

Pemeriksaan Hb Dan Edukasi Anemia Pada Remaja Putri Di Daerah Pesisir Pantai

HB Examination and Anemia Education in Young Women in Coastal Areas

Dyta Anggraeny^{1*}, Lisa Ardiningtyas², Rodela Agnesia Irot³

¹Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

²Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

*dyta.anggraeny@unimman.ac.id

Article History:

Received: 12 Oktober 2022

Revised: 21 November 2022

Accepted: 26 Desember 2022

Keywords: Anemia, Young women, Coastal areas

Abstract:

One of the global problems related to nutrition is iron deficiency anemia. Anemia is one of the risks of other nutritional problems such as stunting, low birth weight and interrelated with exclusive breastfeeding and wasting events. Anemia is still one of the world's health problems, especially in developing countries, including Indonesia. Women are at higher risk than men to develop anemia due to the menstrual cycle. Adolescence is one of the concerns related to the problem of anemia because that period is the originator to produce the next generation. Geographical location in coastal areas can also be one of the risks of an increase in the incidence of anemia. The method used in this activity is in the form of Hb examination for young women who have menstruated, education to all young women and distribution of leaflets, and distribution of questionnaires to determine the impact of providing education. The target of this activity is aimed at young women at SMP Negeri 9 Bitung. The results showed that there were 5% who had anemia, the pre-test results (before education) were good 14.28%, enough 42.86% and less 42.86% while the post-test results (after education) increased to a good level of knowledge 57.14%, enough 33.33% and less 9.53%. The conclusion that the percentage of anemia is quite minimal and providing oral education and distribution of leaflets to young women in Mawali Village, North Lembah District, Bitung City was successful.

Abstrak

Masalah global terkait dengan gizi salah satunya yaitu anemia defisiensi besi. Anemia menjadi salah satu risiko terjadinya permasalahan gizi lainnya seperti stunting, berat badan lahir rendah dan saling terkait dengan pemberian ASI Eksklusif serta kejadian wasting. Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan dunia terutama di negara-negara berkembang, tidak terkecuali Indonesia. Perempuan berisiko lebih tinggi dibandingkan laki-laki mengalami anemia dikarenakan adanya siklus menstruasi. Masa remaja menjadi salah satu perhatian terkait permasalahan anemia dikarenakan masa tersebut menjadi pencetus untuk menghasilkan generasi selanjutnya. Letak geografis di daerah pesisir pantai juga bisa menjadi salah satu risiko terjadinya peningkatan kejadian anemia. Metode yang digunakan pada kegiatan ini berupa pemeriksaan Hb pada remaja putri yang telah menstruasi, edukasi kepada seluruh remaja putri serta pembagian leaflet, dan pembagian kuesioner untuk mengetahui dampak dari pemberian edukasi. Sasaran kegiatan ini ditujukan kepada Remaja putri di SMP Negeri 9 Bitung. Hasil menunjukkan terdapat 5% yang mengalami anemia, hasil *pre test* (sebelum dilakukan edukasi) yaitu baik 14,28%, cukup 42,86% dan kurang 42,86% sedangkan hasil *post test* (sesudah edukasi) mengalami peningkatan menjadi tingkat pengetahuan baik 57,14%, cukup 33,33% dan kurang 9,53%. Kesimpulan bahwa persentase anemia minim dan pemberian edukasi secara lisan dan pembagian leaflet kepada remaja putri di Kelurahan Mawali Kecamatan Lembeh Utara Kota Bitung berhasil.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Daerah Pesisir Pantai

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin kurang dari yang diharapkan sesuai dengan usia dan jenis kelamin, dimana kadar hemoglobin saat kita lahir tinggi (20 gram/dl), tetapi menurun pada kehidupan tiga bulan pertama sampai angka terendah (10gram/dl) sebelum meningkat kembali menjadi nilai dewasa normal (12 gram/dl) pada wanita dan > 13 gram/dl pada pria (Aulia et al., 2017). Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum terjadi di seluruh dunia, terutama anemia yang disebabkan karena defisiensi besi. Anemia dengan gizi diantaranya adalah stunting, berat badan lahir rendah, kelebihan berat badan, pemberian ASI Eksklusif dan wasting (Suryani et al., 2015).

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan dunia terutama di negara-negara berkembang, tidak terkecuali Indonesia. Prevalensi kejadian anemia di dunia diperkirakan sebesar 9% di negara maju dan 43% di negara berkembang (Sudigno, 2016). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria usia 13-18 yaitu 17 %. Kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah akan menyebabkan tubuh cepat lelah, lemah, lesu dan letih yang dapat mengakibatkan dapat terjadinya penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja remaja.

Penelitian Hallberg, dkk (1991) menerangkan bahwa remaja putri sebagai salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Hal ini dikarenakan pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi, apalagi jika remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia. Saat mengalami menstruasi, remaja putri memerlukan lebih banyak asupan zat besi untuk menggantikan kehilangan zat besi selama proses menstruasi tersebut (Suryani et al., 2015).

Defisiensi zat besi (anemia) disebabkan oleh pola makan seperti kurangnya mengonsumsi

makanan yang mengandung zat besi ataupun sering mengkonsumsi makanan secara bersamaan dengan makanan yang terdapat kandungan yang dapat menjadi penghambat penyerapan zat besi. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan penurunan kapasitas latihan, fungsi imun, dan kinerja kognitif. Remaja perempuan yang mengalami defisiensi zat besi memiliki skor yang lebih rendah pada pembelajaran verbal dan memori (Sharlin J & Edelstein, 2015). Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Penelitian yang dilakukan oleh (Kristianti et al., 2014) menunjukkan adanya hubungan antara anemia dengan siklus menstruasi seorang wanita.

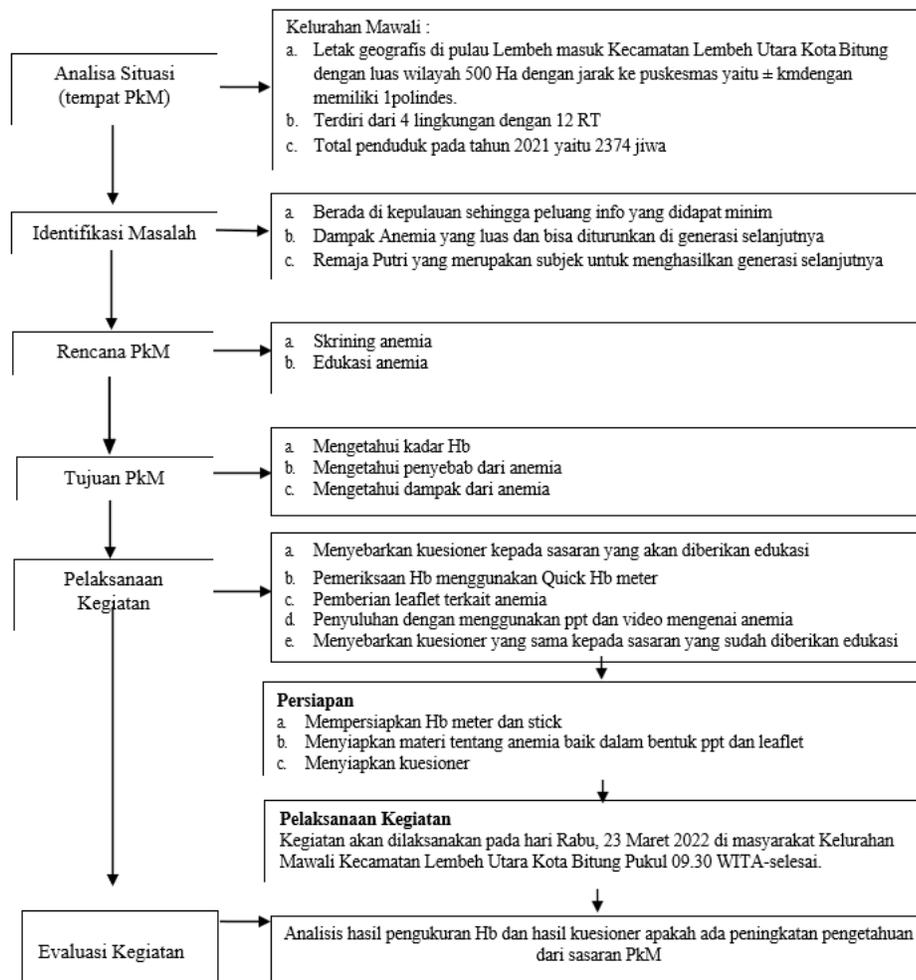
Siklus menstruasi yang tidak normal bisa disebabkan karena seorang wanita mempunyai atau menderita anemia. Anemia membawa pengaruh yang sangat penting untuk keteraturan siklus menstruasi, wanita yang mempunyai atau menderita anemia sehingga suplai oksigen ke seluruh tubuh berkurang follicle stimulating hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) yang dihasilkan oleh hipotalamus berpengaruh (Prawirohardjo, 2002).

Remaja yang mengalami anemia dapat berdampak menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motoric, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan remaja putri sebagai seorang calon ibu yang dapat meningkatkan risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir premature dan berat badan lahir rendah (Andriani & Wirjatmadi, 2016).

Belum adanya data terkait prevalensi anemia pada remaja putri di Kelurahan Mawali Kecamatan Lembeh Utara Kota Bitung dan dampak dari anemia yang cukup luas yang bisa diturunkan kepada generasi selanjutnya, serta hasil dari penelitian dari Aulia dkk (2017) bahwa perbedaan prevalensi anemia di daerah pegunungan dan pesisir pantai di daerah semarang memiliki persentase yang tidak berbeda jauh, oleh karena itu peluang terjadinya anemia di daerah pesisir cukup besar dan perlu adanya skrining dengan pemeriksaan Hb dan edukasi pada remaja putri di Kelurahan Mawali kecamatan Lembeh Utara Kota Bitung.

METODE

Lokasi pengabdian di SMP Negeri 9 Bitung yang berada pada Kelurahan Mawali Kecamatan Lembeh Utara Kota Bitung Provinsi Sulawesi Utara yang dilaksanakan pada hari Rabu 23 Maret 2022 pukul 09.30 sampai selesai. Sasaran pada pengabdian ini yaitu remaja putri kelas 9. Kegiatan yang dilakukan yaitu pemeriksaan Hb pada remaja putri yang telah menstruasi dan edukasi kepada seluruh remaja putri. Instrumen yang digunakan yaitu *quick check haemoglobin* dan kuesioner mengukur pengetahuan. Kuesioner disebarakan sebelum dan setelah dilakukan edukasi dan pemeriksaan Hb. Metode edukasi yang diberikan yaitu ceramah, kuis dan pembagian media promosi yaitu leaflet tentang anemia, untuk memudahkan tahapan kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL

Hasil dari kegiatan PkM (Pengabdian kepada Masyarakat) tentang gambaran kadar Hb pada remaja putri di SMP Negeri 9 Bitung dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Skrining

Status Anemia	n	%
Ya (Kadar Hb < 12 g/dL)	1	5
Tidak (Kadar Hb ≥ 12 g/dL)	19	95
Jumlah	20	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hanya 1 orang atau 5% yang memiliki kadar Hb < 12 g/dL (anemia) dan 19 orang atau 95% yang memiliki kadar Hb ≥ 12 g/dL (normal). Selain kadar Hb hasil dari kegiatan PkM ini yaitu pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi berdasarkan kuesioner yang dibagikan, hasil tersebut terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Target PkM

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	n	%	n	%
Baik Jika nilainya $\geq 76-100\%$	3	14,28	12	57,14
Cukup Jika nilainya 60 – 75 %	9	42,86	7	33,33
Kurang Jika nilainya $\leq 60\%$	9	42,86	2	9,53
Jumlah	21	100	21	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebelum edukasi 14,28% sedangkan yang sesudah edukasi 57,14%. Tingkat pengetahuan dengan kategori cukup sebelum edukasi 42,86% sedangkan yang sesudah edukasi 33,33%. Tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebelum edukasi 42,86% sedangkan yang sesudah edukasi 9,53%.

DISKUSI

Pemeriksaan anemia salah satunya menggunakan indikator pemeriksaan Hb (Hemoglobin), Hb <12 g/dL menunjukkan bahwa seseorang mengalami anemia. Berdasarkan data yang diperoleh saat dilakukan kegiatan ini yaitu, terdapat 1 orang yang mengalami anemia karena kadar Hb menunjukkan < 12 g/dL. Hal ini mungkin saja terjadi dikarenakan setelah adanya interaksi selama kegiatan berlangsung bahwa letak lokasi dikepulauan dan bahan pangan yang sangat mudah diakses yaitu ikan, ikan ini menjadi salah satu bahan pangan mengandung protein. Protein berperan dalam sintesis hemoglobin. Protein merupakan komponen utama pada globin yang berperan dalam transportasi dan penyimpanan zat besi selain itu dalam penyerapan zat besi di usus halus juga dibantu oleh *Heme Carrier Protein* (HCP1) (Murray et al, 2009). Penelitian Anggi dan Tatik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan kadar Hemoglobin (Mantika et Mulyati, 2014) hasil penelitian tersebut didukung oleh beberapa penelitian lainnya (Nopiana et al, 2015; Permatasari et Soviana, 2022).

Remaja putri yang mempunyai pengetahuan tentang anemia yang kurang baik adalah salah satu penyebab perilaku tidak mendukung dalam pencegahan anemia pada saat menstruasi. Pengetahuan yang kurang disebabkan karena siswi tidak memahami atau hanya menerima informasi yang tidak menyeluruh. Pengetahuan seseorang mempengaruhi perilaku seseorang misalnya perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi. Pengetahuan tentang anemia perlu ditingkatkan untuk meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi (Mularsih, 2017). Oleh karena itu, edukasi diberikan oleh Ibu Lisa Ardiningtyas, S.ST., M.Biomed mengenai potensi anemia dan dampaknya bagi remaja putri dapat membantu meningkatkan pengetahuan kepada remaja putri,

Status zat besi didalam tubuh manusia tergantung pada penyerapan zat besi tersebut. Di antaranya yang dapat meningkatkan penyerapan besi atau enhancer dari sumber vitamin C seperti pada jeruk, pepaya serta sumber protein hewani tertentu contohnya daging sapi, daging ayam dan ikan. Vitamin C sebagai enhancer karena vitamin C membantu penyerapan besi non heme dengan

merubah bentuk feri menjadi fero yang mudah diserap. Vitamin C membentuk gugus besi-oksalat yang tetap larut pada pH yang lebih tinggi seperti di duodenum sehingga mudah diserap. Oleh karena itu sangat disarankan untuk mengkonsumsi makanan sumber vitamin C tiap kali makan untuk meningkatkan absorpsi besi nonhem. Zat yang dapat menghambat penyerapan besi atau inhibitor antara lain adalah kafein, tanin, oksalat, fitat, yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai, teh, dan kopi. Kopi dan teh yang mengandung tanin dan oksalat merupakan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat. Faktor diet lainnya yang membatasi tersedianya zat besi adalah fitat, sebuah zat yang ditemukan dalam gandum (Masthalina et al, 2015). Penjelasan tersebut disampaikan Ibu Dyta Anggraeny, SKM., M.Si mengenai peran bahan pangan terhadap terjadinya anemia. Edukasi tersebut diberikan dengan metode dua arah dimana pemateri memasukkan beberapa kuis yang dapat dijawab oleh sasaran dan akan mendapatkan reward atau penghargaan agar kegiatan yang dilakukan menjadi lebih menarik dan memberikan peluang bahwa apa yang disampaikan bisa tersampaikan kesasaran dengan baik, selain itu edukasi juga diberikan dengan membagikan leaflet terkait anemia agar sasaran bisa membaca informasi singkat mengenai anemia secara berulang walaupun kegiatan selesai.

Salah satu faktor yang penting untuk membentuk perilaku seseorang yaitu pengetahuan. Memberikan edukasi terkait gizi merupakan upaya dalam meningkatkan pengetahuan individu untuk dapat memahami materi atau objek tertentu. Media merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dengan edukasi, dengan menggunakan media maka informasi yang disampaikan akan dengan mudah diterima oleh sasaran (Putri et al 2021). Media promosi kesehatan merupakan upaya untuk menyampaikan pesan atau informasi. Beberapa media yang dapat digunakan antara lain dalam bentuk cetak, elektronik, dan luar ruang. Dengan adanya media, sasaran dapat dengan mudah memahami informasi yang disampaikan sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya (Jatmika et al, 2019). Leaflet merupakan salah satu jenis media cetak yang menyampaikan informasi kesehatan melalui kertas lipat. Informasi yang terdapat pada leaflet dapat berupa kalimat, gambar, ataupun kombinasi (Gani et al, 2014). Menurut Notoatmodjo dalam Alini et Indrawati (2018), leaflet merupakan media yang tahan lama, mencakup orang banyak, biaya yang murah, tidak membutuhkan tenaga listrik, mudah dibawa, mudah dipahami oleh pembaca, dan meningkatkan semangat belajar.

Selesainya edukasi diberikan, maka untuk melihat apakah pemberian edukasi yang dilakukan berhasil atau tidak dilakukanlah pembagian kuesioner yang sama isinya dengan kuesioner yang dibagikan sebelum dilakukan edukasi. Hasil didapatkan bahwa terdapat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait anemia, tingkat pengetahuan baik pada sasaran yang sudah diberikan edukasi yaitu 57,14% dari 14,28% sebelum dilakukan edukasi, persentase tersebut naik 42,86%, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu, terdapat 5% yang memiliki kadar Hb <12 g/dL atau yang mengalami anemia, hasil pre test / sebelum dilakukan edukasi tingkat pengetahuan sasaran kegiatan yaitu baik 14,28%, cukup 42,86% dan kurang 42,86% sedangkan hasil post test / sesudah dilakukan edukasi tingkat pengetahuan sasaran kegiatan mengalami peningkatan menjadi tingkat pengetahuan baik 57,14%, cukup 33,33% dan kurang 9,53%.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LP3M Universitas Muhammadiyah Manado (UNIMMAN) atas kesempatan lolos dalam seleksi pendanaan internal pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

Alini and Indrawati. 2018. Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual dan Leaflet tentang Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Sadari di SMAN 1 Kampartahun 2018. *Jurnal Ners*, 2: 1-9. doi: 10.22435/mpk.v30i1.1944

Andriani, Merryana., Wirjatmadi, Bambang. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.

Aulia, Ghea Yanna., Udoyono, Ari., Saraswati, Lintang Dian., Adi, M. Sakundarno, 2017. Gambaran Status Anemia pada Remeja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1): 193-200. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 2017.

Jatmika, Septian Emma Dwi., Maulana, Muchsin., Kuntoro., Martini, Santi. 2019.

Kristianti, Septi., Wibowo, Trisno Agung., Winarsih. 2014. Hubungan Anemia dengan Siklus menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1): 33-38.

Mantika, Anggi Irna., Mulyati, Tatik. 2014. Hubungan Asupan Energi, Protein, Zat Besi dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Tenaga Kerja Wanita di Pabrik Pengolahan Rambut PT Won Jin Indonesia. *Journal of Nutrition College*. 3(4): 848-854.

Masthalina, Herta., Laraeni, Yuli., Dahlia, Yuliana Putri. 2015. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11 (1): 81-86.

Mularsih, Sri. 2017. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada saat Menstruasi di SMK Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan* 6 (2): 80-85. DOI : 10.26714/jk.6.2.2017.80-85.

Murray RK, Graner DK, Rodwell VW. 2009. *Biokimia harper 27th ed*. Jakarta: EGC.

Nopiana., Kusdalinah., Meriwati. 2015. Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(1): 96-99.

Prawirohardjo, Sarwono. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Putri, Angelita Afina Arif., Salwa, Amirah., Wahyuningsih, Utami. 2021. Edukasi mengenai Anemia Defisiensi Besi bagi Remaja Putri dengan Media Leaflet. *Senapenmas*, Jakarta 21 Oktober 2021: 279-288.

Sudigno, Sandjaja. 2016. Prevalensi dan Faktor Risiko Anemia pada WUS di Rumah Tangga Miskin di Kabupaten Tasikmalaya dan Ciamis Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2): 71–82.

Suryani, D., Hafiani, R., Junita, R. 2015. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18.