

PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN DAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI, SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI ANEMIA DAN PENINGKATAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA, DI DESA DUKUH KABUPATEN BANDUNG

Ratih Ruhayati¹, Wulan Nur Insani², Cici Liska³, Indah Rahayu⁴, Idris Handriana⁵, Yulia Rais⁶

^{1,2,3,4,5,6)}Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Wirautama

email: ratiruhayati@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah keadaan ketika tubuh kekurangan sel darah merah fungsional atau kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 g/dL pada perempuan dan kurang dari 13,5 g/dL pada laki-laki. Masalah anemia bukan hanya berlaku pada kelompok usia tertentu, tetapi juga mempengaruhi remaja yang sedang berada di fase pertumbuhan dan perkembangan penting. Di Indonesia, anemia rentan terjadi pada kelompok remaja. Tidak hanya remaja perempuan, tetapi remaja laki-laki juga berisiko mengalami anemia. Hanya saja, prevalensi anemia pada perempuan 6% lebih tinggi daripada laki-laki. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Litbangkes Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Dampak dari anemia pada remaja putri mungkin tidak dapat langsung terlihat, namun dapat berlangsung lama dan mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja putri dapat berdampak panjang bagi dirinya dan juga anak yang dilahirkan kelak. Dampak dari anemia adalah terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang menurun, hingga lebih rentan terhadap keracunan. Metode pengabdian ini yaitu melaksanakan kegiatan pemeriksaan haemoglobin pada remaja putri dan juga pemberian Pendidikan kesehatan mengenai anemia pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan terhadap 132 orang remaja putri yang bersekolah di SMP Negeri 2 Ibun Kabupaten Bandung serta Remaja putri yang putus sekolah di wilayah Desa Dukuh Kabupaten Bandung. Setelah dilakukan pemeriksaan terhadap remaja perempuan di Desa Dukuh, dari 132 remaja yang diperiksa hanya 4 orang (3%) yang memiliki kadar haemoglobin di bawah normal, yaitu di bawah 12,0 gram/dl. Walaupun demikian pendidikan kesehatan mengenai anemia pada remaja tetap dilakukan dengan topik bahasan mengenai pengertian anemia, ciri-ciri anemia, dampak anemia dan bagaimana cara mencegah agar tidak terkena anemia. Dengan meningkatkan kesadaran tentang anemia, pendekatan pencegahan yang tepat, dan penanganan medis yang baik, kita dapat membantu menjaga kesehatan generasi muda ini agar tumbuh dan berkembang dengan optimal. Untuk mencegah anemia sangat disarankan untuk memenuhi zat besi dengan cara makan makanan bergizi yang seimbang setiap hari.

Kata kunci : Anemia, Remaja Putri, Pemeriksaan HB, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Anemia is a condition when the body lacks functional red blood cells or hemoglobin (Hb) levels are less than 12 g/dL in women and less than 13.5 g/dL in men. The problem of anemia not only applies to certain age groups, but also affects teenagers who are in important phases of growth and development. In Indonesia, anemia is prone to occur in teenagers. Not only teenage girls, but teenage boys are also at risk of developing anemia. However, the prevalence of anemia in women is 6% higher than in men. According to 2018 Basic Health Research data from the Research and Development Agency of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, the prevalence of anemia in children aged 5-14 years was 26.8% and in children aged 15-24 years it was 32%. The impact of anemia in teenage girls may not be immediately visible, but it can last a long time and affect the teenager's future life. Anemia in young women can have a long-term impact on them and the children they will bear in the future. The impact of anemia is disruption of growth and development, increased susceptibility to infection due to a weakened immune system, and greater susceptibility to poisoning. The method of this service is carrying out hemoglobin examination activities on adolescent girls and also providing health education regarding anemia in adolescent girls. This activity was carried out on 132 adolescent girls who attended Junior High School 2 Ibun, Bandung Regency as well as adolescent girls who dropped out of school in the Dukuh Village area, Bandung Regency. After examining female teenagers in Dukuh Village, of the 132 teenagers examined, only 4 people (3%) had hemoglobin levels below normal,

namely below 12.0 grams/dl. However, health education regarding anemia in adolescents is still carried out with discussion topics regarding the meaning of anemia, the characteristics of anemia, the impact of anemia and how to prevent anemia. By increasing awareness about anemia, appropriate preventive approaches, and good medical treatment, we can help maintain the health of this young generation so that they grow and develop optimally. To prevent anemia, it is highly recommended to meet your iron needs by eating balanced, nutritious foods every day

Keyword : anemia, teenage girl, Hemoglobin examination, Health Education

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan ketika tubuh kekurangan sel darah merah fungsional atau kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 g/dL pada perempuan dan kurang dari 13,5 g/dL pada laki-laki. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan kekurangnya suplai oksigen ke jaringan dan organ tubuh. Masalah anemia bukan hanya berlaku pada kelompok usia tertentu, tetapi juga mempengaruhi remaja yang sedang berada di fase pertumbuhan dan perkembangan penting. Di Indonesia, anemia rentan terjadi pada kelompok remaja. Tidak hanya remaja perempuan, tetapi remaja laki-laki juga berisiko mengalami anemia. Hanya saja, prevalensi anemia pada perempuan 6% lebih tinggi daripada laki-laki (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016; Ningtyias, 2022)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Litbangkes Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa tiga sampai empat dari sepuluh remaja puteri di Indonesia menderita anemia. Rekomendasi World Health Organization (WHO) pada World Health Assembly (WHA) ke -65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi dan anak dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada WUS pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS dengan memprioritaskan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui institusi sekolah (Kemenkes RI, 2022)

Dampak dari anemia pada remaja putri mungkin tidak dapat langsung terlihat, namun dapat berlangsung lama dan mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja putri dapat berdampak panjang bagi dirinya dan juga anak yang dilahirkan kelak. Dampak dari anemia adalah terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi karena sistem kekebalan tubuh yang menurun, hingga lebih rentan terhadap keracunan (Ningtyias, 2022).

Secara umum, anemia menyebabkan gangguan pertumbuhan, gangguan fungsi kognitif dan psikomotorik, penurunan imunitas, serta penurunan produktivitas. Namun, pada remaja perempuan, anemia memiliki dampak jangka panjang yang lain, seperti persalinan prematur, peningkatan risiko kematian saat melahirkan, serta berat bayi lahir rendah (BBLR) dan stunting. Kekurangan zat besi atau anemia yang berlanjut sampai dewasa dan hingga hamil, dapat menimbulkan risiko terhadap bayinya. Remaja perempuan yang sudah hamil dan menderita anemia dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur dan melahirkan bayi dengan berat badan rendah (Nurrahman dkk, 2020).

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dari Tia Sabrina dkk pada tahun 2020, tentang Pencegahan Penyakit Anemia pada Remaja dengan Pemeriksaan Hemoglobin Awal pada Santri Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang, yang dilakukan terhadap 46 orang santri, bahwa terdapat 14 santri (30%) yang memiliki gejala anemia karena kadar haemoglobin yang kurang dari normal, yaitu 13 santri laki-laki dan 1 orang santri perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Arifah dkk pada tahun 2022, tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia pada Siswa di SMPN 2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar, dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa penyuluhan mengenai anemia mampu meningkatkan pengetahuan siswi di SMPN 2 Galesong Selatan.

Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah. Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebabnya. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup remaja termasuk kebiasaan asupan gizi yang kurang memadai, kebiasaan minum teh dan kopi, serta kurangnya aktivitas fisik. Di sisi lain, remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi pada masa pertumbuhan dan saat kehilangan darah ketika menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia akibat kekurangan zat besi.

METODE

Melihat kondisi di atas, dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Wirautama, bekerja sama dengan Puskesmas Ibun Kabupaten Bandung, Bidan Desa Dukuh dan Kepala Sekolah

SMPN 2 Ibun melaksanakan kegiatan pemeriksaan haemoglobin pada remaja putri dan juga pemberian Pendidikan kesehatan mengenai anemia pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan terhadap 132 orang remaja putri yang bersekolah di SMP Negeri 2 Ibun Kabupaten Bandung serta Remaja putri yang putus sekolah di wilayah Desa Dukuh Kabupaten Bandung. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah :

- Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya remaja putri.
- Untuk mengukur Kadar Hemoglobin yang ada dalam tubuh.
- Sebagai deteksi dini terhadap adanya gejala anemia secara umum.
- Peningkatan pengetahuan remaja tentang Anemia

Model kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan model pemberdayaan. Dengan model ini bekerja sama dengan pihak Puskesmas, Bidan Desa Dukuh, Kepala Sekolah dan masyarakat Desa Dukuh. Desa Dukuh merupakan salah satu desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Ibun Kabupaten Bandung. Jumlah kepala keluarga : 2395 KK, dengan jumlah laki-laki : 3847 Jiwa dan perempuan : 3946 Jiwa. Dengan sebaran berdasarkan usia, usia 0-14 tahun : 2320 Jiwa, usia 15-54 : 5000 Jiwa dan usia 54 ke atas : 719 Jiwa. Mata pencaharian utamanya adalah petani dengan komoditi keunggulan padi dan bawang merah. Mayoritas dengan tingkat Pendidikan Sekolah Dasar/Sederajat yaitu sebanyak 1635 Jiwa dan SMP/Sederajat sebanyak 600 Jiwa.

Adapun metode kegiatan yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

- Pemeriksaan Hemoglobin : pemeriksaan ini dilakukan dengan menggunakan alat tes haemoglobin sehingga dapat diketahui apakah remaja tersebut mengalami anemia atau tidak.
- Ceramah dan Diskusi : Metode ini dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh remaja. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi dan tampilan power point dilengkapi dengan gambar-gambar, animasi dan display dapat memberikan materi yang relative lebih banyak dan mudah dipahami oleh remaja. Dan diakhir sesi dilakukan diskusi, untuk menggali pemahaman remaja dengan materi yang telah diberikan.

Adapun media yang digunakan berupa leaflet, yaitu:

Apa Itu Anemia?

Anemia adalah keadaan ketika sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh kurang. Kekurangan sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh menyebabkan kurangnya suplai oksigen ke jaringan dan organ tubuh. Mesalah anemia bukan hanya berlaku pada kelompok usia tertentu, tetapi juga mempengaruhi remaja yang sedang berada di fase pertumbuhan dan perkembangan.

Tanda - Tanda Anemia

Anemia pada remaja umumnya disebabkan oleh:

- Kurangnya pengetahuan dan kepedulian kelompok remaja dan orang disekitarnya akan anemia.
- Kekurangan Zat Besi
- Kekurangan Vitamin B12 dan Asam Folat.
- Tinggi susupan makanan atau minuman yang menghambat penyimpanan zat besi, seperti kopi dan teh yang mengandung fitat dan tanin.
- Perdarahan Menstruasi
- Pola Makan yang Tidak Sehat
- Mengidap penyakit, seperti gangguan pencernaan, infeksi, dsb.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E.R. 2023. LiteratureReview: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 5(2):550-556.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri di Wanita Usia Subur, Jakarta.
- Ministry of Health, 2019. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduktif Remaja. Jakarta: Badan Kependidikan dan Kebudayaan.
- Nintyas dkk, 2022. Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. Health Advocacy, Yayasan Pemberdayaan Masyarakat, Surabaya.

CEGAH ANEMIA PADA REMAJA

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia, sebagai berikut :

- Meningkatkan pengetahuan dan kepedulian akan anemia.
- Mengonsumsi sumber protein hewani, seperti ayam, telur, ikan dan daging untuk meningkatkan pembentukan cuka.
- Kulit dan selaput lendir pucuk adalah dari anemia.
- Sesasi Napas : Kurangnya suplai oksigen ke paru-paru dapat menyebabkan anemia.
- Delai Jantung Cepat : Jantung berusaha untuk mengatasi kekurangan oksigen dengan memompa darah lebih cepat, sehingga detak jantung menjadi lebih cepat dari biasanya.
- Pusing dan Sakit Kepala : Pusing dapat disebabkan pengurangan aliran darah ke otak, yang dapat menyebabkan pusing dan sakit kepala.
- Penurunan Konsentrasi dan Kognitif : Remaja dengan anemia mungkin mengalami kesulitan konsentrasi dan belajar di sekolah
- Menghindari konsumsi makanan atau minuman yang dapat menghambat penyimpanan zat besi setelah makan, seperti teh dan kopi.
- Menghindari konsumsi tablet tambah darah (TTD) bersamaan dengan obat asam lambung, susu, teh, maupun kopi.

Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia (STKINDO) Wirautama

Sebanyak 32% remaja atau 7,5 juta remaja di Indonesia mengalami anemia.

Gambar 1. Cegah Anemia Pada Remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pemeriksaan terhadap remaja perempuan di Desa Dukuh, dari 132 remaja yang diperiksa hanya 4 orang (3%) yang memiliki kadar haemoglobin di bawah normal, yaitu di bawah 12,0 gram/dl.

Walaupun demikian pendidikan kesehatan mengenai anemia pada remaja tetap dilakukan dengan topik bahasan mengenai pengertian anemia, ciri-ciri anemia, dampak anemia dan bagaimana cara mencegah agar tidak terkena anemia. Berikut dokumentasi pelaksanaannya :



Gambar 2. Dokumentasi Kegaitan



Gambar 3. Dokumentasi KEgaitan

SIMPULAN

Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan serius yang mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup mereka. Kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat adalah beberapa penyebab umum anemia pada remaja. Dengan meningkatkan kesadaran tentang anemia, pendekatan pencegahan yang tepat, dan penanganan medis yang baik, kita dapat membantu menjaga kesehatan generasi muda ini agar tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pemerintah, tenaga medis, keluarga, dan masyarakat perlu bersinergi dalam memberikan dukungan dan informasi yang diperlukan untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja.

Masa remaja merupakan masa di mana pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini ikut meningkat, termasuk zat besi. Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan sel darah merah (hemoglobin) dan fungsi enzim. Untuk itu remaja putri disarankan untuk mengkonsumsi zat besi. Asupan zat besi tidak hanya digunakan untuk mendukung pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah yang keluar saat mengalami menstruasi di setiap bulan. Oleh karena itulah remaja putri berisiko mengalami kekurangan zat besi, yang nantinya dapat berkembang menjadi anemia.

Untuk mencegah anemia sangat disarankan untuk memenuhi zat besi dengan cara makan makanan bergizi yang seimbang setiap hari. Mulailah dari sarapan yang mengandung makanan sumber zat besi, seperti roti atau sayuran berdaun hijau. Selain itu, penting pula untuk mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran sebanyak 5 porsi per hari untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral tubuh. Kemudian, sangat disarankan untuk rutin minum Tablet Tambah Darah (TTD) setidaknya sekali dalam seminggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, S. dan Dainy, N.C. 2023. Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 2(2):103–108.

- Arifah Nur dkk, 2022, Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN 2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar, Jurnal ALTIFANI Vol. 2. No.2, Maret 2022 Hal 176-182
- Astuti, E.R. 2023. Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 5(2):550–561.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016, Pedoman Pencegahan dan Penangulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, Jakarta
- Kemenkes RI. 2022. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Ningtyias dkk, 2022, Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri, Health Advocacy, Yayasan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat, Surabaya.
- Nisa, H., Telaumbanua, L., Nurmah, N., Wati, P.K., Akhiriyanti, E.N. dan Rupdi, R. 2020. Edukasi Kesehatan tentang Resiko Anemia terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di GOR Candrabaga Kota Bekasi Tahun 2019. Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya, 2(2):13–18.
- Nurrahman, N.H., Anugrah, D.S., Adelita, A.P., Sutisna, A.N., Ovtapia, D., Maisaan, F., Wahyudi, K., Nurshifa, G., Sari, H.E., Azrah, M. dan Hidayat, M.S. 2020. Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-Anak, Remaja, dan Ibu Hamil serta Penyakit yang Berkaitan dengan Anemia. Journal of Science, Technology and Entrepreneur, 2(2):46–50.
- Sabrina, Tia dkk, 2020, Pencegahan Penyakit Anemia pada Remaja dengan Pemeriksaan Hemoglobin Awal pada Santri Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang, Jurnal Pengabdian Dharma Wacana Volume 1 No.3 (Desember 2020) pp. 125-132