



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 6, Tahun 2024, pp 459-462
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Remaja Putri Bebas Anemia Di Daerah Rural Melalui Program “Gang Meri “

Eni Subiastutik¹, Gumiarti²

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Indonesia

Email: enisubiastutik@gmail.com^{1*}

Abstrak

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. (Sofia & Adiyanti, 2013). Remaja putri (Rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi, pola hidup yang tidak bagus, yaitu dengan sering mengonsumsi minuman kekinian yang tinggi tanin. SMKN I kami pilih untuk kegiatan pengabdian masyarakat karena mayoritas siswinya berasal dari lingkungan rural dengan sosial ekonomi rendah. Dari sosial ekonomi yang rendah berpengaruh pada status gizi keluarga terutama remaja putri yang ada di dalamnya. Informasi dari pihak sekolah, selama era pandemi jarang didatangi dari pihak Puskesmas untuk diberikan tablet tambah darah, dilakukan skrining anemia dan status gizi pada remaja. Hasil wawancara dari 6 orang siswi, mereka mengatakan jarang sekali makan sayuran dan buah disetiap menu makannya, serta hampir setiap hari mengonsumsi es teh yang mana teh mengandung kadar tanin yang cukup tinggi yang dapat menghambat penyerapan Fe dalam darah. Rematri yang memasuki masa pubertas juga mengalami pertumbuhan pesat, sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat serta diet yang kadang keliru di kalangan rematri. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan tambahan pengetahuan tentang asupan nutrisi yang baik, mencegah dan mengenali tanda dari anemia sehingga semua remaja akan terbebas dari anemia, tumbuh dan berkembang dengan lebih baik dan sehat. Metode kegiatan dari pengabdian masyarakat ini adalah menggali tingkat pemahaman remaja tentang anemia, *sharing* dan diskusi pengetahuan tentang anemia, pemeriksaan skrining anemia dg pemeriksaan kadar Hb, pemberian tablet Fe, dan pemilihan duta Rematri bebas anemia di lingkungan SMKN I Jember.

Kata Kunci: *Rematri, Anemia, Tablet TTD*

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, which includes all the developments experienced in preparation for entering adulthood. These developmental changes include physical, psychological and psychosocial aspects. Adolescence is one of the periods of human development. (Sofia & Adiyanti, 2013). Teenage girls (Rematri) are susceptible to anemia because they lose a lot of blood during menstruation, have a bad lifestyle, namely by often consuming contemporary drinks that are high in tannins. We chose SMKN I for community service activities because the majority of its students come from rural areas with low socio-economic conditions. Low socio-economic conditions affect the nutritional status of families, especially teenage girls in them. Information from the school, during the pandemic era, the Health Center rarely visited to be given iron tablets, anemia screening and nutritional status were carried out in adolescents. The results of interviews with 6 female students, they said that they rarely ate vegetables and fruits in every meal, and almost every day they consumed iced tea which contains quite high levels of tannin which can inhibit the absorption of Fe in the blood. Teenagers who enter

puberty also experience rapid growth, so the need for iron also increases and the diet is sometimes wrong among teenagers. The purpose of this community service activity is to provide additional knowledge about good nutritional intake, prevent and recognize signs of anemia so that all teenagers will be free from anemia, grow and develop better and healthier. The method of this community service activity is to explore the level of understanding of teenagers about anemia, share and discuss knowledge about anemia, anemia screening examination with Hb level examination, provision of Fe tablets, and selection of anemia-free teenager ambassadors in the SMKN 1 Jember environment.

Keywords: Teenagers, Anemia, TTD Tablets

PENDAHULUAN

Sampai dengan saat ini, angka penderita anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi terutama di kalangan remaja putri. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Litbangkes Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 32%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa tiga sampai empat dari sepuluh remaja putri di Indonesia menderita anemia. Salah satu penyebab terjadinya anemia adalah malnutrisi, baik karena defisiensi besi maupun karena kecacingan, khususnya di daerah dengan sanitasi rendah dan akses terhadap air bersih yang terbatas. Remaja putri (Rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi, rematri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat serta diet yang kadang keliru di kalangan rematri. Rematri yang menderita anemia berisiko memengaruhi kesehatannya, misalnya gangguan pada kesehatan jantung, paru, kehamilan, tumbuh kembang, dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat menghambat perkembangan mereka untuk produktif, kreatif, dan berdaya saing di masa depan. Selain itu, untuk jangka panjangnya anemia akan berkelanjutan saat hamil, akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, serta meningkatkan kejadian stunting pada anak.

METODE

Kegiatan pengabmas dilakukan pada bulan Agustus sampai dengan September 2024, dengan melibatkan 50 siswi SMKN 1 Jember jurusan Manajemen Perkantoran dan didampingi 5 guru secara bergantian, serta tim pelaksana . Kegiatan terbagi 4 sesi yaitu; pada sesi pertama dilakukan pre test untuk menggali pengetahuan Rematri tentang anemia dan pola kebiasaannya, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang konsep remaja, kebutuhan nutrisi , konsep anemia, mengenali tanda anemia, dan upaya pencegahannya. Sesi kedua, melakukan pemeriksaan Hb dan pemberian tablet Fe. Sesi ketiga, yaitu post tes dan pemilihan duta Rematri bebas anemia. Sesi keempat evaluasi kegiatan.

HASIL

Adapun hasil dari kegiatan pengabmas periode pertama pada tanggal 2 agustus 2024, sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Umur Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP)

| UMUR | n | PERSENTASE (%) |
|--------|----|----------------|
| 16 | 1 | 2 |
| 17 | 28 | 56 |
| 18 | 20 | 40 |
| 19 | 1 | 2 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Sebagian besar umur siswi yg mengikuti kegiatan pengabmas 17 tahun (56%), ini tergolong remaja tengah yang proses pada perkembangan organ reproduksi.

Tabel 2. Distribusi Pola Makan Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP)

| Pola Makan | n | Persentase (%) |
|------------|----|----------------|
| Kurang | 14 | 28 |
| Cukup | 36 | 72 |

| | | |
|--------|----|-----|
| Baik | 0 | 0 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Berdasar tabel di atas sebagian besar pola makannya cukup (72%), rata-rata 2 kali dengan porsi sedang.

Tabel 3. Distribusi Kebiasaan Minum Teh Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP)

| Minum Teh | n | Persentase (%) |
|------------------------|----|----------------|
| Tidak | 16 | 32 |
| Setiap hari | 5 | 1 |
| 2-3x/ Minggu (Sering) | 16 | 32 |
| 1x/ Minggu (Jarang) | 13 | 26 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Siswi yang sering minum teh hampir setengahnya (32%), yaitu 2-3 kali dalam seminggu.

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Olah Raga Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP)

| Olah Raga | n | Persentase (%) |
|-------------|----|----------------|
| Tidak | 21 | 42 |
| 1x/Minggu | 23 | 46 |
| 2-3x/Minggu | 6 | 12 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Siswi yg melakukan olah raga setiap minggu satu kali, hampir setengahnya (46%)

Tabel 5. Distribusi Pengetahuan tentang Anemia Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP) (Pre Tes)

| Pengetahuan | n | Persentase (%) |
|-------------|----|----------------|
| Baik | 20 | 40 |
| Cukup | 15 | 30 |
| Kurang | 15 | 30 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Siswi yang mempunyai pengetahuan tentang anemia, hampir setengahnya baik.

Tabel 6. Distribusi Kebiasaan Minum Tblet Tambah Darah (Fe) Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP)

| Minum Fe | n | Persentase (%) |
|----------|----|----------------|
| Ya | 3 | 6 |
| Tidak | 47 | 94 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Hampir seluruhnya siswi tidak minum tablet Fe (94%). Siswi hanya minum tablet Fe jika dapat pembagian dari puskesmas. Dalam waktu 6 bulan ini tidak dapat, karena keterbatasan obat. Kegiatan pengabmas kedua dilaksanakan tanggal 26 Agustus 2024 dengan agenda pemeriksaan kadar Hb dan pemberian tablet tambah darah. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Hasil Pemeriksaan Haemoglobine (Hb) Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP)

| Kadar Hb | n | Persentase (%) |
|---------------------------------|----|----------------|
| Normal | 29 | 58 |
| Anemia ringan | 14 | 28 |
| Anemia sedang | 1 | 2 |
| Polisitemia (Hb lebih 14 g/dL) | 6 | 12 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Sebagian besar kadar Hb siswi dalam kategori normal (58%)
 Kegiatan pengabmas ketiga dilaksanakan tanggal 6 September 2024 dengan agenda post tes dan pemilihan duta Rematri bebas anemia. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Pengetahuan tentang Anemia Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP). (Hasil Post Tes)

| Pengetahuan | n | Persentase (%) |
|-------------|----|----------------|
| Baik | 40 | 80 |
| Cukup | 10 | 20 |
| Kurang | 0 | 0 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Paska diberikan diberikan penyuluhan dan edukasi tentang anemia dan upaya pencegahannya, terjadi peningkatan pengetahuan, yaitu hampir seluruhnya baik.

Tabel 9. Distribusi Hasil Pemilihan Duta Rematri Bebas Anemia, Siswi SMKN 1 Kelas XII Jurusan Manajemen Perkantoran (MP)

| Nama Siswi | Nilai | Peringkat |
|---------------|-------|-----------|
| Nabila Dista | 290 | 3 |
| Ariska | 280 | 4 |
| Ummi L | 300 | 2 |
| Ayudia Azzara | 310 | 1 |
| Defa Ely | 270 | 5 |

Siswi yang mengikuti pemilihan ada lima orang, masing-masing tampil menjelaskan tentang defenisi anemia, tanda dan gejala, faktor penyebab, upaya mencegah, ajakan kepada teman sebaya untuk memperhatikan menu seimbang dan membiasakan minum tablet Fe. Waktu yang dibutuhkan masing-masing 10 menit. Penilaian difokuskan pada gaya penyampaian, volume dan intonasi suara, hal-hal yang perlu ditegaskan dan ditekankan, pandangan menyeluruh pada audien, ajakan & supporting untuk menjadi Rematri bebas anemia. Kepada pemenang diberikan makanan sehat.

SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabmas ini, siswi mendapat tambahan pengetahuan terutama tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi yang seimbang dan pola kebiasaan sehat lainnya. Rematri lebih paham tentang tanda gejala anemia dan upaya pencegahannya, sehingga dengan kegiatan ini ada kesadaran dari Rematri untuk berupaya memenuhi kebutuhannya dan membiasakan diri minum tablet Fe. Rematri sehat dan bebas anemia merupakan tanggung jawab kita Bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes. Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkatkan, Bebas Prestasi
<https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Sofia dan Adianti (2016). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecerdasan Moral Pada Anak Usia 12-15 Tahun Di Smp Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe. *18* *10*.
 1 (2016): *E-Journal Keperawatan*.
- [Savethechildren.or.id/artikel/save-the-children-dan-nutrition-international-tingkatkan-kesadaran-dan-praktik-gizi-seimbang-untuk-cegah-stunting-di-indonesia](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/SKI%202023%20DALAM%20ANGKA_BKPK_KE_MENKES_OK.pdf).
- Kemkes RI. 2022. Anemia dan Permasalahannya. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6437419/apa-itu-anemia-ini-pengertian-gejala-dan-penyebabnya>.
- https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/SKI%202023%20DALAM%20ANGKA_BKPK_KE_MENKES_OK.pdf
- Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur .2023.
<https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%20PROVINSI%20JAWA%20TIMUR%20TAHUN%202023.pdf>