

Penyuluhan Pencegahan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Sidodadi Bengkulu Tengah

Larasti Putri Umizah*¹, Muh Fadli²

¹Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia

²UPT Puskesmas Sidodadi, Indonesia

*e-mail: larastiputri@gmail.com¹

Abstrak

Masa remaja merupakan peralihan masa kanak-kanak menuju ke dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis diantaranya perubahan fisik dan seksual yang signifikan, emosional, serta kognitif. Perubahan hormonal akibat perubahan fisik pada remaja dapat mengakibatkan masalah serius diantaranya adalah anemia. Prevalensi anemia pada remaja putri tinggi disebabkan oleh berbagai factor salah satunya kurangnya nutrisi zat besi. Anemia dapat mengakibatkan masalah pada remaja putri dan memiliki dampak negatif terhadap daya tahan tubuh sehingga mudah terserang infeksi. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi melalui penyuluhan kepada remaja putri mengenai anemia, bahaya anemia, dan pentingnya konsumsi TTD. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah edukasi melalui penyuluhan, skrining anemia melalui pemeriksaan hb, dan pemberian TTD yang ditujukan kepada siswi remaja putri di MA 2 Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. Hasil dari Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada siswi yang memiliki gejala anemia, yaitu 25 orang. Dari hasil pemeriksaan kesehatan atau skrining anemia didapatkan 11 (50%) siswi remaja putri menderita anemia. Selanjutnya siswi remaja putri yang menderita anemia akan mendapatkan TTD yang masing-masing mendapatkan 30 TTD. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman siswi remaja putri tentang anemia pada remaja, bahaya anemia, dan pentingnya konsumsi TTD. Pemberian TTD dengan dosis dan pemantauan yang tepat diharapkan dapat meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh dan mencegah anemia.

Kata kunci: Anemia, Remaja, Zat Besi

Abstract

Teenage is a transition from childhood to adulthood characterized by biological changes including significant physical and sexual, emotional, and cognitive changes. Hormonal changes due to physical changes in teenage can lead to serious problems including anemia. The prevalence of anemia in female teenage is high due to various factors, one of which is a lack of iron nutrition. Anemia can cause problems in teenage girls and has a negative impact on endurance so that they are susceptible to infection. The purpose of this community service activity is to educate through education to teenage female about anemia, the dangers of anemia, and the importance of consumption of iron supplement tablets (TTD). The methods used in this community service are education through education, anemia screening through hb examination, and giving of TTD aimed at teenage female students at MA 2 Sidodadi Village, Central Bengkulu. The results of the health examination carried out on students who have symptoms of anemia, totally 25 people. From the results of anemia screening, 11 (50%) female teenage students suffered from anemia. Furthermore, female teenage students who suffer from anemia will get TTD, each of which gets 30 TTD. This community service activity was carried out as an effort to increase the understanding of teenage female students about anemia in teenagers, the dangers of anemia, and the importance of TTD consumption. Providing TTD with the right dosage and monitoring is expected to increase iron reserves in the body and prevent anemia.

Keywords: Anemia, Iron Nutrition, Teenage

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan masa kanak-kanak menuju ke dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis diantaranya perubahan fisik dan seksual yang signifikan, emosional, serta kognitif. Perubahan hormonal akibat perubahan fisik pada remaja dapat mengakibatkan masalah serius diantaranya adalah anemia (Febianingsih, 2019). Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun meningkat

dari 9,4% pada tahun 2007 menjadi 26,4%. Secara khusus, prevalensi anemia pada anak usia sekolah dan remaja hampir tiga kali lipat. Menurut data hasil Riskedas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskedas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25 34 tahun (Nasruddin *et al.*, 2021).

Anemia merupakan penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau berada jumlah dibawah merupakan masalah hemoglobin batas normal kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia, baik di negara berkembang dan negara miskin. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang sangat penting dan berhubungan dengan remaja khususnya remaja putri. Anemia pada remaja putri (rematri) dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi di sekolah dan nantinya berisiko anemia saat menjadi ibu hamil yang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan serta kematian ibu dan anak (Sugiharti, 2021). Anemia juga dapat mengakibatkan masalah pada remaja putri dan memiliki dampak negatif terhadap daya tahan tubuh. Penurunan daya tahan tubuh akibat anemia mengakibatkan tubuh sering dan mudah terserang penyakit infeksi serta menurunkan kebugaran tubuh. Diamping itu, anemia juga mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif yang menyebabkan penurunan ketangkasan berfikir akibat kurangnya suplai oksigen bagi sel otak dan otot (Utami *et al.*, 2022).

Prevalensi anemia pada remaja putri tinggi disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya konsumsi zat besi yang tidak cukup, absorpsi zat besi yang rendah, perdarahan, penyakit malaria, infeksi cacing dan lainnya, dan siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan. Kasus anemia yang paling sering terjadi adalah akibat kurangnya asupan zat besi. Kurangnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki dampak negatif bagi kesehatan seperti lemah dan lesu sehingga menurunkan produktivitas (Sya`Bani & Sumarmi, 2016).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Sidodadi Kabupaten Bengkulu Tengah berdasarkan sumber primer ditemukan permasalahan kesehatan di masyarakat, yaitu anemia dan kurangnya konsumsi TTD pada remaja putri. Dari 20 remaja putri 7 diantaranya menderita anemia dan dari 20 remaja putri yang mengonsumsi TTD 5 orang sedangkan sisanya tidak. Kurangnya informasi mengenai bahaya anemia serta kurangnya kepatuhan untuk minum TTD mengakibatkan kejadian anemia tinggi di Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi melalui penyuluhan kepada remaja putri mengenai anemia, bahaya anemia, dan pentingnya konsumsi TTD. Kegiatan Pengabdian masyarakat difokuskan di Madrasah Aliyah (MA) 2 Desa Sidodadi Bengkulu Tengah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam 2 tahap:

a. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan kunjungan ke Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah untuk mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi. Masalah yang ditetapkan oleh pihak Puskesmas Sidodadi selaku mitra adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang bahaya anemia serta kurangnya kepatuhan minum TTD pada remaja putri. Selanjutnya setelah ditetapkan masalah maka dilakukan penetapan solusi atas masalah tersebut berupa edukasi kepada masyarakat mengenai anemia, skrining anemia, dan pemberian TTD pada remaja putri di MA 2 Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. Pada tahapan ini juga tim melakukan koordinasi dengan tim puskesmas, dan tim dari sekolah untuk pembagian tugas, menyerahkan surat kerjasama, dan menetapkan tanggal untuk pelaksanaan kegiatan.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 13 Mei 2024 pukul 08.00 WIB s/d selesai bertempat di Aula MA 2 Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh tim pengabmas, tim puskesmas sidodadi, kepala

sekolah, serta guru penanggung jawab, dan siswa remaja putri di MA 2 Sidodadi Bengkulu tengah. Kegiatan dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu pemeriksaan kesehatan, penyuluhan edukasi mengenai anemia, dan pemberian TTD kepada remaja putri yang mengalami anemia. Pemeriksaan kesehatan ini diikuti oleh 50 remaja putri. Kegiatan ini dimulai dengan dilakukan skrining anemia dengan melakukan pemeriksaan hb dan tekanan darah. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan melakukan edukasi, dan ditutup dengan pemberian TTD pada remaja putri yang mengalami anemia. Materi edukasi yang disampaikan adalah penjelasan tentang anemia, bahaya anemia, dan pentingnya mengonsumsi TTD bagi remaja putri. Edukasi melalui penyuluhan ini menggunakan leaflet dan powerpoint. Tablet tambah darah diberikan kepada siswi remaja putri yang mengalami anemia masing-masing 30 tablet per orang yang akan dipantau oleh wali kelas masing-masing.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal Senin, 13 Mei 2024. Kegiatan ini diikuti oleh tim pengabmas, UPT Puskesmas Sidodadi, dan kepala sekolah beserta guru penanggung jawab kegiatan. Sasaran kegiatan ini adalah siswi remaja putri di MA 2 Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi para siswi remaja putri mengenai anemia, bahaya anemia, dan pentingnya konsumsi TTD.

Kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan pada pengabmas ini dihadiri oleh 50 siswi remaja putri di MA 2 Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. Seluruh siswi yang hadir mengikuti kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Pemberian TTD hanya dilakukan kepada siswi yang mengalami anemia. Masing-masing siswi yang anemia akan diberikan 30 TTD yang penggunaannya akan dipantau langsung oleh wali kelas masing-masing.

Kegiatan penyuluhan kesehatan pada pengabdian masyarakat ini menyampaikan materi mengenai anemia, bahaya anemia, dan pentingnya mengonsumsi TTD. Tema pada penyuluhan edukasi ini adalah "Cegah Anemia Sejak Dini". Penyuluhan dilakukan oleh tim pengabmas dan tim dari puskesmas Sidodadi. Penyuluhan diikuti oleh 50 orang siswi remaja putri MA 2 Desa Sidodadi.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan di ruang kelas MA 2 Desa Sidodadi. Pemeriksaan kesehatan terdiri dari pemeriksaan tekanan darah dan hb. Pemeriksaan kesehatan dilakukan kepada siswi yang memiliki gejala anemia, yaitu 25 orang. Dari hasil pemeriksaan kesehatan atau skrining anemia didapatkan 11 (50%) siswi remaja putri menderita anemia. Selanjutnya siswi remaja putri yang menderita anemia akan mendapatkan TTD yang masing-masing mendapatkan 30 TTD. Konsumsi dari TTD tersebut akan dipantau langsung oleh wali kelas masing-masing.

Siswi remaja putri merupakan sasaran intervensi pencegahan anemia melalui penyuluhan yang paling baik mengingat kejadian anemia di Desa Sidodadi yang terus meningkat. Kebutuhan zat besi akan mencapai puncaknya pada masa remaja usia 14-15 tahun dikarenakan pada masa ini terjadi pertumbuhan yang mengakibatkan peningkatan massa tubuh tanpa lemak, peningkatan tekanan darah, yang berdampak pada peningkatan kebutuhan myoglobin di otot dan hemoglobin (hb) di dalam darah (Fathony *et al.*, 2022).

Menstruasi pada remaja putri juga mengakibatkan kebutuhan akan zat besi meningkat sebagai akibat dari menstruasi yang terjadi setiap bulannya. Zat besi yang hilang setiap harinya selama menstruasi adalah sekitar 12,5-15 mg per bulan. Resiko untuk terjadinya anemia pada siswi remaja putri akan lebih parah apabila asupan gizi dan nutrisi yang kurang selama menstruasi seperti kurangnya mengonsumsi sumber makanan hewani dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Pemberian TTD kepada siswi remaja putri dianggap sangat efektif untuk pencegahan anemia (Nadiya *et al.*, 2023).

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disiapkan. Materi yang disampaikan kepada siswi remaja putri di MA 2 Desa Sidodadi telah dibuat sesuai dengan target sasaran, mudah diterima, dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terkait anemia dan pencegahan anemia.



Gambar 1. Edukasi Penyuluhan. Materi yang disampaikan mengenai anemia, bahaya anemia, dan pentingnya konsumsi TTD pada siswi remaja putri di MA 2 Sidodadi Bengkulu Tengah. Kegiatan diikuti oleh 50 siswi remaja putri. Kegiatan berlangsung di ruang kelas



Gambar 2. Pemeriksaan hb pada remaja putri yang mengalami gejala anemia di MA 2 Sidodadi Bengkulu Tengah. Pemeriksaan hb dilakukan pada 25 siswi remaja putri di MA 2 Sidodadi Bengkulu Tengah. Petugas yang melakukan pemeriksaan berasal dari UPT PKM Sidodadi. Kegiatan berlangsung di ruangan kelas



Gambar 3. Pemberian TTD kepada siswi remaja putri yang mengalami anemia di MA 2 Sidodadi Bengkulu Tengah. Masing-masing siswi akan mendapatkan 30 TTD. Konsumsi dari TTD tersebut akan dipantau langsung oleh wali kelas masing-masing.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman siswi remaja putri tentang anemia pada remaja, bahaya anemia, dan pentingnya konsumsi TTD. Pemberian TTD dengan dosis dan pemantauan yang tepat diharapkan dapat meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh dan mencegah anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Baha, M.H., Patimah, S., Gobel, F.A., Nurlinda, A. (2021). Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kabupaten Majene. *Wind Public Health J.* 2(4), 99-111
- Chaeruddin, N. M., & Sulolipu, A.M., (2023). Gambaran Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Mahasiswi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 774-785. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i5.1275>
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- Febianingsih. (2019). Prevalensi factor risiko anemia pada remaja putri di SMAN Abiansemal Badung. *Bali Health Published Journal*, 1(1), 47-58. <https://doi.org/10.36656/jpmp.v2i1.818>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Badan Litbang Kesehatan, Kemenkes.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Sugiharti. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia Di SMPN 2 Banjar. Diakses dari: <http://repositori.unsil.ac.id/3007>
- Sya`Bani, I. R. N., & Sumarmi, S. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 8-15.
- Utami, S., Kamil, R., & Chusna, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Untuk Mencegah Terjadinya Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30-33.

Halaman Ini Dikосongkan