

**PELATIHAN SENAM KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PUTRI UNTUK  
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN DI PRODI KEBIDANAN MANOKWARI****Yuni Subhi Isnaini<sup>1\*</sup>, Ida Ayu Iswari Pramestigiri<sup>2</sup>, Winarsih<sup>3</sup>**<sup>1-2</sup>Poltekkes Kemenkes Sorong<sup>3</sup>Puskesmas Sanggeng

Email Korespondensi: yunisubhi@gmail.com

Disubmit: 29 Desember 2021

Diterima: 11 Januari 2022

Diterbitkan: 03 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5702>**ABSTRAK**

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2017, presentasi tablet Fe (zat besi) yang didapatkan oleh remaja putri masih sangat rendah yaitu sebesar 13,8%, sehingga belum memenuhi target nasional yaitu sebesar 30%, untuk itu perlu adanya strategi lain untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pengabdian di Prodi Kebidanan Manokwari, sebanyak 40 remaja terdapat 25 remaja yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin  $\leq 11\text{gr}\%$  dan beberapa remaja menjawab bahwa tidak pernah mengonsumsi tablet tambah darah selama masa remaja. Tujuan dari pelatihan ini adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja tentang anemia dan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Prodi Kebidanan Manokwari. Metode dalam pengabdian ini adalah dengan pemberian materi, diskusi, pemutaran video, pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah dilakukan senam kesehatan reproduksi, demonstrasi dan Praktek. Sasaran dalam pengabdian ini adalah remaja putri pada Diploma Kebidanan Manokwari yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Sanggeng Kabupaten Manokwari. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 1 bulan dengan memberikan pelatihan selama 3 hari menggunakan media bantu video cara melakukan senam kesehatan reproduksi. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan hasil pengabdian bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari 30 remaja yang diberikan materi tentang anemia, pengetahuan sebelum diberikan materi yaitu 66,7% pengetahuan baik sedangkan setelah diberikan materi yaitu meningkat menjadi 96% dengan pengetahuan baik serta terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang diberikan pelatihan senam kesehatan reproduksi dimana yang pada pemeriksaan awal mengalami anemia sebanyak 7 remaja, dan dari 7 remaja yang mengalami anemia setelah di berikan tablet zat besi dan melaksanakan senam kespro selama 2 minggu dilakukan evaluasi dengan pemeriksaan kadar hemoglobin Kembali didapatkan semua remaja meningkat kadar hemoglobin menjadi Normal. Kesimpulan bahwa pelatihan senam kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan dan kadar hemoglobin pada remaja putri di Prodi Diploma Kebidanan Manokwari. Diharapkan kepada Remaja hendaknya selalu mengonsumsi makan makanan bergizi dan rutin meminum tablet tambah darah terutama saat menstruasi dan juga rutin melakukan senam untuk menjaga kebugaran.

**Kata Kunci :** Senam Kesehatan Reproduksi, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri

## ABSTRACT

*Based on data from the Ministry of Health in 2017, the percentage of Fe (iron) tablets obtained by young women is still very low at 13.8%, so it has not met the national target of 30%, for that we need other strategies to overcome anemia in adolescents daughter. Based on a preliminary study conducted by a staff at the Manokwari Midwifery Study Program, as many as 40 adolescents there were 25 adolescents who were anemic with hemoglobin levels 11gr% and several adolescents answered that they had never consumed blood-added tablets during their teenage years. The purpose of this training is to increase the understanding and knowledge of adolescents about anemia and an increase in hemoglobin levels in adolescent girls in the Manokwari Midwifery Study Program. The method in this service is by providing material, discussions, video screenings, checking hemoglobin levels before and after reproductive health exercises, demonstrations and practices. The targets in this service are young women at the Manokwari Midwifery Diploma in the Work Area of the Sanggeng Health Center, Manokwari Regency. This service activity was carried out for 1 month by providing training for 3 days using video aids on how to do reproductive health gymnastics. Based on the evaluation that has been done, the results of the service show that there is an increase in knowledge of 30 teenagers who are given material about anemia, knowledge before being given the material is 66.7% good knowledge while after being given the material it increases to 96% with good knowledge and there is an increase in hemoglobin levels in adolescents Girls who were given reproductive health gymnastics training where at the initial examination experienced anemia as many as 7 teenagers, and from 7 teenagers who experienced anemia after being given iron tablets and carrying out health gymnastics for 2 weeks were evaluated by checking hemoglobin levels. hemoglobin to normal. The conclusion is that reproductive health training can increase knowledge and hemoglobin levels in adolescent girls in the Manokwari Diploma of Midwifery Study Program. It is expected that teenagers should always eat nutritious food and regularly take blood-added tablets, especially during menstruation and also regularly do exercise to maintain fitness.*

**Keywords:** *Reproductive Health Gymnastics, Hemoglobin Levels, Young Women*

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan yang terjadi pada masa anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu perkembangan yang terjadi masa remaja yaitu diawali dengan matangnya organ reproduksi seperti menstruasi pada remaja putri. Menstruasi atau haid adalah pendarahan periodic melalui vagina dengan pelepasan endometrium yang terjadi selama 3-7 hari dengan pengeluaran darah sekitar 50-150 mililiter (Citrawathi, 2014).

Secara fisiologis, remaja putri yang mengalami menstruasi akan mengeluarkan darah setiap bulannya. Pengeluaran darah secara berlebihan serta siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mempengaruhi kondisi pada remaja putri (Rupali & Sanjay, 2015). Remaja putri yang telah mengalami menstruasi beresiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi

besi. Anemia merupakan kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah yang kurang dari normal (12,0gram/100ml). Tanda dan gejala remaja yang mengalami anemia seperti pucat, lemah, letih, pusing, yang menyebabkan kemampuan dalam konsentrasi belajar menurun, terhambatnya pertumbuhan fisik serta perkembangan kecerdasan otak, dan menurunnya daya tahan tubuh yang disebabkan karena penyakit infeksi yang meningkat (Kumalasari, Kameliawati, Mukhlis, & Kristanti, 2019).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) pada wilayah SEARO (*South East Asian Region Office*) tahun 2014 bahwa remaja putri yang menderita anemia tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara berkisar 25-40%, sedangkan pada negara berkembang wanita yang menderita anemia defisiensi zat sebanyak 370 juta dengan 41% wanita tidak hamil dan pada remaja putri yang berada di India prevalensi anemia mencapai 45%, Selain itu prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil data Riskesdas 2018, prevalensi anemia yang terjadi pada perempuan sebesar 27,2% dengan proporsi umur 15-24 tahun sebesar 32%.

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi anemia pada remaja putri yaitu dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah seperti Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau yang sederajat dengan dosis yang diberikan yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet/ hari selama menstruasi (KEMENKES, 2018). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2017, presentasi tablet Fe (zat besi) yang didapatkan oleh remaja putri masih sangat rendah yaitu sebesar 13,8%, sehingga belum memenuhi target nasional yaitu sebesar 30%, untuk itu perlu adanya strategi lain untuk mengatasi anemia pada remaja putri.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah anemia yaitu dengan memberikan terapi dalam bentuk aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan volume darah yang disebabkan oleh perubahan kardiovaskular (Nurafandi, 2017). Individu yang berolahraga secara teratur akan mengalami sedikit peningkatan hemoglobin, hal ini dikarenakan sel atau jaringan membutuhkan lebih banyak O<sub>2</sub> (oksigen) saat melakukan kegiatan (Setyaningrum, Sugiyanto, & Rachma, 2019).

Konsumsi oksigen yang meningkat saat melakukan aktivitas fisik membuat hemoglobin yang membawa protein dalam eritrosit dapat mencapai sel. Fungsi yang penting dalam hemoglobin yaitu sebagai media transportasi oksigen dari paru-paru (organ pernapasan) ke seluruh tubuh. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan status kesehatan jika dilakukan secara teratur, rutin dan berulang-ulang. Aktivitas fisik yang banyak diminati oleh para remaja putri ialah senam (Denis & Conway, 2018)(Ibaneza, Sánchezb, Ramos-Peñafiel, & A, 2016).

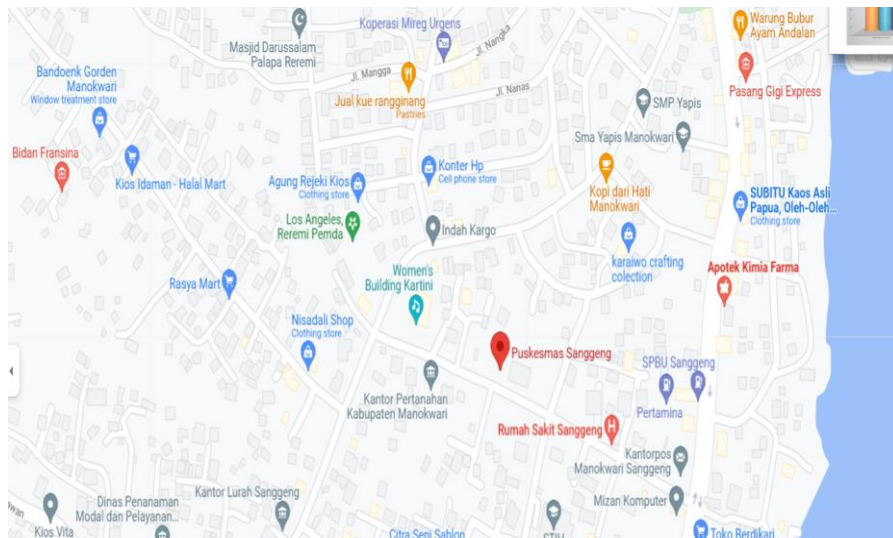
Salah satu senam yang dapat dilakukan remaja untuk meningkatkan kadar hb yaitu dengan melakukan senam kesehatan reproduksi. Senam kesehatan reproduksi merupakan latihan fisik yang diadopsi dari aerobik dan SKJ (Senam Kebugaran Jasmani) pada 2012 yang membutuhkan oksigen yang cukup untuk mendapatkan sumber energi (Sarah et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sarah (2019) pada Kelompok intervensi yang dilakukan selama 4 minggu dengan diberikan tablet Fe dan latihan kesehatan reproduksi dengan durasi 15-20 menit selama 3 kali seminggu. Terjadi peningkatan kadar hemoglobin dengan rata-rata dari 10,43 gr / dL menjadi 13,98 gr / dL dengan demikian adanya pengaruh senam kesehatan reproduksi terhadap kadar hemoglobin remaja di SMP 26 Semarang pada tahun 2019.

Selain latihan kesehatan reproduksi, hal inipun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum et al (2019) yaitu latihan aerobik pada pagi dan sore hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin darah di SMK Muhammadiyah dan SMP Kradenan Blora. Berdasarkan hasil penelitian yang melakukan latihan aerobik pada pagi hari sebelum diberikan pengobatan memiliki kadar hemoglobin 11,90gr% (remaja awal) kemudian meningkat menjadi 13,2gr% dan 12,20gr% (remaja akhir) meningkat menjadi 12,70gr%. Latihan yang dilakukan pada malam hari sebelum diberikan pengobatan memiliki kadar hemoglobin 12,20gr% (remaja awal) meningkat menjadi 13,60gr% dan 12,30gr% (remaja akhir) meningkat menjadi 13,10gr%, dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah di berikan senam pada remaja.

Senam kesehatan reproduksi yang dilakukan secara rutin dapat meregangkan otot sehingga terjadinya peningkatan aktivitas metabolisme yang memperlancar sirkulasi darah dan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi darah sehingga menghasilkan konsentrasi oksigen yang besar, dengan adanya oksigen yang besar dalam tubuh, dapat terjadi perubahan tekanan osmotik intramuskuler yang mendorong kompartemen vaskular ke ruang interstitial yang menyebabkan volume plasma menurun sehingga sel darah merah merekosntruksi dan meningkatkan transfer zat besi dari sumsum tulang menjadi darah merah. Sehingga sel-sel tersebut menghasilkan peningkatan produksi hemoglobin (Sherwood, 2011),(Gilchrist, Pila, Castonguay, Sabiston, & Mack, 2018), (Bril, Malik, & Perkins, 2018).

## 2. MASALAH

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pengabdi di Prodi Kebidanan Manokwari, sebanyak 40 remaja terdapat 7 remaja yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin  $\leq 11$ gr% dan beberapa remaja menjawab bahwa tidak pernah mengkonsumsi tablet tambah darah selama masa remaja.

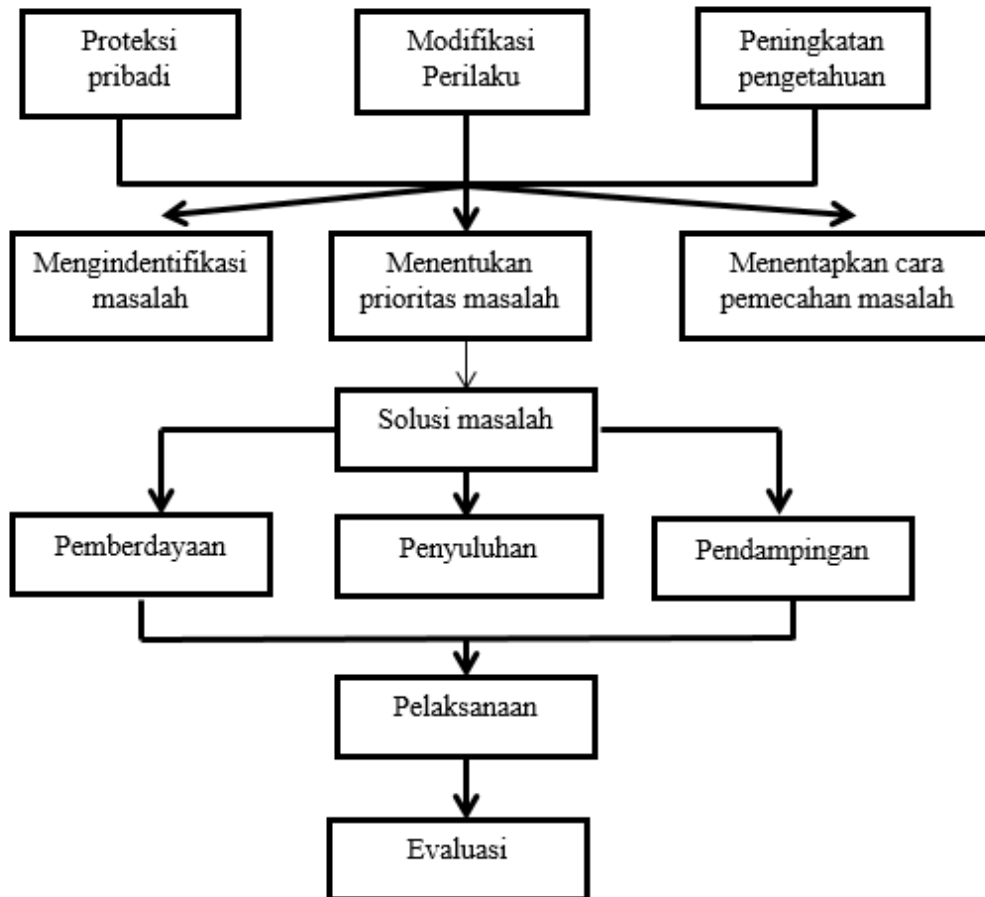


Gambar 1. Lokasi Maps Puskesmas Sanggeng Kabupaten Manokwari

### 3. METODE

#### a. Kerangka pemecahan masalah

Kerangka pemecahan masalah ditunjukkan pada gambar 3.1 yaitu :



Gambar 2. Kerangka Pemecahan Masalah

#### b. Khalayak sasaran

Khalayak sasaran yang sesuai dan dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu Remaja Putri pada Diploma Kebidanan manokwari yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Sanggeng Kabupaten Manokwari.

#### c. Metode pengabdian

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian materi, diskusi, pemutaran video, pemeriksaan kadar hemoglobin, demonstrasi dan Praktek. Adapun tahapan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Tahapan Awal

- a) Menjelaskan tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat kepada kepala Puskesmas Sanggeng sebagai Mitra dalam pelaksanaan penelitian
- b) Meminta kesediaan Kepala Puskesmas/Bidan Koordinator untuk ikut terlibat dalam pelaksanaan Kegiatan pegabmas Dosen
- c) Meminta izin kepada Ketua Prodi Kebidanan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat
- d) Meminta data jumlah remaja putri tingkat 1 Prodi Kebidanan Manokwari
- e) Membuat janji pelaksanaan kegiatan
- f) Mempersiapkan Alat yang akan digunakan dalam kegiatan pegabmas
- g) Menentukan Mahasiswa yang akan terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

### 2. Tahapan Pelaksanaan

- a) Memperkenalkan diri, dan menjelaskan maksud tujuan dilakukan kegiatan kepada remaja putri
- b) Pemberian materi  
Materi yang diberikan yaitu tentang Anemia pada remaja dan juga materi tentang senam kesehatan Reproduksi serta kegunaannya
- c) Diskusi  
Diskusi dengan memberikan kesempatan remaja putri untuk bertanya dan mengomentari materi yang diberikan, dan adanya evaluasi dengan melemparkan beberapa pertanyaan untuk melihat tingkat pemahaman remaja
- d) Pemeriksaan Kadar HB yang dilakukan oleh Tim Pengabmas  
Pemeriksaan Kadar HB dilakukan dengan Tujuan untuk mengetahui kadar Hb remaja putri di Prodi Kebidanan Manokwari Papua Barat. Kemudian remaja yang anemia diberikan tablet tambah darah.
- e) Menonton video senam kespro  
Menonton video tentang senam kespro bersama untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam sebelum dilakukan praktek bersama
- f) Melakukan senam kespro bersama  
Senam kespro dilakukan bersama siswa dan TIM Pengabmas
- g) Membagi 5 kelompok untuk melakukan senam kespro dan membuat video untuk bahan evaluasi pelaksanaan pengabmas

### 3. Pendampingan

Setelah melakukan kegiatan selama 2 hari, kemudian dilakukan pendampingan kepada remaja putri untuk mengimplementasikan edukasi yang diberikan dengan membagi remaja putri dalam kelompok kecil dan menganjurkan untuk melakukan senam kespro selama 1 minggu lalu dilakukan penilaian menggunakan post test untuk melihat pengetahuan remaja putri tentang anemia dan dilakukan pemeriksaan HB Kembali pada remaja putri 1 bulan kemudian dan juga remaja putri di tugaskan membuat video senam kespro sebagai bentuk evaluasi dan agar bisa digunakan oleh remaja lainnya. Proses pendampingan akan

dibantu oleh Tim atau Bidan di Puskesmas Sanggeng untuk membantu tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap keberhasilan pengabdian.

#### **4. Evaluasi**

Evaluasi yang akan dilaksanakan yaitu :

- a. Saat diberikan materi akan diberikan kuesioner Pre dan post pemberian materi untuk melihat seberapa jauh pemahaman remaja tentang Anemia pada Remaja
- b. Diakhir pelaksanaan praktek senam Kesehatan Reproduksi setiap peserta diberikan tugas membuat video pelaksanaan senam yg dilakukan secara kelompok kecil
- c. Melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin kembali 14 hari setelah diberikan senam kespro dan tablet tambah darah
- d. Melakukan follow Up dengan pihak puskesmas Sanggeng dan juga Pihak Prodi Kebidanan untuk rutin melakukan pemeriksaan kadar HB pada Mahasiswa
- e. Menganjurkan pada pihak sekolah untuk menjadikan senam sebagai kegiatan Ektrakurikuler yang akan rutin dilakukan semua remaja

#### **d. Sarana dan Alat Yang Digunakan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media Liflet, Poster, wireless, video senam kespro, laptop , Proyektor, Matras dan ATK bagi peserta pelatihan.

#### **e. Pihak Yang Terlibat**

Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Dosen sebagai tim pengabdian, mahasiswa, PLP pada prodi kebidanan manokwari, dan Pihak Puskesmas Sebagai Mitra pendukung kegiatan Pengabdian ini

#### **f. Keterkaitan**

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen prodi kebidanan manokwari dengan melibatkan mahasiswa tingkat 1 di Prodi kebidanan manokwari . Dosen melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk aplikasi ilmu dan sebagai salah satu kegiatan tri dharma perguruan tinggi, melibatkan mahasiswa dalam kegiatan ini agar mengajarkan mahasiswa untuk lebih terpapar dengan masyarakat dan peka terhadap isu-isu terkini yang terjadi dan cepat tanggap dalam melihat situasi membahayakan kesehatan serta melibatkan pula Puskesmas Sanggeng karena merupakan wilayah kerja puskesmas Sanggeng.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Persiapan Materi

Materi yang disiapkan saat akan dilakukan pengabdian masyarakat adalah persiapan materi terkait Anemia pada remaja dan dampaknya pada kehidupan remaja. Materi yang akan diberikan melalui media video dan juga melakukan penyuluhan secara langsung. Adapun materi yang akan diberikan yaitu terkait :

- 1) Anemia dan penatalaksanaannya
- 2) Senam Kespro untuk meningkatkan kadar HB pada Remaja

Persiapan materi dilakukan sesuai dengan jadwal kegiatan, sebelumnya dilakukan pemberian materi dengan cara ceramah, tanya jawab lalu dilanjutkan dengan dilakukan role play pembuatan video senam Kesehatan reproduksi, sehingga saat pelaksanaan pengabdian pengabdian terlebih dahulu akan menjelaskan isi dari video yang akan diberikan pada ibu menyusui.

##### b. Persiapan Sarana

Persiapan sarana yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan menyiapkan berbagai sarana keperluan saat dilakukannya pengabdian masyarakat. Adapun persiapan sarana yaitu dilakukan oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim mahasiswi yang terlibat dalam pengabmas ini adalah : Modul, Buku Saku Senam Kespro, ATK set, Layar LCD, LCD, Speaker, Media video, Kabel USB, Kuisisioner, Masker, Face shield, Hansanitaizer

##### c. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara sebelumnya memberitahukan maksud dan tujuannya dilakukan kegiatan pengabmas lalu, melakukan pemeriksaan kadar HB pada remaja Putri, selanjutnya dilakukan pemberian materi yang sebelumnya di berikan kuesioner pretest untuk melihat seberapa besar pemahaman remaja tentang anemia dan penatalaksanaannya lalu setelah selesai membagikan set ATK, modul buku saku senam kespro dan materi anemia dan dilanjutkan dengan tanya jawab, selanjutnya menonton video senam Kesehatan Reproduksi dan mempraktekkannya Bersama remaja. Adapun pelaksanaannya selama 3 hari pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 13 - 15 Juli 2021 oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim pengabmas mahasiswa prodi D.III Kebidanan Manokwari dimana :

###### 1) Pada Tanggal 12 Juli 2021

Sasaran terlebih dahulu diberitahukan mengenai kegiatan pelatihan ini sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan. Sebelumnya melapor ke Puskesmas terkait ijin yang telah diberikan dan mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan serta menginformasikan kepada bidan puskesmas agar bisa terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, lalu berkoordinasi dengan ketua prodi kebidanan terkait kesediaan untuk penggunaan ruang laboratorium terpadu bagi kegiatan pengabmas dosen.

###### 2) Pada Tanggal 13 Juli 2021

Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan serta menginformasikan kepada bidan untuk mengikuti kegiatan. Setelah persiapan sarana, tempat dan materi telah dilakukan kemudian dilakukan briefing atau diskusi bersama bidan mengenai kegiatan pelaksanaan pengabmas dan menginformasikan pelaksanaan pengabmas selama 2 hari. Setelah melakukan diskusi kemudian



tim pengabmas melakukan kontrak waktu menjelaskan sistematika pelaksanaan PKM sesuai protocol penanganan dan pencegahan Covid 19.

3) Pada Tanggal 14 Juli 2021

Sebelum dilakukannya ceramah terlebih dahulu memberitahukan tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian pada masyarakat selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar HB pada Remaja dilanjutkan dengan remaja diminta untuk mengisi kuisioner untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang anemia dan penatalaksanaannya. Setelah remaja mengisi kuisioner pengetahuan kemudian Tim pengabdi Masyarakat membagi modul, Set ATK, buku saku senam Kesehatan Reproduksi, setelah itu dilakukan pemberian materi dengan cara ceramah dan tanya jawab dilanjutkan dengan memutar video senam KESPRO bagi peningkatan HB pada remaja Pengabdi mengajak remaja untuk melakukan senam kespro Bersama dengan melihat video dan menganjurkan untuk remaja melakukan secara rutin di rumah, diakhir kegiatan dilakukannya post test untuk melihat pemahaman remaja tentang anemia setelah diberikan materi Remaja diminta mengisi form daftar hadir, saat pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal 14 juli 2021 remaja yang ikut dalam kegiatan berjumlah 30 orang dan berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan 7 remaja yang mengalami anemia ringan, dianjurkan untuk melakukan senam kespro dan juga diberikan tablet SF untuk meningkatkan kadar HB pada remaja lalu setelah 2 minggu dilakukan pemeriksaan Kembali dan hasilnya kadar Hb remaja semua dalam batas normal

4) Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang dilakukan adalah:

- a) Melakukan post test terhadap hasil kegiatan pengabmas pada sasaran setelah diberikannya materi Anemia Adapun nilai yang diperoleh pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.1**

**Skor pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan materi tentang Anemia dan Penatalaksanaannya**

No	Pengetahuan	N	Skor pengetahuan (%)		
			Baik	Cukup	kurang
1	Pre test	30	66,7	33,3	0
2	Post test	30	96	4	0

Dari 30 remaja putri yang bersedia menjadi responden berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia, saat pretest didapatkan remaja dengan pengetahuan baik 20 orang (66,7%) dan remaja pengetahuan cukup 10 orang (33,3%) saat setelah pemberian materi dan video dilakukan post test didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu pengetahuan baik menjadi 29 orang 96% dan pengetahuan cukup 1 orang (4%) dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang.

- b) Melakukan Pemeriksaan HB Kembali bagi remaja yang pada pemeriksaan awal mengalami sebanyak 7 remaja, dan dari 7 remaja yang mengalami anemia setelah di berikan tablet SF dan melaksanakan senam kespro selama 2 minggu dilakukan evaluasi dengan pemeriksaan kadar HB Kembali didapatkan semua remaja meningkat kadar HB nya menjadi Normal

- c) Melakukan observasi atau pengamatan terhadap pola dan kebiasaan remaja dengan meminta pada puskesmas untuk melakukan pemeriksaan rutin per tiga bulan / enam bulan sekali untuk pemeriksaan kadar HB bagi remaja.
- d) Melakukan follow up ke Wilayah Kerja Puskesmas Sanggeng untuk melihat apakah bentuk pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat tetap diaplikasikan mengikuti program kegiatan puskesmas dimana diperoleh hasil follow up yaitu :
  - 1) Media video Tentang Senam Kesehatan Reproduksi dapat dijadikan sebagai media alat bantu di Puskesmas sebagai media promosi bagi remaja dengan Anemia
  - 2) Akan dilakukan penyuluhan pada remaja tentang anemia .



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## Pembahasan

Kegiatan pengabmas ini selain memberikan materi dalam bentuk ceramah dan tanya jawab serta melakukan pemeriksaan secara langsung pada remaja, juga di ajak remaja untuk menonton video melakukan senam Kesehatan reproduksi untuk membantu peningkatan kadar Hb bagi remaja dengan anemia, kegiatan ini sangat menarik bagi mahasiswa karena remaja bisa mempraktekkannya di rumah secara langsung dan kapanpun dia inginkan dengan melihat video secara langsung, disamping itu untuk mengetahui mahasiswa telah melakukannya dibuktikan dengan mahasiswa membuat video senam kespro yang dilakukan bersama tiap kelompok. Video yang digunakan pada saat penyuluhan kesehatan dibuat dan dicari yang semenarik mungkin dengan mempertimbangkan minat responden yang cenderung lebih menyukai hal-hal baru dan unik serta isi dari video mudah di tiru dan dikombinasikan dengan music yang penuh semangat sehingga menarik perhatian remaja. Dalam menentukan media dan alat bantu penyuluhan kesehatan, Tim pengabmas mengacu pada pernyataan bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengertian/ pengetahuan yang diperoleh (Hidayatullah, 2017).

Promosi kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan salah satunya melalui penyuluhan. Namun berhasilnya penyuluhan kesehatan tersebut pada masyarakat tergantung pada komponenn pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Audiovisual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual (Hidayatullah, 2017).

Media penyuluhan dengan audio visual memberikan stimulus terhadap mata (penglihatan) dan telinga (pendengaran), sedangkan media cetak hanya menstimulasi indra mata (penglihatan). Mengingat pentingnya promosi kesehatan maka perlu adanya metode pembelajaran atau inovasi baru agar audiens bisa menerima pesan kesehatan dengan baik. Dalam penyuluhan kesehatan, banyak media yang digunakan untuk menunjang efektivitas penyuluhan kesehatan, media cetak seperti booklet, leaflet dan lain-lain merupakan media yang sering di gunakan, sedangkan media audio visual adalah media yang jarang digunakan dalam penyuluhan kesehatan maupun pembelajaran. Pemberian pengetahuan lebih menarik jika disampaikan dengan metode dan media yang menarik pula (Hidayatullah, 2017).

Salah satu senam yang dapat dilakukan remaja untuk meningkatkan kadar hb yaitu dengan melakukan senam kesehatan reproduksi. Senam kesehatan reproduksi merupakan latihan fisik yang diadopsi dari aerobik dan SKJ (Senam Kebugaran Jasmani) pada 2012 yang membutuhkan oksigen yang cukup untuk mendapatkan sumber energi (Sarah et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sarah (2019) pada Kelompok intervensi yang dilakukan selama 4 minggu dengan diberikan tablet Fe dan latihan kesehatan reproduksi dengan durasi 15-20 menit selama 3 kali seminggu. Terjadi peningkatan kadar hemoglobin dengan rata-rata dari 10,43 gr / dL menjadi 13,98 gr / dL dengan demikian adanya pengaruh senam kesehatan reproduksi terhadap kadar hemoglobin remaja di SMP 26 Semarang pada tahun 2019.

Selain latihan kesehatan reproduksi, hal inipun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum et al (2019) yaitu latihan aerobik pada

pagi dan sore hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin darah di SMK Muhammadiyah dan SMP Kradenan Blora. Berdasarkan hasil penelitian yang melakukan latihan aerobik pada pagi hari sebelum diberikan pengobatan memiliki kadar hemoglobin 11,90gr% (remaja awal) kemudian meningkat menjadi 13,2gr% dan 12,20gr% (remaja akhir) meningkat menjadi 12,70gr%. Latihan yang dilakukan pada malam hari sebelum diberikan pengobatan memiliki kadar hemoglobin 12,20gr% (remaja awal) meningkat menjadi 13,60gr% dan 12,30gr% (remaja akhir) meningkat menjadi 13,10gr%, dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah di berikan senam pada remaja.

Senam kesehatan reproduksi yang dilakukan secara rutin dapat meregangkan otot sehingga terjadinya peningkatan aktivitas metabolisme yang memperlancar sirkulasi darah dan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi darah sehingga menghasilkan konsentrasi oksigen yang besar, dengan adanya oksigen yang besar dalam tubuh, dapat terjadi perubahan tekanan osmotik intramuskuler yang mendorong kompartemen vaskular ke ruang interstitial yang menyebabkan volume plasma menurun sehingga sel darah merah merekosntruksi dan meningkatkan transfer zat besi dari sumsum tulang menjadi darah merah. Sehingga sel-sel tersebut menghasilkan peningkatan produksi hemoglobin (Sherwood, 2011), (Gilchrist, Pila, Castonguay, Sabiston, & Mack, 2018), (Bril, Malik, & Perkins, 2018)

## 5. KESIMPULAN

- a. Telah dilaksanakannya kegiatan pengabmas peningkatan pengetahuan remaja tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sanggeng Kabupaten Manokwari yang diperoleh jumlah remaja sebanyak 30 orang.
- b. Adanya peningkatan skor pengetahuan sebelum dan setelah dilakukannya pemberian materi secara ceramah dan tanya jawab serta pemutaran video
- c. Adanya peningkatan kadar HB pada remaja yang mengalami anemia setelah melakukan senam kespro dan pemberian Tablet SF
- d. Hasil follow Up Media video Tentang Senam Kesehatan Reproduksi dapat dijadikan sebagai media alat bantu di Puskesmas sebagai media promosi bagi remaja dengan Anemia dan dilakukannya penyuluhan pada remaja tentang anemia secara rutin
- e. Pelaksanaan pengabdian masyarakat pelatihan senam Kesehatan reproduksi bagi remaja untuk peningkatan kadar HB pada remaja putri di kabupaten Manokwari dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Asrinah., Jamingatu Syarifah., Suciyanti. (2011). Menstruasi dan Permasalahannya. *Pustaka Panasea*. Yogyakarta.
- Bril, V., Malik, R. A. and Perkins, B. A. (2018). Significant Dose-Response Relationship Between Exercise Adherence and Hemoglobin A1C Change for Aerobic Training but Not Resistance or Combined Training', *Canadian Journal of Diabetes*. Elsevier Inc., 42(5), p. S10. doi: 10.1016/j.jcjd.2018.08.031.
- Denis, R. S. and Conway, J. L. (2018). Iron deficiency and aerobic endurance performance in a female club runner Carence en fer et performance aérobie chez une coureuse de', *Science & Sports*. Elsevier Masson

- SAS. doi: 10.1016/j.scispo.2018.04.012.
- Gilchrist, J. D. *et al.* (2018). Body pride and physical activity : Differential associations between fitness- and appearance-related pride in young adult Canadians &', *Body Image*. Elsevier Ltd, 27, pp. 77-85. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.08.010.
- Hidayatullah, P. (2017). *No Title*. 2(6), 1-11.
- Jannah., Nurul., Sri Rahayu. (2017). *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. EGC: Jakarta.
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). *Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Desi*. 1, 187-192.
- Sarah, F., Pujiastuti, S. E., & Mulyantor, D. K. (2019). *Implementasi Senam Kesehatan Reproduksi Terhadap Remaja Perempuan Tingkat Hemoglobin*.
- Sherwood, L. (2011) *Fisiologi manusia*. Jakarta: EGC.
- Setyaningrum, A. D. W., Sugiyanto, & Rachma, N. (2019). *Pengaruh Latihan Senam Pagi dan Malam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Darah pada Remaja Putri*. 9(4), 380-387.
- Wismayanti, M. (2014). *Pengaruh hasil latihan senam kebugaran jasmani 2012 dan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putri kelas vii smp n 2 purbalingga tahun 2013/2014*.