukan remaja Putri pada saat menstruasi di SMA Negeri 17 Medan adalah sebagian besar cukup dengan jumlah sebanyak 29 responden (46.0%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada SMA Negeri 17 Medan beserta staf yang telah membantu sehingga kegiatan penelitian ini terlaksana dengan baik dan lancar. Kepada Semua pihak yang sudah membantu kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya.Y, S. N. (2022). Analisis Anemi Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4 (4)1377-1386.
- Indra.I.M, C. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Jogyakarta: Deepublish.
- Indriasari.R, M. S. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia pada Remaja Berlatar Belakang Sosial-ekonomi menengah kebawah di Makasar. *Amerta Nutrition*, 6 (3), 256-261.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kemkes. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional*. Jakarta: Kemkes.
- Mularsih.S. (2017). ubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Saat Menstruasi di SMK Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6 (2) 80.
- Rahmawati. (2021). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Situmeang.A.M.N, A. M. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Sosioekonomi

dengan Perilaku Pencegahan Anemi pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih Bogor. *Jurnal Komunitas*, 8 (1), 32-39.

- Sulistiana.E, S. Y. (2022). Pengaruh Jus Buah Bit (Beta Vulgaris) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Kelas X IPS di SMAN 2 Model Medan. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5 (1) 112.
- Yuliati.R. (2021, April). Anemia Pada Usia Remaja. *Anemia Pada Usia Remaja*.