

PENYULUHAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH SUKOREJO SITUBONDO

1. Ifa Nurhasanah, Program Studi SI Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Email : nurhasanah_ifa@yahoo.com
Korespondensi : nurhasanah_ifa@yahoo.com

ABSTRAK

Remaja putri yang telah mendapatkan menstruasi akan berdampak pada kejadian anemia. pengeluaran darah setiap bulannya dapat mengakibatkan sel darah merah berkurang dan anemia dapat terjadi. Dengan adanya peristiwa ini, remaja putri seharusnya menyadari hal tersebut. Hal ini dapat disadarkan dengan memberikan pengetahuan atau edukasi tentang anemia. tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada remaja putri agar mengetahui pentingnya pencegahan terhadap anemia dan pengetahuan remaja putri dapat meningkat. Metode yang digunakan pada kegiatan ini melalui penyuluhan tentang anemia dengan menggunakan laptop (PPT) dan LCD yang dilakukan pada 42 peserta remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perolehan nilai mean sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) penyuluhan diberikan yaitu dari 51 menjadi 90. Kesimpulan pada kegiatan ini bahwa penyuluhan yang diberikan pada remaja dapat memberikan manfaat dengan meningkatkan pengetahuan tentang anemia

Kata Kunci : Penyuluhan, Anemia, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perubahan dari anak ke masa dewasa, yang akan mengalami perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial (Lestari & dkk, 2015). Hal ini terjadi pada remaja perempuan maupun laki-laki. Remaja perempuan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi dan biasanya ditandai dengan menstruasi dan pada remaja laki-laki akan mengalami mimpi basah. Menstruasi atau haid yang dialami oleh remaja putri berdampak pada kesehatannya. Tidak jarang remaja yang telah mendapatkan masa haidnya juga mengalami anemia.

Anemia adalah masalah kesehatan yang terjadi saat kekurangan sel darah merah dalam tubuh. Remaja putri menjadi salah satu penyumbang jumlah penderita anemia. Hal ini disebabkan karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan. Pengeluaran darah tiap bulan mengakibatkan sel darah merah dalam tubuh berkurang. Tanda seorang remaja putri mengalami anemia adalah dengan mengetahui kadar hemoglobin dalam tubuhnya. Normal kadar Hb pada remaja putri adalah 12 gr/dl (Yuniarti & dkk, 2015).

Menstruasi yang dialami oleh remaja putri adalah proses alamiah dan tidak bisa dihentikan. Kemungkinan besar remaja putri beresiko terkena masalah anemia bila tidak melakukan pencegahan. Anemia pada remaja putri bisa dicegah dengan memberikan edukasi atau pengetahuan tentang anemia. Kegiatan yang bisa diberikan adalah dengan melakukan penyuluhan tentang anemia.

Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk mengenalkan masalah anemia pada remaja putri tentang pengertian anemia, dampak yang terjadi, tanda gejala, pencegahan anemia yang bisa dilakukan, cara mengatasi anemia bila sudah terjadi pada remaja putri. Hal ini sangat bermanfaat bagi remaja putri untuk selalu memperhatikan kesehatan dirinya. Edukasi yang diberikan saat penyuluhan akan membantu remaja putri mencegah atau mengatasi dari anemia. Salah satu materi yang disampaikan saat penyuluhan adalah tentang minum tablet tambah darah setiap hari saat menstruasi dan tiap satu minggu satu kali bila tidak menstruasi. Selain itu, kadang kala remaja putri biasanya mengikuti trend yang ada yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini dapat diberitahukan saat melakukan kegiatan penyuluhan dengan memilih makanan yang baik dan bergizi. Makanan yang dapat dikonsumsi untuk mencegah atau mengatasi anemia adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan memilih minuman yang sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud untuk melakukan pengabdian masyarakat khususnya bagi kelompok remaja putri tentang penyuluhan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Sukorejo Situbondo

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan penyuluhan (pemberian edukasi) pada remaja putri dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Pelaksanaan dilakukan pada bulan Desember 2022. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 42 orang. Media yang digunakan adalah laptop dan LCD. Sebelumnya kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta akan diberikan kuesioner (*pre test*) untuk mengetahui pengetahuan dari peserta tentang anemia. Setelah kegiatan tersebut, penyuluhan dilaksanakan sekitar 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sebelum kegiatan ini berakhir, peserta diberikan kuesioner yang sama

(*post test*) untuk dikerjakan. Dengan adanya kegiatan penyuluhan yang berkaitan dengan anemia serta pencegahannya, diharapkan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dari awal dapat memahami pentingnya anemia yang dibuktikan dengan meningkatnya nilai *post test* yang telah dikerjakan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi karakteristik berupa usia dan pendidikan, serta pengetahuan yang dinilai dari hasil pre test dan post test dengan 42 peserta.

- a. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
13	1	2
14	2	5
15	1	2
16	11	26
17	10	24
18	5	12
19	5	12
20	5	12
21	1	2
22	1	2
Jumlah	42	100

Hasil pada tabel 1. menunjukkan bahwa usia 16 tahun lebih banyak bila dibandingkan dengan usia lainnya yaitu sebanyak 11 orang atau 26% dari 42 peserta.

- b. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan pendidikan

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
SMP	4	10
SMA	25	60
PT	13	31
Jumlah	42	100

Pada tabel 2. Menunjukkan hasil karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan, peserta lebih banyak memiliki pendidikan SMA yaitu 25 orang atau 60% dari 42 peserta bila dibandingkan dengan peserta yang memiliki pendidikan SMP dan PT.

- c. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan berat badan

Tabel 3. Distribusi frekuensi berat badan

Berat Badan	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
35-45	13	31
46-55	15	36
56-65	13	31
66-75	1	2
Jumlah	42	100

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa peserta lebih banyak memiliki berat badan dengan rentang 46-55 kg sebanyak 15 orang atau 36%.

- d. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan tinggi badan

Tabel 4. Distribusi frekuensi tinggi badan

Tinggi Badan	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
141-150	14	33
151-160	26	62
161-170	2	5
Jumlah	42	100

Pada tabel 4. menunjukkan bahwa hasil frekuensi tinggi badan peserta lebih banyak pada rentang 151-160 cm yaitu sebanyak 26 orang atau 62%.

- e. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan pengetahuan (*pre test*)

Tabel 5. Hasil distribusi frekuensi pengetahuan (*pre test*)

Nilai <i>Pre test</i>	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
25-35	1	2
36-45	20	48
46-55	8	19
56-75	12	29
76-85	1	2
86-100	0	0
Jumlah	42	100

Pada tabel 5. Menunjukkan hasil *pre test* peserta lebih banyak mendapatkan nilai 36-45 yaitu sebanyak 20 orang atau 48%.

- f. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan pengetahuan (*post test*)

Tabel 6. Hasil distribusi frekuensi pengetahuan (*post test*)

Nilai <i>Post test</i>	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
25-35	0	0
36-45	0	0
46-55	0	0
56-75	1	2
76-85	7	17
86-100	34	81
Jumlah	42	100

Pada tabel 6. Menunjukkan hasil *post test* peserta lebih banyak mendapatkan nilai 86-100 yaitu sebanyak 34 orang atau 81%.

Tabel 7. Perolehan hasil rata-rata (mean) pengetahuan

Jenis Test	Nilai rata-rata (mean)
<i>Pre Test</i>	51
<i>Post Test</i>	90

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan sosialisasi atau pengenalan terhadap peserta dan mengisi daftar hadir. Kegiatan tersebut dilanjutkan pengisian kuesioner (*pre test*) selama 10 menit dengan 11 soal. Setelah itu, pemberian materi dilakukan selama 30 menit. Akan tetapi setelah pemberian materi diberikan, peserta tidak ada yang bertanya sehingga dilanjutkan dengan pengisian kuesioner (*post tes*) selama 10 menit dengan soal yang sama.

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik usia dan pendidikan menunjukkan bahwa seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini lebih banyak memiliki usia 16 tahun dan berpendidikan SMA. Melihat dari usia

peserta bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi umur remaja dengan usia tersebut sehingga pengetahuan atau edukasi tentang anemia yang disampaikan melalui penyuluhan dapat didengarkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga pengetahuan tentang anemia dapat meningkat serta dapat menurunkan angka kejadian anemia pada remaja.

Hasil distribusi frekuensi berat badan dan tinggi badan menunjukkan hasil bahwa berat badan peserta lebih banyak pada rentang 46-55 kg dan tinggi badan pada rentang 151-160. Bila melihat hasil tersebut, peserta pada kegiatan ini kemungkinan memiliki IMT normal. Akan tetapi, berat badan dan tinggi badan yang dimiliki peserta tidak memiliki hubungan atau kaitan dengan kejadian anemia. Sehingga dengan adanya kegiatan ini, dapat bermanfaat bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan utamanya tentang IMT.

Hasil perolehan nilai pre test dan post test terlihat pada tabel 5 dan 6 memiliki perbedaan yang signifikan. Pada nilai pretest, peserta lebih banyak mendapatkan nilai dengan rentang 36-45. Sedangkan pada nilai post test, lebih banyak mendapatkan nilai 86-100. Terlihat nilai rata-rata (mean) perbandingan sebelum diberikan penyuluhan (pre test) dan setelah diberikan penyuluhan (post test) menunjukkan hasil yang sangat berbeda. Nilai rata-rata pre test peserta menunjukkan angka 51 dan nilai rata-rata post test memperoleh 90. Sehingga penyuluhan yang dilakukan pada 42 peserta menunjukkan hasil bahwa peserta mendengarkan saat pemberian materi berlangsung. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada 42 remaja putri di Pondok Pesantren salafiyah Syafiyah Sukorejo Situbondo mengalami peningkatan pengetahuan tentang anemia. Terbukti dengan perolehan nilai kuesioner yang telah dikerjakan memiliki perbedaan yang sangat signifikan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada 42 peserta menunjukkan hasil yang baik. Pengetahuan pada remaja putri mengalami peningkatan tentang anemia yang terlihat pada nilai rata-rata perolehan pre dan post test peserta memiliki peningkatan skor yaitu dari 51 menjadi 90. Hal ini disebabkan karena saat penyuluhan berlangsung, peserta mendengarkan dengan baik materi yang disampaikan.

5. SARAN

Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar bagi remaja dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan kejadian anemia pada remaja. Selain itu, perlu adanya dukungan dari berbagai pihak utamanya berkaitan dengan skrining anemia pada remaja putri sehingga mengetahui status kesehatan dirinya

6. DAFTAR PUSTAKA

- Lestari, P., Widardo, W., & Mulyani, S. (2015). Pengetahuan Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(3), 145. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(3\).145-149](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).145-149)
- Martini. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1).

- Noviawati, E. (2012). Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia pada Mahasiswa PSPD Angkatan 2009 - 2011 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Retrieved from http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26377/1/EKA_NOVIAWATI-fkik.pdf. Diakses 26 Desember 2022.
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 153–160. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.153-160>
- Retno, P., Dumilah, A., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di SMP Unggulan Bina Insani The Association Between Anaemia Incident and Student Learning Achievement At Bina Insani Junior High School. *Amerta Nutrition*, 331–340. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.331-340>
- Yuniarti, Rusmilawaty, & Tunggal., T. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 2011–2016