

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
MK EVIDEANCE BASED DALAM PRAKTEK KEBIDANAN**



**EDUKASI PENERAPAN ASUHAN KOMPLEMENTER BERBASIS
EVIDEANCE BASED SEBAGAI PREVENTIF KEJADIAN ANEMIA
DAN DISMENOREA PADA REMAJA DI SMAN 13 KOTA BEKASI**

Ketua Pelaksana :

Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes

Anggota :

Dr.Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes	(NIDN. 0319017902)
Farida Simanjuntak, SST., M.Kes	(NIDN.0328018103)
Puri kresnawati, SST., MKM	(NIDN.0309049001)
Dr.Tetty Rina A, SST., M.Keb	(NIDN.0321097401)
Reninche, SST., M.Keb	(NIDN.0316098604)
Wiwit Desi Intarti, S.Si.T., M.Keb	(NIDN. 0608128203)
Friska Yunita, SST., MKM	(NIDN.0329068610)
Hainun NIsa, SST., M.Kes	(NIDN.0328117802)
Riyen Sari M, SST., M.Kes	(NIDN.0313068803)
Rupdi, SST., M.Keb	(NIDN.0315107501)
Dewi R, SST., M.Kes	
Maslan, SST., M.Kes	(NIDN.0315047104)
Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb	(NIDN.0302028001)

Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S1) Kelas A Reguler SMT IV

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

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

“Edukasi Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based
Sebagai Preventif Kejadian Anemia dan Dismenorea Pada Remaja Di **SMAN**
13 Kota Bekasi”

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM.,
M.Kes
- b. NIDN : 0020057201
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : Kebidanan
- e. No. Telp/Hp : +62 811-1399-366

3. Personalia : Dosen

Dr.Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes (NIDN. 0319017902)
Farida Simanjuntak, SST., M.Kes (NIDN.0328018103)
Puri kresnawati, SST., MKM (NIDN.0309049001)
Dr.Tetty Rina A, SST., M.Keb (NIDN.0321097401)
Reninche, SST., M.Keb (NIDN.0316098604)
Wiwit Desi Intarti, S.Si.T., M.Keb (NIDN. 0608128203)
Friska Yunita, SST., MKM (NIDN.0329068610)
Hainun NIsa, SST., M.Kes (NIDN.0328117802)
Riyen Sari M, SST., M.Kes (NIDN.0313068803)
Rupdi, SST., M.Keb (NIDN.0315107501)
Dewi R, SST., M.Kes
Maslan, SST., M.Kes (NIDN.0315047104)
Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb (NIDN.0302028001)

Anggota :

Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S1) Kelas A Reguler SMT IV

- 4. Jangka waktu kegiatan : 6 bulan
- 5. Bentuk kegiatan : -Pengkajian kesehatan reproduksi remaja,
Pendidikan kesehatan reproduksi remaja dan Sosialisasi Penerapan Asuhan

komplementer berbasis Evidenace Based sebagai upaya preventif dalam kasus anemia dan disminore pada remaja

6. Jumlah Peserta Kegiatan : 30 Peserta
7. Biaya yang di perlukan : Rp.4.340.000 ,-

Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan (S1) dan Profesi



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

Bekasi, 7 Juni 2023
Ketua Pelaksana



Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes
NIDN : 0020057201

Menyetujui, 10 Juni 2023
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Surianny S, 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 “Edukasi Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia dan Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 13 Kota 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 SMA 13 Bekasi
8. Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes selaku kordinator mata kuliah Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan
9. Bapak Ibu Dosen Pengajar mata kuliah Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan

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

Bekasi, 03 Mei 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Masalah Mitra	2
a. Identifikasi Masalah	2
b. Rumusan Masalah	2
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	3
2.1 Solusi.....	3
2.2 Target	3
2.3 Tujuan Umum	3
2.4 Tujuan Khusus.....	3
2.5 Luaran.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
3.1 Lokasi Kegiatan.....	5
3.2 Khalayak Sasaran	5
3.3 Jenis Kegiatan	5
3.4 Tahapan Kegiatan.....	5
1. Tahap Persiapan	5
2. Tahapan Pelaksanaan	6
3. Tahap Evaluasi	6
BAB IV HASIL KEGIATAN , BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	7
4.1 Hasil Kegiatan	9
4.2 Biaya.....	7
4.3 Jadwal Kegiatan	7
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSAKA.....	10
Lampiran.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya.. (Siska, 2017)

Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada Wanita remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl (Adriani, 2017). (Siska, 2017).

Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan 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). Salah satu intervensi yang dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri ialah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Sumber perolehan TTD antara lain, fasilitas kesehatan, sekolah dan inisiatif sendiri. Sasaran program TTD di tingkat sekolah telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA dan sederajat, serta Wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. (Kemenkes RI, 2018).

Anemia pada remaja dengan aktivitas yang kurang saat menstruasi dapat menyebabkan nyeri haid bertambah berat. Jumlah darah haid yang dikeluarkan oleh penderita anemia juga lebih banyak. Dismenore sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari khususnya keterbatasan dalam melaksanakan aktivitas belajar di sekolah. Kegiatan pembelajaran pada remaja putri yang mengalami dismenore dapat menyebabkan remaja tersebut menjadi tidak bersemangat, turunnya konsentrasi sehingga materi yang disampaikan sulit ditangkap dan tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak bisa mengikuti proses pembelajaran seperti tidak masuk sekolah.

Selain itu, saat ini remaja juga cenderung tidak menyukai buah dan sayur yang banyak terdapat kandungan Fe (zat Besi), sehingga menyebabkan terjadinya gangguan seperti dismenorea pada saat menstruasi. Sebagai preventif dalam mengatasi anemi adan disminore dapat digunakan bahan-bahan alami seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Untuk itu pentingnya dilaksanakn kegiatan sosialissi pada masyarakat khususnya remaja.

1.2 Masalah Mitra

a. Identifikasi Masalah

Rendahnya pengetahuan siswa/i terhadap anemia yang sering terjadi pada remaja tanpa disadari

1. Banyaknya anak sekolah yang tidak mendapatkan pengetahuan meluas mengenai Anemia dan Dismenore dikarenakan kurangnya arahan orang tua serta orang tua yang kurang memahami dalam ranah tersebut.
2. Kurangnya kunjungan penyuluhan Anemia dan Dismenore yang diterima oleh sekolah.
3. Kurangnya kesadaran anak sekolah untuk mencari informasi mengenai Anemia dan Dismenore.

b. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dapat ditentukan rumusan masalah dalam kegiatan ini yaitu:

1. Seberapa jauh pengetahuan remaja mengenai Anemia dan Dismenore?
2. Bagaimana mengatasi kurangnya pengetahuan remaja sehingga masalah terkait anemia dan dismenore dapat diatasi dengan baik dan cepat?
3. Bagaimana cara mengatasi kurangnya kesadaran remaja untuk mencari informasi mengenai pencegahan Anemia dan Dismenore?

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

2.1 Solusi

1. Meningkatkan pemahaman pengetahuan pencegahan anemia dan dismenore pada remaja SMAN 13 Kota Bekasi melalui penyuluhan
2. Melakukan promosi kesehatan dan asuhan kebidanan komplementer berbasis evidence based untuk mengatasi kejadian anemia pada remaja

2.2 Target

- Anemia pada remaja sangat mempengaruhi kualitas generasi yang unggul, untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja maka diadakannya penyuluhan di SMAN 13 Kota Bekasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan serta mengatasi anemia.
- Dismenore juga dapat mempengaruhi konsentrasi dan keseimbangan kesehatan reproduksi remaja

2.3 Tujuan Umum

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan anemia dan dismenore serta cara mengatasinya. Pengabdian masyarakat ini diberikan kepada para pelajar untuk mengatasi kejadian anemia berbasis komplementer yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari, adapun alasan dilaksanakannya karena banyaknya remaja tidak sadar bahwa dirinya mengalami anemia. Dengan demikian kami akan berupaya dalam menangani masalah tersebut.

2.4 Tujuan Khusus

1. Memperoleh pemahaman mengenai anemia dan dismenore
2. Memperoleh pemahaman gejala anemia
3. Memperoleh cara pencegahan dan mengatasi anemia serta dismenore dengan asuhan komplementer berbasis evidence based yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

2.5 Luaran

No.	Jenis Luaran	Partisipasi Mitra	Target
1.	Dilakukan perencanaan kegiatan supportif edukatif	Pihak sekolah dapat berpartisipasi dalam kegiatan supportif edukatif dalam pengarahannya terkait cara pencegahan Anemia dan penanganan Dismenore.	Pihak sekolah menindaklanjuti kegiatan yang ditawarkan pengabdian, disusul antusiasme para siswi untuk mengetahui tentang Anemia lebih dalam dan diseminore
2.	Pelaksanaan supportif edukatif dalam pengarahannya Anemia dan diseminore	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	Adanya kegiatan edukasi pada siswi yang menjadi target, dilanjutkan pemberian support untuk dapat mengaplikasikan pada diri, teman sebaya lainnya bahkan kepada keluarga
3.	Monitoring dan evaluasi kegiatan	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	Pihak sekolah memantau untuk melihat ada perbaikan yang dialami siswa/siswi setelah mendapatkan supportif edukatif dari pengabdian terutama saat mereka saat berada di sekolah dan sedang mengalami menstruasi (pada siswi)

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Lokasi Kegiatan

Pengabdian masyarakat kepada para pelajar ini berlokasi di SMK Daya Utama Kota Bekasi dengan tatap muka/luring, yang telah dilaksanakan tanggal Jumat, 26 Mei 2023

3.2 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelajar SMK Daya Utama Kota Bekasi dengan kapasitas kurang lebihnya 30 orang.

3.3 Jenis Kegiatan

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ditawarkan beberapa metode pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan metode penyuluhan dan bimbingan, sehingga pelajar yang belum memahami terkait Anemia dan Dismenore, dapat menerima wawasan yang tepat.

3.4 Tahapan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring/evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan.

1. Tahap Persiapan

a. Penyusunan kegiatan penyuluhan dan bimbingan

Penyusunan kegiatan penyuluhan dan bimbingan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Kegiatan ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).

b. Penyusunan modul penyuluhan

Modul penyuluhan ini meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan. Persiapan sarana dan prasarana pelatihan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat penyuluhan dan bimbingan.

c. Koordinasi lapangan

Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim.

Sosialisasi program pengabdian masyarakat ini dilakukan dilokasi kegiatan yaitu sesuai yang akan disepakati. Kegiatan sosialisasi ini akan dilakukan 1 (satu) kali kegiatan agar terdapat pemahaman dan persamaan persepsi tentang tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Penyuluhan Anemia dan Dismenor

Penyuluhan ini bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang pengertian, gejala serta pengarus dismenore pada anemia. Kegiatan ini akan dihadiri oleh Pemateri, Ketua Pelaksana, Tim Pengabdian Masyarakat STIKes Medistra Indonesia, dan Tim Operator.

3. Tahap Evaluasi

a. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menerapkan perawatan secara konsisten dan memaksimalkan yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian, dengan begitu dapat meningkatkan kinerja mitra dan mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka harapan hidup.

BAB IV
JADWAL KEGIATAN

4.1 Susunan Kegiatan

WAKTU	ACARA	PENANGGUNG JAWAB
08.00 – 08.30	Persiapan panitia	Ketua Panitia
08.30 – selesai	Registrasi peserta & Pemeriksaan Kesehatan	Humas
10.00 – 10.05	Pembukaan & Salam pembuka	Seksi Acara
10.05 – 10.10	Sambutan 1	Ketua Panitia
10.10 – 11.10	Pembacaan Materi & Sesi Tanya Jawab	Pemateri
11.10 – 11.30	Persembahan Video	Seksi Perlengkapan
11.30 – 11.40	Penutupan & Sesi Foto Bersama	Seksi Dokumentasi

4.2 Rencana Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Mar 2023		Apr2023		Mei 2023						
		III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
1	Persiapan											
	a. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan											
	b. Menyebarkan poster penyuluhan melalui sosial media											
2	Pelaksanaan penyuluhan											
	a. Mendata peserta absensi											
	b. Pelaksanaan penyuluhan											

3.	Pelaporan										
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir										
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan										

B. Anggaran Kegiatan

NO	Uraian	Rincian Data		
		Jumlah	Harga	Total
1.	Konsumsi panitia	21	10.000	1.210.000
2.	Konsumsi dosen	4	17.000	68.000
3.	Konsumsi sekolah	1	35.000	35.000
4.	Konsumsi peserta	30	5.000	1.150.000
5.	Aqua gelas	2 dust	25.000	50.000
6.	Minum dosen	4	4.000	16.000
7.	Ramuan Kurman dan jeruk nipis	30	5.000	1.150.000
8.	Strip hb	2 box	150.000	300.000
9.	Blood lancet	1 box	20.000	20.000
10.	Alkohol swab	1 box	20.000	20.000
11.	Banner	1	100.000	1.100.000
12.	Leaflet	30	1.000	30.000
13.	Merchendaise	5	5.000	25.000
14.	Print surat		50.000	50.000
15.	Biaya lain-lain		116.000	116.000
Total				4.340.000

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh Dosen, mahasiswa ddi SMK Daya Utama, Kota Bekasi dengan pelatihan remaja untuk meningkatkan kesehatan reproduksi dalam mengatasi nyeri pada haid dan anemia. Antusias remaja dalam proses berjalan nya acara sangat membuat kami sebagai fasilitator yang menyelenggarakan pelatihan, Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan menjadi lebih semangat dalam memberikan penyuluhandalam deteksi dini . Remaja sangat aktif dalam bertanya dan menjawab pertanyaan mengenai Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia Dan Dismenorea Pada Remaja Di SMK Daya Utama Kota Bekasi.

Kegiatan seperti ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan remaja tentang Deteksi Dini Pencegahan Komplikasi kesehatan reproduksi pada remaja di Kota Bekasi

5.2 Saran

Kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia Dan Dismenorea Pada Remaja Di SMK Daya Utama Kota Bekasi sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang disminore dan anemia

DAFTAR PUSAKA

- Kusuma, R., Yulaikhah, L., & Rahayu, B. (2021). Edukasi Pencegahan Anemia Remaja dengan Komplementer Ramuan Kurma dan Jeruk Nipis. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 3(2), 105–112. <https://doi.org/10.30989/jice.v3i2.594>
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Yuniarti, & Zakiah. (2021). Anemia pada remaja putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2253–2262.
- Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Martini. (2015). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 0–82.
- Hardimarta., Y. dan N. A. (2016). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin. *Media Farmasi Indonesia*, 12(1), 1150–1155.
- Amalia Amirul, S.ST., M. K. (2016). EFEKTIFITAS MINUMAN KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB. *RAKERNAS AIPKEMA*.
- Baiturrahim, K. S., Korespondensi, E., & Baiturrahim, K. S. (2022). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, 6(1), 127–134. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.149>
- OKTAVIANA, D. S. (2021). ANALISA KADAR VITAMIN C PADA INFUSED WATER KURMA AJWA (*phoenix dactylifera L.*) JERUK NIPIS (*Citrus xaurantifolia*) DAN KURMA AJWA (*phoenix dactylifera L.*) NANAS MADU (*Ananas comosus*).
- Rahmatanti, R., Pradigdo, S. F., & Pangestuti, D. R. (2020). Hubungan Tingkat Stres dan Status Anemia dengan Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas XII di SMAN 1 Nganjuk. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 246–254. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.246-254>
- Adinda Fitri Amaris, & Hana Sofia Rachman. (2022). Pengaruh Pemberian Kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia. *Jurnal Riset Kedokteran*, 123–134. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1538>
- Masruroh, N., & Fitri, N. A. (2019). Hubungan Kejadian Dismenore dengan Asupan Fe (zat Besi) pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i1.4344>

Fatmawati, Z., & Fatmawati, E. (2021). Jus Remakuda (Sereh, Kurma, Air Kelapa Muda) terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(2), 110. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i2.483>

Sari, Silvia Etika, Martha Irene Kartasurya, D. R. P. (2018). ANEMIA DAN AKTIVITAS FISIK YANG RINGAN MEMPENGARUHI FAKTOR RISIKO DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 437–444. <https://doi.org/10.33633/visikes.v20i2.4825>

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Pokok Bahasan : Pengabdian Masyarakat
Topik : Edukasi Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia dan Dismenorea Pada Remaja Di SMK Daya Utama Bekasi
2. Sasaran : Remaja
3. Waktu dan Tempat
 - a. Waktu : 09.00 – 11.30
 - b. Tempat : Ruang Kelas SMK Daya Utama 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. Leaflet
7. Pengorganisasian dan Uraian Tugas
 - a. MC : 1. Ayu Wulandari
Uraian Tugas :
 1. Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan tim kepada para peserta

2. Menutup acara sosialisasi

b. Pemateri : 1. Vina Zulfa Yuniar Wulandari
2. Yulia Sianturi

Uraian Tugas :

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

c. Perlengkapan : 1. Nadia Rizky Lianti
2. Fatmah Sari
3. Robiah Adawiyah

Uraian Tugas :

1. Mempersiapkan barang dan alat yang dibutuhkan.
2. Menampilkan slide power point

d. Humas : 1. Samsiah
2. Tiara Anggraini

Uraian Tugas :

1. Memberikan lembar absen pada peserta.
2. Survey lokasi penyuluhan
3. Print surat yang dibutuhkan

e. Dekorasi dan Dokumentasi : 1. Amalia Ana Antika
2. Rahel Sallena
3. Sabrina Khoirunnisa

Uraian Tugas :

1. Mengumpulkan data berupa foto & Video.
2. Membuat Leaflet, Banner, Poster, dan Sertifikat.

f. Konsumsi: 1. Dahliah
2. Yuni Sara

Uraian Tugas:

1. Mempersiapkan snack untuk peserta
2. membuat ramuan untuk peserta
3. mempersiapkan konsumsi untuk panitia

g. Pemeriksaan Fisik: 1. Dahliah

2. Vina Zulfa
3. Sabrina Riyadi
4. Nadya Nara
5. Yulia Sianturi
6. Dewi Rahmawati
7. Eza Fadya Resmana Putri
8. Amalia Ana Antika Ayu

Uraian Tugas:

1. Melakukan pemeriksaan BB
2. Melakukan pemeriksaan TB
3. Mengukur LILA
4. Melakukan pengecekan HB

Lampiran II
ABSENSI PANITIA



**DAFTAR DOSEN PENGABDIAN MASYARAKAT SMK DAYA UTAMA JL.
MUSTIKA JAYA, KEC. MUSTIKA JAYA, KOTA BEKASI**

Hari/Tanggal : Jum'at, 26 Mei 2023

Waktu : 09.00 - 11.30

No	Nama	Jabatan	TTD
1	Dr. Marni Br Karo, S.Trkes, dr.	Ket. Dosen	MP
2	Fanda Sniyuntah	Dosen	ESMump
3.	Rusen. Sari	Dosen	W/S

Ketua Pelaksana

(Dr. Marni Br Karo, M.Kes)

Kepala Sekolah SMK Daya
Utama





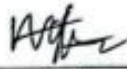



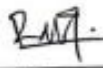
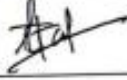


**DAFTAR PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT SMK DAYA UTAMA JL.
MUSTIKA JAYA, KEC. MUSTIKA JAYA, KOTA BEKASI**

Hari/Tanggal : Jumat, 26 Mei 2023

Waktu : 09.00 - 11.30.00

No	Nama	Jabatan	TTD
1.	Amalia Ana Antika A.	Mahasiswa	
2.	Ashwa Assajda H.	Mahasiswa	
3.	Agus Wulandari	Mahasiswa	
4.	Dewi Rahmawati	Mahasiswa	Dewi.
5.	Dahliah	Mahasiswa	Dahliah
6.	Eza Fadiya	Mahasiswa	
7.	Nadya Nara	Mahasiswa	
8.	Siti Soleha	Mahasiswa	
9.	Sabrina Riyadi	Mahasiswa	
10.	Vina Zurfa	Mahasiswa	
11.	Rahel salena	Mahasiswa	
12.	Sabrina K.	Mahasiswa	

13	Yulia Siantuni	Mahasiswa	
14	Fany Antia	Mahasiswa	
15	Monica gabalia	Mahasiswa	
16	Nadia Rizky	Mahasiswa	
17	Samsiah	Mahasiswa	
18	Yuni Sara	Mahasiswa	
19	Robrah A.	Mahasiswa	
20	Fatmah Sari	Mahasiswa	

Ketua Pelaksana

(Dr. Marni Br Karo, M.Kes)

Kepala Sekolah SMK Daya
Utama



Lampiran III
ABSENSI PESERTA







**DAFTAR PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT SMK DAYA UTAMA JL.
MUSTIKA JAYA, KEC. MUSTIKA JAYA, KOTA BEKASI**

Hari/Tanggal : Jum'at, 26 Mei 2023

Waktu : 09.00 - 11.30

No	Nama	Jabatan	TTD
1	Nasywa Keyla	SISWI	Kef
2	Eka Elisa Putri	Siswi	da
3	Regia Putri	siswi	Put
4	Kayla Zahra	Siswi	Maya
5	Salwa Salsabila Saputra	SISWI	Sals
6	Sabrina Chairunnisa	Siswi	Siswi
7	Bunga Isma	SISWI	Bung
8	Haufa malika	Siswi	Ha
9	Devi Azzahra	SISWI	Ad
10	SYIFA Tuzahra	SISWI	Surfa
11	Tasya	SISWA	Tasya
12	Ardhya Pramesty	Siswi	Ardhya
13	ZARA ZAHRA	Siswa	Zahra
14	Ardelia maharani	Siswa	Ardelia

AZKIA. HANIFAH	Siswi	<i>Azka</i>
Lubnaya Syafa Putri	Siswi	<i>Lubna</i>
Miftahul Janah	Siswi	<i>Miftah</i>
Adinda media Kirani	Siswi	<i>Adinda</i>
Wina Dwi Alyra	Siswi	<i>Wina</i>
Naswa Yuri R.	Siswi	<i>Naswa</i>
Arini putriya alzani	Siswi	<i>Arini</i>
Mutiara Dewi	Siswi	<i>Mutiara</i>
Dewi Friska	Siswi	<i>Dewi</i>
Astika hanim	Siswi	<i>Astika</i>
Dhea Aloualla	Siswi	<i>Dhea</i>
Inrah. Pratiwi	Siswi	<i>Inrah</i>
Nazra Turrahmah	Siswi	<i>Nazra</i>
Fidela Suci R.	Siswi	<i>Fidela</i>
Zulfa Navra H	Siswi	<i>Zulfa</i>
Amanda risma S	Siswi	<i>Amanda</i>

	Salwa anastarya	Siswi	
	Najwa Nadia Yumono	Siswi	
	Jesica ayu nira	Siswi	
	wahyuni -A	Siswi	

Ketua Pelaksana

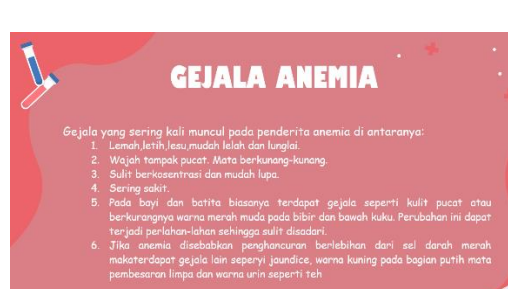
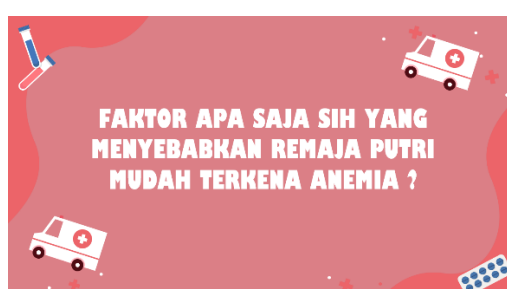
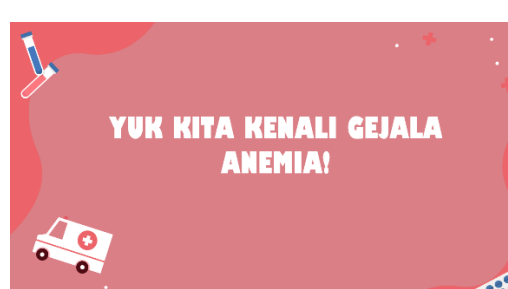
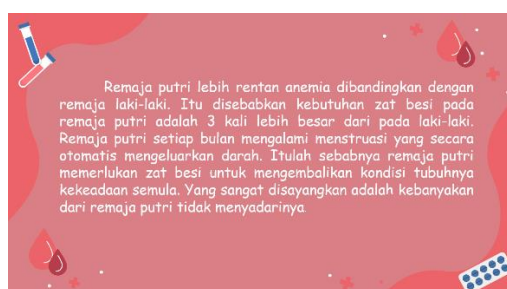
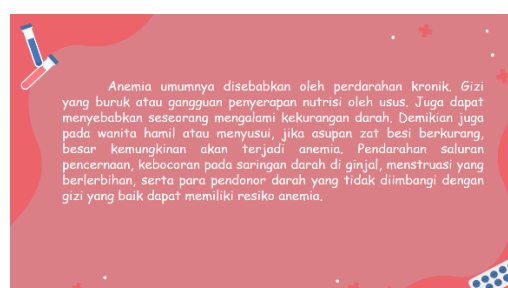
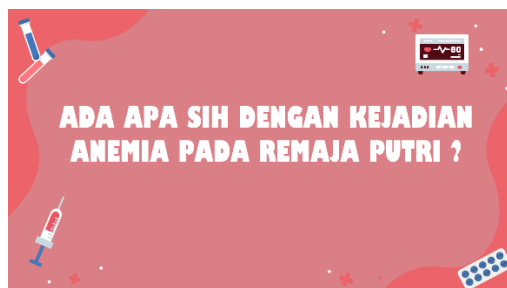
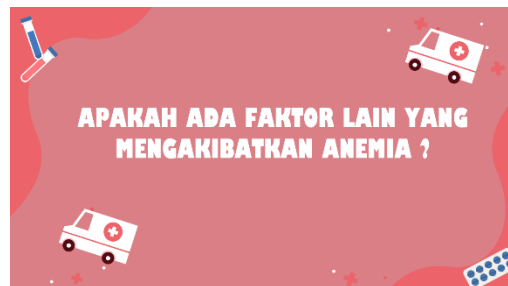
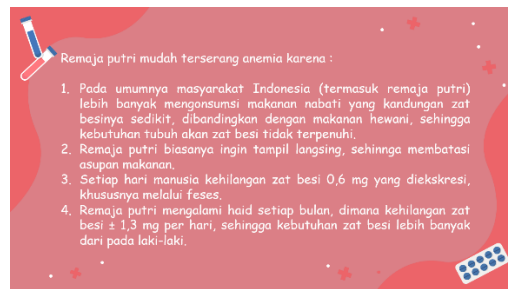
(Dr. Mami Br Karo, M.Kes)

Kepala Sekolah SMK Daya Utama



Lampiran IV

MATERI



MAU TAHU CARA MENCEGAH ANEMIA ?

Cara mencegah dan mengobati anemia adalah :

1. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi
Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe).
Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk, nenas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

2. Menambah pemasukan zat besi kedalam 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.

Mengonsumsi Jus Jambu

Tarigi anemia divisi zat besi dapat dilakukan dengan perbaikan kewenangan sehat dengan pemenuhan zat gizi mikro. Pemenuhan zat gizi Mikro seperti vitamin pada tanaman mineral dan itokimia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat seperti buah yang banyak mengandung vitamin tunda tambah mineral karena pemasan dan senyawa fitokimia yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang mengandung fe, vitamin B12, B6, asam folat dan vitamin c merupakan makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah. Buah jambu biji merah mengandung vitamin c /asam askorbat sebanyak 50 hingga 3000 mg/100 gr berat segar, bayi 6 kali lebih tinggi dari pada jeruk.

JIKA SUDAH TERKENA ANEMIA, APA YANG HARUS KITA LAKUKAN ?

Penanganan Anemia Dengan Asuhan Komplementer

Mengonsumsi Buah Kurma

Mengonsumsi buah kurma jenis ajwa sebanyak lima butir yang dikonsumsi setiap pagi selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yang mana dalam setiap lima sampai tujuh butir (100 gram) kurma memiliki kandungan zat besi yang tinggi (1,02 mg) dan memenuhi kebutuhan zat besi harian tubuh.
(Hussah A. Al-Shwyeh, 2019) Youssef dkk (2015) menemukan bahwa kandungan zat besi dalam 100 gram kurma bermanfaat sebagai pengobatan anemia. (Kemenkes, 2018)

Anemia Mempengaruhi Kejadian dismenor

Dismenorea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Gejala utamanya adalah nyeri yang dimulai pada owitan menstruasi. Nyeri dapat terasa tajam, tumpul, siklik ataupun menetap.

Nyeri juga dapat berlangsung beberapa jam sampai 1 hari. Terkadang gejala tersebut dapat lebih lama dari satu hari, tapi jarang melebihi 72 jam. Gejala gejala sistemik yang menyertai berupa mual, diare, sakit kepala dan perubahan emosional.

Perilaku makan remaja yang kurang tepat juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya dismenore. Salah satunya adalah kebiasaan remaja yang suka mengonsumsi minuman tinggi tannin seperti teh dan kopi.


TERIMAKASIH

PREV NEXT


Mengonsumsi Kacang Hijau


Kacang Hijau merupakan sumber makanan yang mengandung sumber protein, kaya serat, rendah karbohidrat, mengandung lemak kesehatan dan kaya vitamin seperti vitamin b, riboflavin, B6, asam patotenat, serta niasin, vitamin yang terkandung di dalamnya membantu meningkatkan energi dan metabolisme tubuh dan mineral kaya enzim aktif, itu kacang hijau mengandung zat besi yang dapat meningkatkan kadar HB dalam darah.

Lampiran V LEAFLET



ANEMIA PADA REMAJA PUTRI






APA ITU ANEMIA

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar hemoglobin <12 gr/dl.

Sekitar
32%
remaja putri di
Indonesia mengalami
anemia

FAKTOR PENYEBAB

- Tidak terbiasa sarapan
- Terlalu sering mengonsumsi teh dan kopi yang menyebabkan terhambatnya penyerapan zat besi di dalam tubuh
- Kurangnya asupan zat besi, protein dan vitamin C
- Tidak mengonsumsi tablet penambah darah
- Pola menstruasi yang tidak normal



TANDA DAN GEJALA

Tanda :

- Lesu, lemah, letih, lalai (SL)
- Sering mengeluh pusing dan penglihatan kurang-kunang
- Kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan pucat

Gejala :



Kuku Sendok



Lidah Tampak Licin



Peradangan pada sudut mulut



Disfagia

PENCEGAHAN ANEMIA

- 1** Konsumsi makanan tinggi zat besi


- 2** Konsumsi makanan yang mengandung Vitamin C


- 3** Konsumsi tablet penambah darah seminggu sekali



Anemia Pada Remaja Putri Berkaitan dengan Dismenoreia

Dismenoreia adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Pada umumnya dismenoreia berhubungan dengan anemia dimana perilaku makan remaja yang kurang tepat merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenoreia.



Faktor dari dismenoreia juga disebabkan oleh kebiasaan remaja yang suka mengonsumsi minuman tinggi tannin seperti teh dan kopi. Ini dapat menghambat kerja FE (zat besi) pada tubuh.

Lampiran VI

BANNER



**PENGABDIAN MASYARAKAT MAHASISWA KEBIDANAN
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

Tema :

Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Melalui Edukasi Penerapan
Komplekmenter 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 VIII
DOKUMENTASI KEGIATAN





Lampiran X

NOMOR TELEPON SISWI

1. Eka Elisa Putri : 083895484917
2. Nasjwa Keyla Syahrani : 08991627739
3. Jessica Ayu Nita : 0899 0013899
4. Wahyuni Aisyah : 085890430979
5. Indah Pratiwi : 085717396350
6. Najwa Yuni R : 0857 5926 3091
7. Wina Dwi Alfira : 0895637875068
8. Miptahul Janah : 0857 1823 3354
9. Lubnayo Syafa Putri : 0878 8874 2143
10. AZKIA. HANIFAH : 0818 0828 0465
11. Adinda Meutia Kirani : 0895608919949
12. dhea Novalla = 082375919319
13. Anni Putri ya Rizani = 0881011132830
14. Mutlara Dewi Aulia ~~0881011132830~~ = 0981617326
15. Dewi Friska andhani : 085798269886
16. Astika Hanim - 085714024645
17. Hafifa Malika 08978858082
18. Bunga Isma 087877443049
19. Sulwa Salsabita Saputra 087789688441
20. Sabrina Chairunnisa 081296016079
21. Zalfa Naura Hanif 081293548484
22. Amanda Risma Sabella 081585055870
23. Fidella Suci Ramadhani 082129087553
24. NAZIFA TURRAHMAH 0818 0737 2410
25. Najwa Nadia Yuwono 089699965475
26. Salwa Anastarya : ~~0815~~ 0857-1096-1095
27. Regio Putri = 0812 9640 5513
28. Kayla Zahra = 08888-672-716
29. Syifa Rizanra 0895905069003
30. Tasya : ~~08778~~ 0877-7698-8780
31. Ardhya Pramesty : 083070663411
32. ZAHRA : 085720387902
33. Ardeha Maharani : 0813 - 8701-0773
34. Dwi AMALIA = 08888496546



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

SERTIFIKAT

Nomor: 498/STIKes MI/C/1/2023

Diberikan kepada :

FARIDA SIMANJUNTAK, SST., M.Kes

Sebagai,

ANGGOTA PELAKSANA

Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema:

**"Edukasi Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai
Preventif Kejadian Anemia Dan Dismenorea Pada Remaja"**

Bekasi, 26 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)