

Program Redabamidi (Remaja Cerdas Bebas Anemia Dan Disminore) Pada Posyandu Smart Remaja Dengan Inovasi Produk Jus Remakuda Di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

Redabamidi Program (Smart Adolescents Free of Anemia and Menstrual Pain) at the Youth Smart Posyandu with Remakuda Juice Product Innovation in Tugu Sumberjo Village, Peterongan District, Jombang Regency

Zeny Fatmawati¹, Ardiyanti Hidayah², Elly Rustanti³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Jombang

Corresponding author : Zenyjoe123@gmail.com

Abstrak

Anemia dan nyeri haid adalah dua keluhan yang sering terjadi sebagai dampak fisiologis berfungsinya organ reproduksi remaja putri yaitu menstruasi. Anemia terjadi karena penurunan jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dalam darah. Nyeri haid terjadi Nyeri dismenore berhubungan dengan *prostaglandin endometrial* dan *leukotrien*. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja, fisiologi haid dan dampaknya, pencegahan anemia dan nyeri haid pada remaja melalui program Redabamidi. Kegiatan Redabamidi terdiri dari edukasi kesehatan reproduksi melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi pembuatan jus remakuda, pemeriksaan hemoglobin, tekanan darah, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Jumlah peserta posyandu remaja sebanyak 25 orang, bidan, desa, kepala desa, enam kader posyandu dan lima mahasiswa sarjana kebidanan. Hasil sebelum dilakukan edukasi pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi baik : 20%, cukup, 60 % dan kurang 20 % setelah dilakukan edukasi pengetahuan remaja meningkat menjadi 92% baik dan 8 % cukup. Kemampuan dalam membuat jus remakuda (sereh, kurma, air kelapa muda) 100% remaja dapat mendemonstrasikan dengan baik, pemeriksaan hemoglobin 92% remaja kadar hemoglobinnya diatas 12 gr%. Program Redabamidi memberikan peningkatan pengetahuan remaja putri terhadap kesehatan reproduksi dan kemampuan dalam mencegah anemia dan nyeri haid melalui edukasi kesehatan reproduksi dan pembuatan jus remakuda.

Kata Kunci : Redabamidi, Jus Remakuda

Abstract

Anemia and menstrual pain are two complaints that often occur as a physiological impact of the functioning of the reproductive organs of adolescent girls, namely menstruation. Anemia occurs due to a decrease in the number of erythrocytes or the level of hemoglobin in the blood. Menstrual pain occurs Dysmenorrhea pain associated with endometrial prostaglandins and leukotrienes. The purpose of this community service activity is to provide education about adolescent reproductive health, menstrual physiology and its effects, prevention of anemia and menstrual pain in adolescents. The activity methods used are lectures, discussions, demonstrations of making juvenile juice, checking hemoglobin, blood pressure, measuring weight and height. The number of youth posyandu participants is 25 people, midwives, village heads, six posyandu cadres and five midwifery undergraduate students. The results before the education of adolescents' knowledge about reproductive health was good: 20%, sufficient, 60% and less than 20% after education, adolescent knowledge increased to 95% good and 5% enough. The ability to make remakuda juice (lemongrass, dates, young coconut water) 100% of adolescents can demonstrate well, hemoglobin examination of 92% of adolescents with hb levels above 12 g%. Redabamidi provides an increase in the knowledge of young women on reproductive health and the ability to prevent anemia and menstrual pain through reproductive health education and the manufacture of remakuda juice.

Keywords : Redabamidi, Remakuda juice

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Anemia terjadi karena penurunan jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dalam darah. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dari anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup sebagai upaya pencegahan stunting pada masa sebelum hamil dimulai pada masa remaja. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia.⁽¹⁾ Efek negative rendahnya kadar hemoglobin bagi remaja dapat menurunkan kecerdasan, prestasi belajar, perkembangan motoric mental, terhambatnya pertumbuhan tinggi badan secara optimal dan menurunnya kesehatan reproduksi. Anemia remaja terjadi karena kurangnya asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat, factor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tannin dan oksalat, kehilangan darah secara siklik akibat menstruasi, terjadinya peningkatan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa remaja atau reproduksi awal, kebiasaan dan kualitas nutrisi sarapan pagi, pendidikan ibu, social ekonomi keluarga.⁽²⁾

Desa Tugusumberjo dengan luas wilayah : 399.060 Ha, secara demografi sebelah utara, selatan, barat dan timur berbatasan dengan Desa Bongkot, Mancar, Morosunggingan dan trawasan dengan jumlah penduduk dengan jumlah KK 260 dengan mayoritas tingkat Pendidikan tamat SD, jiwa dengan pekerjaan sebagaimana adalah petani dengan jumlah remaja putri usia 12-17 tahun sebanyak 60 remaja putri yang saat ini duduk dibangku sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Desa Tugusumberjo memiliki satu tenaga bidan yang bertugas di satu posyandu yang di fungsikan untuk posyandu balita dan lansia, untuk posyandu remaja pandemic cofid 19 tidak pernah melaksanakan kegiatan. Pemilihan tempat Desa Tugu Sumberjo dilandasi hasil Analisa mitra bahwa masih belum optimalnya edukasi terkait Kesehatan reproduksi remaja, dampak anemia dan gangguan selama menstruasi, serta kurangnya pemahaman dan menyediakan alternatif nutrisi yang dapat dimanfaatkan oleh remaja putri dan tersedianya kelapa muda, sereh, kurma yang murah dan terjangkau. Masalah yang dialami mitra diantaranya: (1) Kurangnya pengetahuan tentang manfaat bahan alam yang berpotensi sebagai produk kesehatan (2) Kurangnya mitra dalam sosialisasi tentang kesehatan reproduksi remaja (3) Kurangnya mitra dalam edukasi tentang anemia, gangguan saat menstruasi remaja dan nutrisi alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah nyeri haid. Dari pemaparan ini, **solusi** yang akan kami berikan untuk PKMS ini adalah dengan memberikan sosialisasi tentang manfaat program bagi remaja putri melalui: (1) Revitalisasi posyandu remaja (2) edukasi tentang pengenalan organ reproduksi, fisiologi haid, dampak anemia, gangguan haid, (3) Demonstrasi dan praktik Pembuatan Jus Remakuda (4) Pemeriksaan kadar hemoglobin

METODE

Kegiatan Program Redabamidi (Remaja Cerdas Bebas Anemia dan Nyeri Haid) menggunakan metode pre test , ceramah, diskusi , demonstrasi, post tes. Kegiatan diawali dengan studi analisa posyandu remaja di Desa Tugusumberjo melalui bidan desa dilanjutkan dengan small grup discusion, penyusunan proposal PKMS, persiapan bahan, materi dan mengidentifikasi sarana dan prasaran, koordinasi dengan ketua posyandu remaja dengan anggotanya terkait pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan kegiatan inti pada tanggal 14-15 Agustus 2022 di balai Desa Tugusumberjo yang dihadiri 25 remaja putri, 6 kader posyandu, 5 mahasiswa sarjana kebidanan, bidan desa, sekretaris desa, 5 dosen dan 1 orang petugas dokumentasi kegiatan diawali dengan pendaftaran, Pembukaan oleh pimpinan pemerintahan desa yang diwakili oleh sekretaris desa, sambutan dari ketua tim pengabmas, sambutan bidan desa dan ketua posyandu remaja, pre test , pengukuran tinggi badan, berat badan, pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan kadar hemoglobin, edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja , dilanjutkan demonstrasi dan redemonstrasi pembuatan jus remakuda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Revitalisasi Posyandu Smart Remaja

Posyandu Smart Remaja di Desa Tugusumberjo dikenal dengan istilah PIK R-Cahaya memiliki visi mewujudkan generasi muda yang sehat, aktif, inovatif, mandiri, dan berkualitas dengan misi menjadi fasilitator remaja dalam pembentukan karakter Memberikan keterampilan kecakapan hidup (life skill) kepada remaja untuk mencapai kemandirian, membentuk jiwa kreatif, inovatif, dan bermental usaha, memberikan layanan informasi dan konseling tentang TRIAD KRR, melaksanakan kegiatan keagamaan untuk peningkatan keimanan dan ketaqwaan. PIK R-Cahaya (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) atau posyandu remaja merupakan sebuah wadah / organisasi yang dikelola oleh dari dan untuk remaja guna memberikan pelayanan informasi dan konseling tentang penyiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja. PIK-R Cahaya memiliki kantor sekretariat yang beralamatkan di Desa Tugusumberjo, Kecamatan Peterongan, kabupaten Jombang. PIK REMAJA cahaya merupakan bentuk partisipasi Pemuda dalam rangka Pembangunan Wilayah Kecamatan Peterongan dengan mencetak Sumber daya Pemuda yang sehat dan berkualitas. PIK Remaja Cahaya bergerak di bidang Pemberantasan Narkoba, Sexualitas dan HIV yang dikenal dengan istilah TRIAD KRR. PIK Remaja Cahaya merupakan perintis organisasi Pemuda untuk desa desa lain dalam lingkup kecamatan Peterongan Sejarah Berdasarkan Keputusan BKKBN Pusat bahwa disetiap Kecamatan Peterongan diharuskan memiliki PIK KRR oleh karena itu BPPKB Kab. Jombang dan K.UPT PPKB Kec. Peterongan mendirikan sebuah organisasi besar yaitu PIK Remaja Cahaya pada 28 Oktober 2008 dengan nama PIK KRR CAHAYA di Desa Tugusumberjo yang diketuai oleh Subekhi. Kemudian Pada tanggal 12 dan 13 Desember 2009 PIK KRR di seluruh Indonesia serentak diubah menjadi PIK REMAJA, oleh karena itu PIK KRR Cahaya juga menyesuaikan dengan mengubahnya menjadi PIK Remaja Cahaya. Berbagai prestasi yang pernah di raih adalah PIK-R Terbaik 1 Tingkat Provinsi Jawa Timur Tahun 2012,. Indonesia

MDG Award 2011 Kategori Nutrisi (Posyandu Remaja), Indonesia MDG Award 2011 Kategori Penanggulangan HIV/AIDS (Sensus Remaja), Juara 1 Duta GenRe Kabupaten Jombang Tahun 2018, Juara Harapan 1 Pendidik Sebaya Kabupaten Jombang Tahun 2019, Juara 2 Duta GeRe Kabupaten Jombang Tahun 2019. Selama pandemi kegiatan PIK Cahaya terhenti dan baru mulai dengan diawali kegiatan melalui program Redabamidi, PIK R Cahaya memiliki kader posyandu sebanyak 7 orang dan diketuai oleh Rizal Afsari. Revitalisasi kegiatan posyandu dilakukan dengan membuat grup wa sehingga kegiatan dapat dengan mudah menginformasikan berbagai kegiatan serta kegiatan edukasi bisa dilakukan secara daring melalui Zoom.

Gambar 1: Sekdes, Bidan desa dan Ketua PIK R Cahaya pada kegiatan Redabamidi



2. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja

Hasil pre tes dan post tes pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi terlihat pada tabel 1

Tabel 1: Distribusi Frekwensi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja

Edukasi	Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	5	20	15	60	5	20
Sesudah	23	92	2	8	0	0

Tabel 1 menunjukkan kegiatan penyuluhan terkait pengertian kesehatan reproduksi, hak-hak reproduksi, fisiologi haid, gangguan selama haid dan cara mengatasinya sangat bermanfaat bagi remaja putri dalam meningkatkan pengetahuannya. Selama kegiatan edukasi terjadi interaksi yang baik dan remaja putri dengan antusias memperhatikan serta aktif berdiskusi serta menceritakan pengalamannya saat memasuki masa pubertas dimana mulai tumbuh bulu atau rambut diketiak dan alat kelamin, pembesaran pinggul dan payudara serta pertama menstruasi, rasa cemas, malu dan takut jika darah menstruasinya sampai terlihat di baju, aktif bertanya tentang bagaimana cara menjaga kebersihan organ reproduksi bagian luar, cara pembuangan pembalut yang telah di pakai, bolehkan memakai pembalut kain dan bagaimana cara membersihkannya, adapun Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga

kebersihan organ reproduksi adalah Menjaga organ reproduksi agar tidak lembap. pastikan untuk mengeringkan area kelamin menggunakan handuk yang lembut, kering dan bersih setiap diperlukan, rutin mengganti pakaian dalam paling tidak 2 kali sehari, Menggunakan pakaian dalam yang nyaman dan menyerap keringat,

Perempuan disarankan untuk membersihkan alat kelamin dari depan ke belakang ntuk mencegah kuman di anus masuk ke organ reproduksi. Pada edukasi kesehatan reproduksi remaja juga menginformasikan pentingnya menghindari aktivitas seksual yang berisiko. Pemahaman tentang aktivitas seksual yang berisiko adalah hal yang penting. Aktivitas seksual berisiko memiliki beragam bentuk mulai dari hubungan seksual tanpa kontrasepsi hingga berganti-ganti pasangan, kedua aktivitas ini sama-sama memiliki risiko tinggi menularkan penyakit seksual. mengenalkan risiko penyakit seperti HIV/AIDS dan penyakit menular seksual lainnya pada remaja perlu dilakukan. Jika telah memahami risiko dari aktivitas dan risiko dari berbagai penyakit organ seksual, tentunya seseorang akan lebih sadar akan pentingnya aktivitas seksual yang aman ⁽⁷⁾

Gambar 2: Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja



3. Pemeriksaan kadar hemoglobin

Tabel 2: Distribusi frekwensi status anemia remaja putri

Status Anemia	n	%
Normal	23	92
Ringan	2	8
Jumlah	25	100

Pada tabel 2 menunjukkan masih ada remaja sebagian besar kadar hemoglobinya normal dan masih ada 8% yang mengalami anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Haemoglobin adalah molekul protein yang mengangkut sel darahmerah sebagai media transportasi O₂, Haemoglobin dibentuk dalam sel darah merah pada sumsum tulang belakang dan kegagalan

pembentukan haemoglobin dapat disebabkan karena kekurangan protein. anemia merupakan dampak masalah gizi pada perempuan, anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut adalah besi, protein, vitamin B12 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem di dalam molekul hemoglobin, vitamin C, *zinc* yang mempengaruhi absorpsi besi dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah. Volume darah yang keluar selama periode menstruasi normal jumlahnya darah yang keluar berkisar antara 25 sampai 60 ml. Pengeluaran besi dari jaringan melalui kulit, saluran pencernaan, atau urine, berjumlah 1 mg setiap harinya. Sedangkan pengeluaran darah selama menstruasi menunjukkan kehilangan simpanan zat besi secara cepat sesuai dengan banyaknya darah yang keluar. Cara mencegah dan mengobati anemia dapat dilakukan dengan :

- a) Mengonsumsi makanan bergizi.
- b) Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati dan telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe).
- c) Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.
- d) Menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD). Tablet tambah darah adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 200 mg ferro sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. remaja putri perlu minum tablet tambah darah karena wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang. Tablet tambah darah mampu mengobati penderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan bekerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus. Anjuran minum yaitu minumlah satu tablet tambah darah seminggu sekali dan dianjurkan minum satu tablet setiap hari selama haid. Minumlah tablet tambah darah dengan air putih, jangan minum dengan teh, susu atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang.⁽⁸⁾

Gambar 3. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin



4. Demontrasi Pembuatan Jus Remakuda

Pemahaman pembuatan jus remakuda sebelum dan sesudah demonstrasi terlihat pada tabel berikut :

Tabel 3: distribusi frekwensi pemahaman pembuatan jus remakuda

Demontrasi	Jumlah	%
sebelum	0	0
sesudah	25	100%

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa remaja putri belum mengetahui manfaat sereh, kurma dan air kelapa muda sangat bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin untuk mencegah anemia dan dapat mengurangi intensitas nyeri haid, sesuai dengan penelitain fatmawati, Z.2021 menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan jus remakuda terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan penurunan intensitas nyeri haid dengan nilai $p < 0.001$.⁽⁶⁾ Selama kegiatan demonstrasi pembuatan jus remakuda, remaja putri sangat antusias untuk melakukannya dan mengajukan pertanyaan terkait manfaat dari jus remakuda. Jus remakuda mengandung komposisi (sereh 50 mg, kurma 150 gram dan air kelapa muda 250 ml) Rempah dan buah sebagai salah satu alternative pilihan terapi non farmakologi dapat digunakan untuk meningkatkan kadar haemogrobin dan dismenorea. Menstruasi adalah suatu fase yang terjadi sebagai akibat tidak dibuahnya ovum, salah satu dampak menstruasi pada remaja mengakibatkan terjadinya penurunan kadar haemoglobin dan dismenorea. Anemia remaja sebagai akibat hilangnya darah yang terjadi setiap bulan dan kontraksi rahim.saat menstruasi sebagai akibat adanya sekresi prostaglandin 10x lipat menyebabkan terjadinya dismenorea yaitu rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Nyeri dismenore berhubungan dengan *prostaglandin endometrial* dan *leukotrien*. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respons peningkatan produksi progesteron, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Kemudian asam arakidonat dan asam lemak omega-7 lainnya dilepaskan memulai suatu aliran mekanisme prostaglandin dan leukotriene dalam uterus. Kemudian berakibat pada termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi.⁽³⁾Rempah dan buah sebagai salah satu alternative pilihan terapi non farmakologi dapat digunakan untuk meningkatkan kadar haemogrobin dan

dismenorea. Serei mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawa *Sitronelal* dan *Geraniol* yang berfungsi sebagai menurunkan rasa nyeri saat menstruasi serei juga dapat sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu menimbulkan rasa rileks baik badan maupun pikiran. Sereh dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, anti inflamasi, antioksidan, dan antidepresan. Serei membuat tubuh menjadi rileks akan merangsang hormone enkefalin, serotonin, dan endorphin. *Enkefalin* yang dikenal sebagai hormone yang membuat rasa nyaman / hormone kebahagiaan dianggap dapat menimbulkan hambatan perisinaptik dan hambatan pada serabut tipe C dan delta A dimana mereka bersinjal di komudorsalis. Proses inhibisi dengan memblok reseptor nyeri, sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks selebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri ⁽⁴⁾. Kurma mengandung zat besi yang dapat diserap oleh usus dan di bawa oleh darah untuk hemopoiesis atau proses pembentukan darah , air kelapa muda (*Cocos Nucifera L*) mengandung asam folat yang membantu pembentukan inti sel darah merah pada proses pembentukan darah ⁽²⁾.

Gambar 4: Kegiatan Demonstrasi Pembuatan Jus Remakuda



KESIMPULAN

Program Redabamidi (Remaja Cerdas Bebas Anemia dan Nyeri haid) di desa Tugusumberjo memberikan peningkatan pengetahuan remaja putri memahami kesehatan reproduksi dan ketrampilan dalam membuat jus remakuda sebagai alternatif pencegahan anemia dan nyeri haid.



DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniati I, Susyani T.2019. 2019 Pemberian Jus Kurlapa dalam peningkatan kadar haemoglobin pada remaja putri yang anemia di MA- Mu'A'A wanahogan Ilir . Jurnal Poltekes Palembang. 14(1): 13-17
2. Magdalena T.P, Dita S.A, Debi D.2019. Efektifitas Aroma terapi serei (cymbopagon Citratus) dengan tehnik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri Pasca Sectio Caesaria. Wellness and Healthy Magazine.1(2):267-276
3. Arintina R, Astridio N.Dyah Ns.2020.Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja putri dengan Pemberian Kudapan Berbasis Tepung Tempe .Jurnal Riset Gizi .8(1):53-60
4. Isy R . Dewi M, Maya N .2018. Manfaat minuman serai (Cymbogopo Citrus) dalam menurunkan intensitas Dismenore. Jurnal SMART. 5(1): 37-46
5. Sofia M, Vopy.2019.Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap peningkatan Kadar Haemoglobin pada Remaja Putri yang mengalami Anemia . Media Informasi.15(2):160-164
6. Zeny F, Elis F, Elly R.2021. Is Remakuda Juice Effective to Elevate Haemoglobin Level and Descend Dysmenorrhea in Female Adolescents?. Journal of Maternal and Child Health. 6(5) ; P 592-599.
7. Sri E. 2021. Analisis Kesehatan Reproduksi Remaja. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan. 11(21); P 93-101
8. Zeny F, Elis F, Elly R.2022. Jus Remakuda Terapi Herbal untuk anemia dan Nyeri haid . Bashish Publishing.