

**PENDAMPINGAN ANEMIA PADA REMAJA DAN PERSIAPAN MENGHADAPI
MENARCHE DI SMP TRI SUKSES NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

Yeyen Putriana¹, Risneni², Lely Sulistianingrum³

Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Diploma Tiga
Kebidanan Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
Email : lelysulistianingrum11@gmail.com

ABSTRAK

Dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu tentu tidak dimulai saat seorang wanita hamil saja. Diperlukan persiapan seorang remaja yang sehat agar menjadi ibu yang sehat. Remaja yang sehat diawali dengan pra pubertas yang sehat pula. Saat ini Indonesia sedang giat melaksanakan penanggulangan stunting. Stunting diawali oleh seorang ibu hamil yang tidak sehat dan mengalami kekurangan energy protein dan anemia sejak remaja.

Data hasil Riskesdas tahun 2018 remaja putri mengalami anemia yaitu 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan vitamin B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 12 sampai 24 tahun yang belum menikah dan masih tergantung pada orang tua. Remaja didefinisikan sebagai pertumbuhan, transisi dan perkembangan anak secara fisik, mental dan emosional mulai dari usia rata-rata 12-20 tahun (Ismainar, 2016). Permulaan masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial yang signifikan berhubungan dengan mencapai kematangan seksual. Salah satu proses kematangan seksual adalah datangnya menarche, didefinisikan sebagai siklus menstruasi pertama, perdarahan menstruasi pertama (Santrock, 2017).

Menarche adalah lapisan dinding rahim yang mengalami pembusukan atau menstruasi yang mengandung pembuluh darah dan pertama kali dialami oleh remaja putri pada masa pubertas (Baharudin, 2019). Menarche dapat memiliki keunikan fisiologis dan psikologis pada gadis remaja, memengaruhi persepsi mereka tentang realitas kehidupan baik pada masa remaja maupun dewasa. Menarche biasanya terjadi antara usia 12 tahun dan 14 tahun. Remaja dalam menghadapi menarche akan memberikan perbedaan tanggapan keduanya, baik tanggapan negatif dan positif. Respon negatif yang ditunjukkan oleh anak yang mengalami menarche adalah kecemasan, kebingungan, ketidakpastian, ketidaknyamanan sehingga akan memengaruhi anak dalam menghadapi menstruasi pertama. (Gaikwad, 2018). Ketidaktahuan dan kurangnya informasi tentang menarche juga salah satunya penyebab kecemasan pada remaja dalam menghadapi menstruasi pertamanya.

Di negara berkembang, sebagian masyarakat masih menganggap informasi tentang menarche sebagai hal yang tabu, dan masih ada budaya diam dan keyakinan atau persepsi negatif yang diturunkan dari generasi ke generasi. Oleh karena itu, pemberian informasi dan pendidikan diperlukan untuk menciptakan kesiapan menghadapi menarche sehingga anak perempuan dapat melewati

masa pertama dan selanjutnya siklus haid lancar. Problematika kaum remaja dapat terjadi sehubungan dengan adanya perbedaan kebutuhan (motif) dan aktualisasi dari kemampuan penyesuaian diri (adaptasi) remaja terhadap lingkungan tempat hidupnya dan tumbuh berkembang sebagai seorang pribadi manusia dan makhluk sosial. Masa transisi ini merupakan masa yang kritis bagi remaja, disaat muncul keinginan lepas mandiri dari ketergantungan orang tua, rasa ingin tahu yang berlebihan dan mulai rentan terhadap perilaku beresiko.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan dan edukasi kepada remaja putri SMP Tri Sukses Natar, tentang pentingnya mengenal tanda, gejala dan penanganan anemia serta persiapan menghadapi menarche. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi berupa leaflet kepada siswi SMP Tri Sukses Natar.

Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2023 di SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Jumlah peserta sebanyak 29 orang. Peserta mendapatkan edukasi pentingnya mengenal tanda gejala anemia, pencegahan anemia dan persiapan menghadapi menarche. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan dapat memotivasi remaja putri dalam penanganan anemia serta menghadapi persiapan menarche.

Kata kunci : Anemia Remaja, Menstruasi, Tablet tambah darah

ABSTRACT

Efforts to improve maternal health certainly do not start when a woman is pregnant. It is necessary to prepare a healthy adolescent to become a healthy mother. Healthy adolescence begins with healthy pre-puberty as well. Indonesia is currently actively implementing stunting prevention. Stunting begins with an unhealthy pregnant woman and experiences protein energy deficiency and anemia since adolescence.

Data from Riskesdas in 2018 adolescent girls experienced anemia, namely 48.9%, with the proportion of anemia in the age group 15-24 years and 25-34 years. Factors that cause the high incidence of anemia in adolescents include low intake of iron and other nutrients such as vitamin A, vitamin C, folate, riboflavin and vitamin B12, errors in iron consumption such as consumption of iron together with other substances that can interfere with the absorption of iron.

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. According to WHO, adolescents are individuals aged 12 to 24 years who are not married and still dependent on parents. Adolescence is defined as the growth, transition and development of children physically, mentally and emotionally starting from the average age of 12-20 years (Ismainar, 2016). The onset of adolescence is characterized by significant physical, hormonal, psychological and social changes associated with reaching sexual maturity. One of the processes of sexual maturity is the arrival of menarche, defined as the first menstrual cycle, the first menstrual bleeding (Sanrock, 2017).

Menarche is the decaying layer of the uterine wall or menstruation that contains blood vessels and is first experienced by adolescent girls during puberty (Baharudin, 2019). Menarche can have unique physiological and psychological effects on adolescent girls, affecting their perception of the reality of life both in adolescence and adulthood. Menarche usually occurs between the ages of 12 years and 14 years. Adolescents in facing menarche will give different responses, both negative and positive responses. Negative

responses shown by children who experience menarche are anxiety, confusion, uncertainty, discomfort that will affect children in facing the first menstruation. (Gaikwad, 2018). Ignorance and lack of information about menarche is also one of the causes of anxiety in adolescents in facing their first menstruation.

In developing countries, some people still consider information about menarche as taboo, and there is still a culture of silence and negative beliefs or perceptions that are passed down from generation to generation. Therefore, providing information and education is necessary to create readiness for menarche so that girls can get through the first and subsequent menstrual cycles smoothly. Problems of adolescence can occur in connection with the different needs (motives) and actualization of the ability to adjust (adaptation) of adolescents to the environment in which they live and grow and develop as a human person and social being. This transition period is a critical time for adolescents, when there is a desire to be independent from parental dependence, excessive curiosity and vulnerability to risky behavior.

This community service activity aims to provide assistance and education to adolescent girls of SMP Tri Sukses Natar, about the importance of recognizing signs, symptoms and handling of anemia and preparation for menarche. The method of this activity is carried out by providing education in the form of leaflets to students of SMP Tri Sukses Natar.

The activity went well and was held on August 18, 2023 at SMP Tri Sukses Natar South Lampung. The number of participants was 29 people. Participants received education on the importance of recognizing signs of anemia, preventing anemia and preparing for menarche. It is hoped that this activity can be useful and can motivate adolescent girls in handling anemia and facing menarche preparation.

Keywords: Adolescent Anemia, Menarche, Blood supplement tablets

1. PENDAHULUAN

Menurut data hasil Riskedas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun. (Kesehatan, 2018). Survei Kesehatan Nasional juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia di pinggiran kota lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (Kemenkes, 2007). Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020).

Secara universal, Iron Deficiency Anemia (IDA) adalah masalah nutrisi paling umum yang memengaruhi sekitar 2 miliar orang di dunia, kebanyakan dari mereka (89%) berada di negara berkembang. IDA mempengaruhi sekitar 300 juta anak di seluruh dunia, berusia dari enam bulan sampai lima tahun. Di negara berkembang, IDA adalah masalah kesehatan umum yang menyerang bayi, anak prasekolah dan sekolah karena tingkat pertumbuhan yang cepat dikombinasikan dengan habisnya penyimpanan zat besi, kondisi hidup yang buruk dan pola makan yang tidak

memadai (Youssef, Hassan, & Yasien, 2020). Secara global, sekitar 600 juta anak usia prasekolah dan sekolah menderita anemia. China telah mengalami transisi ekonomi yang cepat selama beberapa dekade terakhir, pola makan anak dan status gizi telah meningkat pesat dan prevalensi anemia di antara anak usia sekolah menurun dari 18,8% pada tahun 1995 menjadi 9,9% pada tahun 2010 (Zhang, Chen, & Liu, 2021).

Hasil penelitian Kaur, et al menyatakan bahwa asupan zat besi yang kurang dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia. Penelitian Nelima menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki asupan zat besi yang rendah akan berisiko 9 kali lebih besar untuk menderita anemia.

Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar & Soviyati, 2020).

Anemia gizi besi pada remaja putri berisiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari, pembalut atau tampon selalu basah setiap jamnya dan sering menggantinya. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia (Herwandar & Soviyati, 2020). Hasil penelitian Mangalik et al. menunjukkan bahwa kerugian yang disebabkan oleh Anemia Zat Gizi Besi (AGB) di Indonesia adalah sebesar Rp 62,02 triliun per tahun atau sekitar US\$5,08 miliar, nilai tersebut merupakan 0,711% dari produk domestik bruto Indonesia. Kerugian ekonomi tersebut dihitung berdasarkan kerugian akibat penurunan kecerdasan, produktivitas kerja dan peningkatan biaya perawatan akibat kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Alfiah, Yusuf, & Puspa, 2021).

Pemerintah Indonesia telah berupaya mengatasi permasalahan anemia khususnya pada wanita dengan melakukan program suplementasi zat gizi besi yang pada awalnya hanya diberikan pada ibu hamil selama masa kehamilannya sebanyak minimal 90 Tablet Tambah Darah (TTD). Saat ini, pemerintah mengembangkan program suplementasi zat besi dengan sasaran remaja (12-18 tahun) melalui institusi pendidikan.

Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja putri memerlukan penanganan yang tepat sasaran dan cepat. Intervensi yang berkaitan dengan

pencegahan dan penanganan anemia perlu menyertai peningkatan asupan zat gizi melalui diversifikasi pangan dan fortifikasi zat besi, suplementasi zat besi dan peningkatan sanitasi serta pelayanan kesehatan.

Dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu tentu tidak dimulai saat seorang wanita hamil saja. Diperlukan persiapan seorang remaja yang sehat agar menjadi ibu yang sehat. Remaja yang sehat diawali dengan pra pubertas yang sehat pula. Saat ini Indonesia sedang giat melaksanakan penanggulangan stunting. Stunting diawali oleh seorang ibu hamil yang tidak sehat dan mengalami kekurangan energy protein dan anemia sejak remaja.

Anemia pada remaja pada umumnya disebabkan oleh kekurangan asupan tablet tambah darah. Karena pada saat mengalami menstruasi tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Selain itu anemia dan kekurangan energi kronis dapat disebutkan adanya pandangan yang salah mengenai *body image*. Remaja banyak yang terobsesi menjadi langsing tanpa memperhatikan kebutuhan gizi yang sesuai dengan tumbuh kembangnya.

Adanya pandangan yang salah serta kurangnya pengetahuan tentang anemia dan menstruasi menyebabkan remaja menjadi lemah. Berdasarkan data Riskesdas 2018 Provinsi Lampung termasuk provinsi dengan jumlah kejadian anemia tinggi. Menyadari hal tersebut Poltekkes sebagai bagian dari Institusi kesehatan ikut serta memberikan kontribusi untuk mencegah kejadian anemia. Berdasarkan hasil pra survey dengan siswi kelas 3 SMP Tri Sukses Natar, di dapatkan bahwa sebagian besar belum mengetahui tentang persiapan untuk menghadapi menstruasi yang pertama kali dari petugas kesehatan. Oleh karena itu sasaran kegiatan pengabdian masyarakat difokuskan pada pendidikan kesehatan kepada siswi kelas 3 SMP Tri sukses. Bentuk kegiatan meliputi penyuluhan tentang persiapan menghadapi menstruasi, anemia remaja dan pemberian tablet tambah darah.

2. MASALAH

Dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu tentu tidak dimulai saat seorang wanita hamil saja. Diperlukan persiapan seorang remaja yang sehat agar menjadi ibu yang sehat. Remaja yang sehat diawali dengan pra pubertas yang sehat pula. Saat ini Indonesia sedang giat melaksanakan penanggulangan stunting. Stunting diawali oleh seorang ibu hamil yang tidak sehat dan mengalami kekurangan energy protein dan anemia sejak remaja. Sehingga remaja putri memerlukan pendampingan anemia, persiapan dalam menghadapi menarche dan pemberian tablet tambah darah untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja.

3. METODE

a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi, dan perlengkapan kegiatan serta mengurus administrasi kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di SMP Tri Sukses Natar Kabupaten Lampung Selatan pada tgl 18 Agustus 2023 dengan 29 siswi. Pelaksanaan

kegiatan dilakukan dengan berbagai metode yaitu :

- Pendidikan kesehatan meliputi:
 - a. Ceramah dan Tanya jawab
 - b. Pemberian leaflet persiapan menstruasi dan anemia
- Pembagian tablet tambah darah
- Pembagian door prize

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan remaja putri merupakan bagian dari tugas dan tanggung jawab petugas kesehatan, termasuk dalam hal menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI), seperti edukasi anemia remaja dan persiapan menghadapi menarche. Diperlukan persiapan seorang remaja yang sehat agar menjadi ibu yang sehat. Remaja yang sehat diawali dengan pra pubertas yang sehat pula. Oleh karena itu kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali apersepsi dan penjelasan tentang pentingnya mengetahui anemia dan persiapan menghadapi menarche.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabmas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa 60% siswi SMP Tri Sukses belum mengerti mengenai anemia pada remaja dan persiapan menghadapi menarche. Kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi status kesehatan remaja karena terbatasnya penerapan informasi tentang anemia dan persiapan menarche. Anemia pada remaja dan dewasa muda dapat berdampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif mereka. Pemberantasan anemia pada remaja putri adalah dengan meningkatkan suplementasi zat besi. Pemerintah Indonesia telah melakukan program suplementasi zat besi pada remaja perempuan usia 12-18 tahun di sekolah tetapi tidak dilakukan secara menyeluruh di semua sekolah. Sehingga Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan pendampingan dalam bentuk edukasi mengenai anemia dan persiapan menghadapi menarche pada siswi SMP Tri Sukses Natar serta pembagian tablet tambah darah.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, E., Yusuf, A. M., & Puspa, A. R. (2021). Status Anemia dan Skor Diet Quality Index (DQI) pada Remaja Putri di SMP Ibnu Aqil, Bogor. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 6(1), 16-22.
- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 88-92.
- Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R. (2020). Dietary intake changes in adolescent girl after iron deficiency anemia diagnosis. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 27-31.
- Basith, A., Agustina, R. and Diani, N., 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), pp.1-10.

- Budiarti, A., Anik, S. and Wirani, N.P.G., 2021. Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Cholifah, N., Rusnoto, R., Himawan, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Smk Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 302-307.
- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri DI SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 192-206.
- Gambir, J., Jaladri, I., Sari, E. M., & Kurniasari, Y. (2021). A nutrition diary-book effectively increase knowledge and adherence of iron tablet consumption among adolescent female students. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 8(2), 87-92.
- Hermanto, R. A., Kandarina, B. J. I., & Latifah, L. (2020). Hubungan Antara Status Anemia, Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan Dan Depresi Pada Remaja Putri Di Kota Yogyakarta. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 141-152.
- Herwardar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarcho Dan Postmenarcho Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71-82.
- Nasruddin, H., Syamsu, R.F. and Permatasari, D., 2021. Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), pp.357-364.

7. DOKUMENTASI

Pengabdian Masyarakat Di Smp Tri Sukses Natar Kabupaten Lampung Selatan



Edukasi anemia pada remaja oleh Lely Sulistianingrum, SST, M.Keb



Edukasi Persiapan menarche oleh Yeyen Putriana, S.Si.T., M.Keb



Pembagian doorprize kepada siswi SMP Tri Sukses Natar
Lampung Selatan



Kegiatan Pengabdian Masyarakat dosen Poltekkes Tanjungkarang diikuti oleh siswi kelas 3, guru dan Kepala SMP Tri Sukses Natar Kabupaten Lampung Selatan



Pembagian Tablet Tambah Darah kepada siswi SMP Tri Sukses Natar
Lampung Selatan