



## UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Nor Wijayanti

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan km 6.7 Blado  
Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta 55186, Indonesia  
[wijyantior@gmail.com](mailto:wijyantior@gmail.com)

### ABSTRAK

Pentingnya program penanggulangan anemia pada remaja putri karena pada remaja putri mempersiapkan kondisi fisik wanita sebelum hamil agar siap menjadi ibu yang sehat, dan pada waktu hamil tidak menderita anemia. Anemia perlu diatasi karena anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, dapat menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan selain itu juga dapat menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada santri terkait upaya pencegahan anemia saat menstruasi bagi remaja putri di Pondok Pesantren Binaul Ummah Bawuran. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dengan penyampaian materi, tanya jawab atau diskusi. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 76 orang. Penyuluhan ini dilakukan di Pondok Pesantren Binaul Ummah Bawuran. Santri cukup mengerti dan memahami bagaimana upaya pencegahan anemia saat menstruasi dari diskusi dan tanya jawab yang dilakukan selama penyuluhan berlangsung.

Kata kunci: anemia; edukasi; menstruasi; pencegahan

## ***EFFORTS TO PREVENT ANEMIA DURING MENSTRUATION IN ADOLESCENT GIRLS***

### ***ABSTRACT***

*The importance of anemia prevention programs in young women because in young women prepare the physical condition of women before pregnancy to be ready to be a healthy mother, and at the time of pregnancy do not suffer from anemia. Anemia needs to be overcome because anemia can reduce the body's resistance so that people with anemia are easily affected by infectious diseases, can imitate fitness and agility of thinking due to lack of oxygen to muscle cells and in addition it can also reduce learning achievement and work productivity. The purpose of this service activity is to provide knowledge and understanding to students related to efforts to prevent anemia during menstruation for young women in Islamic Boarding School of Binaul Ummah Bawuran. This service activity uses counseling methods with the delivery of material, question and answer or discussion. Participants who participated in this activity amounted to 76 people. This counseling was conducted at the Islamic boarding school of Binaul Ummah Bawuran. Santri quite understand and understand how efforts to prevent anemia during menstruation from discussion and question and answer conducted during counseling.*

*Keywords: anemia; education; menstruation; prevention*

### **PENDAHULUAN**

Anemia adalah suatu kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal (*World Health Organization*, 2011). Diagnosis anemia dapat ditegakkan jika kadar hemoglobin <12 g/dl pada wanita dan <13 g/dl pada pria. Pada remaja perempuan maupun laki-laki

mengalami pertumbuhan yang cepat pada masa pubertas, dan prevalensi anemia setelah pubertas meningkat menjadi dua kali lipat pada remaja putri (Chandyo *et al.*, 2017). Hal ini disebabkan karena remaja putri memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya. Remaja putri juga sering kali melakukan diet yang keliru dengan tujuan untuk menurunkan berat badan diantaranya dengan cara mengurangi asupan protein hewani yang mana sangat dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah. Remaja juga mengalami menstruasi yang akan menyebabkan kehilangan banyak darah setiap bulannya sehingga kebutuhan zat besi dua kali lipat saat menstruasi dan terkadang remaja putri juga mengalami gangguan seperti menstruasi yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid keluar lebih banyak dari biasanya (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016).

Data departemen kesehatan bidang gizi didapatkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri meningkat sampai dengan 13,75% pada satu tahun terakhir, hal yang menjadi pemicu kejadian anemia tersebut 70% karena pola menstruasi yang tidak normal dan kurang pengetahuan remaja dalam pencegahan dan penanganan anemia (Departemen Kesehatan, 2011). Selain itu menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur bidang gizi didapatkan angka kejadian anemia pada remaja mencapai 11.7% dan 6.7% anemia tersebut terjadi pada saat menstruasi (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2011). Remaja putri banyak yang tidak mengetahui dan menyadari dirinya terkena anemia bahkan meskipun mereka tahu terkena anemia masih menganggap anemia adalah masalah yang sepele (Tarwoto, 2010). Remaja putri merasa tidak perlu mengonsumsi tablet tambah darah karena tidak mengalami keluhan yang berat dan pada umumnya seseorang mulai curiga akan adanya anemia bila keadaan sudah mulai parah sehingga gejalanya kelihatan lebih jelas (Hapzah, 2012).

Remaja putri rentan terkena anemia, adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia lebih- lebih didorong oleh pengetahuan mereka yang kurang tentang anemia (Mularsih, 2017). Selain itu juga diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat mengalami menstruasi (Pramesih & Herman, 2015). Pentingnya program penanggulangan anemia pada remaja putri karena pada remaja putri mempersiapkan kondisi fisik wanita sebelum hamil agar siap menjadi ibu yang sehat, dan pada waktu hamil tidak menderita anemia (Dinkesprov, 2016). Anemia perlu diatasi karena anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, dapat menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan selain itu juga dapat menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016). Rekomendasi WHO pada *World Health Assembly* (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dengan memprioritaskan pemberian TTD melalui institusi sekolah.

Tersedianya sarana kesehatan, terjangkaunya sarana kesehatan, peraturan kesehatan, dan keterampilan terkait kesehatan akan memungkinkan terwujudnya tindakan pencegahan anemia.

Tersedianya sarana kesehatan seperti fasilitas kesehatan dan pelayanan kesehatan juga mendukung dan memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan. Tindakan pencegahan anemia juga diperkuat dengan adanya dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, guru, pemerintah, petugas kesehatan, tokoh masyarakat, dan pengambil keputusan. Dukungan teman sebaya, keterlibatan teman sebaya akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku remaja tersebut karena di pondok pesantren teman sebayalah yang paling dekat dengan remaja putri. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada santri terkait upaya pencegahan anemia saat menstruasi bagi remaja putri di Pondok Pesantren Binaul Ummah Bawuran.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Aula Pondok Pesantren putri Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul DIY pada bulan Maret 2022 dengan peserta berjumlah 76 orang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu penyuluhan, pre test posttest dan diskusi, Media yang digunakan pengabdian untuk menyampaikan kegiatan dengan PPT dan juga leaflet upaya pencegahan anemia saat menstruasi bagi remaja putri di Ponpes Binaul Ummah. Tahap dalam pelaksanaan penyuluhan ini dibagi beberapa tahap antara lain : 1) Tahap persiapan, pada tahap ini pengabdian melakukan observasi lapangan, perijinan lokasi dan pembuatan MOU pelaksanaan kegiatan bertahap. 2) Tahap pelaksanaan 3) Tahap evaluasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu tanggal 5 dan 6 Maret 2022, bertempat di Aula Pondok Pesantren putri Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul DIY. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman terkait upaya pencegahan anemia saat menstruasi bagi remaja putri di Pondok Pesantren. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini target terlaksananya untuk siswi remaja di Pondok Pesantren Binaul Ummah Bawuran yang sebagian pesertanya sudah menstruasi. Kegiatan dimulai dengan melakukan beberapa tahap:

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini pengabdian dan tim melakukan observasi lapangan, perijinan dan pengumpulan data. Perijinan dilakukan ke lokasi dengan memperhitungkan kesulitan untuk berkomunikasi dengan pengurus pesantren semenjak diberlakukan peraturan selama masa pandemi covid-19.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan dimulai dengan presensi, pengisian kuesioner data pengetahuan dan pemahaman peserta tentang anemia dan pencegahannya. Saat pelaksanaan kegiatan peserta tampak antusias mengikuti pengajaran dan materi yang disampaikan, terlihat antusias apalagi saat sesi tanya jawab berlangsung, banyak dari peserta remaja putri yang mengajukan pertanyaan untuk mencari solusi dari permasalahan menstruasi yang biasanya dialami mereka. Kegiatan ini tidak hanya berlangsung 1 hari saja, karena ada tahap evaluasi yang harus dikerjakan di hari berikutnya karena peserta harus mengikuti kegiatan pesantren yang sudah terjadwalkan seperti biasanya.

### **3. Tahap Monitoring dan Evaluasi**

Pada tahap ini pengabdian dan tim melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan, alhamdulillah berjalan dengan lancar dan tidak ada kendala apapun. Antusias dari peserta menjadi tolak ukur dari keberhasilan kegiatan ini, semoga kedepannya akan ada sosialisasi lanjutan terkait keberlangsungan pendidikan kesehatan bagi remaja di lingkungan Pondok Pesantren Binaul Ummah ini.

Menurut Puspitasari (2020) menyatakan bahwa evaluasi mengenai tingkat pengetahuan dan pemahaman siswi terhadap anemia selama masa menstruasi menggunakan kuisioner yang berisi 18 pertanyaan menunjukkan adanya perubahan positif. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11% dari 22,22% menjadi 33,33% pada kriteria pemahaman baik, yakni siswi yang memiliki skor akhir lebih dari 75. Sedang kriteria pemahaman kurang mengalami penurunan signifikan hingga separuhnya, yang dapat diamati pada tabel 2. Meskipun demikian masih perlu adanya penekanan pada mekanisme terjadinya anemia dan faktor-faktor pencetus anemia secara umum. Hal ini disebabkan pada pertanyaan yang berkaitan dengan masalah tersebut, siswi masih kesulitan untuk memahami (Puspitasari et. al., 2020).

Menurut Kemenkes (2016) anemia terjadi karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi dan faktor pendukung lainnya seperti gaya hidup yang tidak sehat, meskipun sudah adanya program dari pemerintah terhadap pemberian Tablet Fe setiap bulannya yang di distribusikan oleh Puskesmas, tetapi masih minimnya kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan sehingga masih banyak remaja yang tidak mau mengkonsumsi tablet Fe dengan berbagai alasan (Kemenkes RI, 2016).

### **SIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini yaitu 1) Peserta penyuluhan antusias mengikuti seluruh kegiatan tahap demi tahap; 2) Adanya peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang upaya pencegahan anemia saat menstruasi sangat membantu mereka dalam upaya menanggulangi penyakit itu berlanjut sampai tahap berikutnya; 3) Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai upaya pencegahan anemia saat menstruasi pada remaja ini semoga menjadi dasar pengetahuan bagi remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada pengurus dan peserta penyuluhan kesehatan ini di Pondok Pesantren Binaul Ummah Bawuran Bantul Yogyakarta atas waktu dan antusias yang luar biasanya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Heukelbach J, dkk. (2013). A longitudinal study on cutaneous larva migrans in an impoverished Brazilian township. *Travel Med Infect Dis* 2013; 1: 213.
- Joe, Lie Kian & Tim. (1998). 11. Joe, Lie Kian dan staf pengajar bagian Parasitologi FKUI. Parasitologi Kedokteran, edisi ketiga. *balai penerbit FKUI Jakarta*. Hal 7-34.
- Kemenkes RI. (2016). *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kemenkes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Noor 88 tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu hamil*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2016). *PHBS*. Jakarta: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Diakses pada 28 Agustus 2020.

- Kemkes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Natsir, MF. (2019 ). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tataan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo*. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan Volume 1 Nomor 3 Februari tahun 2019 <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6120>  
<http://orcid.org/0000-0003-1585-1169>.
- Nur Febriani, W. (2011). Prevalensi Infeksi Soil Transmitted Helminth Pada Murid Madrasah Ibtidaiyah Islamiyah di Desa Simbang Wetan Kecamatan Buaran Kota Pekalongan.
- Puspitasari et. al. (2020). Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Pepadu Vol. 1 No. 4 Oktober tahun 2020 e-ISSN: 2715-9574*, <http://http://jurnal.lppm.unram.ac.id/index.php/jurnalpepadu>.
- Razi, et al. (2020). *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat*. Depok: PD Prokami.
- Sulaeman dan Supriadi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases–19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA Volume 1 Nomor 1 tahun 2020* <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/article/view/2548> DOI: <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2548>.
- Susilo, et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Volume 7 Nomor 1 tahun 2020* <http://jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/index.php/jpdi/article/view/415> DOI: <http://dx.doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>.
- Sutarga, IM. (2017). HIPERTENSI DAN PENATALAKSANAANNYA. *Tesis Universitas Udayana*, [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf).
- Tinambunan, AD. (2021). Implementasi Pelayanan Promotif dan Preventif untuk Penyakit Hipertensi di Puskesmas Tegal Sari Kecamatan Medan Denai Tahun 2020. *Skripsi Universitas Sumatera Utara*, <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/30760/161000217.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- WHO. (2012). Soil Transmitted Helminthiases : Eliminating Soil Transmitted Helminths as a Public Health Problem in Children : Progress Report 2001-2010 and Strategic Plan 2011-2020. *Publications of the WHO are available on WHO. 1211. Geneva. 27.*, 1-11.
- WHO. (2013). Weekly Epidemiology Record. *WHO 2013 : p.86:257-268*.

- WHO. (2021). Vismita Gupta : Episode #59 - Flu & COVID-19. *Media resources Science in 5*  
[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-59---flu-covid-19?gclid=EAIaIQobChMI3P2R25Kn9gIVKplmAh2Y3g9wEAAYASAAEgLTK\\_D\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-59---flu-covid-19?gclid=EAIaIQobChMI3P2R25Kn9gIVKplmAh2Y3g9wEAAYASAAEgLTK_D_BwE).
- Widiyani, R. (2020). *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini*.  
<https://news.detik.com/berita/d-4943950/latar-belakang-virus-corona-perkembangan-hingga-isu-terkini>.
- Zukmadini, et al. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA Volume 3 Nomor 1 Juli tahun 2020*  
<https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmpi/article/view/440> DOI:  
10.29303/jpmpi.v3i1.440.