

## Terapi Modalitas Senam Anemia pada Anak Panti Asuhan Bukit Hermon Kota Sorong

Wahyuni Maria Prasetyo Hutomo\*<sup>1</sup>, Irfandi Rahman<sup>2</sup>, Prisilya P. Ruhukail<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Papua, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Papua, Indonesia

\*e-mail: [yunihutomo92@gmail.com](mailto:yunihutomo92@gmail.com)<sup>1</sup>, [irfandirahman477@gmail.com](mailto:irfandirahman477@gmail.com)<sup>2</sup>, [prisilyaruhukail@gmail.com](mailto:prisilyaruhukail@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun masing-masing adalah 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2007, yaitu masing-masing 27,7%, 9,4% dan 6,9% pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun dan 15-24 tahun. Secara khusus, prevalensi anemia pada anak usia sekolah dan remaja hampir tiga kali lipat (Linder, 1958). Menurut data hasil Riskeddas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskeddas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. (Kesehatan, 2018). Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus, begitupun dengan wilayah timur Indonesia, dipanti asuhan bukit hermon terdapat anak-anak panti yang dibina yang juga bisa punya peluang mengalami Gejala anemia yang bervariasi Berdasarkan hal tersebut maka Kami melakukan Pengabdian di Panti Asuhan Bukit Hermon kota sorong dan terus mengupayakan pencegahan anemia di wilayah kota sorong untuk mengatasi gejala anemia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Edukasi dengan melakukan intervensi senam anemia di Panti asuhan bukit Hermon Kota sorong. hasil dalam kegiatan ini terlihat anak-anak panti mulai menguasai gerakan berakron sederhana yang diajarkan melalui edukasi terkait Senam anemia yang nantinya bisa berguna dalam menurunkan gejala anemia yang bisa terjadi.

**Kata kunci:** Anak, Senam Anemia, Terapi Modalitas

### Abstract

The results of the 2013 Indonesian National Health Surveillance showed that the prevalence of anemia in children aged 1-4 years, 5-14 years, and 15-24 years were 28.1%, 26.4%, and 18.4%, respectively. There was an increase in prevalence compared to the previous survey conducted in 2007, namely 27.7%, 9.4% and 6.9% respectively in children aged 1-4 years, 5-14 years and 15-24 years. In particular, the prevalence of anemia in school-age children and adolescents has almost tripled (Linder, 1958). According to Riskeddas data in 2013, young women experienced anemia, namely 37.1%, an increase to 48.9% in Riskeddas 2018, with the proportion of anemia in the 15-24 years and 25-34 years age groups. (Health, 2018). Anemia is still a public health problem in Indonesia that needs special attention, as well as in eastern Indonesia, the Bukit Hermon orphanage has an orphanage that also has the opportunity to experience varying symptoms of anemia. Sorong and continue to strive to prevent anemia in the city of Sorong. The aim is to provide therapeutic modalities in the form of anemia exercise at the Bukit Hermon Orphanage in Sorong City to overcome the symptoms of anemia. The method used in this activity is education by doing an anemia exercise intervention at the Evidence Hermon Orphanage, Sorong City. The results of this activity show that the children's home has mastered simple bowel movements which are taught through education related to anemia exercise which can later be useful in reducing the symptoms of anemia that can occur.

**Keywords:** Anemia Exercise, Children, Modality Therapy

## 1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus. Menurut data Riskeddas 2013, anemia pada perempuan (23.9%) relatif lebih tinggi pada laki-laki (18.4%, serta anemia di pedesaan (22.8%) lebih tinggi daripada di perkotaan (20.6%). Terdapat 26.4% anak usia 5-14 tahun dan 18,4% usia 15-24 tahun mengalami anemia. Artinya, di Indonesia ada sekitar 1 dari 5 anak remaja menderita anemia.

Beberapa dampak anemia pada remaja putri (rematri) cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika hamil yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak. Anemia merupakan sebuah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari yang seharusnya. Untuk rematri dikatakan anemia apabila Hb < 12 gr/dl. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya. Tanda-tanda anemia lazim disebut dengan 5 L, yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai. Beberapa hal penyebab rematri mengalami anemia, seperti menstruasi/ kehilangan banyak darah, kurang asupan kaya zat besi dan protein, sering melakukan diet yang keliru, dan sedang tumbuh pesat yang tidak seimbang dengan asupan gizinya. Dalam masa pandemi Covid-19, anak dan remaja putri perlu tetap sehat dan bebas anemia. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini juga didukung dengan mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan dapat menyerap zat besi dengan baik. Selain itu, rematri dihimbau untuk mengonsumsi makanan gizi seimbang (isi piringku), makan buah sayur secukupnya, memeriksa kadar Hb, serta mengonsumsi vitamin A, C, E.

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan reproduksi. Faktor utama yang berkontribusi adalah kehilangan darah setiap bulan. Dampak lain remaja putri yang mengalami anemia adalah: daya tahan tubuh menurun, prestasi belajar dan kebugaran jasmani. Apalagi di masa pandemi, setelah divaksin, kondisi fisik harus tetap sehat. Senam kesehatan reproduksi diyakini dapat menjadi pilihan aktivitas fisik yang baik terutama bagi remaja putri untuk mengatasi masalah anemia. Penelitian ini untuk membuktikan pelaksanaan senam kesehatan reproduksi terhadap kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani remaja putri. Penelitian ini menggunakan 30 responden sebagai subjek penelitian yang terbagi menjadi 15 sebagai kelompok intervensi dan 15 sebagai kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan latihan kesehatan reproduksi dan tablet Fe selama 4 minggu dengan durasi 18 menit 3 kali seminggu. Kelompok kontrol diberikan Tablet Fe. Pengumpulan kesegaran jasmani yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Rata-rata peningkatan kesegaran jasmani dari 118,87 x/menit menjadi 95,87 x/menit dengan peningkatan sebesar 23 x/menit, berdasarkan uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan p-value < 0,05. Penelitian ini membuktikan bahwa senam kesehatan reproduksi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani remaja putri.

Anemia remaja putri menjadi masalah kesehatan reproduksi. Faktor penyebab utama kehilangan darah menstruasi setiap bulan. Anemia memiliki dampak jangka pendek dan panjang. Senam kesehatan reproduksi diyakini dapat menjadi pilihan aktivitas fisik yang baik, terutama untuk remaja putri untuk menangani permasalahan anemia. Menurut hasil penelitian fitria, Didapatkan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin dari 10,43 gr/dL menjadi 13,98 gr/dL dengan peningkatan sebanyak 3,54 gr/dL, secara uji statistik adanya perbedaan yang bermakna p-value antara kelompok yang menjalani senam dengan yang tidak mendapatkan implementas.

Panti asuhan bukti Hermon Kota sorong memiliki anak panti yang dibina mayoritas remaja yang kami rasa perlu untuk di edukasi terkait Senam anemia yang nantinya bisa berguna dalam menurunkan gejala gejala anemia yang bisa terjadi. Berdasarkan hal tersebut maka Kami melakukan Pengabdian di Panti Asuhan Bukit Hermon kota sorong dan terus mengupayakan pencegahan anemia di wilayah kota sorong.

## 2. METODE

Metode yang dilakukan, yaitu melalui sosialisasi Senam Anemia & pembagian beberapa sembako untuk dapat diolah oleh Yayasan:

### a. Peserta

Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah anak yang dibimbing di Yayasan bukit

tabor wilayah Kota Sorong.

b. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Lokasi Kegiatan Terapi Modalitas Senam Anemia bertempat di Panti Asuhan Bukit Hermon dan telah di laksanakan di ruangan pertemuan panti asuhan Bukit Hermon. kegiatan Berlangsung di tanggal 11 desember 2021, Pukul 12.00- 14.00 WIT. Kegiatan Terapi Modalitas di lakukan dengan membagi anak dengan kapasitas ruangan.

c. Prosedur Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan terlebih dahulu terhadap anak anak panti dan Pembina panti dengan metode ceramah, sehingga mengerti dan memahami pentingnya pencegahan Anemia di mulai sejak usia dini. Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan terhadap Anak-anak panti dan diharapkan dapat: Memutus peningkatan masalah Anemia, Membantu menurunkan gejala-gejala anemia dengan cara yang sederhana, Membuat anak-anak menguasai Gerakan sederhana dari senam anemia.

d. Solusi Permasalahan

Solusi permasalahan yang dilakukan yaitu mengajarkan kepada anak-anak senam anemia yang merupakan bagian dari terapi modalitas.

e. Luaran Dan Target Capaian

Target luaran dari kegiatan ini adalah Tercapainya Tujuan Pengabdian & Laporan Pengabdian Masyarakat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Terapi modalitas ini telah di laksanakan di ruangan pertemuan Panti asuhan bukit tabor Kota sorong. kegiatan Berlangsung di tanggal 11 Agustus 2021 kami melakukan kegiatan ini dengan melibatkan mahasiswa yang belajar tentang keperawatan keluarga dengan materi terapi modalitas keluarga sehingga terlebih dahulu anak-anak di panti mendapatkan kebersamaan bermain dengan mahasiswa stikes papua Angkatan 2019 semester V kelas A2 dan kami melanjutkan dengan pemberian terapi modalitas senam anemia & Pemberiaan Sembako, kegiatan ini berjalan karena kami melakukan kerja sama dengan mahasiswa, ketua Yayasan patin asuhan bukit tabor & anak- anak panti asuhan untuk mengupayakan terjadinya gerakan pencegahan anemia sejak usia dini sehingga anak-anak tumbuh sehat bersama-sama dengan mengatasi secara mandiri gejala-gejala yang bisa muncul dengan senam anemia. Kegiatan ini di lakukan dengan tetap menyesuaikan kapasitas ruangan pertemuan Berikut terdapat beberapa foto yang berhasil didokumentasikan pada saat kegiatan berlangsung:

a. Lokasi terapi Modalitas senam anemia Panti Asuhan bukit Hermonr kota sorong

Spanduk kegiatan merupakan spanduk yang kami buat untuk kegiatan Terapi modalitas yang harapannya akan terus berlanjut dengan jenis jenis terapi modalitas lainnya dikemudian hari.



Gambar 1. Spanduk Kegiatan

b. Kegiatan Terapi Modalitas Senam Anemia Panti Asuhan Bukit Hermon Kota Sorong

Anemia merupakan masalah gizi utama yang terjadi diseluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO) wanita dengan usia 15-49 tahun yang menderita anemia di enam

Negara yaitu Afrika, Amerika, Asia, Eropa, Mediteran Timur, dan wilayah Pasifik Barat sebesar 409 – 595 juta orang.

Prevalensi di Asia, anemia pada wanita usia 15–45 tahun mencapai 191 juta orang dan Indonesia menempati urutan ke 8 dari 11 negara di Asia setelah Srilangka dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10–19 tahun.<sup>1</sup> Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2013 mencapai 37,1% dan mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada kelompok usia 15-24 tahun pada tahun 2018.

Gambar 2 menunjukkan kegiatan terapi modalitas berupa senam anemia dengan gerakan sederhana untuk menstimulus anak-anak melakukan gerakan senam anemia.



Gambar 2. (a) Dosen & Mahasiswa Memperagakan Gerakan Anemia, (b) Gerakan Kaki, (c) Anak-Anak Panti Mulia Mengikuti Gerakan Senam Dengan Menggerakkan Bahu, (D) Dosen, Mahasiswa, & Anak-Anak Bersama-Sama Menggerakkan Bahu

### c. Foto Bersama & Penyerahan Sembako

Program Senam Anemia adalah sebuah gerakan yang menggabungkan sejumlah gerakan sederhana dan fokus pada beberapa bagian tubuh. "Ada peregangan bawah, tengah, dan atas. Setelah melakukan senam diharapkan anak-anak di panti dapat mengetahui dan merasakan manfaat senam anemia bagi kesehatan & Dapat melakukan senam anemia secara mandiri.

Masalah kesehatan atau penyakit pada anak termasuk anemia seringkali membuat orangtua khawatir. Apalagi, saat mengalami anemia, anak terlihat lebih mudah lelah dan lesu. Namun, dikutip dari healthy children dikatakan bahwa pertumbuhan yang cepat merupakan penyebab utama anemia pada remaja. Ini merupakan usia dimana anak sangat rentan mengalami anemia.

Kami dosen ilmu keperawatan & Kesehatan masyarakat sekolah tinggi lima kesehatan papua melakukan kegiatan ini untuk menuntaskan masalah anemia yang bisa menyerang siapa saja dengan perlahan-lahan mengurangi gejala yang muncul begitu juga dengan anak-anak di kawasan timur indonesia yang di bimbing di panti asuhan bukit Hermon.

Gambar 3 merupakan kegiatan penutupan dibulan desember 2021 dengan Foto Bersama ketua Yayasan panti asuhan bukit hermon Bersama anak-anak peserta senam anemia sekaligus menyerahkan semboka yang kami siapkan.



Gambar 3. Foto Bersama

#### 4. KESIMPULAN

Pemberian terapi modalitas senam anemia Pada kelompok anak panti asuhan sangat penting untuk terus di lakukan sehingga memiliki kesadaran bersama dan memiliki pengetahuan tentang pentingnya menghilangkan gejala-gejala anemia yang bisa berefek pada kualitas hidup.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Ketua Yayasan panti asuhan bukit Hermon, mahasiswa semester v kelas A2 yang mau ikut bergabung dan yang secara bersama sama telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, S. (2019). Implementasi Senam Kesehatan Reproduksi Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Kebugaran Jasmani Remaja Putri.
- Fitria, S., & Yulita, N. (2021). Implementasi Senam Kesehatan Reproduksi Terhadap Kebugaran Jasmni Remaja Putri. *Prosiding SainsTeKes*, 2, 222-231.
- Hatini, E. E., & Noordati, N. (2021). Pemanfaatan Video YouTube tentang Anemia pada Remaja Putri di SMK YPSEI Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(2), 53-60.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). ANGKA KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI INDONESIA. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1 (4).
- Nunuhalmi. (2017). Senam Anemiaction Demi Indonesia Bebas Anemia Di Masa Depan. Retrieved from <https://www.nunuhalmi.com/2017/04/senam-anemiaction-demi-indonesia-bebas-anemia-di-masa-depan.html>
- Atlina, A. (2021). Anemia pada Remaja, Apa Penyebab dan Cara Mengatasinya? Retrieved from <https://helohehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/anemia-pada-remaja/>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, K. K. (2021). Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19>
- Indonesia, K. K. R. (2021). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>

## Halaman Ini Dikосongkan