

Pemeriksaan Hemoglobin Gratis dan Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Reuleut Timu, Muara Batu

Cut Sidrah Nadira*¹, Mulyati Sri Rahayu², Harvina Sawitri³, Nora Maulina⁴, Afiqah Divaulhaq⁵, Wendy Susri⁵

¹Bagian Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara

³Bagian Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara

⁴Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara

⁵Mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara

*Email korespondensi: cut.sidrah@unimal.ac.id

ABSTRAK

Desa Reuleut Timu merupakan salah satu desa di kabupaten Aceh Utara. Hasil penelitian di salah satu sekolah di Aceh Utara menunjukkan kejadian anemia pada remaja putri masih tinggi. Tidak adanya program pengenalan melalui pemberian informasi dan penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri di desa Reuleut Timu bisa jadi sebagai faktor kurangnya pengetahuan mengenai Anemia. Kurangnya kegiatan pemberian informasi yang bekerjasama dengan pihak desa menyebabkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia menjadi minim, sehingga banyak remaja putri yang belum melakukan konsumsi tablet pencegah anemia. Solusi dan metode yang ditawarkan adalah pemeriksaan hemoglobin gratis dan penyuluhan yang dilakukan oleh dokter spesialis penyakit dalam dan tim, pemeriksaan hemoglobin gratis, melakukan penyuluhan secara tatap muka dan mengenai pencegahan stunting pada remaja beresiko anemia, memberikan edukasi mengenai pencegahan stunting pada remaja beresiko anemia melalui video dan penjelasan, menempel poster mengenai dampak stunting pada remaja beresiko anemia di beberapa lokasi tempat berkumpul dan memberikan contoh makanan yang memenuhi gizi remaja sebagai pencegahan stunting pada remaja beresiko anemia. Hasil dan dampak dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat terutama remaja putri desa Reuleut Timur tentang pentingnya mengonsumsi gizi seimbang dan mengenali tanda dan gejala anemia, meningkatnya kesadaran bagi masyarakat terutama bagi remaja putri agar lebih rutin olahraga dan mengonsumsi gizi seimbang dalam melakukan kegiatan sehari-harinya dan masyarakat dan keluarga terdekat mempunyai peran aktif dalam menjaga rutinitas dan kepatuhan melakukan remaja putri dalam mengonsumsi gizi seimbang agar mendapatkan kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: anemia; deteksi dini; hemoglobin; remaja putri; desa sehat

PENDAHULUAN

Reuleut Timu merupakan sebuah gampong yang terletak di kecamatan Muara Batu, Kabupaten Aceh Utara, provinsi Aceh, Indonesia. Gampong Reuleut Timu merupakan salah satu Gampong dari 24 gampong yang terletak di Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara yang berjarak 8 Km dari pusat kecamatan. Luas wilayah gampong Reuleut Timu 105 Ha, yang terbagi kedalam 4 dusun dengan jumlah penduduk 1035 jiwa yang mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai petani sawah. Secara umum keadaan

topografi gampong Reuleut Timu mayoritas daratan rendah dan sisanya Persawahan dan perbukitan (1). Penelitian di sebuah sekolah di Aceh Utara terdapat 48,7% siswa yang mempunyai kadar hemoglobin rendah (2)

Sebanyak 32% remaja di Aceh mengalami anemia (3). Remaja adalah usia pergantian dari kanak-kanak menuju dewasa. Anemia dapat terjadi pada kelompok remaja terutama pada remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri berada dalam masa pertumbuhan dan mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga terjadi kehilangan zat besi. Selama menstruasi remaja mengalami pengeluaran darah yang banyak. Seiring dengan pengeluaran darah maka zat besi pada darah juga ikut hilang sebanyak 5%-10% sehingga menyebabkan defisiensi zat besi. Hal inilah yang membuat remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal rentan terkena anemia (4). Jika dilihat dari hasil Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun mengalami anemia (5).

Kurangnya asupan zat besi merupakan penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri, namun hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan penyerapan zat besi baik yang memudahkan maupun yang menghambat. Protein dan vitamin C adalah zat gizi yang berperan sebagai enhancer zat besi. Fitat, tanin, oksalat, dan kalsium adalah zat gizi yang berperan sebagai inhibitor zat besi. Selain kurangnya asupan zat besi, siklus menstruasi juga mempengaruhi kejadian anemia. Menstruasi adalah perubahan fisiologis yang dipengaruhi oleh hormon dan terjadi dalam tubuh wanita secara berkala. Siklus menstruasi merupakan jarak seseorang mengalami menstruasi pada waktu lalu dengan menstruasi berikutnya. Anemia dapat terjadi pada remaja putri apabila mengalami siklus menstruasi pendek (<21 hari) karena dapat menyebabkan jumlah darah yang keluar lebih banyak (4).

Anemia dapat menimbulkan risiko pada remaja putri baik jangka panjang maupun dalam jangka pendek. Dalam jangka pendek anemia dapat menimbulkan keterlambatan pertumbuhan fisik, dan maturitas seksual tertunda. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sedayu, tentang hubungan kejadian anemia dengan prestasi pada remaja putri didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kejadian anemia terhadap prestasi belajar. Hal ini menunjukkan dampak remaja yang mengalami anemia adalah kurangnya konsentrasi sehingga akan memengaruhi prestasi belajar remaja tersebut di kelasnya. Dampak jangka panjang remaja putri yang mengalami anemia adalah sebagai calon ibu yang nantinya hamil, maka remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian maternal, angka prematuritas, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan angka kematian perinatal (Nadiyah et al., 2021). Hasil penelitian di Kota Lhokseumawe menunjukkan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 52,6% (6).

Tidak adanya program pengenalan melalui pemberian informasi dan penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri di desa Reuleut Timu bisa jadi sebagai faktor kurangnya pengetahuan mengenai Anemia. Kurangnya kegiatan pemberian informasi yang bekerjasama dengan pihak desa menyebabkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia menjadi minim, sehingga banyak remaja putri yang belum melakukan konsumsi tablet pencegah anemia. Tingkat pengetahuan seseorang mengenai anemia berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan yang mengandung zat besi (7).

Pada profil kesehatan tahun 2018 tercatat cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri hanya mencapai 76,3%. Hal ini mendorong tim pelaksana untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin sebagai upaya deteksi dini anemia pada remaja putri desa Reuleut Timu, Aceh Utara (5).

METODE

Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahap analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi kegiatan pengabdian dan pengurusan perizinan lokasi kegiatan. Pada tahap selanjutnya adalah meliputi kerja sama dengan desa. Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Sebelum dilakukan penyuluhan, remaja yang hadir akan diperiksa terlebih dahulu melalui pemeriksaan hemoglobin gratis oleh dokter. Selanjutnya dilakukan penyuluhan yang diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap remaja mengenai anemia dan asuhan gizinya. Dilanjutkan dengan analisis masalah secara partisipatif bersama remaja untuk meningkatkan kesadaran akan masalah anemia. Setelah analisis masalah, dilakukan analisis tujuan bersama remaja agar memahami maksud dan urgensi dari kegiatan pengabdian sehingga mendorong partisipasi remaja dalam kegiatan pengabdian. Lalu dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan yang telah disiapkan dan cara penyampaian yang disesuaikan dengan tingkat pengetahuan awal siswi berdasarkan hasil *pre-test*. Diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap siswi setelah kegiatan pengabdian.

HASIL, PEMBAHASAN dan DAMPAK

A. Pelaksanaan Kegiatan dan Hasilnya

Hasil yang telah dicapai melalui program kegiatan ini adalah sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu:

1. Pemaparan materi dilakukan didepan masyarakat dan remaja putri desa Reulet Timur Kabupaten Aceh Utara.

Anemia adalah suatu kondisi dimana tubuh seseorang mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah yang ada di dalam tubuh berada di bawah batas normal. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kurangnya hemoglobin di dalam tubuh, sehingga mempengaruhi jumlah produksi sel darah merah. Anemia juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada golongan remaja. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kekurangan nutrisi hingga pendarahan akibat menstruasi. Gejala anemia pada remaja secara umum, sebagian orang tidak memperlihatkan gejala atau tanda. Namun demikian, terdapat beberapa gejala anemia yang dapat dialami oleh remaja seperti berikut, diantaranya adalah:

1. Terlihat sangat lelah
2. Mengalami perubahan suasana hati
3. Kulit yang terlihat lebih pucat
4. Sering mengalami pusing
5. Mengalami *jaundice* (kulit dan mata menjadi kuning)
6. Detak jantung berdebar lebih cepat dari biasanya.
7. Mengalami sesak nafas, sindrom kaki gelisah hingga kaki dan tangan bengkak apabila mengalami anemia berat.

Dengan mengetahui beberapa gejala anemia pada remaja diatas, diharapkan para orangtua bisa meningkatkan kewaspadaan dan melakukan pencegahan dengan memenuhi asupan gizi dan nutrisi pada anak setiap harinya. Selain itu, juga diharapkan anak bisa mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara berkala. TTD bisa dikonsumsi sebanyak 1 butir setiap minggunya. Program suplementasi TTD pada remaja putri dimulai sejak tahun 2014 dan saat ini menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya penurunan *stunting*. Selain mengonsumsi TTD, remaja putri juga bisa mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang di dalamnya mengandung zat besi. Tak lupa juga untuk tetap rajin berolahraga agar metabolisme tubuh berjalan dengan baik. Agar memastikan tidak

mengalami anemia, perlu juga dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin untuk memastikan kadar sel darah merah masih dalam batas normal. Tetap terapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami gejala anemia, agar bisa segera mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat dari petugas kesehatan.



Gambar 1. Edukasi dan Penyuluhan Anemia

2. Pemeriksaan Hemoglobin pada remaja putri

Pemeriksaan kadar Hb merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mendeteksi bahwa remaja mengalami anemia atau tidak. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan di kalangan remaja, selain itu remaja merasa bahwa pemeriksaan yang dilakukan menimbulkan rasa sakit, sehingga menyebabkan remaja enggan untuk melakukan pemeriksaan. Dengan melakukan pemeriksaan kadar Hb secara rutin dapat mencegah penyakit anemia, serta dapat juga mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi. Dengan mengetahuinya sejak dini, penanganan penyakit dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Jika sudah mengetahui penyakit yang diderita, maka pengobatan bisa dilakukan sesegera mungkin. Perlunya informasi terkait pentingnya pemeriksaan kadar Hb perlu terus dilakukan oleh petugas kesehatan kepada remaja, dimaka pemeriksaan dapat dilakukan pada lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah, sehingga ketidaktahuan remaja tersebut dapat menyebabkan pengetahuan yang salah terkait pemeriksaan yang dianggap mengerikan dan rasa sakit dari pemeriksaan tersebut. Pemeriksaan hemoglobin dilakukan pada 50 remaja putri di desa Reuleut Timu, didapatkan hasil pemeriksaan sebagai berikut,

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Hemoglobin pada Remaja Putri di Desa Reulut Timu (n=50)

Kadar Hemoglobin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	5	10,0
Normal	17	34,0
Rendah	28	56,0

Terdapat beberapa faktor umum penyebab remaja putri mengalami anemia yaitu seperti kurangnya pengetahuan mengenai anemia, kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan minum teh dan kopi, serta asupan gizi yang kurang dari AKG serta asupan zat besi yang defisit. Maka dari itu, setelah pemeriksaan anemia kami memberikan penyuluhan mengenai anemia serta memberikan pencegahan-pencegahan yang bisa dilakukan sedini mungkin serta bekerja sama dengan pihak puskesmas Kecamatan Muara Batu dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang dikonsumsi 1 tablet per minggu.



Gambar 2. Pemeriksaan Hemoglobin Gratis

B. Pengaruh dan dampak kegiatan

Pengaruh dan dampak yang dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat terutama untuk remaja putri desa Reulet Timur terhadap pentingnya mengenali gejala anemia dan penanganan anemia dalam keseharian aktifitas guna peningkatan kualitas hidup masyarakat terutama bagi remaja putri yang sering mengabaikan pentingnya asupan gizi seimbang yang apabila tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan timbulnya beberapa penyakit kronis ke depannya. Kegiatan ini juga diikuti dengan sosialisasi dengan memaparkan slide presentasi dan pemeriksaan Hb terhadap remaja putri. *Pretest* dan *posttest* diberikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hasil analisis *posttest* pada 50 responden menunjukkan ada perubahan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai p value (0,001) yang dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Variabel	Mean	SD	SE	p Value	n
Pretest	67,70	6,86	0,97	0,001	50
Posttest	74,80	6,62	0,93		

KESIMPULAN

1. Melalui program pengabdian ini, pengetahuan masyarakat desa Reuleut timur lebih baik lagi dalam mengetahui pentingnya konsumsi gizi seimbang guna mencegah terjadinya anemia
2. Melalui program pengabdian ini kesadaran dari keluarga sendiri agar dapat lebih berhati-hati bila terdapat tanda dan gejala dari anemia.
3. Melalui program pengabdian ini, terbentuknya kesadaran masyarakat Reuleut timur untuk terus menjaga kesehatan remaja putri agar kualitas hidup baik

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak LPPM Universitas Malikussaleh dan Gampong Reuleut Timu sehingga pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

1. Pemerintah Gampong Reuleut Timu. Kondisi Geografis Gampong Reuleut Timu [Internet]. <https://reuleuttimu.com/>. 2023. Available from: <https://reuleuttimu.com/kondisi-geografis/>
2. Nadira CS, Rahayu MS, Maulina N, Akbar R. Penilaian Hubungan Kadar Hemoglobin Darah terhadap Kemampuan Working Memory pada Siswa SMA Assessment of the Relationship between Blood Hemoglobin Levels and Working Memory Ability in High School Students. *J Ilm Mns dan kesehatan*. 2023;6:44–50.
3. Fakhurrrazi. Riset Membuktikan 32 Persen Remaja Aceh Mengalami Anemia. <https://www.rmolaceh.id/> [Internet]. 2022; Available from: <https://www.rmolaceh.id/riset-membuktikan-32-persen-remaja-aceh-mengalami-anemia>
4. Anifah F, Wigati A, Samanta, Andaresta LH, Pratiwi RAD. Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat : Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media Video untuk Pencegahan Anemia pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya [Internet]. Repository.Usm.Ac.Id. Surabaya; 2021. Available from: <https://repository.usm.ac.id/files/dedication/G067/20210831100411-Peningkatan-Kemampuan-Siswa-Berbasis-Arduino-Untuk-Mikro-Industri-Pada-Siswa-Smk-Negeri-8--Semarang.pdf>
5. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018 [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
6. Maulana MI, Mauliza M, Mardiaty M, Zara N, Iqbal TY. Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di 2 Rumah Sakit Swasta Kota Lhokseumawe Tahun 2020. *AVERROUS J Kedokt dan Kesehat Malikussaleh*. 2022;8(1):45–53.
7. Sari HP, Dardjito E, Anandari D. Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indones Vol 8 No 1 J Kesmas Indones* [Internet]. 2016;8(1). Available from: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/138>