

PENYULUHAN PENCEGAHAN ANEMIA DAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMKS BARUNA HUSADA SIBUHUAN

Nurindah Lestari Ritonga

Program Studi D-III Keperawatan, STIKES Sehat Medan

E-mail: indahritonga20@gmail.com

Abstrak

Anemia dan kesehatan reproduksi merupakan masalah kesehatan masyarakat pada remaja. Era globalisasi memengaruhi gaya hidup remaja yang berdampak pada masalah kesehatan termasuk anemia dan masalah kesehatan reproduksi. Pencegahan anemia dan dampak masalah reproduksi berkaitan dengan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dan masalah kesehatan reproduksi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan kesehatan. Selain penyuluhan kesehatan, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan cek tekanan darah, kadar Hb dan pemberian tablet tambah darah. Pre test dan post-test untuk mengukur adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia dan kesehatan reproduksi. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan diperoleh nilai rata-rata peningkatan pengetahuan remaja dari nilai pre-test 14,07 dan nilai post-test 16,52. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini diharapkan remaja paham pentingnya mencegah anemia, mengonsumsi tablet tambah darah dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Kata kunci: Anemia, Kesehatan reproduksi, Pengabdian masyarakat

Abstract

Anemia and reproductive health are public health issues among adolescent Globalization has impacted lifestyles among adolescents, leading to health problems like anemia. Preventing anemia and addressing reproductive health concerns require educating adolescent. This community service includes health education, blood pressure checks, Hb level assessments, and iron supplement distribution. Pre-tests and post-tests are conducted to measure an increase in knowledge among adolescent after receiving education on anemia and reproductive health. The average knowledge increase after health education was significant, with pre-test scores at 14.07 and post-test scores at 16.52. This education aims to make adolescent understand the importance of preventing anemia, taking iron supplements, and maintaining reproductive health.

Keywords: Anemia, Reproductive health, Community service

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) (2023), rentang usia remaja adalah 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan. Apabila terjadi kekurangan gizi, dapat menyebabkan salah satu masalah kesehatan seperti anemia. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang memengaruhi remaja putri, wanita usia subur, wanita hamil, dan anak-anak di negara maju dan berkembang (Sari et al., 2022).

Anemia adalah suatu kondisi ketika darah menghasilkan sel darah merah (hemoglobin) kurang dari normal. Ini adalah suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah normal (<4,2 juta/ μ l) atau kadar hemoglobin (Hb) <12 g/dl pada wanita < 13g/dl pada pria (Newhall, 2020). Anemia menyebabkan tubuh tidak mendapatkan cukup darah yang kaya oksigen sehingga tubuh merasa lelah atau lemah. Anemia disebabkan oleh kekurangan nutrisi, terutama zat besi, vitamin A, vitamin B, asam folat, peradangan kronis, infeksi parasit, dan kondisi bawaan. Tetapi kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab utama anemia (Deivita et al., 2021).

Prevalensi anemia tahun 2019 secara global adalah 29,9% pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun menderita anemia. Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% yang berarti 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Remaja putri rentan mengalami anemia karena pola makan yang ketat untuk mencegah kenaikan berat badan, mengakibatkan malnutrisi akibat tidak terpenuhinya asupan nutrisi penting bagi tubuh. Sedangkan kebutuhan zat besi remaja meningkat akibat pertumbuhan dan menstruasi (Kemenkes, 2021).

Remaja juga sering dikaitkan dengan masa mulai tertarik lawan jenis yang dinyatakan dengan berpacaran. Perilaku pacaran remaja erat mengarah pada perilaku seksual yang mengkhawatirkan seperti berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, meraba bagian tubuh yang sensitif, oral seks, dan berhubungan seksual (vaginal atau anal) (Ter et al., 2022). Hasil penelitian Suwarni et al., (2015) menunjukkan, perilaku seksual pranikah remaja di Kota Pontianak, Indonesia antara lain 5.5% berciuman, 3.5% berciuman, 2.7% petting, 2.2% oral seks, 1.5% anal seks, dan 2.7% senggama. Perilaku seksual remaja berdampak pada kehamilan yang tidak diinginkan, pernikahan dini, aborsi, infeksi menular seksual (IMS), HIV dan AIDS (Mayren et al., 2020). Di negara-negara berkembang seperti Indonesia, remaja juga mengalami pernikahan dini, yang berakibat pada kehamilan remaja. Komplikasi kehamilan dan aborsi yang tidak aman adalah penyebab utama kematian di kalangan remaja putri berusia 15-19 tahun di dunia (Kiani et al., 2019).

Anemia pada remaja dan perilaku seksual berisiko dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kurangnya pengetahuan pada remaja. Upaya peningkatan pengetahuan pada remaja dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah penerapan yang sistematis dan terencana, sehingga memenuhi syarat sebagai suatu ilmu. Penyampaian pendidikan kesehatan melibatkan serangkaian teknik, seperti menyiapkan brosur, pamflet, dan video informasi pendidikan kesehatan; penyampaian dengan metode ceramah; peran atau simulasi; studi kasus; dan diskusi kelompok (Sharma, 2021).

Setelah dilakukannya pendidikan kesehatan, diharapkan pengetahuan remaja menjadi meningkat sehingga mempengaruhi perilaku kesehatannya. Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan anemia dan perilaku seksual berisiko dengan meningkatkan pengetahuan remaja melalui pemberian informasi tentang anemia dan kesehatan reproduksi sehingga menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing. Tujuannya untuk memberi edukasi untuk menjaga sistem reproduksi dan mencegah anemia pada remaja putri.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan adalah demonstrasi yang bertujuan mencegah anemia dan kesehatan reproduksi pada remaja di SMKS Baruna husada Sibuhuan. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa cara yaitu:

1. Edukasi pencegahan anemia pada remaja putri menggunakan media *Ms Power Point*.
2. Edukasi cara menjaga kesehatan reproduksi remaja putri menggunakan media *Ms. Power point*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi di SMKS Baruna Husada Sibuhuan sebagai berikut:

- 1) Peserta remaja putri mengetahui dan memahami tentang pencegahan anemia.
- 2) Peserta remaja putri mengetahui manfaat Tablet Tambah Darah untuk pencegahan anemia.
- 3) Peserta remaja putri mengetahui cara menjaga kesehatan sistem reproduksi.

Jurnal Pengabdian Masyarakat Munandar Membangun Indonesia

4) Peserta remaja mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat untuk menjaga sistem reproduksi

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini membutuhkan waktu secara menyeluruh selama 240 menit. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 oktober 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 55 peserta remaja. Sebelum dilaksanakan penyuluhan tim pengabdian masyarakat melakukan pemeriksaan kesehatan yakni pemeriksaan tekanan darah guna mengetahui tekanan darah para peserta penyuluhan dan melakukan pemeriksaan cek kadar Hb, yang mana pemeriksaan ini dilakukan agar mengetahui kadar Hb normal, tinggi maupun rendahnya para peserta.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini membutuhkan waktu sekitar 120 menit, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan alat dan bahan pemeriksaan, seperti tensi untuk pemeriksaan tekanan darah, yang mana tim pengabdian masyarakat mempersiapkan tiga tensi untuk pemeriksaan tekanan darah dan dua alat untuk pemeriksaan Hb dan masing- masing alat dijaga dengan satu tim pengabdian masyarakat. Dalam pemeriksaan ini didapatkan hasil tekanan darah normal sebanyak 29 peserta, dan 26 peserta dengan tekanan darah rendah. Hasil dari pemeriksaan cek kadar Hb sendiri, didapatkan hasil sebanyak 35 peserta dengan hasil kadar Hb normal, 10 peserta dengan kadar Hb tinggi, dan 10 peserta dengan kadar Hb rendah. Dari hasil pemeriksaan ini para peserta mengetahui hasilnya masing-masing dan dalam Pemeriksaan ini diharapkan peserta dapat lebih menjaga tentang kesehatannya khususnya tentang anemia.

Peserta telah menjalankan pemeriksaan kesehatan, maka dilanjutkan dengan penyuluhan. Sebelum dimulai dilaksanakannya penyuluhan tim pengabdian masyarakat mengedarkan lembar pre-test yang diisi oleh peserta dan berlangsung selama 20 menit, dilanjutkan dengan pemberian bahan penyuluhan yang dipaparkan menggunakan slide power point yang berlangsung selama 90 menit lengkap dengan tanya jawab dan diskusi aktif kepada para peserta sehingga kegiatan berjalan dengan lancar, dan setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan pengisian kembali post-test selama 10 menit.



SIMPULAN

Partisipasi peserta remaja putri di SMKS Baruna Husada Sibuhuan sangat antusias sekali dalam mengikuti kegiatan sosialisasi sehingga program penyuluhan sistem reproduksi dan pencegahan anemia pada remaja ini berjalan lancar. Para peserta teredukasi dengan baik sehingga meningkatkan pengetahuan sistem reproduksi serta meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga sistem reproduksi dan mengetahui pencegahan anemia dengan pemberian tablet tambah darah seminggu satu kali.

SARAN

Saran untuk peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti hal-hal yang berhubungan dengan anemia pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Yayasan perguruan Baruna Husada Sibuhuan atas ketersediaan, izin yang diberikan sehingga kami dapat memberikan penyuluhan tentang pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi. Kami juga berterima kasih kepada peserta yang bersedia ikut dan berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Deivita Y, Syafruddin S, Nilawati UA, Aminuddin A, Burhanuddin B, Zahir Z. (2021). Over view of Anemia; risk factors and solution of fereng. *Gaceta Sanitaria*,35:S235– S241. Doi:10.1016/j.gaceta.2021.07.034.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. Remaja sehat komponen utama pembangunan sdm indonesia. Kementerian Kesehatan Republik In <https://kemkes.go.id/article/view/21012600002/re-maja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia>. html.
- [3] Kiani MA, Ghazanfarpour M, Saeidi M (2019). Adolescent pregnancy: A health challenge. 7(67), 9749–9752. Doi: 10.22038/ijp.2019.40834.3444.
- [4] Mayren N, Notoatmojo S, Ulfa L (2020). Determinants of adolescent's dating behavior. *J.. commun. health*. 6(3): 272–280. Doi: 10.25311/keskom.Vol6.Iss3.573
- [5] Newhall, A, Oliver R., Lugthart S (2020). Anaemia:A disease or symptom? *NethJMed*.78(3): 104–110. Doi: 10.1155/2019/1097547.
- [6] Sari P, Herawati D, Dhamayanti M, Hilmanto D (2022). Anemia among adolescent girls in West Java, Indonesia: related factors and consequences on the quality of life. *Nutrients*. 14(18): 1–13. Doi: 10.3390/nu14183777.
- [7] Sharma M (2021). *Theoretical foundations of health education and health promotion*. United State: Jones & Bartlett Learning.
- [8] Suwarni L, Ismail D, Prabandari Y, Adiyanti M (2015). Perceived parental monitoring on adolescence premarital sexual behavior in Pontianak City, Indonesia. *IJPHS*. 4(3): 211-219. Doi: 10.11591/ijphs.v4i3.4736
- [9] Ter A, Fieten A, Van den Hof M, Malekzadeh A, Laan E, Oostrom K, Pajkrt D (2022). Sexual development in perinatally HIV-infected young people: a systematic review and explorative study. *Sex med*. 10(6): 100578. Doi: 10.1016/j.esxm.2022.100578
- [10] WHO. (2023). Adolescent health. World Health Organization.