



PENDAMPINGAN PRA NIKAH DAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

Riza Umami¹, Dian Aby Restanty²

¹⁻² Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

[✉] riza@poltekkes-malang.ac.id

Genesis Naskah:

Diterima 06 September 2023; Disetujui 15 Mei 2024; Di Publikasi 16 Mei 2024

Abstrak

Remaja mempunyai peluang mengalami anemia karena berhubungan dengan siklus menstruasi. Anemia dapat terjadi pada saat hamil dan akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, berpeluang pula pada proses persalinan bahkan dapat menyebabkan kematian. Permasalahan mitra adalah remaja yang sudah lulus SMU tidak mendapatkan bantuan suplementasi tablet besi. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan pendampingan pra nikah dan pencegahan anemia pada remaja di wilayah kerja Puskesmas "M" Kabupaten Jember pada Juni-Agustus 2023. Metode yang digunakan adalah melalui *Foccus Group Discussion*, pendidikan kesehatan, pemeriksaan kadar Hb serta pemberian vitamin C dan tablet besi. Sasaran kegiatan ini remaja putri dengan usia >18 sampai dengan 24 tahun. Adapun hasil kegiatan adalah terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dengan kategori baik adalah 10 orang (25%) saat pre test menjadi 38 orang (95%) saat post test, kejadian anemia sebanyak 8 orang (20%) sebelum intervensi pemberian tablet besi dan setelah intervensi menjadi 2 orang (5%) yang anemia dan untuk pendewasaan usia nikah, remaja menyatakan bahwa akan menikah pada usia >21 tahun, selain itu remaja juga menyatakan bahwa alasan tidak patuh mengkonsumsi tablet besi secara teratur karena setelah konsumsi tablet besi, remaja mengalami mual dan pusing sehingga mengganggu aktifitas harian.

Kata Kunci: Remaja; Anemia; Pra nikah

PRE MARRIAGE MENTORING AND PREVENTION OF ANEMIA IN ADOLESCENTS

Abstrack

Teenage have the opportunity to experience anemia because it is related to the menstrual cycle. Anemia during pregnancy which will affect the growth and development of the fetus, possibly during the birth process and can even cause death. Mitra's problem is that teenagers who have graduated from high school do not receive help with iron tablet supplementation. The aim of this activity is to provide pre-marital assistance and prevent anemia in teenagers in the working area of the Jember Regency "M" Health Center in June-August 2023. The method used is through Focus Group Discussion, health education, checking Hb levels and providing vitamin C and iron tablets. The target of this activity is young women aged >18 to 24 years. The results of this activity were that there was an increase in the level of knowledge with the good category being 10 people (25%) during the pre-test to 38 people (95%) during the post-test, the incidence of anemia was 8 people (20%) before the intervention of giving iron tablets and after the intervention. There are 2 people (5%) who are anemic and for maturing marriage age, teenagers stated that they would get married at the age of > 21 years. Apart from that, teenagers also stated that the reason they didn't want to consume iron tablets regularly was because after consuming iron tablets, teenagers experienced nausea and dizziness that interferes with daily activities.

Key Words: Adolescence; Anemia; Pre-Marriage

Pendahuluan

Remaja (WHO) adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja

didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Pada rentang usia tersebut, umumnya remaja ini

sedang menempuh pendidikan formal di tingkat SMP, SMA dan kuliah (Johariyah dkk, 2018)

Pada masa remaja perubahan fisik yang pesat dan perubahan hormonal merupakan pemicu masalah kesehatan remaja yang serius, karena timbulnya ketertarikan dan keingintahuan yang lebih besar terhadap lawan jenis, maka timbulah dorongan seksual yang menjadikan remaja rawan terhadap penyakit dan masalah kesehatan reproduksi, dikarenakan telah melakukan hubungan seks pranikah (Nurichsan, 2016).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2018).

Perbaikan gizi masyarakat di Indonesia saat ini focus pada 1000 HPK dan ternyata berhubungan dengan gizi remaja yang akan berpengaruh pada kualitas hidup remaja saat usia produktif dan usia selanjutnya. Riskesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi kejadian anemia pada remaja adalah 32% (3-4 dari 10 remaja menderita anemia). Hal tersebut disebabkan oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak baik dan kurangnya aktifitas fisik. Upaya Pemerintah dalam pencegahan anemia pada remaja melalui pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebagai upaya untuk mempersiapkan calon ibu yang sehat melahirkan generasi penerus yang berkualitas (Kemenkes RI, 2021).

Upaya penanggulangan anemia pada rematri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan

fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Organisasi profesi dan sektor swasta diharapkan dapat berkontribusi mendukung kegiatan komprehensif Promotif dan Preventif untuk menurunkan prevalensi anemia pada rematri dan WUS (Kemenkes, 2018).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Litbangkes Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Berkaitan dengan besarnya kejadian Anemia di Indonesia maka pemerintah Indonesia memprioritaskan pemberian Tablet Tambah Darah sekolah (Kemenkes RI, 2022). Permasalahan mitra yang ditemui adalah distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) tahun 2022 Dinkes Kabupaten Jember hanya diberikan pada remaja putri yang berstatus siswi SMP dan SMU saja, dan untuk remaja usia >18 tahun tidak mendapatkan suplementasi tablet besi sehingga berisiko mengalami anemia, terlebih pada usia tersebut, beberapa remaja mulai merencanakan untuk menikah. Kegiatan ini melibatkan Bidan & Kader Puskesmas "M" Kabupaten Jember serta mahasiswa Prodi Profesi Bidan dan Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes kemenkes Malang.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi yakni penerapan pola asuh demokratis, adanya konselor dari teman sebaya dan tersedianya konseling kesehatan reproduksi remaja yang baik (Angraini et al., 2022). Sejalan dengan itu, Hayati, 2021 menyatakan bahwa untuk memperbaiki tingkat pengetahuan remaja dapat diatasi dengan cara meningkatkan kualitas tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi melalui media edukasi yang tepat dan menarik. Pada kegiatan ini, pelaksana menggunakan media edukasi Buku Saku yang berjudul 'Menikah Itu Perlu Rencana Bestie' dan telah diusulkan HKI dengan No. EC00202396110, 18 Oktober 2023.

BKKBN terus mengencangkan komunikasi, informasi, dan edukasi Program Pendewasaan Usia

Perkawinan (PUP). Berkaitan dengan pendewasaan usia menikah, usia ideal menikah untuk perempuan adalah minimal 21 tahun dan untuk laki-laki minimal 25 tahun. Usia tersebut berhubungan dengan kesiapan untuk berkeluarga baik secara fisik dan psikis dan jika telah terjadi perkawinan sebelum usia tersebut maka dianjurkan usia pertama hamil adalah 21 tahun (BKKBN, 2023). Puspitasari dkk (2021) menyatakan bahwa pendidikan orang tua yang masuk dalam kategori tinggi atau menengah berpengaruh terhadap perencanaan PUP pada anak.

Berdasarkan uraian tersebut, kami bermaksud melaksanakan pengabdian dosen kepada masyarakat dengan tujuan untuk melakukan pendampingan pra nikah dan pencegahan anemia pada remaja usia >18 sampai dengan 24 tahun di wilayah kerja Puskesmas “M” Kabupaten Jember pada Mei s.d September 2023

Metode

1. Pra kegiatan
 - a. Perizinan dikirimkan kepada Bakesbangpol Jember dan Dinkes Kab Jember
 - b. Identifikasi masalah
 - c. Sosialisasi rencana kegiatan bersama Bidan Koordinator dan Bidan Wilayah
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Melaksanakan *Foccus Group Discussion* (FGD) pada sasaran sebanyak 40 remaja putri usia >18 s.d 24 tahun
 - b. Melaksanakan kegiatan pre test melalui pengisian kuesioner pre test, pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia dan pranikah, pengukuran kadar Hb, pengukuran LILA serta pemberian tablet tambah darah, susu dan vitamin C
 - c. Melaksanakan kegiatan post test melalui kegiatan pengukuran kadar Hb dan pengisian post test

3. Sosialisasi hasil kegiatan bersama bidan dan sasaran terkait dengan hasil kegiatan sekaligus evaluasi kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil FGD

No.	Pertanyaan	Hasil FGD
1	Menurut Saudara, definisi dari Remaja adalah	Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan rentang usia 15 tahun sampai 22 tahun
2	Permasalahan reproduksi yang kerap dialami oleh Remaja apa saja?	Masalah menstruasi yang dialami remaja didominasi oleh menstruasi yang tidak teratur dan pernikahan usia dini <20 tahun
3	Apa yang dilakukan oleh Remaja jika sedang mengalami permasalahan yang berhubungan dengan reproduksi?	Banyak remaja yang telah melakukan pengobatan dan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat
4	Rencananya Saudara mau menikah usia berapa tahun?	Banyak remaja yang menjawab akan menikah diatas 21 tahun
5	Apakah setiap bulannya Saudara ingat dengan tanggal/ hari pertama haid terakhir pada setiap bulannya?	Remaja hanya sekedar ingat menstruasi atau tidak, akan tetapi remaja tidak ingat dengan tanggal awal menstruasi/ HPHT
6	Apakah Saudara rajin konsumsi Tablet Tambah Darah	Tidak teratur konsumsi tablet tambah darah dengan alasan efek samping konsumsi TTD adalah mual dan pusing
7	Apakah Saudara pernah melakukan pemeriksaan kadar Hb dan LILA?	Pernah dulu saat masih sekolah

FGD adalah sebuah wawancara semi terstruktur dengan topik yang telah ditentukan sebelumnya dan dipimpin oleh seorang moderator ahli. Kegiatan ini diawali dengan pertanyaan yang dilontarkan moderator, kemudian ditanggapi dan didiskusikan di

antara peserta. Diskusi juga berlangsung santai, sehingga setiap peserta tidak akan merasa tertekan dalam menyampaikan pendapat (<https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/focus-group-discussion-adalah/>)

Pada pertemuan pertama ini, secara umum, remaja belum paham tolak ukur reproduksi sehat berdasarkan siklus menstruasi yang datangnya adalah teratur setiap bulan, dibuktikan dengan remaja tidak ingat Hari Pertama Haid Terakhir, sedangkan untuk kepatuhan konsumsi tablet besi, banyak remaja yang tidak konsumsi secara teratur dengan alasan efek samping yang dirasakan setelah minum tablet besi adalah mual, muntah dan pusing sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pada pertemuan pertama ada pada gambar berikut:



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Pre dan Post Test

Tingkat Pengetahuan	Pre	%	Post	%
Baik	10	25	38	95
Cukup	27	67,5	2	5
Kurang	3	7,5	0	0
Jumlah	40	100	40	100

Dapat disimpulkan pada Tabel 2 terdapat perbedaan pada jumlah tingkat pengetahuan kategori baik dari 10 orang (25%) pada saat pre test menjadi 38 orang (95%) pada saat post test.

Tabel 3. Rata-rata Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Nilai Min	Nilai Maks	Rata-rata
Pre Test	40	90	69,25
Post Tes	70	100	87,5

Dari Tabel 3 dapat disimpulkan terdapat peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan remaja yaitu 69,25 saat pre test menjadi 87,5 saat post test.

Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan sebuah proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Umami, R dkk (2023) yaitu terdapat peningkatan pada tingkat pengetahuan remaja dengan kategori baik sebanyak 41 orang (98%) pada saat post test yang telah dilakukan pendampingan selama 1 bulan. Adapun dokumentasi pada kegiatan kedua ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Kegiatan Pre Tes

Gambar diatas adalah salah satu kegiatan pre test yaitu pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dan kadar Hb oleh seluruh pengabdian kepada 40 remaja yang telah disepakati menjadi sasaran.

Tabel 4. Kadar Hb Pre dan Post Test

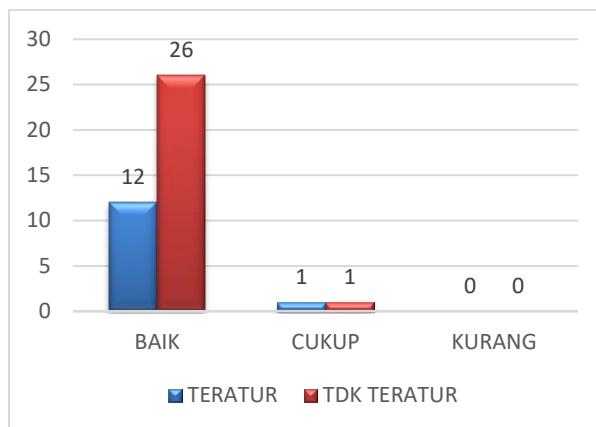
Kadar Hb	Pre	%	Post	%
Anemia	8	20	2	5
Normal	32	80	38	95
Jumlah	40	100	40	100

Dapat disimpulkan pada Tabel 4 remaja yang mengalami anemia sebelum perlakuan pemberian tablet besi dan vitamin C adalah sebanyak 8 orang (20%) dan setelah perlakuan hanya 2 orang (5%).

Hal ini sejalan dengan Putra (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kejadian anemia pada remaja terhadap pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah. Begitu juga Tonasih (2019) menyatakan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin remaja putri setelah suplementasi tablet besi. Dan berikut adalah dokumentasi pada kegiatan ketiga:



Gambar 3. Pentupan kegiatan



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Post Test dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi

Pada Gambar 4 dapat disimpulkan bahwa remaja yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tidak serta merta mengkonsumsi tablet besi secara teratur, hal tersebut disebabkan efek samping yang dirasakan remaja setelah konsumsi tablet besi adalah mual, pusing dan muntah. Hal ini sejalan dengan Adilestari, dkk (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet besi dengan kejadian anemia hal ini diduga disebabkan oleh seseorang telah mengkonsumsi makanan yang bergizi, penambahan asupan zat besi, asam folat serta vitamin B12. Selain itu Permana, et al (2019) menyatakan bahwa tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi dan kepatuhan minum tablet hanyalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan seseorang, tak terkecuali kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet besi. Maka dari itu, diharapkan remaja dapat patuh dalam mengkonsumsi tablet besi dari diri sendiri dan keluarga.

Kesimpulan

- Hasil kegiatan pengabdian ini adalah terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pada remaja tentang Anemia dan Persiapan Pra Nikah, namun masih banyak remaja yang enggan konsumsi tablet besi dikarenakan efek samping yang dirasakan

oleh remaja seperti mual dan pusing. Diharapkan remaja dapat patuh dalam mengkonsumsi tablet besi 1x/minggu sesuai dengan program pemerintah untuk mencegah terjadinya anemia.

- b. Ucapan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Malang dan beberapa pihak terkait yang telah memberikan dukungan untuk terlaksananya kegiatan ini dan rencananya untuk Pengabmasy selanjutnya adalah pendampingan remaja terkait dengan konseling pra nikah dan pendewasaan usia pernikahan.

Daftar Pustaka

- Adilestari, Wahidah dan Daryanti, Menik Sri. 2017. Naskah Publikasi Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta.
- BKKBN (2023). Penyuluhan Pendewasaan Usia Perkawinan. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/17155/intervensi/603326/penyuluhan-pup-pendewasaan-usia-perkawinan#:~:text=Usia%20ideal%20menika h%20untuk%20perempuan,untuk%20laki%20laki%2025%20tahun.>
- Johariyah, dkk (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. dr. Soetomo Vol 4 No 1: 38-46. <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JMK/article/view/100>
- Kemenkes RI. 2022. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2018. Pedoman Pencegahan & Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta
- Kemenkes RI. 2021. Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional. Jakarta <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/b13f4c1a6deed512d43c0a69a1285199.pdf>
- Putra, Kristiyan Adi et al. 2020. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tapan Kabupaten Bondowoso. Jurnal Keperawatan Profesional Vol. 8 No. 1. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/1021>
- Notoatmodjo S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nurichsan, A. J., & Agustin, M. (2016). Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan. PT Refika Aditama.
- Pengertian Focus Group Discussion (FGD) dan Cara Menjalankan. 2022. <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/focus-group-discussion-adalah/>
- Permana, V.A., Sulistyawati, A., Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Di Puskesmas Griya Antapani Kota Bandung Tahun 2019. Sehat Masada Vol 13 No 2: 50-59. <https://ejurnal.stikesdhhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/107>
- Puspitasari, M.D., Nasution, S.L. and Murniati, C. 2021. Determinan Perencanaan Pendewasaan Usia Perkawinan pada Remaja 10-19 Tahun di Indonesia. Jurnal Keluarga Berencana Vol 6 No 02. <https://ejurnal.bkkbn.go.id/kkb/article/view/82/47>
- Tonasih et al. 2019. Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja terhadap Peningkatan Hemoglobin di Stikes Muhammadiyah Cirebon. Jurnal SMART Kebidanan Vol. 6 No. 2. <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/292>
- Umami, R., Jamhariyah. 2023. Pendampingan Remaja Sehat Bebas Anemia. Jurnal Idaman, Volume 7, No. 1, April 2023 : 13 – 20. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/3851>