

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Dengan Menstruasi Di SMAN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk

Risa Nurhayati¹, Rahayu Budi Utami², Fratika Mahardini³

^{1,2} Dosen STIKes Satria Bhakti Nganjuk, Indonesia

³ Mahasiswa STIKes Satria Bhakti Nganjuk, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Risa Nurhayati

E-mail: ners.risa@gmail.com

Abstrak

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui kejadian anemia pada remaja putri yang mengalami menstruasi di SMAN 1 Loceret, Kabupaten Nganjuk. Pengabdian Masyarakat ini menggunakan desain deskriptif dan dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2024 di SMAN 1 Loceret, Kabupaten Nganjuk. Populasi Pengabdian Masyarakat adalah seluruh remaja putri kelas X di sekolah tersebut yang sedang menstruasi, dengan jumlah responden sebanyak 37 orang. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling. Variabel yang diteliti adalah kejadian anemia pada remaja putri yang menstruasi, diukur menggunakan GCU meter dan lembar observasi. Hasil Pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa dari 37 responden, mayoritas 19 remaja (51,3%) mengalami anemia, sedangkan 18 remaja (48,7%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil Pengabdian Masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri dengan menstruasi di SMAN 1 Loceret cukup tinggi. Oleh karena itu, remaja putri perlu rutin mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi.

Kata kunci - anemia, pola menstruasi, remaja

Abstract

This study aimed to determine the prevalence of anemia among adolescent girls who were menstruating at SMAN 1 Loceret, Nganjuk Regency. The research used a descriptive design and was conducted on May 22, 2024, at SMAN 1 Loceret, Nganjuk Regency. The population for this study consisted of all tenth-grade female students at the school who were menstruating, with a total of 37 respondents. The sample was selected using purposive sampling. The variable under investigation was the incidence of anemia among menstruating adolescent girls, measured using a GCU meter and an observation sheet. The results revealed that out of 37 respondents, the majority, 19 (51.3%), had anemia, while 18 (48.7%) did not. Based on these findings, it was concluded that the incidence of anemia among menstruating adolescent girls at SMAN 1 Loceret was relatively high. Therefore, it was recommended that adolescent girls regularly take iron supplements during menstruation and consume iron-rich foods.

Keywords - Anemia, menstrual patterns, adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, termasuk menstruasi pada remaja putri yang sering disertai gangguan siklus akibat ketidakseimbangan hormon, seperti *hipermenorea* atau *hipomenorea*, yang dapat menyebabkan kehilangan darah berlebihan dan meningkatkan risiko anemia (Yolandani et al., 2021; Yuniyanti et al., 2022). Data menunjukkan prevalensi anemia tinggi di kalangan remaja putri di Indonesia, dengan 26,5% remaja putri mengalami anemia akibat defisiensi zat besi, yang dapat menyebabkan dampak negatif seperti keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku, dan penurunan prestasi akademik (Risksedes, 2018; Andriani & Wirjadmadi, 2013).

Pengabdian Masyarakat awal di SMAN I Loceret menunjukkan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi sering dikaitkan dengan gejala anemia seperti pusing dan lemas. Upaya pencegahan meliputi peningkatan asupan zat besi melalui pola makan bergizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, dan fortifikasi bahan makanan dengan zat besi (Kemenkes RI, 2016). Tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini untuk mengetahui kejadian anemia pada remaja putri dengan menstruasi di SMAN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini menggunakan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ada. Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan untuk memastikan struktur Pengabdian Masyarakat yang akurat (Nursalam, 2020). Pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 di SMAN 1 Loceret. Instrumen yang digunakan adalah GCU mater untuk mengukur kadar hemoglobin (Hb) dan kuesioner untuk mengumpulkan data demografi.

Langkah-langkah Pengabdian Masyarakat meliputi pengajuan izin Pengabdian Masyarakat kepada pihak terkait, seperti Ketua STIKes Satria Bhakti Nganjuk, Kesbangpol Kabupaten Nganjuk, dan Dinas Pendidikan Kabupaten Nganjuk. Setelah mendapat izin, peneliti melakukan Pengabdian Masyarakat di delapan kelas X dengan bantuan guru BK. Responden, yaitu remaja putri yang sedang menstruasi, dikumpulkan di satu ruangan dan diberi penjelasan tentang tujuan dan prosedur Pengabdian Masyarakat. Responden kemudian mengisi kuesioner data demografi dan dilakukan pengecekan Hb. Data yang terkumpul diolah melalui proses editing, coding, scoring, dan tabulating untuk penyusunan laporan hasil Pengabdian Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri dengan Menstruasi di SMAN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri dengan Menstruasi di SMAN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk.

No	Anemia	F	%
1	Anemia <12 gr/dl	19	51,3
2	Tidak anemia ≥12 gr/dl	18	48,7
Total		37	100



Gambar 1.
Pengukuran kadar hemoglobin (Hb) Siswi SMAN 1 Loceret

Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa dari 37 responden, mayoritas (19 responden) mengalami anemia. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (94,7%), dengan hampir setengahnya (26,3%) mengalami menstruasi pada hari ke-5. Mayoritas (63,2%) memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari, dan lebih dari setengah (52,6%) mengalami menstruasi lebih dari 8 hari, dengan sebagian besar (63,2%) mengganti pembalut 3 kali sehari.

Anemia merupakan kondisi medis di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Pada pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram per desiliter, sedangkan pada wanita, kurang dari 12,0 gram per desiliter (Proverawati, 2011). Masa remaja, terutama antara usia 10-19 tahun, adalah periode transisi yang sering diwarnai dengan berbagai masalah kesehatan, salah satunya anemia (Kurniawati & Tri Sutanto, 2019). Remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia karena kehilangan darah akibat menstruasi yang dapat memerlukan lebih banyak zat besi untuk menggantikan darah yang hilang.

Siklus menstruasi yang tidak teratur, dengan frekuensi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, serta lama menstruasi yang melebihi 8 hari, berkontribusi pada kehilangan darah yang lebih besar, yang dapat menyebabkan anemia Amalia (2018); Desi (2019) dalam (Suhariyati, Rahmawati, & Realita, 2020). Saat menstruasi, perempuan dapat kehilangan antara 30 ml hingga 100 ml darah, atau bahkan lebih (Sinaga, 2017). Jika kehilangan darah melebihi 60 ml, simpanan zat besi tubuh dapat menurun drastis, menyebabkan anemia.

Berdasarkan temuan Pengabdian Masyarakat, disarankan untuk melakukan edukasi kepada remaja tentang pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, ikan, dan daging, serta buah-buahan yang mengandung vitamin C. Selain itu, remaja disarankan untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur, mengurangi makanan junk food dan minuman teh, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala ke dokter spesialis untuk penanganan lebih lanjut.

B. Kendala dan Tantangan

Dalam proses pengambilan data, terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Pertama, pengambilan data bertepatan dengan periode ketika tidak ada kegiatan pembelajaran di sekolah, sehingga jumlah responden yang hadir terbatas hanya sebanyak 70 orang. Kedua, saat peneliti memasuki ruang kelas, jumlah responden yang tersedia belum lengkap, yang dapat mempengaruhi proses pengumpulan data. Ketiga, selama Pengabdian Masyarakat, ada seorang responden yang merasa takut saat akan dilakukan pemeriksaan hemoglobin (Hb). Untuk mengatasi hal ini, peneliti

memberikan penjelasan kepada responden bahwa proses cek Hb tidak akan terasa sakit dan menunjukkan kepada responden lainnya untuk memastikan kenyamanan dan mengurangi rasa takut.

KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa dari 37 responden, mayoritas mengalami anemia, dengan 19 di antaranya teridentifikasi menderita kondisi tersebut. Anemia, yang ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah normal, sering terjadi pada remaja putri akibat kehilangan darah selama menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur dan lama menstruasi yang berlebihan berkontribusi pada anemia dengan meningkatkan kehilangan darah dan menurunkan simpanan zat besi tubuh. Disarankan pada remaja putri untuk meningkatkan edukasi mengenai konsumsi makanan kaya zat besi, penggunaan tablet tambah darah, serta pemeriksaan kesehatan rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan, inspirasi, dan segala bentuk bantuan kepada semua pihak yang membantu peneliti untuk menyusun dan menvelesaikan Pengabdian Masyarakat ini, terutama kepada para responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi aktif dalam Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2013). Pengantar Gizi Masyarakat. Kencana Pranada Media Grup
- Kurniawati, D., & Tri Sutanto, H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri Dengan Menggunakan Bayesianregresi Logistik Dan Algoritma Metropolis Hastings. Mathunesa: Jurnal Ilmiah Matematika, 7(1).
- Nursalam. 2020. Metodologi Pengabdian Masyarakat Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Proverawati Atikah. 2011. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sinaga, E., Nonon, S., Supriatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., ... Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan MENSTRUASI. JAKARTA: UNIVERSITAS NASIONAL
- Suhariyati, Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, IX(2), 195-203.
- Yolandani, R.P. Fajrina, L., & Putri, Z. M (2021) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Periode Menstruasi, Jawa Timur Stikkes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Yuniyanti, A. F., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F., Muhadi, U., Brebes, S., & Tengah, J. (2022). Hubungan tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas Muhadi Setiabudi. Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK), 3(02), 76-81.