



EDUKASI DAN PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN (HB) TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMAN 6 KENDARI SEBAGAI DETEKSI DINI ANEMIA

Sanatang^{1*}, Wa Ode Gustiani Purnamasari²

^{1,2}Universitas Mandala Waluya, Indonesia

*Email: chemist_ana82@yahoo.com

Penulis Korespondensi: Sanatang
Afiliasi: Universitas Mandala Waluya
E-mail: chemist_ana82@yahoo.com

Abstrak

Anemia termasuk dalam permasalahan kesehatan yang sampai saat belum terselesaikan. Kelompok resiko yang dapat menderita anemia adalah remaja putri. Hal tersebut berkaitan dengan nutrisi makanan yang kurang mengandung besi sebagai unsur pembentukan hemoglobin. Disamping itu, siklus menstruasi yang tidak normal dapat menjadi penyebab terjadinya anemia. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait hubungan antara siklus menstruasi dan anemia dan melakukan skrining awal dengan melakukan pemeriksaan hemoglobin. Hasil pengabdian memberikan dampak yang positif kepada siswi terkait cara menjaga pola makan dan memilih makanan yang banyak mengandung zat besi serta diperoleh 2 siswi dari 20 siswi memiliki kadar hemoglobin dibawah normal yang berbanding lurus dengan siklus haid siswi yang 2x sebulan. Sehingga untuk mencegah terjadinya anemia maka remaja putri harus mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi serta mengelola stress agar tidak berdampak pada siklus menstruasi.

Keyword: *Edukasi; Hemoglobin; Siklus Menstruasi; Anemia*



PENDAHULUAN

Perkembangan masa remaja adalah masa transisi atau periode peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang terjadi pada umur 12 hingga 21 tahun bagi perempuan dan 22 bagi pria (Asrori, 2019). Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Untuk anak remaja perempuan terjadinya perubahan metabolisme dalam tubuhnya ditandai dengan terjadinya menstruasi setiap bulannya.

Menurut WHO dalam Diananda (2018) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa disebut juga sebagai masa remaja. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat dan perkembangan baik fisik maupun mental.

Remaja memiliki risiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia zat 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 (Almatsier 2011).

Derajat kesehatan remaja perempuan menjadi barometer terciptanya generasi yang baik pertumbuhannya. Salah satu parameter kesehatan remaja perempuan yang dapat dideteksi secara dini terjadinya anemia adalah kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah. Terjadinya anemia disebabkan karena beberapa faktor baik berupa kurangnya asupan besi serta pengaruh siklus menstruasi yang berlebihan. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2002).

Siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya anemia. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia. Banyaknya darah yang dikeluarkan oleh tubuh berpengaruh pada kejadian anemia, karena wanita tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi yang rendah kedalam tubuh sehingga, tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi (Prastika, 2011).

Anemia merupakan masalah kesehatan orang diseluruh dunia, terutama dinegara berkembang. Diperkirakan 9 persen prevalensi anemia di negara-negara maju, sedangkan 43 persen prevalensi anemia masih terjadi dinegara berkembang. Kelompok yang paling berisiko terjadinya anemia adalah anak-anak dan wanita usia subur (WUS), dengan perkiraan 47 persen prevalensi anemia pada balita, 42 persen pada wanita hamil, dan pada usia 15-49 tahun wanita yang tidak hamil usia sebesar 30 persen. World Health Organization (WHO) menargetkan penurunan prevalensi anemia pada WUS sebesar 50 persen pada tahun 2025. Oleh karena itu,



diperlukan edukasi dan peningkatan pengetahuan kepada remaja perempuan mengenai pengaruh siklus haid terhadap kadar hemoglobin yang dapat memicu terjadinya anemia.

PERMASALAHAN KHALAYAK SASARAN

Anemia merupakan salah satu penyakit yang sampai saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan. Terjadinya anemia disebabkan karena kurangnya asupan gizi berupa zat besi atau siklus menstruasi yang tidak normal sehingga menyebabkan darah yang haid yang keluar lebih banyak dan menyebabkan anemia. Siklus haid yang tidak normal dapat dialami oleh semua umur baik remaja maupun dewasa. Pada masa remaja siklus haid yang tidak normal khususnya yang 2 bulan sekali dapat mempengaruhi kesehatan hingga emosional remaja.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka perlu dilakukan deteksi dini kadar hemoglobin (Hb) pada remaja yang dikaitkan dengan siklus haid remaja tersebut. Disamping itu, perlu dilakukan edukasi terkait pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola makan dan nutrisi makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap kadar besi dan Hb yang dapat menyebabkan penyakit anemia.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan di masyarakat maka beberapa solusi dalam bentuk pendampingan atau sosialisasi perlu dilakukan. Rencana kegiatan pendampingan tersebut berupa pemeriksaan hemoglobin pada remaja dan edukasi terkait pentingnya menjaga pola makan dan nutrisi yang dapat mempengaruhi siklus haid dan kadar zat besi serta hemoglobin dalam darah yang dapat memicu terjadinya anemia.

METODE

Proses pengabdian yang dilakukan terbagi menjadi:

1. Melakukan pemeriksaan Hb pada siswi SMAN 06 Kendari
2. Melakukan wawancara terhadap siswi terkait siklus haidnya
3. Melakukan edukasi terkait pentingnya menjaga pola makan serta nutrisi makanan khususnya yang mengandung zat besi yang dapat berpengaruh terhadap siklus haid dan hemoglobin dalam darah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan penyuluhan terlebih dahulu melaksanakan persuratan dan pertemuan dengan staff dan Kepala SMAN 06 Kendari untuk meminta izin untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan. Selanjutnya dilaksanakan pertemuan dengan siswa-siswi untuk melaksanakan penyuluhan, edukasi dan pemeriksaan hemoglobin pada sebagian siswi di SMAN 06 Kendari.



Gambar 1. Penyuluhan tentang pentingnya menjaga pola makan dan nutrisi makanan khususnya yang mengandung zat besi



Gambar 2. Pemeriksaan Hemoglobin pada Siswi SMAN 06 Kendari



Hasil pemeriksaan hemoglobin dan siklus haid pada 20 siswi SMAN 06 Kendari dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Hemoglobin Siswi dan siklus Haid siswa SMAN 06 Kendari

No.	Nama Siswi	Siklus Haid	Kadar Hb	Keterangan
1.	N	1x sebulan	13,2	Normal
2.	A	1x sebulan	14,6	Normal
3.	WA	1x sebulan	13,4	Normal
4.	WE	2x sebulan	10,2	Tidak Normal
5.	A	1x sebulan	12,8	Normal
6.	NA	1x sebulan	13,4	Normal
7.	H	1x sebulan	12,8	Normal
8.	SA	1x sebulan	12,4	Normal
9.	ST	1x sebulan	12,2	Normal
10.	R	1x sebulan	13,6	Normal
11.	A	1x sebulan	13,8	Normal
12..	NI	1x sebulan	12,6	Normal
13.	N	1x sebulan	12,8	Normal
14.	NK	1x sebulan	13,8	Normal
15.	WY	1x sebulan	13,4	Normal
16.	Z	1x sebulan	13,6	Normal
17.	R	1x sebulan	12,4	Normal
18.	J	1x sebulan	13,6	Normal
19.	A	2x sebulan	10,2	Tidak Normal
20.	LN	1x sebulan	14,2	Normal

(Data Primer, 2024).

Hasil sosialisasi kepada siswi di SMAN 06 Kendari memberikan dampak yang positif terkait pentingnya menjaga pola makan dan nutrisi pada makanan khususnya makanan yang mengandung zat besi (Fe). Kekurangan asupan besi dapat menyebabkan Anemia Defisiensi Besi (ADB). Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi adalah remaja putri. Parameter pemeriksaan terjadinya anemia adalah mengukur kadar hemoglobin dalam darah. Tingkat pengetahuan pada remaja putri juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan juga pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak, dan pencegahannya yang akan mengakibatkan remaja mengkonsumsi makanan mengandung zat besi yang sedikit sehingga zat besi pada remaja tidak dapat terpenuhi. Keterkaitan zat besi dengan kadar hemoglobin bahwa zat besi merupakan komponen utama yang memegang peranan penting dalam pembentukan darah yaitu mensintesis hemoglobin. Hemoglobin terdiri dari Fe (zat besi), protoporfirin, dan globin (1/3 berat Hb terdiri dari Fe) (Susiloningtyas, 2004).

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 20 siswi terdapat 2 siswi yang memiliki siklus haid 2x sebulan dan sebanding dengan kadar Hb yang tidak normal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuralaily (2015) menunjukkan hal yang sama bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri (p value= 0,002). Hasil penelitian



Sirait (2015) menunjukkan hal yang sama yaitu menemukan ada hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Menurut Hapzah & Yulita (2012) Pola menstruasi dapat menyebabkan anemia karena pada saat remaja sedang mengalami menstruasi akan mengeluarkan cairan secara berkala dari vagina selama usia produktif, yang terjadi satu bulan sekali. Menurut Desi (2019) lama menstruasi yang tidak normal akan menyebabkan remaja lebih banyak kehilangan darah saat menstruasi daripada remaja yang memiliki lama menstruasi yang normal. Lamanya proses menstruasi akan mempengaruhi jumlah sel darah merah didalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka semakin banyak darah yang keluar, yang mana hal ini dapat menyebabkan masalah anemia pada perempuan.

Menurut Amalia (2018) Semakin pendek siklus menstruasi maka semakin sering frekuensi wanita mengalami menstruasi, hal ini yang dapat menyebabkan perdarahan menstruasi menjadi berlebih. Banyaknya darah yang keluar berperan pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi saat menstruasi, dengan demikian adanya anemia pada remaja putri yang mengalami frekuensi menstruasi lebih sering disebabkan jumlah darah yang keluar secara komulatif menjadi lebih banyak. Besarnya zat besi yang hilang pada saat menstruasi tergantung pada jumlah darah yang keluar saat periode menstruasi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan target siswi SMAN 06 Kendari dilakukan dengan memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga nutrisi makanan khusus kandungan besi karena besi merupakan unsur yang penting dalam pembentukan hemoglobin (Hb). Dari hasil pengabdian diperoleh terdapat 2 siswi dari 20 siswi yang dilakukan pemeriksaan yang memiliki kadar hemoglobin tidak normal serta siklus menstruasi yang 2x sebulan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia. 2018. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Gubug Kabupaten Grobogan. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Hapzah & Yulita. R. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri. Jurnal kesehatan.
- Prastika D. 2011. Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Siswi SMAN 1 Wonosari. Karya Tulis Ilmiah Surakarta. Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sirait, Aprilliya. 2015. Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. FK Muhamaddiyah Surakarta.
- Susiloningtyas, I. 2004. Pemberian zat besi (Fe) dalam Kehamilan. UNISULA Semarang.
- Winkjosastro. 2002. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo