

# PENINGKATAN KEMANDIRIAN SANTRIWATI DALAM MENCEGAH DAN MENGATASI ANEMIA DI PONDOK PESANTREN RAUDHATUL ULUM ARROHMANIYA SRESEH KABUPATEN SAMPANG MADURA

Suhariyadi, Anik Handayani, Pestariati

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Surabaya

Corresponding author: [anik\\_handayati@yahoo.co.id](mailto:anik_handayati@yahoo.co.id)

## Abstract:

Anemia in adolescent girls can lead to fatigue, decreased concentration in studying, thereby affecting academic achievement and reduced work productivity. Moreover, anemia can also weaken the immune system, increasing vulnerability to diseases or infections. Raudhatul Ulum Arrohmaniya Islamic boarding school is the largest in Sampang, with a history of over 200 years. The purpose of this community service program (PKM) is to enhance the self-reliance of female students in preventing and addressing anemia. The underlying factors for this PKM activity include the lack of knowledge among female students about anemia, the contributing factors to anemia, how to prevent and address anemia, and the insufficient education regarding the dangers of anemia, its causes, and ways to combat it. The execution of the PKM activities includes preparation, education, and evaluation. The results of the PKM carried out at Raudhatul Ulum Arrohmaniya Islamic boarding school in Sampang, Madura, demonstrate that the activities have proceeded well, evident from the enthusiasm of the female students participating in the PKM. There has been an improvement in the knowledge of female students about anemia, with the number of students with good knowledge increasing from 10 (26.63%) to 30 (78.95%), indicating a 52.36% improvement. There has also been an increase in the hemoglobin levels of female students. In the initial study, the normal hemoglobin level was 52.63%, but after the PKM activities, it increased to 86.84%, indicating a 34.21% improvement in normal hemoglobin levels. The results of the PKM activities show that the implementation of these activities has enhanced the self-reliance of female students in preventing and addressing anemia at Raudhatul Ulum Arrohmaniya Islamic boarding school in Sampang, Madura

**Keywords:** Female Student Self-Reliance; Preventing and Addressing Anemia

## Abstrak:

Anemia pada remaja putri bisa mengakibatkan cepat lelah, menurunkan konsentrasi dalam belajar, sehingga berdampak pada pencapaian akademis dan produktivitas kerja yang menurun. Selain itu, anemia juga dapat mengurangi daya tahan tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit atau infeksi. Pondok pesantren Raudhatul Ulum Arrohmaniya merupakan ponpes terbesar di Sampang yang telah berumur lebih dari 200 tahun. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian santriwati dalam mencegah dan mengatasi anemia. Faktor yang mendasari kegiatan PKM ditempat tersebut adalah Ketidaktahuan santriwati tentang anemia, faktor-faktor kejadian anemia serta bagaimana mengatasi dan mencegah kejadian anemia dan kurangnya edukasi tentang bahaya anemia pada santriwati, faktor-faktor penyebab dan cara mengatasinya. Tahap pelaksanaan kegiatan PKM dimulai dari persiapan dan pelaksanaan PKM yang terdiri dari kegiatan penyuluhan dan evaluasi. Hasil kegiatan PKM yang dilakukan di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmaniya Sreseh Kabupaten Sampang Madura menunjukkan bahwa kegiatan telah berjalan dengan baik terlihat dari antusias santriwati yang mengikuti kegiatan PKM. Terjadi peningkatan pengetahuan santriwati mengenai anemia. Dari pengetahuan baik sebanyak 10 (26,63%) santriwati meningkat menjadi 30 (78,95%) santriwati. Atau terjadi peningkatan sebanyak 52,36%. Terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada santriwati. Pada studi pendahuluan kadar hemoglobin normal sebesar 52,63% setelah kegiatan PKM kadar hemoglobin normal menjadi 86,84% atau terjadi peningkatan kadar hemoglobin normal sebesar 34,21%. Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan PKM mampu meningkatkan kemandirian santriwati dalam mencegah dan mengatasi anemia di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmaniya Sreseh Kabupaten Sampang Madura.

**Kata Kunci:** Kemandirian Santriwati; Mencegah dan Mengatasi Anemia

## I. PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri bisa mengakibatkan kelelahan cepat, menurunkan konsentrasi dalam belajar, sehingga berdampak pada pencapaian akademis dan produktivitas kerja yang menurun. Selain itu, anemia juga dapat mengurangi daya tahan tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit atau infeksi.(1) Prevalensi anemia yang tinggi di kal

angan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah (Desak et al.,2019). Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 %.(2) mengandalkan makanan yang diberikan Pesantren

sehingga kebutuhan zat gizi kurang dapat terpenuhi dengan baik sehingga dapat menimbulkan permasalahan kesehatan seperti anemia. Hal lain adalah tingkat pengetahuan yang rendah terhadap anemia sehingga banyak santriwati yang mengalami anemia. Studi pendahuluan menunjukkan 47,37% santriwati mengalami anemia dan 52,63% lainnya memiliki kadar hemoglobin normal. Metode dalam meningkatkan pengetahuan salah satunya adalah menggunakan metode penyuluhan/ceramah. Berdasarkan hal ini kami tertarik melakukan pengabdian masyarakat di Ponpes Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh Kabupaten Sampang tentang Peningkatan Kemandirian Santriwati Dalam Mencegah Dan Mengatasi Anemia di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh Kabupaten Sampang Madura.

### Tujuan Kegiatan

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian santriwati dalam mencegah dan mengatasi anemia di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh Kabupaten Sampang Madura.

### II. METODE

Kegiatan PKM ini menggunakan metode penyuluhan /ceramah. Kegiatan PKM dilaksanakan di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh Kabupaten Sampang Madura pada bulan Juni dan September 2023. Kegiatan PKM dilakukan dengan tahapan sebagai berikut : Melakukan koordinasi dengan pihak mitra pengabdian masyarakat yaitu Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah (RUA) untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program Ponpes RUA. Pembahasan sampai kepada teknis pelaksanaan berikut jadwal dan tempat kegiatan. Termasuk didalamnya menentukan Penanggungjawab tiap kegiatan baik dari unsur mitra dan tim pelaksana PKM, mempersiapkan materi/modul untuk pelaksanaan penyuluhan terhadap santriwati, membagikan kuesioner untuk menilai pemahaman santriwati dalam mencegah dan mengatasi anemia dan menganalisis hasil kuesioner, melakukan penyuluhan tentang cara mencegah dan mengatasi anemia pada santriwati pondok, melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan pemberian suplemen penambah darah dan melakukan evaluasi terhadap pemahaman santriwati cara mencegah dan mengatasi anemia pasca penyuluhan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh Kabupaten Sampang Madura dimulai dari tahap persiapan yaitu tim penmas melakukan koordinasi dengan Ketua Pondok Pesantren. Dalam kegiatan ini Tim Penmas Poltekkes Kemenkes Surabaya meminta izin pengurus Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh guna melakukan kegiatan PKM. Tim berkoordinasi dengan pengurus menggali permasalahan yang dihadapi

santriwati terkait kesehatan khususnya anemia dilanjutkan koordinasi guna menentukan tempat dan tanggal dilakukannya kegiatan PKM agar tidak mengganggu proses belajar mengajar disana. Hasil kegiatan menyatakan bahwa pengurus Pondok Pesantren sangat antusias dan mengizinkan kegiatan PKM. Didapatkan informasi bahwa tingkat pengetahuan santriwati mengenai anemia dan pencegahannya masih sangat rendah sehingga perlu dilakukan penyuluhan. Hasil diskusi dengan pengurus Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh Kabupaten Sampang Madura didapatkan bahwa Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2023 bertempat di Aula Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmah Sreseh Kabupaten Sampang Madura. Kegiatan selanjutnya mempersiapkan materi dan kegiatan yang dilakukan. Hasil kegiatan tim Penmas Poltekkes Kemenkes Surabaya merumuskan materi penyuluhan kegiatan PKM yaitu meliputi pemahaman tentang anemia, penyebab anemia, gejala anemia, faktor resiko anemia dan pencegahan anemia.



Gambar 1. Persiapan PKM

Tahap pelaksanaan PKM dilakukan tanggal 22 Juni 2023. Sesi awal Kegiatan PKM dimulai dari registrasi santriwati yang mengikuti kegiatan dilanjutkan pembukaan dan sambutan dari Kepala Pondok Pesantren dan pembagian dan pengisian kuesioner pretest. Sesi ini pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan penyampaian penyuluhan kepada peserta mengenai topik kegiatan yaitu anemia dan pencegahannya. Dalam sesi ini disampaikan materi mengenai pemahaman tentang anemia, penyebab anemia, gejala anemia, faktor resiko anemia dan pencegahan anemia. Dalam sesi akhir PKM dilakukan tanya jawab seputar materi penyuluhan yang telah disampaikan. Hasil pelaksanaan kegiatan PKM menunjukkan Santriwati/ peserta sangat antusias mengikuti kegiatan PKM. Santriwati sangat serius menyimak materi yang disampaikan oleh pembicara. Santriwati juga aktif mengajukan pertanyaan mengenai topik penyuluhan.



Gambar 2. Pelaksanaan PKM

Tahap Evaluasi dilakukan pada tanggal

21 September 2023. Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan pembagian kuesioner post test. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan santriwati mengenai anemia serta pembagian suplemen vitamin penambah darah. Hasil kegiatan tersebut santriwati sangat antusias terhadap pelaksanaan kegiatan PKM khususnya terkait pemeriksaan kadar hemoglobin. Hasil tahap evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan santriwati mengenai anemia dan pencegahannya.



Gambar 3. Tahap kegiatan evaluasi PKM Tabel 1 Pengetahuan santriwati Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura mengenai anemia

| Tingkat pengetahuan | Pretest |       | Posttest |       |
|---------------------|---------|-------|----------|-------|
|                     | Jumlah  | %     | Jumlah   | %     |
| Baik                | 10      | 26.32 | 30       | 78.95 |
| Cukup               | 20      | 52.63 | 8        | 21.05 |
| Kurang              | 8       | 21.05 | 0        | 0     |
| Jumlah              | 38      | 100   | 38       | 100   |

menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para santriwati mengenai anemia. Didapatkan santriwati yang berpengetahuan baik dari 10 (26,63%) orang meningkat menjadi 30 (78,95%) orang. Atau terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 52,36%. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada santriwati Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura disajikan pada tabel 2. Tabel 4.2 Hasil pemeriksaan hemoglobin santriwati Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura Kadar hemoglobin

|          |        |        |
|----------|--------|--------|
| % Normal | 86.84  | Rendah |
| 13.16    | Jumlah | 100    |

Setelah pelaksanaan penyuluhan mengenai anemia dalam kegiatan PKM. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada santriwati Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura menunjukkan sebagian besar santriwati memiliki kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 33 orang (86,84%) hasil tersebut lebih tinggi dari studi pendahuluan sebesar 52,63% atau mengalami kenaikan sebesar 34,21%.

Pelaksanaan kegiatan PKM di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura telah berjalan dengan baik dari segi pelaksanaan maupun hasil pelaksana kegiatan yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan santriwati mengenai anemia dan peningkatan kadar hemoglobin sesudah kegiatan penyuluhan atau dapat dikatakan terjadi peningkatan kemandirian santriwati dalam mencegah anemia di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura. Hasil pelaksanaan kegiatan PKM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para santriwati mengenai anemia. Didapatkan santriwati yang berpengetahuan baik dari 10 (26,63%) orang meningkat menjadi 30 (78,95%) orang. Atau terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 52,36%. Hasil kegiatan PKM tersebut sejalan dengan penelitian Yuliasari (2022) yang menyatakan penyuluhan tentang anemia defisiensi besi efektif meningkatkan pengetahuan remaja di Pondok Pesantren Hafal Quran Metro.(5) Pengetahuan adalah hasil dari informasi yang diperoleh oleh individu setelah mengalami pengalaman melalui lima indera manusia yang digunakan untuk mengamati objek tertentu. Dalam upaya penyuluhan mengenai pencegahan anemia, terdapat peningkatan pemahaman yang dapat dipengaruhi oleh berbagai media yang digunakan. Dalam kegiatan penyuluhan pencegahan anemia ini, pendekatan ceramah digunakan dengan dukungan media berupa presentasi PowerPoint, video, dan modul. Dengan peningkatan pemahaman mengenai pencegahan anemia, diharapkan para santriwati mampu mengaplikasikan tindakan pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengonsumsi satu tablet suplemen darah per minggu dan satu tablet setiap hari selama menstruasi.(6) Penyuluhan merupakan salah satu cara agar seseorang memperoleh pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi apabila

seseorang sudah melakukan penginderaan pada suatu objek. Pengetahuan merupakan unsur yang penting dalam seseorang melakukan tindakan atau keputusan. Pentingnya pemahaman mengenai anemia pada remaja putri dapat dianggap sebagai salah satu upaya untuk mencegah anemia, yang merupakan masalah kesehatan yang memengaruhi populasi global. Sebagai tindak lanjut dari upaya kampanye ini, diharapkan bahwa remaja putri akan dapat mengenali dan melaksanakan langkah-langkah pencegahan anemia, seperti mengonsumsi suplemen zat besi. Selain itu, diharapkan juga bahwa remaja putri yang telah mendapatkan edukasi ini akan menyebarkan pesan kepada teman-teman sebaya mereka untuk ikut serta dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia di kalangan remaja putri, serta membantu pemerintah dalam mengatasi masalah ini. (7) Hasil pemeriksaan hemoglobin menunjukkan sebagian besar santriwati memiliki kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 33 orang (86,84%) hasil tersebut lebih tinggi dari studi pendahuluan sebesar 52,63% atau mengalami kenaikan sebesar 34,21%. Hasil tersebut menunjukkan pelaksanaan PKM mampu merubah perilaku santriwati dalam menurunkan anemia atau meningkatkan kadar hemoglobin. Penyuluhan adalah upaya untuk memberikan informasi, edukasi, dan pemahaman kepada individu atau kelompok mengenai suatu isu atau topik tertentu. Pengaruhnya terhadap perilaku dapat yaitu Penyuluhan membantu meningkatkan pengetahuan individu tentang suatu isu atau topik. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang lebih baik, mereka lebih cenderung untuk membuat keputusan yang lebih baik dan melakukan tindakan yang sesuai. Penyuluhan bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku yang positif. Dengan memberikan informasi dan pemahaman yang memadai, individu lebih mungkin untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan tujuan penyuluhan. (8) Dalam hal ini penyuluhan melalui kegiatan PKM di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura mampu merubah perilaku santriwati dalam mencegah dan mengatasi anemia secara mandiri

#### IV. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan PKM yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM yang dilakukan di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura telah berjalan dengan baik terlihat dari antusias santriwati yang mengikuti kegiatan PKM. Terjadi peningkatan pengetahuan santriwati mengenai anemia. Dari pengetahuan baik sebanyak 10 (26,63%) santriwati meningkat menjadi 30 (78,95%) santriwati. Atau terjadi peningkatan sebanyak 52,36%. Terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada santriwati. Pada studi pendahuluan kadar hemoglobin normal sebesar 52,63% setelah kegiatan PKM kadar hemoglobin normal menjadi 86,84% atau terjadi peningkatan kadar hemoglobin normal sebesar 34,21%. Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan PKM mampu meningkatkan kemandirian santriwati dalam

mencegah dan mengatasi anemia di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Arrohmamiya Sreseh Kabupaten Sampang Madura

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Aulya Y, Siauta JA, Nizmadilla Y. Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *J Penelit Perawat Prof.* 2022;4(November):1377– 86.
2. Prasetya KAH, Wihandani DM, Sutadarma IWG. Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas XI Di SMAN I Abiansemal Badung. *E-Jurnal Med.* 2019;8(1):46–51.
3. Nurfaiz A, Gunawan LS, Prasetya E. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Proceeding 1 st SETIABUDI – CIHAMS 2020.* 2020;
4. Madura News Media. Ponpes Yang Berusia Dua Abad Di Madura Tak Luput Dari Sosialisasi Santripreneur. 2018;
5. Yuliasari A, Sari NL. Penyuluhan tentang anemia berdampak efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja di lingkungan pondok pesantren. *WOMB Midwifery J.* 2022;1(2):6–12.
6. Musniati N, Fitria. Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehat.* 2022;5(2):224–32.
7. Amraeni Y, Supodo T. PKM Aksi Genzania (Generasi Z Sadar Anemia) Dengan Deteksi Dini Dan Edukasi Anemia Pada Remaja Putri. *J-Abdi J Pengabdian Kpd Masy.* 2023;3(1):101–10.
8. Suminar E, Putri LA, Yunita N, Zuhriyah H. Penyuluhan Dan Deteksi Dini Anemia Pada Remaja Putri Dusun Bagunung Jawa Timur. *JMM (Jurnal Masy Mandiri).* 2021;5(6):8–11.