

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DISERTAI CARA BENAR KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD)

ANEMIA PREVENTION EDUCATION IN ADOLESCENTS AND THE RIGHT WAY TO CONSUME TABLETS FOR ADDING BLOOD

Zaividah Fathony¹, Rizki Amalia², Pratiwi Puji Lestari^{3*}

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

³Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

email : pratiwipuji@umbjm.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah salah satu dari beberapa masalah yang terjadi di Indonesia. Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Penyebabnya adalah banyaknya zat besi yang hilang selama proses menstruasi. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan penyuluhan kepada siswa sekolah dasar di SDN Kaarang Indah Barito Kuala berjumlah 6 orang siswi. Media yang digunakan adalah flyer, PPT dan Leaflet serta Tablet Tambah Darah (Fe dan Asam Folat). Hasil: remaja dapat memahami tentang pengertian anemia, penyebab anemia, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah dibuktikan dengan evaluasi langsung setelah penyuluhan dilakukan. Kesimpulan: Pelaksanaan edukasi tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dan cara yang benar mengkonsumsi tablet tambah darah.

Kata Kunci: Anemia, Pencegahan Anemia Remaja, Tablet Tambah Darah

ABSTRACT

Nutritional problems in Indonesia are still an unresolved homework. The problem of micronutrient deficiencies such as anemia is one of several problems that occur in Indonesia. Adolescent girls at puberty are very at risk of iron deficiency anemia. The reason is the amount of iron lost during the menstrual process. Methods: The method of implementing this activity is to provide counseling to 6 elementary school students at SDN Kaarang Indah Barito Kuala. The media used are flyers, PPT and leaflets as well as Blood Add Tablets (Fe and Folic Acid) Results: Adolescents can understand the meaning of anemia, the causes of anemia, how to overcome anemia, and how to take blood-added tablets as evidenced by direct evaluation after counseling is carried out. Conclusion: The implementation of education about anemia in adolescents can increase adolescent knowledge about anemia prevention and the correct way to consume blood-added tablets.

Keywords: Anemia, Prevention of Adolescent Anemia, Blood Add Tablets

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah salah satu dari beberapa masalah yang terjadi di Indonesia. Tidak hanya di Indonesia, anemia juga merupakan masalah

kesehatan masyarakat di dunia. Hampir 2,3 miliar orang mengalami anemia. Di Indonesia sendiri, anemia merupakan penyakit paling umum, perumpamaannya 1 dari 5 orang Indonesia memiliki risiko untuk terkena anemia, bahkan remaja kita yang menderita anemia cukup banyak. Prevalensi anemia pada remaja sebesar

32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Risksedas, 2018).

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Penyebabnya adalah banyaknya zat besi yang hilang selama proses menstruasi. Kejadian anemia juga diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. (WHO, 2011; 2016)

Menurut Almatsier dkk (2011), penyebab terjadinya anemia pada remaja adalah pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi ; remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan; setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekresi, khususnya melalui feses (tinja) ; remaja putri mengalami haid setiap bulan, sehingga kehilangan zat besi + 1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria.

Beberapa dampak anemia pada remaja putri 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 (Kemenkes, 2021).

Mengingat dampak dari anemia, terlebih lagi di wilayah mitra jarang sekali dilakukan sosialisasi ataupun pemberian edukasi maka upaya pencegahan maupun perbaikan perlu dilakukan. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya dengan memberikan informasi yang lengkap tentang pengertian anemia, cara pencegahannya, dan salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan yaitu

dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan makanan kaya zat besi, suplemen (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Suplementasi TTD pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

METODE

Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi sekolah dasar kelas 4 sampai kelas 6 yang sudah mengalami menstruasi dan sudah mendapatkan suplemen tambah darah dari pihak puskesmas setempat. Sasaran kegiatan berjumlah 6 orang siswi.

Metode pelaksanaan kegiatan ini antara lain adalah dengan koordinasi dan sosialisasi. Koordinasi dilakukan kepada Kepala Sekolah SDN Karang Indah sekaligus menyesuaikan jadwal untuk kegiatan sosialisasi dan pemberian edukasi pada siswa sekolah dasar mengenai pencegahan anemia dan bagaimana mengonsumsi tablet tambah darah yang benar. Materi edukasi yang diberikan adalah pengetahuan tentang anemia, pencegahan anemia dan cara mengonsumsi tablet tambah darah yang benar berdasarkan temuan pada studi pendahuluan yang sudah dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN Karang Indah Kec Mandastana Kabupaten Barito Kuala.

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pemahaman sasaran terkait pencegahan anemia dan cara konsumsi tablet tambah darah serta sebagai masukan kepada mitra untuk melaksanakan kegiatan serupa

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia pada remaja, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah. Setelah terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan anak-anak remaja dapat mengimplementasikan solusi cara mengatasi anemia dan cara meminum tablet tambah darah.

Penyuluhan materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia pada remaja. Dimulai dari pengetahuan tentang pengertian anemia, penyebab anemia, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah. Selain pemberian materi, peserta juga melakukan diskusi dan sharing tentang pengalaman yang terkait tentang anemia pada remaja.

PEMBAHASAN

Terlaksananya kegiatan ini merupakan hasil kerjasama dengan SDN Karang Indah dan Kelurahan Karang Indah Kecamatan Mandastana Kabupaten Batola. Target yang ditetapkan untuk setiap peserta adalah minimal masing-masing peserta dapat memahami dan mengetahui apa yang bisa dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia. Remaja merupakan sasaran intervensi pencegahan anemia yang sangat strategis, mengingat prevalensi kejadian anemia cukup besar.

Kebutuhan zat besi memuncak pada masa remaja dikarenakan periode paku tumbuh dimana terjadi peningkatan massa tubuh tanpa lemak, volume darah, dan massa darah merah, yang berdampak pada meningkatnya kebutuhan mioglobin di otot dan hemoglobin dalam darah (Thompson & Ward, 2008). Hal ini akan berdampak pada kekurangan nutrisi saat hamil (Fathony, Amalia, and Lestari 2021). Peningkatan kebutuhan yang di

serap pada masa remaja memuncak pada usia antara 14-15 tahun pada perempuan 15 dan satu sampai dua tahun kemudian untuk laki-laki. Pada remaja perempuan, mensturasi dapat menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat sehingga pada usia reproduktif dibutuhkan zat besi untuk mengganti kehilangan yang terjadi saat menstruasi. Kehilangan zat besi saat mesturasi antara 12,5-15 mg per bulan atau 0,4-05 mg zat besi perhari dalam darah menstruasi (WHO, 2015). Resiko kejadian anemia akan diperparah jika asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi remaja tidak diperhatikan. Kebiasaan makan tidak teratur dan rendahnya konsumsi sumber makanan hewani juga berkontribusi terhadap anemia (Balci et al., 2012)

Pelaksanaan kegiatan selanjutnya adalah monitoring dan evaluasi kepada peserta edukasi. Pemberian edukasi atau informasi kepada remaja putri dianggap sangat efektif dilakukan, sejalan dengan pendapat tersebut, pemberian informasi tentang apa itu anemia, bagaimana cara pencegahannya, serta memberikan salah satu upaya pencegahan anemia yaitu dengan pemberian TTD yang diterapkan sangat membantu untuk mengembangkan pengetahuan remaja putri.

Terlaksananya kegiatan ini efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait pencegahan anemia (Lestari, Sari, and Wulandatika 2020).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang sudah dibuat. Materi edukasi yang dibuat telah menyesuaikan dengan target sasaran, yaitu remaja putri pada Sekolah Dasar Karang Indah. Karena masih suasana pandemik, maka saat pemberian edukasi pemateri tetap mematuhi protokol kesehatan dengan mencuci tangan, menjaga jarak serta tetap selalu menggunakan masker.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia pada remaja, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah telah terlaksana dan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman.

“Hemoglobin Examination and Education for Early Detection of Anemia in Pregnancy.”

Omnicompetence Community Development Journal 1 (1): 1–6.

Lestari, Pratiwi Puji, Bening Prawita Sari, and Darmayanti Wulandatika. 2020. “Education About Anemia And Nutrition In Adolescent Girls.” *Comment: An International Journal of Community Development* 3 (1): 1–4.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier,S.,Soetarjo,S., Soekarti,M. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta

Kemenkes RI .2021. Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19.

<https://promkes.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19>

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018

WHO. 2016. Guideline: Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls. Geneva: World Health Organization.

WHO. 2011. Serum Ferritin Concentrations for the Assessment of Iron Status and Iron Deficiency in Populations. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. Geneva: World Health Organization

World Health Organization, 2011. The Global Prevalence of Anaemia in 2011[Internet]. WHO Report, New York

Fathony, Zaiyidah, Rizki Amalia, and Pratiwi Puji Lestari. 2021.

DOKUMENTASI



Gambar 2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan