

KELAS GIZI REMAJA : STRATEGI DAN DETEKSI DINI KEJADIAN ANEMIA PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN AL-JIHAD PONTIANAK

**Nuruniyah¹⁾, Fitri Agustini²⁾, Yuyun Nisaul Khairillah³⁾,
Siti Masdah⁴⁾, Ayu Rizky⁵⁾**

^{1,4,5)}Prodi Administrasi Kesehatan Instiut dan Tehnolohi Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat,

^{2,3)}Prodi Bioteknologi Instiut dan Tehnolohi Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat,
nurul.nia50@gmail.com

Abstract

Problems that commonly occur in adolescent girls are health problems that must be dealt with seriously because they can interfere with the physical and psychological growth and development of adolescents. The purpose of Community Service (PKM) activities is to evaluate the knowledge of students before and after education. The results showed a significant improvement in their understanding of anemia, as seen from the results of the pre-test of 63%, after the post-test results were 89%. The discussions and questions and answers that occurred also helped in deepening the understanding of anemia. This activity proves that education and awareness about anemia can be improved through PKM activities, with the potential to create positive changes in the understanding and prevention of anemia that often occurs in adolescent girls, especially in Islamic boarding schools.

Keywords: Adolescent nutrition, anemia, santriwati.

Abstrak

Permasalahan yang biasa terjadi pada remaja putri adalah masalah kesehatan yang harus ditangani dengan serius karena dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikologis remaja. Tujuan dilakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), dengan melakukan evaluasi terhadap pengetahuan santriwati sebelum dan setelah edukasi. Pemeriksaan dilakukan terhadap status anemia dan edukasi tentang anemia telah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran santriwati tentang kondisi tersebut. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka tentang anemia, terlihat dari hasil pre test 63%, setelah dilakukan post test mendapatkan hasil 89%. Diskusi dan tanya jawab yang terjadi juga membantu dalam memperdalam pemahaman tentang anemia. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendidikan dan kesadaran tentang anemia dapat ditingkatkan melalui kegiatan PKM, dengan potensi untuk menciptakan perubahan positif dalam pemahaman dan pencegahan anemia yang sering terjadi pada remaja putri khususnya di lingkungan pondok pesantren.

Keywords: gizi remaja, anemia, santriwati.

PENDAHULUAN

Sebagian besar santri merupakan remaja dimana usia remaja menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 adalah 10-19 tahun. Perubahan hormonal terjadi pada remaja

karena remaja merupakan puncak usia dimana terjadinya perubahan struktur tubuh baik secara fisik maupun psikologis yang drastis. Pada masa puncak pertumbuhan, remaja membutuhkan nutrisi dua kali lebih banyak dari pada tahun-tahun yang lain

(Basith, Agustina, and Diani 2017)

Tahun 2015 dilaporkan World Health Organization (WHO) bahwa tingginya angka kejadian anemia lebih dari 30 % atau 2 milyar orang di dunia disuatu negara yang berkembang, Prevalensi anemia menurut Riskesdas (2013) pada remaja Perempuan banyak ditemukan defisiensi besi sebesar 22.7 %, sedangkan pada remaja laki-laki anemia defisiensi besi sebesar 12.4 % (Basith et al. 2017).

Anemia pada remaja akan berdampak pada konsentrasi belajar yang menurun, kesegaran jasmani yang menurun atau sering sakit pada anak remaja, dan terhambatnya pertumbuhan remaja sehingga tinggi badan dan berat badan menjadi tidak sesuai. Adapun gejala anemia dapat dilihat dari nafsu makan yang berkurang, tidak fokus, punitas tubuh yang rendah dan atau gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kepala seperti mengambang. Anemia merupakan masalah gizi mikro yang cukup serius, jika tidak ditangani akan menimbulkan bermacam komplikasi pada anak baru lahir dan para Perempuan (Umriaty, Nisa, and Astuti 2022).

Pemerintah melaksanakan program tablet Fe dimana program ini sudah berjalan di pondok pesantren Al-Jihad selain pemberian tablet Fe dilakukan juga pemeriksaan cek Hb pada remaja santri, hanya saja jika ada santri yang sakit maka oleh ketua santri akan di bawa kepuskesmas komyos soedarso pelayanan Kesehatan yang terdekat dengan pondok pesantren. Saat dilakukan pemeriksaan dan dilakukan cek Hb, terdiagnosa anemia pada santriwati dengan salah satu tanda Hb dibawah batas normal dan terlihat gejala 5L.

Permasalahan yang dihadapi

oleh santriwati jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan dampak yang berkepanjangan. Santriwati sebagai calon ibu harus disiapkan sedini mungkin agar melahirkan bayi yang berstatus gizi baik. Upaya untuk masalah tersebut dengan melakukan strategi dini pengecekan Hb, tensi, bb, status gizi dan tanda anemia serta memberikan edukasi pada santriwati yang memiliki riwayat anemia.

Masa remaja merupakan puncak pertumbuhan, dimana remaja membutuhkan nutrisi dua kali lebih banyak dari pada tahun-tahun yang lain. Selain itu remaja putri sering melakukan diet ketat untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh termasuk zat besi (Karinda, Muflihah, and Vaira 2022). Usia remaja menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 adalah 10-19 tahun, dimana masa ini adalah masa remaja dan masa yang dihadapi para santri untuk masuk pondok pesantren.

Sejalan dengan pernyataan (Syahrina, Gambir, and Petrika 2020), dan Iron Deficiency Anemia (IDA) di negara berkembang masalah kesehatan yang menyerang bayi, anak prasekolah dan sekolah karena tingkat pertumbuhan yang cepat disertai dengan kurangnya mengkonsumsi zat besi, pola hidup yang buruk dan pemenuhan kebutuhan makan yang tidak sehat. Peningkatan pola makan yang sehat dapat diterapkan dengan menaikkan status gizi dari 18,8% pada tahun 1995 menjadi 9,9% pada tahun 2010 (Fahira Lubis et al. 2023)

Menurut hasil Riskesdas tahun 2013 (Solihah et al. 2020), Prevalensi kejadian anemia pada anak remaja perempuan sebesar 22.7 %, dan anemia

kekurangan zat besi pada remaja laki-laki sebesar 12.4 %. Sedangkan data riskesdas (2018) didapatkan di Indonesia yang mengalami anemia 2-4 dari 10 remaja (32%). Pada tahun 2017 kejadian anemia pada remaja putri sebesar 18,30% dan terjadi peningkatan pada tahun 2018 sebesar 23,8%. Remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah di 23 puskesmas kota Pontianak, sebanyak 55,74% (Dinkes Kota Pontianak, 2018).

Tidak adanya nafsu makan, tidak fokus, penurunan imunitas tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang merupakan gejala awal dari anemia (Sya`Bani and Sumarmi 2016). Jika anemia tersebut terjadi pada remaja dan tidak segera ditangani, maka kualitas produktivitas pada remaja akan berkepanjangan dan meningkatkan resiko stunting pada usia awal remaja santriwati. (Nasruddin, Faisal Syamsu, and Permatasari 2021). Karena remaja merupakan proses perjalanan hidup dari anak – anak menjadi dewasa yang awalnya tidak ada tanggung jawab dan beralih memiliki tanggung jawab, sehinggatumbuh kembang remaja santriwati harus diperhatikan secara menyeluruh.

Anemia berdampak buruk pada kinerja kognitif, karakteristik perilaku dan pertumbuhan fisik. Status anemia memiliki peranan penting terhadap kebutuhan fisik dan prestasi santriwati. Pada kalangan remaja anemia bukan hanya berpengaruh terhadap Kesehatan tetapi juga dapat berpengaruh dimasa yang akan datang, karena remaja putri merupakan calon ibu, yang perlu mendapatkan pemenuhan kebutuhan zat besi sejak dini sehingga kesehatan reproduksinya sudah siap untuk dibuahi dan melahirkan bayi yang sehat terhindar dari stunting (Elisa and Zakiah

Oktarlina 2023). Hasil penelitian (Mursiti 2016) anemia pada remaja putri sebanyak 75 % perilaku makannya kurang baik dan hanya 25 % yang perilaku makannya baik. Perilaku pola makan anak remaja putri yang kurang baik dapat merupakan penyebab terjadinya anemia. Konsumsi tablet Fe juga diwajibkan pada seluruh santriwati karena para remaja khususnya santriwati mengalami menstruasi setiap bulan, tablet Fe atau tablet tambah darah bermanfaat untuk mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan dan dapat meningkatkan prestasi belajar.

Program pemerintah berkaitan dengan anemia belum sampai pada pondok pesantren Al- Jihad, salah satu programnya antara lain pemberian tablet Fe dan pemeriksaan cek Hb pada remaja santri, hanya saja jika ada santri yang sakit maka oleh ketua santri akan di bawa kepuskesmas komyos soedarso sebagai pelayanan Kesehatan yang terdekat dengan pondok pesantren. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan dilakukan cek Hb (hasil dari puskesmas), terdiagnosa anemia pada santriwati dengan salah satu tanda Hb < 12g/dl dan terlihat gejala 5L (lelah, lemah, lesu, letih, lalai). berdasarkan hasil pendahuluan diatas kami kami akan melakukan pemantauan status gizi pada santriwati, pemeriksaan cek Hb dan pendidikan tentang anemia remaja di pondok pesantren Al-Jihad.

Pengabdian pada santriwati dilakukan oleh dosen Institut dan teknologi Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat dari prodi administrasi kesehatan. Adapun Solusi yang ditawarkan pada santriwati adalah pemeriksaan tekanan darah, anamnesa konjungtiva dan tanda 5L pada santriwati serta dilakukan pendidikan

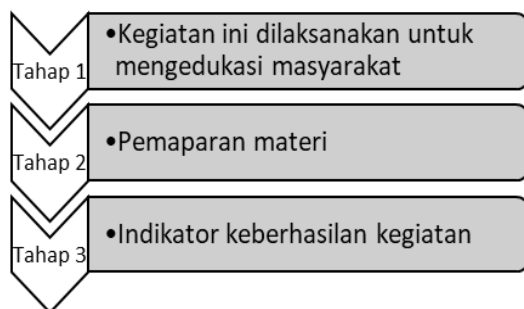
melalui ceramah dan tanya jawab serta diskusi dengan santriwati. (tabel 1).

Tabel 1. Metode Penyelesaian Masalah Yang Dihadapi Mitra

Permasalahan mitra	Solusi yang ditawarkan	Metode
1. Anemia (Hasil dari puskesmas komyos soedarso)	1. Anamnesis (pengkajian pada pasien)	Edukasi dan diskusi interaktif
2. 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lalai)	2. Tensi darah	
	3. Tablet Fe	

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM mempunyai tahapan, antara lain : perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi, seperti terdapat pada gambar berikut :



Gambar 1. Skema Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Tahap I merupakan tahap perencanaan, pada tahap ini tim dosen melaksanakan kegiatan PKM dari ITEKES Muhammadiyah Kalbar. Pada tahap ini, tim pelaksana menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan pada santriwati.

2. Tahap II yaitu pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan ini santriwati mengisi daftar hadir dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah, serta pemberian materi tentang anemia.

3. Tahap III yaitu evaluasi, evaluasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan santriwati tentang anemia

yang merupakan tahap untuk mengetahui pengetahuan akhir dan keberhasilan kegiatan PKM setelah dilakukan pemeriksaan dan pemberian edukasi. Pada tahap ini, instrumen yang digunakan adalah pre test, keaktifan dan pos test. Analisa keberhasilan dilakukan dengan cara melihat perbandingan hasil pre dan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan di pondok pesantren Aljihad yang berada di sei jawi luar kota Pontianak. Mitra pada kegiatan ini yaitu pimpinan pesantren putri, ustadzah dan para santriwati. Para santriwati melakukan pemeriksaan Hb dibawah naungan puskesmas komyos soedarso yang terletak di jalan apel dan merupakan tempat pelayanan Kesehatan bagi para santriwati jika ingin melakukan pemeriksaan Kesehatan.

Sesuai dengan susunan acara yang dilaksanakan maka tahap awal dalam pelaksanaan kegiatan yaitu dilakukan presensi pada santriwati, pemeriksaan tekanan darah dan konjungtiva yang ditandai dengan anemia (gambar 1,2) serta dilanjutkan oleh tim dengan pemberian edukasi pada santriwati tentang anemia sebelum dilakukan edukasi para santriwati diberikan pre test terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan (Aprilia Vidayati et al. 2020) yang menyatakan bahwa pada saat pemberian edukasi pengetahuan awal merupakan inti dari pelaksanaan PKM (gambar 3). Materi disampaikan diawali dengan pemberian pemahaman tentang anemia, penyebab, gejala, diagnose, pengobatan dan pencegahan serta komplikasi dan resiko terkait dengan anemia. Pemberian pemahaman tentang anemia dilakukan secara persuasif, karna anemia pada remaja merupakan hal yang penting dan

merupakan program dari pemerintah untuk pemberian tablet Fe pada remaja putri.



Gambar 1 : Pengisian kuisioner



Gambar 2 : Pemeriksaan tekanan darah



Gambar 3 : Penyampaian Materi

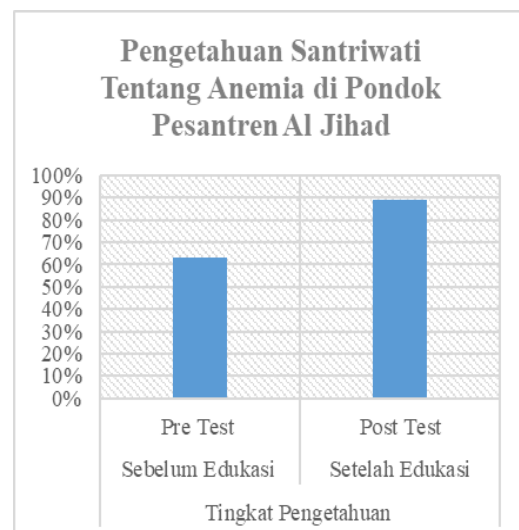
Setelah penyampaian materi, maka dilanjutkan dengan tahap diskusi (gambar 4). Pada tahap ini, beberapa peserta mengungkapkan pendapatnya bahwa anemia merupakan hal biasa yang terjadi, ada peserta yang mengungkapkan bahwa anemia adalah penyakit yang diturunkan oleh keluarga.

Hal ini menyebabkan terjadinya tanya jawab antara peserta dan tim pelaksana, dalam hal ini pembawa materi anemia.



Gambar 4 : Diskusi dengan Peserta Santriwati

Setelah melalui tahap diskusi dalam penyampaian materi dilanjutkan dengan pengisian post test, menggunakan lembar observasi untuk melihat tingkat pemahaman para santriwati setelah diberikan peningkatan pengetahuan. Dapat dilihat dari hasil didapatkan bahwa terjadi hasil peningkatan pemahaman tentang anemia.



Gambar 5 : Perbandingan hasil pretest dan post test peserta

Hasil dari gambar 5, didapatkan bahwa pemberian edukasi dapat

meningkatkan pengetahuan mitra dari hasil pre test 63%, setelah dilakukan post test mendapatkan hasil 89%. Dimana hal ini sesuai dengan hasil PKM yang telah dilakukan oleh (Sulistiyan, Ningrum, and Baroya 2022) ada santriwati di pondok pesantren darul istiqomah jember, (Syahrina et al. 2020) terjadi peningkatan pengetahuan dan kepatuhan mengonsumsi tablet fe di pontianak. walaupun secara keseluruhan tidak semua peserta telah memahami tentang anemia, namun peserta yang telah memahami dapat menjadi mentor, sehingga ilmu yang diperoleh dapat di berikan kepada orang lain. Tindak lanjut dari kegiatan PKM para peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi kepada tim PKM, baik secara langsung maupun secara online bisa melalui chat whatsapp saat pulang dari asrama.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PKM terbukti dapat meningkatkan pemahaman para santriwati dari pemahaman pengetahuan tentang anemia dari 63 saat pretest dan hasil post test setelah edukasi meningkat menjadi 89%. Selain itu, para peserta yang hadir sangat antusias dapat dilihat dari diskusi setelah penyampaian materi begitu banyak pertanyaan yang diajukan tentang anemia dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia Vidayati, Lelly, Alis Nurdiana, Norma Farizah Fahmi, Program studi Profesi bidan, and Stikes Ngudia Husada Madura. 2020. "Deteksi Dini Anemia Sebagai Upaya Preventif Pencegahan

Anemia Pada Remaja." *Jurnal Paradigma* 2(1):48–54.

Basith, Abdul, Rismia Agustina, and Noor Diani. 2017. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Dunia Keperawatan* 5(1):1. doi: 10.20527/dk.v5i1.3634.

Dinas Kesehatan Kota Pontianak, 2018.

Elisa, Syavira, and Rasmi Zakiah Oktarlina. 2023. "Literature Review : Faktor Penyebab Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Agromedicine* 1:145–48.

Fahira Lubis, Aisyah, Anis Lusiana Anggreini, Annisa Ummu Kulsum, Istyarahma Kansya Kusumastuti, and Nayla Kamilia Fithri. 2023. "Anemia Dan Pola Hidup Remaja Di Indonesia: Literature Review." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(2):2180–91.

Karinda, Merlin, Muflihah Muflihah, and Rizky Vaira. 2022. "Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Dan Pemberian Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Putri." *Indonesia Berdaya* 3(4):995–1000. doi: 10.47679/ib.2022334.

Lindawati, Refi. 2023. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2022." *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(1):239–55.

Mursiti, Titi. 2016. "Perilaku Makan Remaja Putri Anemia Dan Tidak Anemia Di SMA Negeri Kota Kendal." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 11(1):1. doi: 10.14710/jpki.11.1.1-13.

Nasruddin, Hermiaty, Rachmat Faisal Syamsu, and Dinda Permatasari.

2021. “Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia.” *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia* 1(4):357–64. doi: 10.59141/cerdika.v1i4.66.
- Solihah, Riyadatus, Norma Farizah Fahmi, Lelly Aprilia, Prodi S1 Farmasi, Prodi Diii, Analis Kesehatan, Prodi Div, Kebidanan Stikes, and Ngudia Husada Madura. 2020. “UPAYA PROMOTIF, PREVENTIF DAN DETEKSI DINI ANEMIA PADA REMAJA Di SMPN 02 BANGKALAN.” *Jurnal Paradigma* 2(2):10–16.
- Sulistiyani, Sulistiyani, Prehatin Trirahayu Ningrum, and Ni'mal Baroya. 2022. “Edukasi Pengetahuan Anemia Gizi Dan Penentuan Status Gizi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Istiqomah Summersari Jember.” *ABDIMAYUDA: Indonesia Journal of Community Empowerment for Health* 1(1):26. doi: 10.19184/abdimayuda.v1i1.28894.
- Sya`Bani, Is Rinieng Nur, and Sri Sumarmi. 2016. “Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 1(1):8–15.
- Syahrina, Alfi, Jurianto Gambir, and Yanuarti Petrika. 2020. “Efektivitas Edu-Anemia Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Di Pontianak.” *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)* 3(2):45. doi: 10.30602/pnj.v3i2.698.
- Umriaty, Umriaty, Juhrotun Nisa, and Puji Tri Astuti. 2022. “Kejadian Anemia Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Daarul Ulil Albaab Kabupaten Tegal.” *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal* 11(1):2089–6778. doi: 10.30591/Siklus.V11i01.2792.