

**POSYANDU REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DI
DESA NGEPLAK, KECAMATAN KARTASURA, KABUPATEN
SUKOHARJO**

**Niken Purnamasari, Anistra Widya Armalia, Dela Kusumaningsih, Like
Anggita Destiana Putri, Anisah Firdaus, Besta Ajeng, Aldian Kharis
Aditama, Melinia Suci Rahmahdhani, Gina Aulia, Tisya Amelia, Aulia
Mir'atus Sholichah, Endang Mulyaningsih, Asty Melanggawati, Tanjung
Anitasari Indah Kusumaningrum*, Sri Darnoto**
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*) Korespondensi penulis: Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum
Email : tanjung.anitasari@ums.ac.id

ABSTRAK

Salah satu permasalahan kesehatan pada remaja adalah anemia. Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal, yaitu hemoglobin < 12 g/dl untuk remaja. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kejadian anemia dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Selain itu, mereka cenderung menderita anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulan. Anemia disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya asupan gizi yang tidak optimal, kurangnya aktifitas fisik, menstruasi, serta kurangnya asupan zat besi. Dampak anemia pada remaja yaitu dapat menghambat perkembangan psikomotor, merusak kinerja kognitif, dan kinerja skolastik. Berdasarkan permasalahan tersebut maka program yang dapat dilaksanakan yaitu Posyandu Remaja sebagai upaya pencegahan anemia di Desa Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan Posyandu Remaja ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama remaja akan pentingnya pencegahan ibu hamil resiko tinggi khususnya anemia. Metode pengabdian melalui beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan sasaran remaja Desa Ngemplak sejumlah 22 peserta. Posyandu Remaja meliputi kegiatan pemeriksaan Hb (hemoglobin), pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan, pembagian tablet tambah darah (TTD), edukasi tentang anemia serta pembentukan grup chat whatsapp sebagai sarana monitoring dan diskusi tentang anemia dan pengingat minum tablet tambah darah. Hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia, peningkatan konsumsi tablet tambah darah, serta terbentuknya pengurus Posyandu Remaja Desa Ngemplak.

Kata Kunci: anemia, posyandu remaja, edukasi

ABSTRACT

One of the health problems in adolescents is anemia. Anemia is a condition with hemoglobin, hematocrit and red blood cell levels that are lower than normal values, namely hemoglobin < 12 g/dl for adolescents. Anemia causes insufficient blood to bind and transport oxygen from the lungs to the rest of the body. The incidence of anemia is influenced by the habit of nutritional intake that is not optimal and lack of physical activity. In addition, they tend to suffer from anemia due to menstruation every month. Anemia is caused by various factors including suboptimal nutritional intake, lack of physical activity, menstruation, and lack of iron intake. The impact of anemia in adolescents is that it can inhibit psychomotor development, impair cognitive performance, and scholastic performance. Based on these problems, the program that can be implemented is the Youth Posyandu as an effort to prevent anemia in Ngemplak Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. The purpose of this Youth Posyandu is to increase public knowledge and awareness, especially teenagers, of the importance of preventing high-risk pregnant women, especially anemia. The service method goes through several stages, namely preparation, implementation, and evaluation with a target of 22 participants in Ngemplak Village youth. The Youth Posyandu includes activities for checking Hb (hemoglobin), measuring blood pressure, weight and height, distributing blood-added tablets (TTD), education about anemia and the formation of a WhatsApp chat group as a means of monitoring and discussing anemia and a reminder to drink blood-added tablets. The results of the evaluation showed that there was an increase in adolescent knowledge about anemia, an increase in consumption of blood-added tablets, and the formation of the management of the Ngemplak Village Youth Posyandu

Keywords: anemia, youth posyandu, education

PENDAHULUAN

Di Indonesia, anemia merupakan salah satu masalah gizi yang belum selesai diatasi, baik pada ibu hamil maupun pada remaja. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 terjadi peningkatan anemia pada ibu hamil sebesar 11,8% dibanding tahun 2013. Sebesar 37,1% ibu hamil menderita anemia pada tahun 2013 dan pada tahun 2018 sebesar 48,9% (Kementerian RI, 2018). Hal ini terjadi karena tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 25% dan 17% pada WUS (Kementerian RI, 2019).

Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal, yaitu hemoglobin < 12 g/dl untuk remaja. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga prestasi belajar

menurun. Kemudian daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Subratha, 2020). Kejadian anemia dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Selain itu, mereka cenderung menderita anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulan. Faktor lainnya adalah kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Remaja putri yang sedang aktif di sekolah, jika menderita anemia akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan prestasi akademiknya (Amareta & Ardianto, 2018).

Anemia mempunyai dampak yang besar terhadap kesehatan terutama pada ibu hamil, ibu hamil dengan anemia akan mengakibatkan perdarahan pada ibu hamil, bayi lahir prematur, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), gangguan jantung, ginjal, dan otak bahkan bisa menyebabkan ibu meninggal saat persalinan (Sinsin, 2018). Sedangkan anemia pada remaja dapat menghambat perkembangan psikomotor, merusak kinerja kognitif, dan kinerja skolastik (Mulugeta, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dengan tenaga kesehatan Desa Ngemplak yaitu Bidan Desa didapatkan masalah yang menjadi prioritas adalah ibu hamil resiko tinggi dengan jumlah kasus sebanyak 12 kasus. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya ibu hamil resiko tinggi salah satunya yaitu anemia. Anemia tidak hanya terjadi pada ibu hamil saja tetapi dapat juga terjadi pada remaja putri. Menurut data kesehatan yang bersumber dari Bidan Desa, di wilayah Desa Ngemplak angka kejadian Anemia cukup tinggi yaitu sebanyak 3 kasus. Oleh sebab itu anemia ini harus dapat dicegah dan diatasi ketika masih remaja karena remaja akan menjadi ibu hamil nantinya.

Hasil survei kuisioner yang telah disebar menjelaskan bahwa sebanyak 58.7% remaja putri Desa Ngemplak memiliki pengetahuan kurang baik tentang konsumsi tablet tambah darah sebagai salah satu pencegahan anemia dan 67% remaja berperilaku kurang baik dalam mengatasi anemia seperti tidak mengkonsumsi tablet tambah darah pada saat haid dan sedang mengalami gejala anemia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri memiliki pengetahuan dan

berperilaku kurang baik dalam upaya pencegahan anemia yaitu konsumsi TTD. Sebanyak 49 remaja putri di Desa Ngemplak atau 27,8% pernah mengalami anemia. Salah satu program kesehatan desa seperti PIK-R (Pusat Informasi Kesehatan Remaja) kurang dimanfaatkan remaja secara maksimal yaitu hanya 33,5% remaja yang baru bergabung dengan PIK-R.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka program yang dapat dilaksanakan yaitu Posyandu Remaja sebagai upaya pencegahan anemia di Desa Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

METODE

Metode pengabdian melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Uraian tahapan pengabdian sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan pertemuan dengan pihak tenaga kesehatan/bidan serta PIK-R Desa Ngemplak untuk pembentukan Posyandu Remaja, mengidentifikasi akar masalah, serta perumusan solusi untuk merencanakan kegiatan yang akan dilaksanakan.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan posyandu remaja dengan sasaran remaja putri Desa Ngemplak sejumlah 22 peserta. Posyandu Remaja meliputi kegiatan pemeriksaan Hb (hemoglobin), pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan, pembagian tablet tambah darah (TTD), edukasi tentang anemia, serta pembentukan grup chat whatsapp sebagai sarana monitoring dan diskusi tentang anemia dan pengingat minum tablet tambah darah.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan monitoring konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) melalui grup *whatsapp*, terbantuinya pengurus Posyandu Remaja, serta observasi kehadiran peserta pada setiap kegiatan Posyandu Remaja yang dilaksanakan. Grup *whatsapp* sebagai sarana pengingat dan memantau remaja dalam konsumsi tablet tambah darah (TTD). Sedangkan

struktur pengurus Posyandu Remaja nantinya sebagai kader yang akan mengatur berjalannya kegiatan Posyandu Remaja di Desa Ngemplak di setiap bulannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Ngemplak dengan responden kami yaitu remaja putri berusia 12 sampai 24 tahun. Sebelumnya telah disusun program intervensi yang sudah disepakati bersama dengan pihak tenaga kesehatan yaitu bidan desa, *stakeholder*, serta masyarakat Desa Ngemplak melalui kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2022. Dari hasil musyawarah disetujui bahwa program intervensi yang dilakukan yaitu Posyandu Remaja. Permasalahan remaja yang cukup kompleks mendorong pemerintah untuk menemukan solusi agar akses informasi kesehatan bagi remaja dapat lebih mudah diperoleh, sehingga dibentuklah Posyandu Remaja yang harapannya dapat membantu dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan kesehatan yang dihadapi remaja khususnya kesehatan reproduksi (Kagesten et al (2014); BKPRN (2016)).

Persiapan Posyandu Remaja diawali dengan melakukan koordinasi bersama tenaga kesehatan dan PIK-R, dimana pengurus dari posyandu remaja yang dibentuk ini adalah anggota dari PIK-R itu sendiri. Pelaksanaan program intervensi Posyandu Remaja dilakukan pada tanggal 19 Januari 2022 di Balai Desa Ngemplak pada pukul 19.00 WIB hingga 22.00 WIB dengan partisipan sebanyak 22 orang remaja putri. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan Hb (hemoglobin), pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan, pembagian tablet tambah darah (TTD), edukasi tentang anemia serta pembentukan grup chat *whatsapp* sebagai sarana monitoring dan diskusi tentang anemia dan pengingat minum tablet tambah darah. Remaja yang mengalami anemia dapat berdampak menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan remaja putri sebagai seorang calon ibu yang dapat meningkatkan risiko kematian ibu melahirkan, bayi

lahir prematur dan berat badan lahir rendah (Andriani & Wirjatmadi, 2013). Untuk itu, perlu dilakukan upaya untuk menekan kasus anemia pada remaja, terutama remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Kristianti et al. (2014) menunjukkan adanya hubungan antara anemia dengan siklus menstruasi seorang wanita. Kadar hemoglobin yang cukup atau seseorang tidak anemia akan membantu keteraturan siklus menstruasi pada perempuan. Sebaliknya kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin yang akhirnya menimbulkan banyak komplikasi pada wanita.

Kegiatan Posyandu Remaja ini dilakukan dengan sistem 5 meja, yaitu:

- 1) Meja 1: Pendaftaran, dimana data peserta didokumentasikan dalam buku registrasi yang meliputi nama remaja, alamat, usia, dan nomor telpon. Setelah remaja melakukan registrasi, peserta mendapatkan lembar pemeriksaan yang dapat digunakan setiap mengikuti layanan Posyandu Remaja.



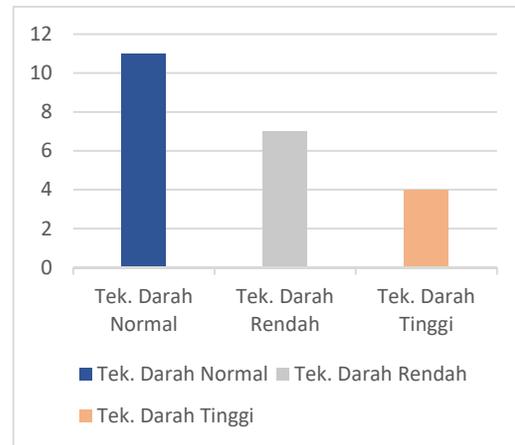
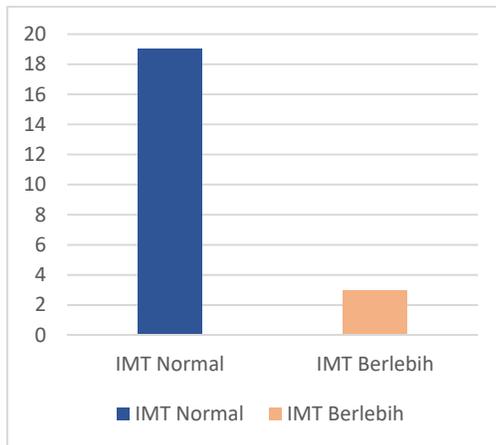
Gambar 1. Pendaftaran Peserta Posyandu Remaja

- 2) Meja 2: Pos pemeriksaan IMT dan tekanan darah. Peserta diukur tinggi badan dan berat badannya. Hasil pengukuran tinggi badan berat badan dihitung untuk menentukan berapa indeks masa tubuhnya.

Berdasarkan hasil pengukuran IMT pada 22 peserta Posyandu di Desa Ngemplak, 19 memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) normal antara 18-25, dan 3 remaja memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) berlebih yaitu diatas 25. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada 22 peserta Posyandu di Desa Ngemplak, 11 peserta memiliki tekanan darah normal, 7 peserta memiliki tekanan darah rendah, dan 4 peserta memiliki tekanan darah tinggi.

Tabel 1. Hasil Pengukuran IMT

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah



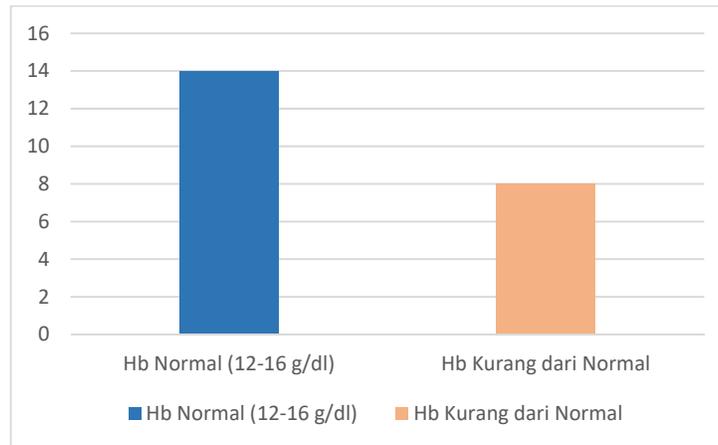
Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Berat Badan



Gambar 3. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah

- 3) Meja 3: Pos pemeriksaan Hb. Peserta diperiksa kadar hemoglobinnya untuk mengetahui anemia atau tidak. Jika remaja mengalami anemia, dia akan mendapatkan edukasi terkait pencegahan dan cara mengatasi anemia. Berdasarkan hasil pemeriksaan pada 22 peserta Posyandu di Desa Ngemplak, kadar Hb terendah yaitu 10,5 g/dL, kadar Hb tertinggi yaitu 16 g/dL, dan rata-rata kadar Hb peserta yaitu 12,1 g/dL. Dari data tersebut sebanyak 8 peserta memiliki kadar hemoglobin dibawah normal atau dibawah 12 g/dL, dan 14 peserta memiliki kadar Hb normal yaitu antara 12-16 g/dL.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Hemoglobin



Gambar 4. Pemeriksaan Hemoglobin

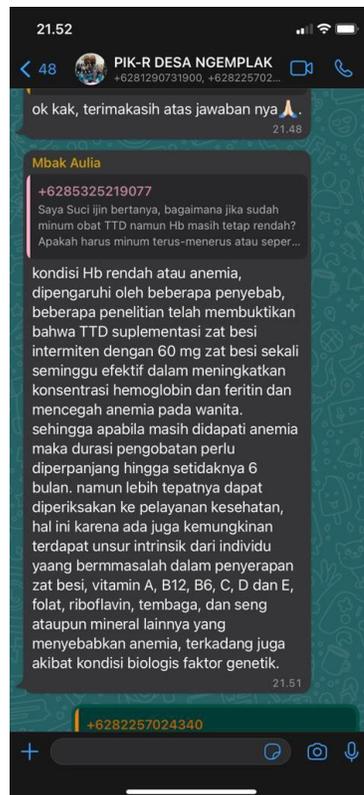
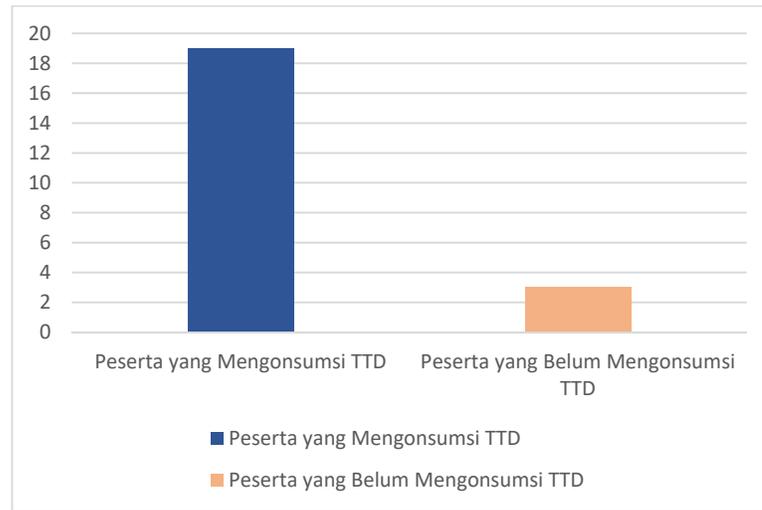
- 4) Meja 4: Pos edukasi. Peserta diberikan edukasi terkait informasi tentang upaya menjaga kesehatan bagi calon ibu, asupan makanan bergizi, anemia, dan sedikit mengenai cara menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19 dengan menggunakan media berupa PPT dan booklet yang telah kami susun sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Yulfitria (2017) menyatakan bahwa penggunaan media slide powerpoint dapat memengaruhi peningkatan pengetahuan responden serta dinilai lebih efektif dibandingkan media kesehatan lainnya seperti leaflet. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri et al

(2021) menyebutkan bahwa penggunaan media booklet untuk memberikan pendidikan kesehatan dapat memengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat serta terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat yang signifikan, hal ini menunjukkan masyarakat dapat menerima dengan baik edukasi yang diberikan.

- 5) Meja 5: Pos pemberian TTD. Peserta diberikan tablet tambah darah (TTD) serta penjelasan terkait tata cara konsumsi TTD yang baik dan benar sehingga bisa mencegah terjadinya anemia.

Dari kegiatan posyandu remaja ini terbentuk grup chat *Whatsapp* sebagai sarana koordinasi dan monitoring konsumsi tablet tambah darah (TTD) remaja putri Desa Ngemplak yang kedepannya akan dikelola oleh pengurus posyandu remaja yang telah terbentuk dari anggota PIK-R Desa Ngemplak. Berdasarkan hasil monitoring terhadap 22 peserta posyandu remaja selama satu minggu setelah pemberian tablet tambah darah (TTD), sebanyak 19 remaja (86%) sudah melaporkan bahwa sudah minum tablet tambah darah meskipun ada 3 remaja (14%) yang belum minum dikarenakan sedang sakit dan harus minum obat dari dokter. Harapannya melalui grup tersebut dapat menjadi sarana pengingat bagi remaja remaja Desa Ngemplak agar dapat secara rutin minum tablet tambah darah satu minggu sekali melalui laporan berkala yang dikoordinis oleh pengurus posyandu remaja sehingga bisa mencegah kasus anemia selain itu grup tersebut juga menjadi sarana koordinasi posyandu remaja Desa Ngemplak.

Tabel 4. Hasil Laporan Peserta Seminggu Setelah Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)



Gambar 6. Grup Whatsapp yang Dibentuk sebagai Wadah Koordinasi dan Monitoring Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri di

Desa Ngemplak yang Nantinya akan Dikelola oleh Pengurus Posyandu Remaja.

SIMPULAN

Posyandu Remaja meliputi kegiatan pemeriksaan Hb (hemoglobin), pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan, pembagian tablet tambah darah (TTD), edukasi tentang anemia serta pembentukan grup chat *whatsapp* sebagai sarana monitoring dan diskusi tentang anemia dan pengingat minum tablet tambah darah. Posyandu remaja efektif untuk mencegah kejadian anemia di Desa Ngemplak hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan responden tentang anemia serta peningkatan konsumsi tablet tambah darah (TTD) oleh remaja Desa Ngemplak.

PERSANTUNAN

Penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada Desa Ngemplak, yang telah turut serta dalam membantu terlaksananya PBL (Praktek Belajar Lapangan) 1.

REFERENSI

- Almatsier. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amareta, D. I., & Ardianto, E. T. (2018). Pendampingan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Prosiding Politeknik Negeri Jember*, 152–155.
- Arisman. (2010). Buku Ajar Ilmu Gizi-Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC.
- Fauziah Yulfitria. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Keputihan Patologis. *Jurnal Bidan “Midwife Journal”*, Vol. 3 No. 02
- Giyanti F. (2016). Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Anemia di SMK Negeri 1 Ponjong Gunung Kidul [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

- Hasanah, H. (2017). PEMAHAMAN KESEHATAN REPRODUKSI BAGI PEREMPUAN: Sebuah Strategi Mencegah Berbagai Resiko Masalah Reproduksi Remaja. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(2), 229. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1456>.
- Kagesten A, Parekh J, Tuncalp O, Turke S, Blum RW. (2014). *Comprehensive Adolescent Health Programs That Include Sexual and Reproductive Health Services : A Systematic Review*. *Am J Public Health*. 2014;104(12):23–36.
- Kemkes RI Kemkes RI. (2014). Pusat Data dan Informasi Kementrian kesehatan RI “Situasi Kesehatan reproduksi Remaja. Jakarta : Kemkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Surat Edaran tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemkes RI.
- Kristianti, S., Wibowo, T., & Winarsi Winarsi. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1)
- Merryana. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Mulugeta A, Tessema M, Kiday H, Seid O. (2015). *Examining Means of Reaching Adolescent Girls for Iron Supplementation in Tigray*, Northern Ethiopia. 2015;9033–45.
- Nasyiatul, P., Ranting, A., Kristiyanti, R., Khuzaiyah, S., Diii, P., Stikes, K., Pekajangan, M., & Situasi, A. (2017). *Pemitra Kelompok Remaja Sehat (Polres) Dan Pos Remaja Sehat Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan*. September.
- Putri, A. O., Rahmadayanti, T. N., Chairunnisa, A. R., & Khairina, N. (2021). PENYULUHAN ONLINE DENGAN BOOKLET DAN VIDEO SEBAGAI UPAYA. 4(April), 451–458.

- Sinsin I. (2018). *Masa Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Subratha, H. F. A. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan*. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48-53.
- UCLG. 2016. *Pembangunan Berkelanjutan Pemda Sdg's*. Buletin tataruang BKPRN.
- Undang-Undang Kesehatan No 36. (2009). UU no. 36 tahun 2009. *Sekretariat Negara RI*.