

PEMERIKSAAN STATUS GIZI DAN HB PADA REMAJA PUTRI DI MTSN 1 BUKITTINGGI

Yellyta Ulsafitri^{1*}, Mutiara Maharani², Silvianisa Reihani³

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Email Korespondensi: yellytaulsafitri28@gmail.com

<i>Info Artikel</i>	<i>ABSTRACT</i>
<p>Masuk: 21 Desember 2022 Revisi: 27 Desember 2022 Diterima: 30 Desember 2022</p> <p>Keywords: Nutritional Status, Hemoglobin, Adolescent Girls</p>	<p>Adolescent nutritional status is very important to support growth and development. Adolescent girls are at higher risk of developing anemia, because they experience menstruation every month, so they lose a lot of iron. According to Riskesdas data for 2018, the prevalence of anemia in Indonesia is 48.9% with the proportion of anemia in the age group 15-24 years. Anemia in young women will cause impaired fitness, and create unfit conditions when exercising so that it can reduce adolescent performance. Health promotion activities through checking nutritional status and checking Hb in adolescents can be used as an alternative to determine the nutritional status and Hb levels in young women. The purpose of carrying out community service is to find out the nutritional status and Hb levels in young women whether they have anemia or not. The method used was to provide counseling, measure height and weight and check Hb in young women for one day at MTSN 1 Kota Bukittinggi. The results of this dedication to female students who were examined for Hb and nutritional status of 50 people obtained 86% good nutritional status and did not experience anemia. The conclusion from the results of this service with the existence of a government program regarding the administration of blood-boosting tablets to young women is that there are no young women who experience anemia and their nutritional status is good</p>
<p>Kata Kunci: Status Gizi, Hemoglobin, Remaja Putri</p> <p>E-ISSN: 2775-2402</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia, karena mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 - 24 tahun. Anemia pada remaja putri akan menyebabkan gangguan kebugaran, dan membuat kondisi tidak fit saat berolahraga sehingga dapat menurunkan kinerja remaja. Kegiatan promosi kesehatan melalui pemeriksaan status gizi dan pemeriksaan Hb pada remaja dapat dijadikan alternatif untuk mengetahui status gizi dan kadar Hb pada remaja putri. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat untuk mengetahui status gizi dan kadar Hb pada remaja putri apakah mengalami anemia atau tidak. Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan, melakukan pengukuran tinggi Badan dan berat badan serta pemeriksaan Hb pada remaja putri selama satu hari di MTSN 1 Kota Bukittinggi . Hasil dari pengabdian ini mahasiswa putri yang dilakukan pemeriksaan Hb dan status gizi sebanyak 50 orang didapatkan 86% status gizi baik dan tidak mengalami anemia. Kesimpulan dari hasil pengabdian ini dengan adanya program pemerintah tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja putri tidak ada remaja putri yang mengalami anemia dan status gizinya baik.</p>

PENDAHULUAN

Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu, masalah kesehatan di usia dewasa sebagian berkaitan dengan perilaku kesehatan ataupun gaya hidup di usia muda. Perilaku hidup sehat sejak dini merupakan satu upaya yang cukup penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas di masa yang akan datang (Kasumawati, Holidah and Jasman, 2020). Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang, tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal (Widnatusifah *et al.*, 2020).

Remaja merupakan kelompok usia rentan gizi, karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat (Widnatusifah *et al.*, 2020). Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi. Status gizi lebih pada remaja berdampak pada kesehatan ketika dewasa seperti: penyakit degeneratif dan kecenderungan untuk tetap obesitas pada masa dewasa (Dan *et al.*, 2017). Remaja perempuan berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Anemia gizi besi pada remaja perempuan menjadi berbahaya apabila tidak ditangani dengan baik, terutama untuk persiapan hamil dan melahirkan (Masthalina, 2015)

Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun, Salah satu program dari Kementerian Kesehatan untuk mengatasi anemia pada upaya remaja putri yaitu menjalankan program pemberian tablet tambah darah remaja putri dengan target sebesar 48,5 (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia mencapai 21,7% dengan penderita anemia berumur 5 sampai 14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Apabila kejadian anemia mencapai lebih dari 15%, maka prevalensi tersebut menjadi masalah kesehatan (Kasumawati, Holidah and Jasman, 2020).

Menurut Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012, diketahui prevalensi anemia remaja putri usia 10 sampai 18 tahun sebesar 57,1%, dan usia 19 sampai 45 tahun sebesar 39,5%. Hal ini menunjukkan risiko kejadian anemia banyak terjadi pada usia remaja khususnya remaja putri (Depkes RI, 2012). Anemia yang disebabkan karena defisiensi zat besi berdampak menurunkan sistem kekebalan tubuh pada remaja yang menyebabkan tubuh mudah sakit dan terkena infeksi, kasus lainnya juga menyebabkan gangguan dalam aktivitas dan menurunkan prestasi siswa.

Remaja putri yang mengalami anemia akan menyebabkan gangguan kebugaran, dan membuat remaja menjadi tidak dalam kondisi fit saat berolah raga sehingga dapat menurunkan kinerja remaja. Anemia dapat disebabkan oleh banyak faktor. Beberapa faktor mikronutrient yang berperan paling penting adalah zat besi, vitamin A, asam folat, vitamin C dan vitamin B12. Faktor makronutrient diantaranya adalah karena kekurangan asupan protein (Hasyim, 2018).

Kasus anemia terbesar disebabkan oleh defisiensi zat besi sebanyak 50%. Pada remaja sebagian besar kasus anemia gizi disebabkan oleh defisiensi zat besi, defisiensi vitamin A, vitamin C, asam folat, vitamin B12, atau karena kekurangan zat gizi secara umum. Secara umum diasumsikan 50% kejadian anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi. Defisiensi zat besi biasanya terjadi pada remaja karena pola makan yang salah, dan kebutuhan gizi yang tinggi pada masa pertumbuhan (Hasyim, 2018). Sebagian besar remaja mengalami kasus defisiensi besi dikarenakan asupan makanan yang rendah nutrisi. Asupan makanan yang rendah nutrisi pada remaja terutama terjadi pada remaja yang menghindari protein hewani, melewati jadwal makan, diet dan sebagainya. Selain itu bila remaja juga melakukan diet yang hanya mengonsumsi lauk nabati, olah raga berlebihan, perdarahan haid yang banyak akan menyebabkan anemia (Hasyim, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, Tentunya hal ini menjadi permasalahan yang perlu diatasi, maka dilakukan pemeriksaan Gizi dan kadar hemoglobin pada remaja di MTSN 1 Bukittinggi

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas banyaknya remaja putri yang mengalami anemia. Untuk itu perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang status gizi dan

Hb pada remaja putri di MTSN 1 Kota Bukittinggi.

METODE KEGIATAN

Berdasarkan permasalahan diatas, sehingga untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, adapun tahapannya sebagai berikut :

1. Persiapan
 - a. Persiapan sebelum melakukan penyuluhan dan pemeriksaan status gizi dan Hb pada remaja putri yaitu tanggal 25 Oktober 2022 dengan melakukan pertemuan dengan Dinas Kesehatan, Puskesmas Guguk Panjang dan Kepala Sekolah MTSN 1 Kota Bukittinggi sebagai tempat pengabdian kepada masyarakat. Kepala Sekolah melakukan intruksi kepada guru untuk mendata jumlah siswa remaja putri dan yang akan di lakukan pemeriksaaan Hb dan penilaian status gizi.
 - b. Persiapan untuk konselor seperti adanya materi konseling dalam SAP, alat dan bahan untuk pemeriksaan status gizi dan Hb.
2. Pelaksanaan untuk penyampaian materi tentang Status Gizi dan anemia pada remaja putri.
 - a. Menyiapkan tempat yang aman, nyaman dan tenang.
 - b. Menyiapkan peralatan untuk pemeriksaan status gizi dan Hb
3. Pelaksanaan konseling atau pendidikan kesehatan.

Pemberian konseling dilakukan setelah memberikan penyuluhan tentang status gizi dan anemia pada remaja .

Pelaksanaan konseling berupa :

 - a. Berikan salam
 - b. Perkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dari konseling
 - c. Berikan perhatian dan sikap yang ramah kepada pasien
 - d. Mengisi inform consent dan menjamin kerahasiaan pasien
 - e. Memberikan materi konseling
 - f. Memberikan evaluasi
 - g. Memberikan saran dan tindak lanjut
4. Pemeriksaan Status Gizi dan Hb

Dilakukan di Ruang UKS bekerjasama dengan puskesmas dengan mengukur TB dan BB siswa serta dilakukan pemeriksaan Hb pada siswa putri sebanyak 50 orang.

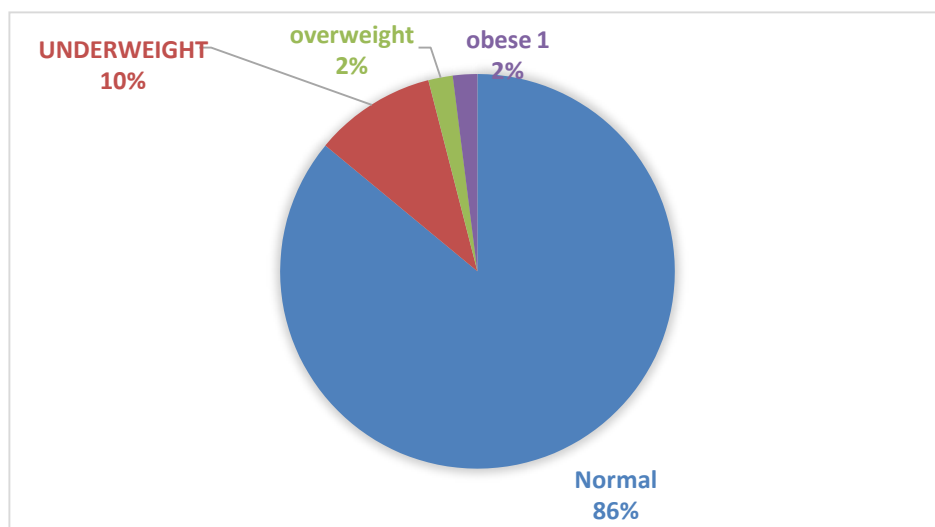
HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN KEGIATAN INTERVENSI

1. Melakukan penyuluhan tentang penilaian status gizi dan pemeriksaan Hb

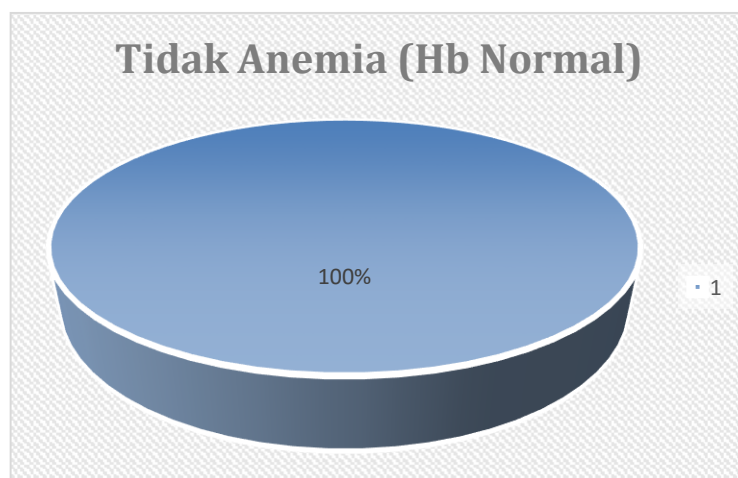
Sebelum dilakukan pemeriksaan status gizi dan pemeriksaan Hb diberikan penyuluhan terlebih dahulu kepada siswa untuk mengetahui pengetahuan siswa tersebut .

2. Melakukan pemeriksaan status gizi dan pemeriksaan Hb

Setelah dilakukan penyuluhan siswa putri dimintak berkumpul di ruang UKS untk dilakukan pemeriksaan TB, BB dan pemeriksaan Hb. Dari pemeriksaan di dapatkan hasil dari 50 remaja 86 % memiliki status Gizi Normal.



Gambar 1. Status Gizi Remaja Putri



Gambar 2. Kadar Hb Remaja Putri

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABMAS





SIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang pemeriksaan status gizi dan pemeriksaan Hb pada remaja Putri di dapatkan hasil dari 20 orang remaja putri 86% remaja putri memiliki Stastus gizi Normal dan untuk pemeriksaan Hb semua dalam batas normal..

DAFTAR PUSTAKA

- Dan, S. *et al.* (2017) 'Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat', *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 1(1), pp. 1-9.
- Depkes RI (2012) *Profil Data Kesehatan Indonesia, Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*.
- Hasyim, D. I. (2018) 'Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri', *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), pp. 06-14. doi: 10.31101/jkk.544.
- Kasumawati, F., Holidah, H. and Jasman, N. A. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Serta Paparan Media Informasi Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Di Sma Muhammadiyah 04 Kota Depok', *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 4(1), p. 1. doi: 10.52031/edj.v4i1.36.
- Kemendes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689-1699.
- Masthalina, H. (2015) 'Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), p. 80. doi: 10.15294/kemas.v11i1.3516.
- Widnatusifah, E. *et al.* (2020) 'Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu', *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), pp. 17-29. doi: 10.30597/jgmi.v9i1.10155.