

Peningkatan Pengetahuan Karyawati Yogya Mall Tentang Anemia Pada Wanita Usia Subur (Wus)

¹⁾ Meyliya Qudriani, ²⁾ Umriaty

^{1,2} Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Jl. Mataram No. 9 Kota Tegal

Email: ¹⁾ meyliya.qudriani@gmail.com, ²⁾ umri.midwife@gmail.com

Abstrak

Anemia atau yang sering disebut kurang darah oleh orang awam merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia subur (WUS). Anemia pada wanita usia subur (WUS) dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas dan produktivitas kerja. Jumlah pekerja di Kota Tegal menurut satuan kerja pengawas ketenagakerjaan Karesidenan Pekalongan mencatat bahwa jumlah pekerja mencapai 13.018 orang dengan presentase pekerja laki-laki 58,24% dan perempuan 41,76%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah pekerja wanita di Kota Tegal masih tergolong banyak. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang anemia pada wanita usia reproduksi dan juga pengecekan kadar haemoglobin (Hb) pada peserta serta pemberian tablet penambah darah kepada peserta yang mengalami anemia. Cek kadar Hb ini dilakukan agar peserta mengetahui apakah dirinya mengalami anemia atau tidak. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 24 dan 25 Juli 2019 dengan peserta karyawan wanita Yogya Mall dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang. Kegiatan diawali dengan menilai sejauh mana tingkat pengetahuan peserta tentang Anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) kemudian dilanjutkan pemberian penyuluhan tentang anemia pada WUS dan pemeriksaan kadar HB pada peserta pengabdian masyarakat. Pada pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan peserta yang mengalami anemia yaitu 24 orang dan diberikan konseling individu serta diberikan tablet Fe.

Kata Kunci: Anemia, Wanita Usia Subur, Pekerja Wanita

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah atau kadar haemoglobin didalam sel darah merah kurang yang dikarenakan adanya kelainan dalam pembentukan sel, perdarahan atau gabungan keduanya. Anemia merupakan masalah global yang dimiliki hampir seluruh Negara, baik Negara maju maupun Negara berkembang (WHO, 2015).

Anemia dapat diketahui dengan cara pemeriksaan laboratorium yaitu pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb). Hasil pemeriksaan Hb dikatakan bahwa seseorang mengalami Anemia jika pada Laki-laki kadar Hb nya kurang dari 13,0 g/dl, pada perempuan (WUS) kadar Hb nya kurang dari 12,0 g/dl, pada ibu hamil kadar Hb nya kurang dari 11 g/dl (WHO, 2011).

Anemia atau yang sering disebut kurang darah oleh orang awam merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia subur (WUS).

Anemia pada wanita usia subur (WUS) dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas dan produktivitas kerja. Wanita yang mengalami anemia seringnya menjadi kurang produktif bekerja dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami anemia karena pada wanita anemia akan mengalami penurunan kapasitas transportasi oksigen dan terganggunya fungsi otot dikaitkan dengan deficit zat besi (Fe) (Biawan, 2014).

Ketidakeimbangan asupan gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia. Kekurangan zat gizi bagi seseorang akan berpengaruh pada keadaan kesehatannya dimana jika dibiarkan akan mempengaruhi juga aktifitas dan produksi kerja. Asupan gizi erat kaitannya juga dengan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Dengan pola makan yang teratur dan beragam serta bervariasi jenis makanan yang dikonsumsi maka akan semakin lengkap zat gizi untuk mewujudkan kesehatan yang optimal (Sulistiyoningsih, 2012).

Wanita di usia reproduktif lebih rentan mengalami anemia, hal ini dikarenakan kurangnya zat besi pada tubuh yang berguna untuk pembentukan hemoglobin. Faktor yang menyebabkan pekerja wanita rentan mengalami anemia diantaranya yaitu: wanita bekerja membutuhkan zat besi yang lebih banyak untuk melakukan aktivitas sehari-hari, baik sebagai pekerja kantoran maupun sebagai pekerja rumah tangga, pekerja wanita mengalami siklus menstruasi, periode kehamilan, maupun masa menyusui yang dapat membuat kebutuhan mereka akan zat besi menjadi meningkat, pekerja wanita banyak yang menjalani pola hidup tidak sehat seperti kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, kurang istirahat, pola tidur yang tidak teratur yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Hal ini yang akan berdampak pada kurang optimal pada saat bekerja (Proverawati A, 2013). Tenaga kerja perempuan menjadi kelompok yang paling rentan terkena anemia. Didapatkan data 35% wanita yang bekerja di Indonesia mengalami anemia yang berdampak terhadap produktivitas dan penurunan kinerja hingga 20% (Risksdas, 2013).

Kota Tegal merupakan kota strategis penghubung jalur perekonomian lintas nasional karena berada pada jalur pantura dan sebagai titik penghubung lintas pulau Jawa. Meskipun Kota Tegal luasnya hanya 39,68 km² namun mempunyai banyak industri dan lapangan kerja yang banyak. Jumlah pekerja di Kota Tegal menurut satuan kerja pengawas ketenagakerjaan Karesidenan Pekalongan mencatat bahwa jumlah pekerja mencapai 13.018 orang dengan presentase pekerja laki-laki 58,24% dan perempuan 41,76%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah pekerja wanita di Kota Tegal masih tergolong banyak.

Pada penelitian Al Hazmi SZA dan Muhani N didapatkan bahwa pekerja wanita yang asupan zat gizinya kurang mempunyai resiko 48,333 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan pekerja wanita yang asupan gizinya baik. Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya anemia adalah pola makan yang tidak teratur. Dan pada penelitian ini

disebutkan pekerja wanita selalu melewatkan sarapan pagi (Al Hazmi SZA dan Muhani N, 2018). Selain itu pada penelitian Nugroho FAN dkk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein nabati dengan kejadian anemia pada wanita usia subur vegan. WUS dengan asupan protein nabati yang cukup memiliki kejadian anemia yang rendah jika dibandingkan dengan WUS yang asupan protein nabatinya kurang (Nugroho FAN dkk, 2015).

Pola makan yang tidak teratur akan berdampak pada aktifitas bekerja yang kurang maksimal. Frekuensi makan yang kurang akan berpengaruh pada zat gizi yang diserap oleh tubuh kurang. Hal ini yang akan menyebabkan tubuh akan merasa lemas, tidak semangat dan sulit berkonsentrasi. Selain itu penyerapan zat gizi juga akan terhambat jika makan makanan bergizi dikonsumsi dengan minuman penghambat penyerapan zat Fe yaitu teh dan kopi (Fitri, 2016).

Anemia mempengaruhi setengah miliar wanita usia subur (WUS) di dunia. Badan pusat statistik 2012 dalam Kemenkes 2015 menyebutkan terdapat kurang lebih 40 juta pekerja di Indonesia dan 25 juta diantaranya merupakan usia reproduktif. Pada tahun 2013 prevalensi anemia pada wanita usia 15-49 tahun (tidak hamil) yaitu sebesar 22,7% dan pada wanita hamil sebesar 37,1%. Hasil survey awal di tempat pengabdian ini menunjukkan bahwa jumlah pekerja wanita lebih besar kurang lebih 70% dibandingkan dengan pekerja laki-laki. Dari pengamatan yang dilakukan didapatkan bahwa saat istirahat sebagian besar pekerja wanita makan diwarung sekitar dengan mengonsumsi makanan yang kurang seimbang. Makanan yang sering dikonsumsi oleh pekerja wanita diantaranya cilok, bakso kuah, mie ayam, dan sebagainya. Jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka sangat potensial terhadap kejadian anemia. Oleh karena itu maka dilakukan pengabdian masyarakat di Yogya Mall dengan sasaran yaitu pekerja wanita. Melalui kegiatan ini semua peserta dapat mengerti tentang anemia pada usia reproduksi dan gizi seimbang yang dapat mencegah terjadinya anemia.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini tidak hanya dilakukan oleh dosen kebidanan saja, namun juga terdapat partisipasi dari mahasiswa bidan. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang anemia pada wanita usia reproduksi dan juga pengecekan kadar haemoglobin (Hb) pada peserta serta pemberian tablet penambah darah kepada peserta yang mengalami anemia. Cek kadar Hb ini dilakukan agar peserta mengetahui apakah dirinya mengalami anemia atau tidak. Penyuluhan dilakukan di awal pemeriksaan dengan tujuan mengedukasi peserta tentang anemia. Materi dalam penyuluhan ini mencakup tentang anemia usia reproduksi, tanda-tanda anemia, dampak dari anemia pada

wanita usia reproduksi (WUS), cara mencegah dan mengobati anemia, gizi seimbang bagi wanita usia subur (WUS) dan contoh makanan yang mengandung zat besi.

Sasaran pada pengabdian ini adalah semua pekerja wanita namun karena terbatasnya waktu dalam pelaksanaan maka jumlah peserta yang dapat mengikuti kegiatan ini hanya 60 pekerja wanita. Sarana yang dipersiapkan untuk pelaksanaan kegiatan ini antara lain yaitu materi penyuluhan, leaflet tentang anemia, alat untuk pemeriksaan kadar Hb dan tablet Fe.

Pre test dilakukan sebelum penyuluhan hal ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang anemia. Sebagai evaluasi kegiatan juga dilakukan post test dengan tujuan untuk evaluasi kembali pengetahuan peserta tentang materi yang sudah disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 24 dan 25 Juli 2019 dengan peserta karyawan wanita Yogya Mall dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang. Kegiatan diawali dengan menilai sejauh mana tingkat pengetahuan peserta tentang Anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) kemudian dilanjutkan pemberian penyuluhan tentang anemia pada WUS dan pemeriksaan kadar HB pada peserta pengabdian masyarakat.

Penyuluhan Tentang Anemia

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan tambahan pengetahuan kepada masyarakat tentang anemia pada wanita usia subur (WUS). Materi yang diberikan tentang definisi dari anemia, penyebab terjadinya anemia, pengaruh anemia pada wanita usia subur, tanda-tanda anemia pada wus, cara mencegah dan mengobati anemia, serta gizi seimbang pada wus.



Gambar 1 Pemberian Penyuluhan Tentang Anemia

Pekerja wanita merupakan kelompok yang sangat rentan terjadi anemia. Untuk itu diperlukan pelayanan kesehatan dan perhatian yang khusus. Dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Anemia pada WUS diharapkan pekerja wanita mengetahui tentang anemia dan juga dapat mencegah agar tidak terjadi anemia khususnya pada peserta pengabdian masyarakat. Pada karyawan wanita yang mengalami anemia akan berdampak kurang produktif dalam bekerja. Pada penelitian Putri D dkk, 2016 terdapat hubungan yang signifikan antara tenaga kerja yang kekurangan kadar Hemoglobin dengan produktivitas kerja rendah. Seseorang mengalami anemia ketika kadar hemoglobin dalam sel darah merah dibawah normal. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan mendistribusikan ke seluruh jaringan tubuh. Rendahnya oksigen dalam tubuh berakibat gangguan fungsi otot dan otak.

Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Anemia timbul karena kurangnya asupan zat besi serta konsumsi nutrisi dengan gizi yang tidak seimbang. Faktor lainnya yang dapat menyebabkan anemia pada WUS yaitu menstruasi, kehamilan, kelelahan serta peran ganda sebagai pekerja dan juga ibu rumah tangga. Jika keadaan ibu yang mengalami anemia tidak teratasi dengan baik dapat berpengaruh pada fungsi tubuh dan dapat juga menurunkan produktivitas pekerja. Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami anemia yaitu dengan pemeriksaan kadar hemoglobin darah.



Gambar 2 Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Hasil dari pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan pada peserta pengabdian masyarakat ini dari total peserta 60 orang yang mengikuti kegiatan, terdapat 24 orang dengan kadar hemoglobin kurang dari normal dan yang lainnya kadar hemoglobinnya normal. Hal itu berarti bahwa peserta yang mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yang mengalami Anemia ada 24 orang dan pada klasifikasinya 24 orang ini hanya mengalami anemia ringan. Peserta yang mengalami anemia ini diberikan konseling secara individual tentang anemia dan penanganan anemia serta gizi seimbang bagi penderita anemia. Pada anemia ringan ini diharapkan dimana peserta dengan perbaikan nutrisi dan penambahan tablet Fe secara rutin

dapat membantu peningkatan kadar hemoglobinnya. Peserta yang mengalami anemia diberikan tablet tambah darah (Fe) yang diminum 1 tablet setiap harinya selama 1 minggu.



Gambar 3 Pendataan Anemia dan Konseling pada penderita Anemia

Dalam penelitian Tana L. dan Banjuradja I. (2018), menyebutkan bahwa kejadian anemia tidak berdasarkan jenis pekerjaannya, namun dalam penelitian ini di dapatkan juga hubungan antara kejadian anemia pada pekerja perempuan dengan umur, status gizi dan jumlah kehamilan. Status gizi erat kaitannya dengan kejadian anemia pada wanita.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui apakah peserta dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh dosen dan juga dapat mengerti tentang keadaan dirinya yang sedang mengalami anemia atau tidak. Evaluasi ini dilaksanakan dengan mereview materi dengan menanyakan kepada peserta. Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari dukungan para manager yang ada di Yogya Mall yang telah memfasilitasi tim pelaksana untuk melaksanakan kegiatan ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Meskipun demikian masih terdapat hambatan dalam kegiatan ini yaitu keterbatasan waktu yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat.



Gambar 4 Foto bersama sebagian peserta kegiatan pengabdian masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada karyawan wanita Yogya Mall memberikan pengetahuan baru tentang:

- A. Anemia pada wanita usia subur (WUS)
- B. Penyebab anemia wanita usia subur (WUS)
- C. Gejala anemia wanita usia subur (WUS)
- D. Dampak anemia pada wanita usia subur (WUS)
- E. Cara pencegahan dan penanganan pada anemia

5. SARAN

- A. Penjadwalan waktu lebih disesuaikan sehingga peserta tidak terburu-buru dalam mengikuti kegiatan pengabdian
- B. Pelaksanaan pemeriksaan hemoglobin berkala sebaiknya dapat dilakukan oleh Yogya Mall agar bisa mendeteksi adanya anemia pada pekerja wanita sehingga tidak mengganggu efektifitas dalam bekerja
- C. Menyediakan tablet Fe untuk pekerja wanita dan diberikan minimal setiap bulan ketika menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. WHO. 2015. *The Global Prevalence Of Anemia in 2011*. Geneva: WHO
- [2]. Briawan, D. 2014. *Anemia: Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: ECG
- [3]. Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- [4]. Sihombing M, Riyadina W. 2009. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Pekerja di Kawasan Industri Pulo Gadung Jakarta*. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Vol. XIX No. 3: 116-124

- [5]. Lusianawaty, T. 2013. *Faktor yang Berperan terhadap Anemia pada Pekerja Perempuan Usia Produktif di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jurnal Media Libangkes. Vol. 28, No. 1, Maret 2018, Hal 45-56
- [6]. Fitri, L. 2016. *Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Pekerja Wanita diPT. Indah Pulp and Paper (IKPP) Tbk. Perawang*. Jurnal Endurance. Vol. 1, No. 3, Oktober 2016, Hal 152-157
- [7]. Proverawati, A. 2013. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [8]. Widiastuti, S. 2011. *Faktor determinan Produktifitas Kerja pada Pekerja Wanita*. Jurnal Gizi Indonesia. Vol. 4, No. 1, PP. 28-37. Desember 2016
- [9]. Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Direktorat Gizi Masyarakat. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI. Jakarta
- [10]. Putri DAD, Hartanti RI, Sujoso ADP. 2016. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Produktifitas Kerja Pekerja Wanita Penyadap Karet di PDP Gunung Pasang Kabupaten Jember*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa. Universitas Jember. Jember
- [11]. Tana L., Banjuradja I. *Faktor yang Berperan terhadap Anemia pada Pekerja Perempuan Usia Produktif di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar 2013*. Media Litbangkes. Vol. 28 No. 1, Maret 2018. Hal 45-56