

**Edukasi Karang Taruna Putri Surya Muda
Mengenai Pengaruh Menstruasi Terhadap Anemia**

*Education Karang Taruna Putri Surya Muda
Regarding the Effect of Menstruation on Anemia*

Wahyuni¹, Muhammad Andre Agasi², Felani Hilmi Azahra³,
Wahyu Tri Sudaryanto⁴, Dinda Rispati⁵

¹⁻⁵ Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kecamatan Kartasura,
Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

e-mail: ¹wahyuni@ums.ac.id, ²andragassy01@gmail.com, ³felanizahra2020@gmail.com

Article History.

Received:

26 Agustus 2023

Revised:

17 September 2023

Accepted:

25 September 2023

Keywords: Anemia,
Menstruation,
Teenager

Abstract. Anemia is defined as a disease that occurs due to a reduction in red blood cells or erythrocytes in the human body. One of the causes of a lack of red blood cells or erythrocytes is excessive menstrual bleeding, a condition like this is experienced by many young women. Anemia can cause sufferers to experience symptoms such as weakness, weakness, tiredness, weakness and lethargy. The counseling was aimed at members of Karang Taruna Surya Muda using educational methods through poster-based media on the topic of the Effect of Menstruation on Anemia. Members of Karang Taruna Surya Muda were given a pre test before the counseling was carried out, and also a post test after the counseling was carried out. This aims to evaluate the level of knowledge of the extension topic. Based on the results of the paired sample T test, it can be concluded that there is a significant difference, namely an increase in the knowledge of young women at Karang Taruna Surya Muda before and after socializing the effect of menstruation on anemia.

Abstrak: Anemia didefinisikan sebagai penyakit yang terjadi akibat berkurangnya sel darah merah atau *eritrosit* di dalam tubuh manusia. Salah satu penyebab kurangnya sel darah merah atau *eritrosit* adalah karena perdarahan menstruasi yang berlebihan, kondisi seperti ini banyak dialami oleh remaja putri. Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami gejala seperti lemah, lemas, letih, lunglai, dan lesu. Penyuluhan ditujukan kepada anggota Karang Taruna Surya Muda menggunakan metode edukasi melalui media berbasis poster dengan topik Pengaruh Menstruasi Terhadap Anemia. Anggota Karang Taruna Surya Muda diberikan pre test sebelum dilakukan penyuluhan, dan juga post test setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan terhadap topik penyuluhan. Berdasarkan hasil uji *paired sample T test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan yaitu terjadi peningkatan pada pengetahuan remaja putri

*Wahyuni, wahyuni@ums.ac.id

karang taruna surya muda sebelum dan setelah dilakukan sosialisasi pengaruh menstruasi terhadap anemia.

Kata kunci: Anemia, Menstruasi, Remaja

PENDAHULUAN

Masa pertumbuhan pada remaja merupakan masa yang paling signifikan dimana terjadi perubahan fisik maupun mental. Pada masa ini banyak sekali keluhan fisik dan mental yang dialami oleh remaja, keluhan paling banyak dialami khususnya oleh perempuan atau wanita karena perubahan fisik yang dialami oleh perempuan sangatlah berpengaruh pada kondisi mental itu sendiri. Salah satu penyebab terjadinya keluhan mental yaitu karena siklus menstruasi yang mempengaruhi hormon-hormon. Menstruasi sendiri sangat beresiko tinggi menimbulkan keluhan-keluhan lain seperti dismenore, sakit kepala, *vertigo*, dan juga anemia. Berbagai keluhan tersebut diakibatkan oleh siklus menstruasi, kurangnya olahraga dan juga kurangnya nutrisi yang mencukupi. Kebutuhan zat gizi juga akan meningkat pada masa pertumbuhan remaja atau pubertas untuk memenuhi kebutuhan proses perubahan fisik yang terjadi seperti peningkatan berat badan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah jaringan sel pada tubuh (Kumalasari et al., 2019).

Pada masa pertumbuhan remaja atau bisa disebut masa pubertas bukan hanya massa tubuh dan tinggi badan yang berubah tetapi perubahan juga terjadi pada organ reproduksi yang dimana sel telur juga akan matang pada waktunya. Pada dasarnya menstruasi adalah perdarahan periodik yang berada di rahim dan dimulai sekitar 14 hari setelah *ovulasi* secara berkala akibat terlepasnya lapisan *endometrium uterus* (Ernawati sinaga et al.,2017). Sel yang luruh pada saat periode menstruasi adalah sel tidak terbuahi oleh sperma sehingga lapisan *endometrium* yang menebal akan luruh. Pada wanita yang tidak hamil siklus menstruasi akan terus berlanjut dikarenakan tidak adanya pembuahan yang diakibatkan oleh sel sperma. Perdarahan diakibatkan oleh proses *endometrium* yang terlepas pada dinding *uterus*. Hal seperti perdarahan ini mengakibatkan keluhan-keluhan lain seperti lemas, letih, ataupun lesu yang dikarenakan anemia.

Anemia merupakan penyakit yang terjadi karena akibat kekurangan darah atau sel darah merah yang biasa disebut *eritrosit*. Hal seperti kekurangan darah tersebut bisa terjadi karena akibat dari perdarahan menstruasi atau kehamilan. Kekurangan darah merah sendiri bisa berakibat letih, lesu, dan juga lemas hal itu disebabkan oleh karena kurangnya kandungan dari *eritrosit* yaitu *hemoglobin* pada darah yang bertugas untuk

mengangkut oksigen dalam darah dan menyebarkan ke seluruh tubuh dan menjadikannya sebagai sumber energi (Harianis, 2017). Jadi dapat disimpulkan bahwa peluang terjadinya anemia lebih besar terjadi pada perempuan karena diakibatkan oleh menstruasi dan kehamilan. Gejala gejala yang terjadi akibat anemia sendiri antara lain menurunkan konsentrasi belajar akibat letih, mengganggu pertumbuhan lalu tidak bisa mencapai tinggi yang optimal karena nutrisi yang diterima jaringan kurang, dan juga menurunkan kemampuan fungsional karena diakibatkan lesu (Harianis, 2017).

Menurut Kemenkes RI tahun 2014 salah satu kelompok yang rawan menderita anemia yaitu pada Remaja putri. Hal ini membuat tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri yang menambah indikasi bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Maka upaya untuk pemberian edukasi pada remaja putri mengenai pengaruh menstruasi terhadap anemia perlu digiatkan lagi pada remaja putri. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengaruh menstruasi terhadap anemia sehingga terjadi penurunan prevalensi anemia di Indonesia.

Kegiatan pengabdian dilakukan di Dukuh Kidul Warung, Desa Pabelan, Kecamatan Kartasura, tepatnya di Aula Masjid Ar-Rohim. Target dilakukannya penyuluhan adalah pada anggota Karang Taruna Putri Surya Muda. Tujuan dari hasil pengabdian ini adalah agar pengetahuan anggota komunitas remaja putri Karang Taruna Surya Muda terkait pengaruh menstruasi terhadap anemia dapat meningkat, sehingga angka kasus anemia terhadap remaja karena pengaruh menstruasi dapat berkurang.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui sample yang ada pada lahan tepat dengan sample yang diperlukan. Observasi dilakukan dengan cara wawancara dengan salah satu anggota Karang Taruna Putri Surya Dukuh Kidul Warung Desa Pabelan Kecamatan Kartasura yang bertepatan pada tanggal 12 April 2023. Hal-hal yang dilakukan pada kegiatan Observasi tersebut antara lain untuk meminta izin, persetujuan dan juga menetapkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Karang Taruna Putri Surya Dukuh Kidul Warung Desa Pabelan Kecamatan Kartasura. Pelaksanaan kegiatan ini di jadwalkan di Aula Masjid Ar-Rohim dukuh Kidul Warung Desa Pabelan Kecamatan Kartasura yang dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2023 dengan kurang lebih 19 responden remaja putri. Program yang akan kami laksanakan adalah edukasi mengenai pengaruh menstruasi terhadap anemia

melalui media berbasis poster di Karang Taruna Putri Surya Dukuh Kidul Warung Desa Pabelan Kecamatan Kartasura, kami menyampaikan materi ini dengan presentasi langsung dan juga poster informatif, selain itu kami juga mempraktikkan senam untuk mencegah terjadinya anemia.

Untuk memudahkan pelaksanaan tahapan kegiatan, penulis menyusun alur kegiatan, sebagai berikut :



Gambar 1. Alur kegiatan penyuluhan

Pada awal dan akhir kegiatan penyuluhan, responden akan diberikan *pre test* dan *post test* berupa kuisisioner, responden dapat mengisi kuisisioner tersebut sesuai tingkat pemahaman masing-masing. Tujuan diberikan *pre test* dan *post test* adalah mengevaluasi tingkat pemahaman mengenai topik yang di bahas. Uji awal dilaksanakan sebelum penyuluhan dimulai, dimana responden diberikan pertanyaan yang tertera dalam lembaran yang telah disiapkan. Kemudian kami memberikan edukasi mengenai pengaruh menstruasi terhadap anemia dan juga mempraktikkan senam untuk mencegah terjadinya anemia. Setelah dilakukan uji awal atau *pre test* lalu kami melakukan *post test* dengan pertanyaan yang sama. Dengan memanfaatkan *pre test* dan *post test* maka dapat dilakukan perbandingan antara tingkat pengetahuan awal yang dimiliki responden dan tingkat akhir setelah mendengarkan edukasi dari penyuluhan tersebut. Hasil perbandingan ini berguna sebagai landasan untuk mengevaluasi dan memperbaiki metode penyuluhan yang di gunakan serta menilai sejauh mana program ini berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden.



Gambar 2. Media edukasi berupa poster



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan berupa edukasi menggunakan poster

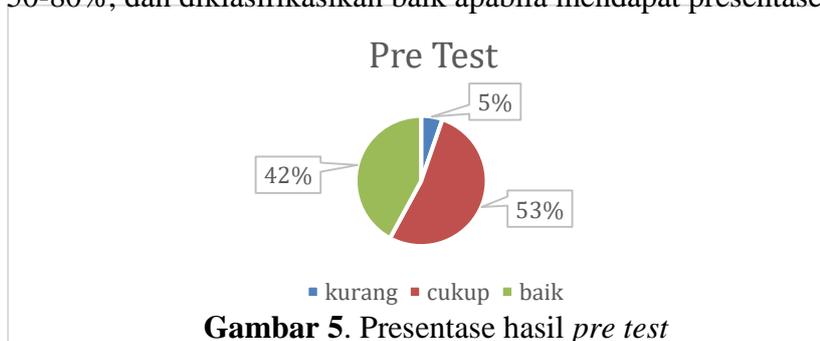


Gambar 4. Senam untuk mencegah anemia pada remaja

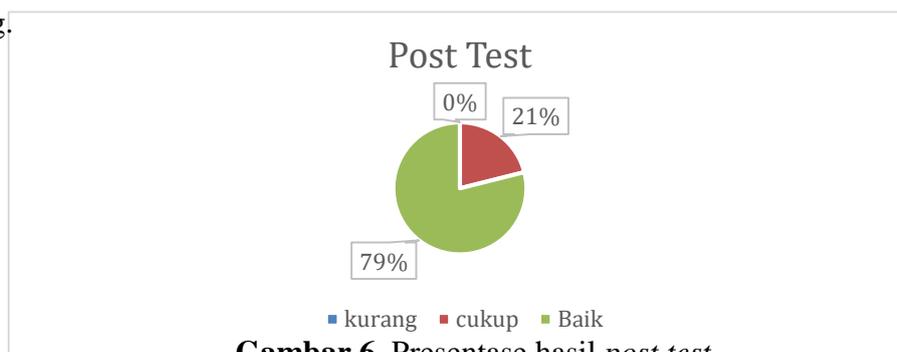
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada kasus pengaruh menstruasi terhadap anemia. Kegiatan penyuluhan berupa edukasi ini dilaksanakan pada remaja putri Karang taruna surya muda pada tanggal 28 Mei 2023 pukul 19.15-20.15 WIB kegiatan ini dihadiri oleh 19 orang.

Indikator capaian pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan sistem *pre test* dan *post test* yang digunakan sebagai pengukur tingkat pengetahuan sasaran terhadap kasus yang dipaparkan yaitu pengaruh menstruasi terhadap anemia. Hasil interpretasi pengisian diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup, dan Baik. Pengetahuan dimasukkan dalam kategori kurang jika presentase menjawab sebanyak $\leq 50\%$, diklasifikasikan cukup jika presentase sebanyak 50-80%, dan diklasifikasikan baik apabila mendapat presentase $>80\%$.



Berdasarkan hasil *pre test* mengenai pengetahuan pengaruh menstruasi terhadap anemia diperoleh hasil berupa 1 orang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 10 orang memiliki pengetahuan cukup, dan 8 orang masuk pada kategori pengetahuan baik. Data *assessment* awal nantinya akan dijadikan data *pre test*. Dan dari hasil *assessment* awal pengetahuan pengaruh menstruasi terhadap anemia dapat disimpulkan bahwa Remaja Putri Karang Taruna Surya Muda memiliki rata rata pengetahuan sedang.



Gambar 6. Presentase hasil *post test*

Langkah berikutnya yaitu pemberian penyuluhan berupa edukasi pada anggota Karang Taruna Putri Surya Muda. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penjelasan materi dan dibantu dengan media berupa poster. Setelah kegiatan penjelasan materi selesai, maka dilanjutkan dengan sesi evaluasi yaitu berupa *post test*. Berdasarkan *assessment* pengetahuan pengaruh Menstruasi terhadap Anemia pada anggota komunitas yang dilakukan setelah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa terdapat 4 orang dengan kategori pengetahuan cukup, dan terdapat 15 orang yang memiliki kategori baik dan tidak ada satupun yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Tabel 1. Nilai rata-rata *pre test* dan *post test*

N	Nilai rata-rata	
	Pre test	Post test
19	80.53	91.58

Dari hasil setelah dilakukan *pre test* dan *post test* didapatkan bahwa rata rata nilai *pre test* yaitu 80.53 dimana nilai minimum yang didapatkan adalah 50 dan nilai maksimum yang didapatkan adalah 100. Selanjutnya setelah dilaksanakan penyuluhan dan di lakukan *post test* didapatkan hasil rata rata *post test* yaitu 91,58 dimana nilai minimum yang didapatkan adalah 60 dan nilai maksimum yang didapatkan adalah 100.

Kemudian dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data yang dipakai dalam pengujian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah *shapiro wilk test*, hal ini karena jumlah responden sebanyak 19 orang.

Tabel 2. Uji normalitas data dengan *shapiro wilk test*

N	Sig.	
	Pre test	Post test
19	.009	.000

Berdasarkan uji normalitas data di atas, didapatkan hasil bahwa data berdistribusi tidak normal karena nilai p value <0.05 . Jika data berdistribusi tidak normal, maka untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai *pre test* dan *post test* dapat menggunakan uji *wilcoxon*.

Tabel 3. Uji beda dengan menggunakan uji *wilcoxon*

Nilai	Asymp. Sig (2-tailed)
Pre test	.015
Post test	

Setelah dilakukan uji *wilcoxon* untuk mengkaji perbedaan yang terjadi akibat perlakuan, dengan membandingkan sebelum dan sesudah perlakuan. Dari uji tersebut didapatkan p value 0.015 dimana nilai tersebut < 0.05 maka dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan remaja putri Karang Taruna Surya Muda sebelum dilakukan sosialisasi mengenai pengaruh menstruasi terhadap anemia dan setelah dilakukan sosialisasi pengaruh menstruasi terhadap anemia.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dengan metode edukasi berbasis poster pada anggota Karang Taruna Putri Surya Muda, memberikan manfaat berupa dapat meningkatkan pemahaman terkait materi Pengaruh Menstruasi Terhadap Anemia. Hal ini dibuktikan karena terdapat peningkatan nilai rata-rata *pre test* dan *post test*.

SARAN

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pembaca Edukasi Karang Taruna Putri Surya Muda Mengenai Pengaruh Menstruasi Terhadap Anemia. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian mengenai pengaruh menstruasi terhadap anemia, dengan menambah jumlah sampel dan membuat materi edukasi yang lebih informatif bagi remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S. Fis., M.KM sebagai dosen pengampu dalam mata kuliah Fisioterapi Komunitas, ibu Wahyuni S. Fis.,Ftr., M.Kes. yang telah mendampingi dalam penulisan dan pengabdian masyarakat, tak lupa kami mengucapkan terimakasih kepada anggota Karang Taruna Putri Surya Muda yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden, dan semua pihak yang telah membantu dalam menyukkseskan kegiatan pengabdian masyarakat, serta yang telah memberikan izin waktu dan tempat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dicka, A., Setyaningrum, W., & Rachma, N. (2019). The Effect of Morning and Evening Aerobic Gymnastics Training towards Blood Hemoglobin Level Enhancement on Adolescence Girls. *The Journal Has Had 7 Points in Ministry of Science and Higher Education Parametric Evaluation*, 9(4), 380–387.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90.
<https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.7>
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., ... & Santa Lorita, S. L. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi.
- Harianis, S. (2017). *Tembilahan Kota*. 3(2), 132–140.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejaidan Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192.
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- KEMENKES RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan pada remaja putri dan wanita usia subur.
<https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files99778Revisi%20Buku%20Pencegahan%20dan%20Penanggulangan%20Anemia%20pada%20Rematri%20dan%20WUS.pdf>