
**REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA PADA MASA PANDEMI COVID DI
POSYANDU REMAJA**

Henny Sulistyawati¹⁾, Fera Yuli Setiyaningsih²⁾
^{1,2}D3 Kebidanan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang
Henny Sulistyawati, henny.gadang@gmail.com (085730991889)

Abstrak

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala. Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengetahui pengetahuan yang dimiliki oleh remaja di Posyandu Remaja di Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang tentang Remaja sehat bebas anemia pada masa pandemic Covid. Pengabdian dilakukan menggunakan Pre dan Post Tes yang dilakukan ke Remaja untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan sekaligus memeriksa Haemoglobin (Hb) pada remaja untuk mendeteksi adanya anemia. Sampelnya adalah 35 responden. Hasil sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan pada remaja kurang sebanyak 19 responden (54,3%), dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan menjadi Baik sebanyak 16 responden (45,7%). Hasil laboratoriu haemoglobin remaja putra 16 responden (100%) haemoglobin normal, remaja putri memiliki haemoglobin ringan hingga normal. Saran yang harus dilakukan agar Pemerintah/dinas kesehatan untuk mendistribusikan tablet tambah darah (TTD) melalui posyandu remaja. Kemudian, sekolah, guru, dan teman sebaya dapat membantu menyebarkan informasi serta edukasi terkait pemaksimalan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD.

Kata kunci: Remaja; anemia; haemoglobin; tablet tambah darah

Abstract

Anemia is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than normal. Usually the face looks pale, easily tired, dizzy and has a headache. Anemia among adolescent girls is higher than adolescent boys. Anemia in adolescents has a negative impact on decreased immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness and productivity. The purpose of this community service is to find out the knowledge possessed by teenagers at the Youth Posyandu in Betek Village, Mojoagung District, Jombang Regency about healthy adolescents free from anemia during the Covid pandemic. Service is carried out using Pre and Post Tests carried out to adolescents to determine the level of knowledge before and after counseling and at the same time checking Haemoglobin (Hb) in adolescents to detect anemia. The sample is 35 respondents. The results before the knowledge extension was carried out on adolescents were less than 19 respondents (54.3%), and after the knowledge extension was carried out it became Good as many as 16 respondents (45.7%). Results of the Laboratory of Haemoglobin for teenage boys 16 respondents (100%) Normal hemoglobin, young women have mild to normal hemoglobin. Suggestions that must be made are for the government/health office to distribute Blood Add Tablets (TTD) through youth posyandu. Then, schools, teachers, and peers can help disseminate information and education related to maximizing the compliance of adolescent girls in consuming iron tablets.

Keywords: Teenagers; Anemia; Haemoglobin; Blood Supplement Tablets

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus. Menurut data Riskesdas 2013, anemia pada perempuan (23.9%) relatif lebih tinggi pada laki-laki (18.4%, serta anemia di pedesaan (22.8%) lebih tinggi daripada di perkotaan (20.6%). Terdapat 26.4% anak usia 5-14 tahun dan 18,4% usia 15-24 tahun mengalami anemia. Artinya, di Indonesia ada sekitar 1 dari 5 anak remaja menderita anemia.¹ Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Meski kondisi kasus anemia seperti tersebut di atas, banyak masyarakat yang belum sepenuhnya tereduksi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Meski kondisi kasus anemia seperti tersebut di atas, banyak masyarakat yang belum sepenuhnya tereduksi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia.²

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR), yang pada gilirannya juga berisiko kematian bayi.³ Dampak anemia pada remaja putri dan status gizi yang buruk memberikan kontribusi negatif bila hamil pada usia remaja ataupun saat dewasa yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga mempunyai dampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif remaja.⁴ Meskipun dampak anemia sangat membahayakan terhadap kesehatan remaja dan prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun cukup tinggi yaitu 26,4% (Kemenkes RI, 2014), namun program pemerintah khusus untuk pencegahan anemia remaja saat ini belum ada. Dalam masa pandemi dan kondisi ekonomi sulit di Indonesia saat ini, maka pendidikan gizi merupakan intervensi yang tepat dalam mengatasi anemia pada remaja.⁵

Dalam masa pandemi Covid-19, anak dan remaja putri perlu tetap sehat dan bebas anemia. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini juga didukung dengan mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan

dapat menyerap zat besi dengan baik. Selain itu, rematri dihimbau untuk mengonsumsi makanan gizi seimbang (isi piringku), makan buah sayur secukupnya, memeriksa kadar Hb, serta mengonsumsi vitamin A, C, E.¹

Pandemi *Covid-19* membuat ruang gerak semua orang menjadi terbatas, termasuk pada diri remaja. Remaja yang semestinya bebas untuk bersosialisasi dan berinteraksi, kini terbatas oleh ruang-ruang online. Remaja disibukkan dengan sekolah online yang membuat lebih sibuk di dunia maya daripada di dunia nyata. Hal ini, tidak hanya menimbulkan kebosanan bagi remaja, melainkan juga berefek pada kesehatan mental remaja, sehingga membutuhkan rekan yang dapat membantu permasalahan yang dialami⁶.

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Remaja Desa Betek dari 20 remaja yang diambil secara acak 10 remaja masih ada keluhan-keluhan yang terdapat pada anemia seperti, pusing, konjungtiva pucat, Tekanan Darah yang tidak normal sehingga perlu di kaji lebih lanjut untuk pengetahuan remaja akan pentingnya remaja sehat bebas dari anemia pada masa pandemic covid saat ini..

Pengabdian masyarakat ini bermaksud untuk meningkatkan pengetahuan remaja Milenial, remaja sehat bebas anemia pada masa pandemi *Covid-19* di Posyandu Remaja di lingkup organisasi dalam rangka pemeriksaan umum dan khusus pada Remaja khususnya timbang berat badan dan pemeriksaan Hb pada masa remaja di masa pandemi *Covid-19*. Melihat kondisi remaja seperti yang tergambar di atas, keberadaan. Pemantauan pemeriksaan umum dan khusus sangat penting keberadaanya baik di masa-masa normal, maupun di masa pandemi *Covid-19* saat ini.

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program pengabdian masyarakat pada kesempatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan pada remaja yang bebas anemia. Oleh karena itu, sebagai tenaga pendidik sudah sepantasnya memberikan informasi tentang pemantauan kesehatan Remaja untuk bebas Anemia di posyandu desa Betek Mojoagung kabupaten Jombang.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah Pengabdian Masyarakat adalah Kurangnya pengetahuan tentang Anemia pada Remaja. Target pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat ini adalah : Semua Remaja di Posyandu Remaja Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah: Meningkatkan pengetahuan, pemahaman tentang kesehatan remaja dengan bebas anemia di masa pandemic covid. Melakukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan Laboratorium khususnya pemeriksaan Hemoglobin (Hb) di Posyandu Remaja Desa Betek Kec.Mojoagung Kab.Jombang.

METODE

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data di Posyandu Remaja Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang dengan metode pengumpulan data secara observasional dengan cara observasi lapangan (*field observation*). Pelaksanaan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dengan mengumpulkan remaja yang sudah menjadi anggota secara bersama-sama. Adapun prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang digunakan yaitu sebagai berikut : persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi, dan pembuatan laporan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan 2 gelombang yaitu pada hari Sabtu, tanggal 20 Maret 2021 dan hari Sabtu, tanggal 27 Maret 2021 Jam : 15.00 WIB – selesai dan bertempat di Posyandu Remaja desa Betek. Jumlah Peserta sebanyak 35 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi peserta pengabdian masyarakat berdasarkan jenis kelamin

JenisKelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	16	45,7
Perempuan	19	54,3
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2021.

Berdasarkan Tabel 1 Jenis Kelamin pada Posyandu Remaja yaitu Laki-laki sebanyak 16 responden (45,7%), perempuan 19 responden (54,3%).

Tabel 2. Distribusi Peserta Pengabdian Masyarakat Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
11-14 tahun	3	8,5
15-17 tahun	17	48,6
18-21 tahun	15	42,9
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2021.

Berdasarkan Tabel 2. Usia Remaja dengan rentang usia remaja awal 11-14 tahun sebanyak 3 responden (8,5%), remaja tengah usia 15-17 tahun sebanyak 17 responden (48,6%) sedangkan remaja akhir usia 18-21 tahun sebanyak 15 responden (42,9%).

Tabel 3. Distribusi Peserta Pengabdian masyarakat Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	8	22,9
SMA	14	40
PendidikanTinggi	13	37,1
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 3 Pendidikan Remaja yaitu SMP terdapat 8 responden (22,9%), SMA 14 responden (40%) dan Pendidikan Tinggi 13 responden (37,1%).

Tabel 4. Pengetahuan Tentang Remaja Sehat Bebas Anemia Pre dan Post

	Pengetahuan Remaja Sehat Bebas Anemia			
	Kurang	Cukup	Baik	Total
Pre	19 54,3	10 28,6	6 17,1	35 100
Post	7 20	12 34,3	16 45,7	35 100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan pengetahuan tentang remaja sehat bebas anemia sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan pengetahuan kurang sebanyak 19 responden (54,3%), pengetahuan cukup 10 responden (28,6%) dan pengetahuan baik 6 responden (17,1%). Setelah diberikan penyuluhan hasilnya yaitu pengetahuan kurang menurun menjadi 7 responden (20%), pengetahuan cukup 12 responden (34,3%) pengetahuan baik meningkat menjadi 16 responden (45,7%).

Tabel 5. Hasil Laboratorium Pemeriksaan Haemoglobin (Hb)

Haemoglobin (Hb)	Hasil Laboratorium					
	Laki-laki	%	Perempuan	%	Frekuensi	(%)
Normal (>12 gr/dl)	16	45,7	6	17,1	22	62,8
Ringan Sekali (10 gr/dl - <12gr/dl)	-	-	10	-	10	28,6
Ringan (8-9 gr/dl)	-	-	3	-	3	8,6
Sedang (6-7 gr/dl)	-	-	-	-	-	-
Berat (<6 gr/dl)	-	-	-	-	-	-
Total	16		19		35	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil Laboratorium Pemeriksaan Haemoglobin (Hb) pada Remaja yaitu Hb Normal pada Remaja Laki-laki terdapat 16 responden (45,7%), Remaja Perempuan Hb Normal terdapat 6 orang (17,1%), HB Ringan Sekali pada remaja perempuan 10 Responden (28,6%) dan Hb Ringan pada remaja perempuan 3 responden (8,5%).

Anemia bisa disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari kurangnya zat besi atau perdarahan saat menstruasi. Anemia umumnya mudah diobati dengan konsumsi makanan sehat dan pemberian suplemen. Selain itu, mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat, vitamin A dan C, zat besi dan pemberian tablet tambah darah dapat membantu mengurangi anemia.¹

Remaja memiliki risiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi

dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian.⁷

Dampak dari kejadian anemia pada remaja dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas dikalangan remaja. Disamping itu juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Anemia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Akibat dari jangka panjang penderita anemiagizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya risiko kematian maternal, prematuritas, BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), dan kematian perinatal.⁸

Menurut Peneliti Pengetahuan yang dimiliki oleh responden sebelum dilakukan penyuluhan tentang Remaja sehat bebas anemia Pengetahuannya sangat kurang dikarenakan informasi yang didapat dari sekolahan ataupun media lain kurang memadai, mungkin bisa disebabkan karena beberapa faktor salah satunya karena musim pandemi covid 19 yang semua sekarang dilakukan secara daring sehingga penyampaian materi koresponden dan pemahaman responden kurang maksimal atau kurang efektif. Setelah dilakukan Penyuluhan secara tatap muka dengan dua gelombang ke peserta Posyandu Remaja maka pengetahuan responden meningkat yang awalnya pengetahuannya hanya 17,1% meningkat menjadi 45,7%. Menurut peneliti bahwasanya pada remaja laki-laki 16 responden 100% memiliki Haemoglobin (Hb) normal. Sedangkan yang perempuan memiliki Hb Ringan hingga Normal. Hal ini disebabkan karena remajaputrisetiapbulannyamengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian. Sehingga asupan makanan yang bergizi kurang mencukupi didalam tubuhnya.

Dalam masa pandemi Covid-19, anak dan remaja putrid perlu tetap sehat dan bebas anemia. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini juga didukung dengan mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan dapat menyerap zat besi dengan baik. Selain itu, remaja dihimbau untuk mengonsumsi makanan gizi seimbang (isi piringku), makan buah sayur secukupnya, memeriksa kadar Hb, serta mengonsumsi vitamin A, C, E.¹

Khusus di masa pandemi, pesan protocol kesehatan tetap digaungkan agar para remaja tetap menerapkan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir selama 20 detik, memakai masker dan menjaga jarak minimal 1 meter. Namun, bagi para remaja dengan status kontak erat, suspek dan konfirmasi positif Covid-19, pemberian TTD ditunda dan dikonsultasikan kedokter terlebih dahulu.

Salah satu hambatan bagi para remaja mengonsumsi TTD adalah adanya rasa mual atau efek samping lainnya. Ketika terasa mual, perih di ulu hati, serta tinja berwarna kehitaman, hal itu akan berkurang Ketika tubuh sudah menyesuaikan. Untuk mengurangi gejalanya, para remaja dihimbau untuk meminum TTD setelah makan atau ketika perut tidak dalam kondisi kosong, dan tidak lupa konsumsi gizi seimbang. Hal ini menguatkan remaja untuk tetap mengonsumsi TTD di masa pandemi agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh.¹



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pada posyandu remaja desa Betek

SIMPULAN

Kesimpulannya Pengetahuan yang dimiliki oleh responden sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuannya sangat kurang, Setelah dilakukan Penyuluhan secara tatap muka pengetahuan responden meningkat. Remaja laki-laki 16 responden 100% memiliki Haemoglobin (Hb) normal. Sedangkan yang perempuan memiliki Hb Ringan hingga Normal. Hal ini disebabkan karena remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga akan membatasi asupan makan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian. Sehingga asupan makanan yang bergizi kurang mencukupi didalam tubuhnya. Diharapkan para remaja khususnya remaja putri untuk tetap bisa menekan pencegahan anemia serta tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia di masa pandemic covid

19 ini. Seluruh pihak pasti akan terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam pencegahan anemia. Seperti lingkungan keluarga yang selalu menyediakan makanan bergizi, karena remaja belum memiliki independensi untuk menyediakan makanan sendiri. Pemerintah / dinas kesehatan untuk mendistribusikan Tablet Tambah Darah TTD melalui posyandu remaja. Kemudian, sekolah, guru, dan teman sebaya dapat membantu menyebarkan informasi serta edukasi terkait pemaksimalan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada STIKes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan dana untuk pengabdian masyarakat dengan judul Remaja Bebas Anemia pada masa pandemic *Covid-19*. Saya Ucapkan terima kasih kepada Ketua Remaja di Posyandu yang telah memberikan izin untuk dilakukan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Margarini, Eunice (2021). Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19. <https://promkes.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19>
2. Handayani, N.(2021).Remaja Sehat Bebas Anemia. <http://rsprespira.jogjaprovo.go.id/remaja-sehat-bebas-anemia/>
3. Kementerian Kesehatan RI, (2018). Dampak Anemia Terhadap Remaja. <https://indonesiabaik.id/infografis/dampak-anemia-terhadap-remaja>
4. WHO, 2008. Worldwide Prevalence of Anemia 1993-2005: WHO Global Database on Anemia
5. Silalajio, Verarica. (2016). Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di kota Medan.Jurnal Kesehatan Masyarakat.
6. Sari, Ratna. (2020). Pemberdayaan Remaja Masjid di masa pandemic Covid 19 melalui workshop dan Simulasi Konseling Sebaya. Jurnal Bimbingan dan Konseling. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/7789/3022>
7. Kumalasari, Desi. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. Wellness and Healthy Magazine. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i223wh/24>
8. Bayuningsih, Siti Nurochmah. (2021). Remaja Sehat Bebas Anemia. Klaten. RSUP dr.Soeradji Tirtonegoro. <https://rsupsoeradji.id/remaja-sehat-bebas-anemia>