

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT DI SMK DAYA UTAMA
BEKASI



HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, ASUPAN MAKAN, DAN STATUS
GIZI DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN

Ketua Pelaksana :

RIYEN SARI MANULANG, SST, M.KM

NIDN: 0313068803

Anggota Pelaksana :

Renince, SST.,M.Keb

Rupdi Lumban Siantar, SST., M.Kes

Dewi, SST.,M.Kes

Maslan, SST.,M.Kes

Astrid, SKM.,M.Kes

Wiwit, S.SiT.,M.Keb

Friska Juanita, SST.,M.K.M

Mahasiswa Kebidanan (S1) Semester IV

Farida M, SST.,M.Kes

Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes

Nurmah, SST.,M.Kes

Puri Kresnawati, SST., M.KM

Dr. Tetty Rina, SST.,M.Keb

Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes

Renince, SST.,M.Keb

Rupdi Lumban Siantar, SST., M.Kes

Dewi, SST.,M.Kes

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDISTRA INDONESIA BEKASI 2023

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

”Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin Di SMK DAYA UTAMA BEKASI”

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Riyen Sari Manulang, SST, M.KM
- b. NIDN : 0313068803
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : Kebidanan
- e. No. Telp/Hp : 08170050977

3. Personalia

- Anggota : Renince, SST.,M.Keb
Rupdi Lumban Siantar, SST., M.Kes
Dewi, SST.,M.Kes
Maslan, SST.,M.Kes
Astrid, SKM.,M.Kes
Wiwit, S.SiT.,M.Keb
Friska Juanita, SST.,M.K.M
Farida M, SST.,M.Kes
Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes
Nurmah, SST.,M.Kes
Puri Kresnawati, SST., M.KM
Dr. Tetty Rina, SST.,M.Keb
Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes
Renince, SST.,M.Keb
Rupdi Lumban Siantar, SST., M.Kes
Dewi, SST.,M.Kes

4. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari
5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan
6. Jumlah Peserta Kegiatan : 30 Remaja
7. Biaya yang di perlukan : Rp. 1.340.000,-

Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan
(S1)



Farida M. Simanjuntak, SST.,M.Kes
NIDN. 0328018103

Bekasi, November 2022
Ketua Pelaksana

Riyaen Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Suryani, SKM.,M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai “Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin Di SMK DAYA UTAMA BEKASI”.

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu,S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Puri Kresnawati, SST., M.KM
4. Wakil Ketua II Bidang kepegawaian umum dan TIK Ibu Sinda Ompusunggu S.H
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, SST,M.Kes.
6. Kepala Program Studi Kebidanan Ibu Farida Banjarnahor, S.H.
7. Kepala Sekolah, guru, staff serta murid kelas
8. Riyen Sari, SST., M.KM selaku koordinator mata kuliah Asuhan Kebidanan Pra-Nikah dan Pra-Konsepsi Dalam Praktik Kebidanan
9. Bapak Ibu Dosen Pengajar mata kuliah Asuhan Kebidanan Pra-Nikah dan Pra-Konsepsi Dalam Praktik Kebidanan

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 27 Mei 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
DAFTAR ISI	i
KATA PENGANTAR	i
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Masalah Mitra	2
1. Identifikasi Masalah	2
2. Rumusan Masalah	2
BAB II	3
SOLUSI TARGET DAN LUARAN	3
A. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
B. Manfaat Kegiatan	3
C. Kerangka Pemecahan Masalah	3
D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis	3
BAB III	4
METODE PELAKSANAAN	4
A. Solusi yang Ditawarkan	4
B. Metode Pendekatan	4
C. Partisipasi Mitra	5
BAB IV	6
HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	6
A. Hasil	6
B. Luaran yang dicapai	6
BAB V	7
A. Kesimpulan	7
B. Saran	7
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN	10

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia. Anemia mempengaruhi jutaan orang baik di negara maju maupun di negara berkembang. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang disebabkan kurangnya zat gizi makro yaitu protein dan zat gizi mikro yaitu Fe dan asam folat. Perempuan lebih berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan laki-laki karena meningkatnya kebutuhan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama masa menstruasi.

Di Indonesia, anemia karena kekurangan zat besi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang belum selesai diatasi. Keadaan anemia mengakibatkan kandungan hemoglobin (Hb) yang membawa oksigen ke jaringan tubuh di bawah standar normal sehingga mengakibatkan berbagai komplikasi seperti kelelahan dan stress pada organ tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan mengakibatkan tubuh menjadi cepat lemah, letih, lelah, lesu dan lunglai. Dalam jangka panjang, anemia dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja.

Dampak yang ditimbulkan akibat anemia karena kekurangan zat besi sangat kompleks. Hal ini tentunya juga berdampak pada wanita usia subur (WUS) pranikah yang akan menjadi calon pengantin. Calon pengantin setelah pernikahan akan menghadapi masa kehamilan dan menghasilkan generasi penerus bangsa. Kondisi anemia yang terjadi pada masa ini berisiko memberikan efek buruk terhadap janin yang akan dikandung oleh WUS nantinya. Anemia dapat menyebabkan perdarahan pada saat persalinan, berat lahir bayi rendah, bayi lahir premature, serta komplikasi kehamilan dan persalinan.

Faktor utama penyebab anemia yaitu kurangnya asupan makan. Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia antara lain status gizi dan siklus menstruasi. Pada wanita khususnya wanita usia subur atau calon pengantin menjelang hamil berisiko mengalami anemia zat besi dibandingkan kelompok yang lain. Karena wanita mengalami menstruasi yang datang setiap bulan maka kebutuhan zat besi pada wanita jauh lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Namun demikian wanita mampu mengabsorpsi zat besi lebih efisien jika makanan yang dikonsumsi mencukupi kebutuhan.

A. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

1. Perlunya diberikan pemahaman mengenai tanda gejala anemia
2. Perlunya diberikan pemahaman mengenai penyebab utama terjadinya anemia terutama pada Wanita usia subur (WUS)
3. Kurangnya pemahaman mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya anemia
4. Perlunya diberikan pemahaman mengenai hubungan siklus menstruasi, asupan makan, dan status gizi dan kaitannya dengan anemia

2. Rumusan Masalah

1. Memberikan pemahaman mengenai tanda gejala anemia
2. Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai penyebab utama terjadinya anemia terutama pada Wanita usia subur (WUS)
3. Memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya anemia

Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai hubungan siklus menstruasi, asupan makan, dan status gizi dan kaitannya dengan anemia

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang diberikan kepada siswa siswi di SMK Daya Utama Kota Bekasi khususnya remaja dewasa dini agar terhindar dari anemia

2. Tujuan Khusus

- Memberikan pemahaman mengenai tanda gejala anemia
- Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai penyebab utama terjadinya anemia terutama pada wanita usia subur (WUS)
- Memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya anemia
- Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai hubungan siklus menstruasi, asupan makan, dan status gizi dan kaitannya dengan anemia

B. Manfaat Kegiatan

Adanya peningkatan pemahaman bagi siswi di SMK Daya Utama Kota Bekasi khususnya remaja dewasa dini agar terhindar dari anemia.

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman bagi siswa siswi di SMK Daya Utama Kota Bekasi khususnya remaja dewasa dini agar terhindar dari anemia.

D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Sasaran dari kegiatan ini adalah khususnya remaja dewasa dini, Wanita usia subur (WUS) agar terhindar dari anemia di SMK Daya Utama Kota Bekasi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswi STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu ibu Riyan Sari Manullang, S.ST., M.KM dan tim dosen. Dengan memberikan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Pra-Nikah dan Pra-Konsepsi
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak Sekolah SMK Daya Utama Kota Bekasi
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah di SMK Daya Utama Kota Bekasi.
2. Berkoordinasi dengan pihak SMK Daya Utama Kota Bekasi setempat.
3. Pendekatan ke siswa siswi dengan bantuan dari pihak SMK Daya Utama Kota Bekasi. Kegiatan pendidikan kesehatan dan pengkajian riwayat kesehatan tentang remaja dewasa dini, akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 27 Mei 2023 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan dan pengkajian tentang “Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin”
Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak SMK Daya Utama Kota Bekasi sebagai pihak yang mempunyai wewenang dimana kegiatan Pengmas (Pengabdian Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada siswa siswi yang bertujuan untuk membantu siswi SMK Daya Utama Kota Bekasi. Khususnya remaja dewasa dini, wanita usia subur (WUS), dan juga calon pengantin.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan dan selama penyuluhan dan pembagian doorprize seluruh peserta tertib dan antusias yang tinggi.

B. Luaran yang Dicapai

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada masyarakat yang bertujuan untuk membuat remaja khususnya yang berada di SMK DAYA UTAMA Kota Bekasi memahami dan meningkatkan pengetahuannya mengenai pemahaman Pentingnya kegiatan sosialisasi “HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, ASUPAN MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN”, dari hasil pretest yang dilakukan dari 4 pertanyaan mengenai apa itu Anemia, Tanda anemia, 75% mahasiswa belum memahami, namun setelah dilakukannya sesi pemaparan materi, tanya jawab dan evaluasi kembali dilakukan oleh pihak panitia, 98% mahasiswa sudah dapat memahami mengenai apa itu, siklus menstruasi, status gizi, anemia. Yang harus di sadari, dan di kenali sejak dini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari pelaksanaan kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan remaja mengenai masalah "hubungan siklus menstruasi, asupan makan, dan status gizi dengan anemia pada calon pengantin" serta bagaimana mencegah dan menangani masalah tersebut. Peningkatan pemahaman dilakukan dengan promosi kesehatan tentang siklus menstruasi pada remaja, dan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menjelaskan tentang dampak dan cara mengatasinya.

B. Saran

Remaja yang ikut serta dalam kegiatan ini diharapkan dapat mengetahui siklus menstruasi dan asupan makanan status gizi, dan dan bisa menjaga pola makannya, dan istirahatnya agar tidak terekena anemia, dan mempersiapkan calon pengantin yang sehat sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

Dahlia, M., Putri, R., & Zakiyah, R. (2023). HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, ASUPAN MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS TOBOALI TAHUN 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1190-1200.

Wahyuningsih, N., Dyah Pradnya Paramita, D., Nisya Ayu Rachmawati, N., & Dkk, D. (2023). Persiapan Kehamilan Untuk Calon Pengantin (Catin).

Fitriani, K., & Ismawati, R. (2014). *HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA DAN NILAI PRAKTIK PADA SISWI KELAS XI BOGA SMKN 1 BUDURAN SIDOARJO*
Keywords : food intake , Hemoglobin Levels , Practice Grader. 03.

Kedokteran, F., & Andalas, U. (2018). *Fakultas Kedokteran Universitas Andalas 1*. 1–4.

LAMPIRAN

1. Satuan Acara Penyuluhan
2. Absensi Peserta
3. Absensi Panitia
4. Materi
5. Foto dan Video
6. Leaflet
7. Banner dan Canva
8. Sertifikat
9. Surat pengantar Lahan

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Pokok Bahasan : Pengabdian Masyarakat
Topik : "Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin"
2. Sasaran : Remaja
3. Waktu dan Tempat
 - a. Waktu : 08.30 – 11.40
 - b. Tempat : Aula SMK Daya Utama Kota Bekasi
4. Pemberi Materi : Mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia
5. Metode : a. Sosialisasi
b. Tanya Jawab
6. Media : a. Materi Power Point
b. Video
c. Gerakan Senam Yoga
7. Pengorganisasian dan Uraian Tugas

A. Ketua Pelaksana : 1. Samsiah

Uraian Tugas :

1. Memimpin Rapat Kegiatan
2. Mengkordinir semua panitia
3. Berkordinasi dengan Mc
4. Mengonsep secara detail, dan medistribusikan tugas-tugas kepanitiaan pada panitia yang bersangkutan
5. Mengatur semua jalannya rencana dari awal hingga akhir
6. Memberi arahan

B. Sekertaris : 1. Dewi R
2. Ayu Wulandari

Uraian Tugas

1. Membuat Proposal
2. Membuat PPT

C. MC : Ayu Wulandari

Uraian Tugas

1. Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan tim kepada para peserta
2. Menutup acara sosialisasi
3. Mengatur jalannya kegiatan
4. Menghubungkan audiens dan pemateri
5. Memimpin sesi tanya – jawab

D. Pemateri : 1. Fany Antlia

Uraian Tugas :

1. Menjabarkan materi yang akan disampaikan
2. Menjawab pertanyaan dari peserta

d. Perlengkapan : 1. Eza Fadya Resmana Putri
2. Dahlia
3. Rahel Salena

Uraian Tugas :

1. Membagikan leaflet dan absen peserta
2. Menampilkan slide power point

e. Humas : 1. Amalia Ana
2. Yuni
3. Fatmah Sari

Uraian Tugas :

1. Mencatat Nama Peserta yang Aktif Selama Sosialisasi

f. Dokumentasi : 1. Tiara Anggraeni
2. Monica Gabrilia
3. Ashawa Asajda

Uraian Tugas :

1. Mengumpulkan data berupa foto
2. Menyiapkan lembar absen peserta dan link absen panitia

G. Seksi Dekdok : 1. Rahel Salena
2. Nadya Nara
3. Sabrina Khoirunisa

H. Seksi Konsumsi : 1. Siti Soleha
2. Robiah Adawiyah
3. Nadia Rizki Lianti

I. Bendahara : 1. Vina Zulfa Yuniar Wulandari
2. Yulia Sianturi

Lampiran III ABSENSI PANITIA



DAFTAR PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT SMK DAYA UTAMA JI. MUSTIKA JAYA, KEC. MUSTIKA JAYA, KOTA BEKASI

Hari Tanggal : Sabtu, 27 Mei 2023
Waktu : 09.00 - 11.30

No	Nama	Jabatan	TTD
1.	Amalia Ana Antika A.	Mahasiswa	
2.	Asma Asajda H.	Mahasiswa	
3.	Agus Wulan dani	Mahasiswa	
4.	Dewi Rahmawati	Mahasiswa	
5.	Dahliah	Mahasiswa	
6.	Eza Fadisa	Mahasiswa	
7.	Nadya Nara	Mahasiswa	
8.	Siti Soleha	Mahasiswa	
9.	Salma Pugad	Mahasiswa	
10.	Vina Zulfan	Mahasiswa	
11.	Rahel Salena	Mahasiswa	
12.	Sabrina K.	Mahasiswa	

13.	Yulia Siantani	Mahasiswa	
14.	Fany Analia	Mahasiswa	
15.	Maria Sabena	Mahasiswa	
16.	Nadia Rizky	Mahasiswa	
17.	Samsiah	Mahasiswa	
18.	Yuni Sora	Mahasiswa	
19.	Rizka A.	Mahasiswa	
20.	Fatmah Sari	Mahasiswa	

Ketua Panitia

(Rizka Sari MSST, MKM)

Kepala Sekolah SMK Daya Utama

Lampiran MATERI

Anemia

Anemia merupakan kondisi di mana haemoglobin (HB) dalam darah < 12 mg/dl.



01 Hubungan siklus menstruasi dengan anemia

Anemia sering diderita oleh Wanita Usia Subur (WUS) yang salah satunya adalah calon pengantin sebagai calon ibu.

03 Hubungan asupan makan dengan anemia

Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik, atau normal maupun gizi lebih.

03 Hubungan status gizi dengan anemia

Pada wanita usia subur (calon pengantin) penentuan status gizi menjadi hal yang harus ditanamkan, dikarenakan status gizi calon pengantin berpengaruh terhadap kondisi kesapan tubuh ibu dalam mempersiapkan kehamilan.

03 Apa yang perlu diperhatikan agar calon pengantin dapat memenuhi kriteria gizi seimbang?

- 1) Komposisi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, harus terdiri dari makanan pokok
- 2) Proporsi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, proporsi bahan makanan harus memenuhi aturan "5:2:1:1:1 RINGGI"
- 3) Kebersihan bahan makanan dan alat masak. Sebelum masak, bahan makanan harus dicuci dengan air mengalir.

Cara mencegah terjadinya anemia !

- 01 Makan makanan yang sumbernya dari protein, misalnya telur, ayam, ikan, dan daging
- 02 Minum Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet per minggu sebelum hamil dan 1 tablet per hari selama kehamilan

- 03 Makan makanan yang bersumber dari zat besi, biasanya makanan berasal dari sayuran yang berwarna hijau, misalnya bayam, kangkung, dan kacang
- 04 Hindari minum teh, susu ataupun kopi setelah makan sayur dan minum TTD, karena dapat menghambat proses penyerapan zat besi dalam tubuh

Mengapa pemeriksaan kesehatan sebelum pernikahan perlu?

- 01 Mengurangi kelainan bawaan seperti Diabetes, diabetes mellitus
- 02 Mencegah penyakit yang menular melalui hubungan seks misalnya HIV, hepatitis B
- 03 Mengurangi penyakit yang bisa ditularkan atau mempengaruhi janin
- 04 Mengurangi beban psikologis dan finansial keluarga

Jenis pemeriksaan menjelang pernikahan

1. Riwayat kesehatan dan keluarga calon pasutri, terutama yang diketahui memiliki penyakit bawaan tertentu (penyakit genetik).
2. Pemeriksaan darah sesuai dengan yg dibutuhkan (berdasarkan riwayat kesehatan)
3. Rujukan ke spesialis jika dibutuhkan
4. Riwayat vaksinasi terutama MMR (mumps, measles, rubella) dan hepatitis B
5. Skrining penyakit genetic

Kenapa setiap calon pengantin wajib melakukan skrining pranikah?

Cek pra nikah sendiri bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan pasangan yang akan menikah. Melalui pemeriksaan-pemeriksaan tertentu

Lampiran V
FOTO dan VIDEO



<https://drive.google.com/drive/folders/11JgqEXXQwsDc0rHwZoYrxabQ7R5B16KR>

Lampiran VI LEAFLET

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Anemia

Anemia sering diderita oleh Wanita Usia Subur (WUS) yang salah satunya adalah calon pengantin sebagai calon ibu.

Hubungan Asupan Makan dengan Anemia

Kondisi gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Kondisi gizi dapat berupa gizi kurang, baik, atau normal maupun gizi lebih.



ANEMIA

Anemia merupakan kondisi di mana haemoglobin (Hb) dalam darah < 12 mg/dl.



HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, ASUPAN MAKAN, DAN STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN

MAHASISWA KEBIDANAN
STIKES MEDISTRA INDONESIA

Hubungan Status Gizi dengan Anemia

Pada wanita usia subur (calon pengantin) penentuan status gizi menjadi hal yang harus diutamakan, dikarenakan status gizi calon pengantin berpengaruh terhadap kondisi kesihatan tubuh ibu dalam mempersiapkan kehamilan.

Apa yang perlu diperhatikan agar calon pengantin dapat memenuhi kriteria gizi seimbang?

- Komposisi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, harus terdiri dari makanan pokok.
- rporasi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, proporsi bahan makanan harus memenuhi aturan "ISI PIRINGKL".
- Kebersihan bahan makanan dan alat masak. Sebelum masak, bahan makanan harus dicuci dengan air mengalir.

Jenis pemeriksaan menjelang pernikahan

- Riwayat kesehatan dan keluarga calon pasutri, terutama yang diketahui memiliki penyakit bawaan tertentu (penyakit genetik).
- Pemeriksaan darah sesuai dengan yg dibutuhkan (berdasarkan riwayat kesehatan)
- Rujukan ke spesialis jika dibutuhkan
- Riwayat vaksinasi terutama MMR (mumps, measles, rubella) dan hepatitis B
- Skrining penyakit genetik

Mengapa pemeriksaan kesehatan sebelum pernikahan perlu?

- Mengurangi ketidapan bawaan seperti thalasemia, diabetes mellitus.
- Mencegah penyakit yang menular melalui hubungan seks misalnya HIV, hepatitis B.
- Mencegah penyakit yang menular melalui hubungan seks misalnya HIV, hepatitis B
- Mengurangi beban psikologis dan finansial keluarga.



Lampiran VII
Banner dan Canva



**PENGABDIAN MASYARAKAT MAHASISWA KEBIDANAN
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

Tema :

Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Melalui Edukasi Penerapan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia dan Dismenorea Pada Remaja, Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin & Pelaksanaan Yoga Untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja



**SMK Daya Utama, Jl. Kp. Tenggilis No.7, RT.002/RW.011, Mustika Jaya, Kec.
Mustika Jaya, Kota Bks, Jawa Barat**

Lampiran VII
Sertifikat



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
SERTIFIKAT

Nomor : 457/STIKes MI/C/I/2023

Diberikan kepada :

RIYEN SARI, SST., M.K.M

Sebagai,

KETUA PELAKSANA

Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema:

“Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makanan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin”

Bekasi, 27 Mei 2023

Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1

Farida Simanjuntak, SST., M.Kes
NIDN : 0328018103

Kepala Sekolah



(Desy Rina, S.Si.MM)

Lampiran VII
Surat Pengantar Lahan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

Jl.Cut Mutia Raya No. BBA-Kel.Sepanjang Jaya - Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374
Web:stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

No : 383/STIKesMI/B4/V/2023
Perihal : Pengantar Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kepada Yth :
Kepala SMK Daya Utama Kota Bekasi
Di Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa dan dosen Prodi Kebidanan S1 dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia sebagai aplikasi dari mata kuliah evidence dalam praktek kebidanan, Askeb pada remaja dan askeb pranikah dengan tema: Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja melalui:

1. Edukasi Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia Dan Dismenorea Pada Remaja
2. Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja
3. Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin

maka melalui surat ini kami memohon izin untuk pelaksanaan kegiatan tersebut yang akan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 29 Mei 2023.

Bekasi, 26 Mei 2023
Ka. LPPM STIKes Medistra
Indonesia

Rotua Suriany, SKM., M.Kes
NIDN : 0315018401

Tembusan :
1. Ketua STIKes MI
2. Ka. Prodi Kebidanan (S1) dan Profesi Bidan
3. Peringgal