



PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DENGAN KONSUMSI TABLET FE

Nopi Anggista Putri¹, Beniqa Maharani², Fitriana, Sukarni³, Nurul Badriyah⁴, Lia Puspita⁵, Yunita Anggriani⁶, Hellen Febriyanti⁷, Maulia Isnaini⁸, Yuni Sulistyawati⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Studi S1 Kebidanan Konversi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Email: nopianggista@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan di dunia terutama di negara-negara berkembang termasuk di Indonesia. Tingginya angka anemia di terjadi pada remaja putri, hal ini juga ditunjukkan dengan rendahnya konsumsi Tablet Fe pada remaja putri. Oleh karena itu dibutuhkan metode promosi kesehatan untuk mendorong remaja putri untuk aktif dalam pemeriksaan Hb dan melakukan pencegahan anemia dengan mengonsumsi tablet Fe. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan cara penyuluhan melalui metode penyuluhan dan tanya jawab secara langsung. Peserta dalam kegiatan ini sejumlah 26 orang dengan rentang usia 13-15 tahun. Peserta berasal dari SMP Negeri 1 Way Tenong, Lampung Barat. Materi yang telah disampaikan menyatakan bahwa pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan sedini mungkin. Metode penyuluhan yang dilakukan secara langsung mudah dipahami oleh peserta karena dapat secara aktif berdiskusi.

Kata kunci: anemia, pencegahan, tablet Fe

ABSTRACT

Anemia is one of the health problems in the world, especially in developing countries, including Indonesia. The high rate of anemia occurs in adolescent girls, this is also shown by the low consumption of Fe tablets in adolescent girls. Therefore, a health promotion method is needed to encourage young women to be active in Hb checks and prevent anemia by consuming Fe tablets. This activity is one form of community service which is carried out by way of counseling through counseling methods and direct question and answer. Participants in this activity were 26 people with an age range of 13-15 years. Participants came from SMP Negeri 1 Way Tenong, West Lampung. The material that has been presented stated that the prevention of anemia in adolescent girls can be done as early as possible. The direct counseling method is easy for participants to understand because they can actively discuss.

Keyword: anemia, prevention, Fe tablets

I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan di dunia terutama di negara-negara berkembang termasuk di Indonesia. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2013, angka kejadian anemia di dunia cukup tinggi pada remaja putri yaitu sebesar 26,2% dan angka kejadian anemia pada perempuan yaitu sebesar 49,1% (Pramardika, 2019). Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7% (Kemenkes, 2013). Tantangan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia dinyatakan oleh Menteri Kesehatan RI yang dipaparkan oleh Plt. Dirjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI dalam seminar Kesehatan dan Gizi Remaja pada tahun 2019 yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia defisiensi besi remaja putri pada Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 27,1% menjadi sebesar 48.7% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Anemia disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan makan dengan kebutuhan gizi dan kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Zat gizi tersebut adalah besi, protein, vitamin B6, vitamin C dan vitamin E serta zink. Kadar Hb normal pada remaja perempuan adalah 12 g/dL. Remaja dikatakan anemia jika kadar Hb normal pada remaja perempuan adalah 12 g/dL. Remaja dikatakan anemia jika kadar Hb <12 g/dL.3,4 Kebutuhan zat besi pada perempuan adalah 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki. Alasan utama karena remaja putri mengalami haid dan berisiko kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak.5 Anemia dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja karena dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, penurunan prestasi belajar,

- 1) Merancang topik kegiatan
- 2) Melakukan wawancara individu secara mendalam kepada peserta
- 3) Memeriksa Hb peserta
- 4) Mendiskusikan hasil wawancara

tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Pradanti, 2015)

Salah satu program dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2016 untuk mengatasi anemia pada remaja putri yaitu menjalankan program pemberian tablet tambah darah remaja putri dengan target 30% pada tahun 2019. Program ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi remaja putri sehingga dapat memutuskan mata rantai terjadinya stunting, mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Kemenkes, 2019).

Program pemberian tablet tambah darah pada remaja putri juga merupakan salah satu sasaran pokok Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2015-2019 untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi dan anal. Sesuai dengan Surat Edaran Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pelaksanaan pemberian tablet tambah darah diberikan dengan dosis satu tablet perminggu sepanjang tahun untuk remaja putri usia 12-18 tahun melalui UKS/M di institusi pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum tablet tambah darah bersama setiap minggunya sesuai kesepakatan di wilayah masing-masing.

II. SOLUSI DAN METODE

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan cara penyuluhan melalui metode penyuluhan dan tanya jawab secara langsung. Sasaran peserta dalam kegiatan ini adalah Remaja Putri usia 13-15 tahun berjumlah 26 siswi. Waktu dilakukan pada tanggal 04 Oktober 2022, waktu: 12.15 –

13.00 WIB di SMP Negeri 1 Way Tenong, Lampung Barat

a. Tahap Persiapan

- untuk dilakukan rencana tindak lanjut
- 5) Membuat banner, leaflet dan SAP (Satuan Acara Penyuluhan)
- 6) Menyampaikan Surat Permohonan untuk melakukan

- Penyuluhan kepada pihak sekolah
- 7) Mempersiapkan narasumber dan moderator serta pendokumentasian
- 8) Mempersiapkan doorprice
- 9) Mempersiapkan tempat dan alat

b. Tahap Evaluasi

- 1) Memberikan soal secara lisan kepada peserta pertemuan padahari ini secara bergantian atau secara acak
- 2) Peserta pertemuan mengerti tentang seluruh materi yang telah diberikan

III. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan cara penyuluhan melalui metode ceramah dan diskusi (tanya jawab) secara langsung. Ceramah dilakukan secara langsung dengan waktu 45 menit. Koordinasi dan tindak lanjut diskusi dilakukan melalui diskusi (tanya jawab). Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri di SMP Negeri 1 Way Tenong yang berusia 13-15 tahun.

Metode dan tahap pelaksanaan, meliputi:

- 1) Menyusun topik promosi kesehatan
- 2) Mempersiapkan narasumber dan moderator serta pendokumentasian
- 3) Mempersiapkan doorprice
- 4) Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai tempat dan cara penyuluhan
- 5) Membagikan leaflet kepada siswa
- 6) Menyampaikan dokumentasi dan daftar hadir

Topik dari kegiatan ini adalah promosi kesehatan anemia dengan judul “Remaja Sehat Cantik Berseri Tanpa Anemia dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe)”. Pemilihan topik diambil berdasarkan permasalahan utama dalam kesehatan remaja putri di usia pubertas.

Metode yang dipilih adalah penyuluhan dengan ceramah dan berdiskusi (tanya jawab) secara langsung dengan tujuan agar remaja mengerti dan mampu melakukan pencegahan penyakit anemia dengan konsumsi tablet tambah darah (fe). Pelaksana kegiatan ini adalah Kelompok 1 Program Studi Sarjana Kebidanan Konversi untuk tugas Mata Kuliah Promosi Kesehatan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 26 remaja putri dengan rentang usia 13-15 tahun. Kelompok usia ini sudah masuk

dalam kategori remaja yang sudah menstruasi, sehingga kelompok ini membutuhkan informasi yang benar dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

Peserta penyuluhan ini adalah remaja putri usia 13-15 tahun yang sudah menstruasi yang bersekolah di SMP Negeri 1 Way Tenong. Penyuluhan dilakukan dengan ceramah menggunakan Proyektor dan LCD, memberikan leaflet agar lebih mudah dipahami dan peserta menjadi antusias. Dibandingkan dengan metode penyuluhan yang dilakukan dengan media sosial melalui zoom, pemanfaatan penyuluhan secara langsung terbukti efektif dalam mencapai pemahaman peserta mengenai topik masalah yang diberikan.

Ceramah sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia dari zaman dahulu, tenaga kesehatan diharapkan mampu

LUARAN YANG DICAPAI

Penyuluhan memberikan informasi kepada remaja putri yang sudah menstruasi untuk mencegah anemia pada masa pubertas. Sampai saat ini anemia pada remaja putri masih menjadi pemicu penyebab anemia pada wanita hamil dengan rendahnya kadar Hb saat masa kehamilan. Saat ini pencegahan merupakan upaya yang paling efektif dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat Hb rendah pada masa kehamilan dan persalinan. Program yang mendukung dalam memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran remaja putri untuk mau melakukan pencegahan anemia harus ditingkatkan.

Keluaran akan dinilai dengan keikutsertaan peserta yang akan dievaluasi secara kuantitatif dan dimonitor prosesnya dalam Program Pemerintah Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur,

pelaksanaan pemberian tablet tambah darah diberikan memanfaatkan sarana dan prasarana dengan baik. Selain itu kerjasama yang dibangun dalam pelaksanaan kegiatan ini juga dapat menjangkau kelompok lain di luar daerah.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Selasa, 04 Oktober 2020 pukul 12.15 – 13.00 WIB. Pembukaan dilakukan selama 5 menit, pemberian materi dilakukan selama 30 menit, diskusi/ evaluasi selama 8 menit, dan penutup selama 2 menit. Peserta yang mampu menjawab soal yang diberikan diberi dooprice. Peserta sangat antusias dalam mengikuti jalannya kegiatan dan diskusi topik yang disampaikan. dengan dosis satu tablet perminggu sepanjang tahun untuk remaja putri usia 12-18 tahun melalui UKS/M di institusi pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum

tablet tambah darah bersama setiap minggunya sesuai kesepakatan di wilayah masing-masing. Dampak lebih lanjut yang diharapkan adalah keterbukaan wawasan terhadap pentingnya pencegahan anemia dengan konsumsi tablet Fe.

RENCANA TINDAK LANJUT

Kegiatan kegiatan ini dapat menjadi agenda kegiatan rutin tugas Promosi Kesehatan Program Studi Sarjana Kebidanan Konversi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu. Kegiatan ini diharapkan memberikan wawasan dan ilmu untuk mahasiswa dalam pelaksanaan di masyarakat. Kegiatan ini juga dapat menjadi salah satu kegiatan kolaborasi antara Universitas Aisyah Pringsewu dengan institusi lainnya, seperti puskesmas, sekolah dan institusi lainnya.

Kesimpulan

Remaja dikatakan anemia jika kadar Hb <12 g/dL.3,4 Kebutuhan zat besi pada perempuan adalah 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki. Alasan utama karena remaja putri mengalami haid dan berisiko kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak.5 Anemia dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja karena dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, penurunan prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi anemia adalah dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi yaitu dengan pola makan yang bergizi dan seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya akan zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan AKG, contohnya adalah hati, ikan, daging dan unggas, serta mengkonsumsi tablet Fe.

SARAN

Perlunya pengadaan penyuluhan makanan yang bergizi seperti lauk nabati seperti tahu tempe, lauk hewani, sayur-sayuran dan buah-buahan kepada siswi di aula sekolah kemudian petugas kesehatan memberikan penyuluhan mengenai anemia dalam rangka pencegahan dan penanggulangan anemia, sehingga siswi tidak mengalami anemia dimasa remaja yang akan berakibat buruk untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- D Mariana, Wina, Khafidhoh, Nur. (2013), *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Swadaya Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang*, Jurnal Kebiasaan, Vol. 2, No. 4.
- Permatasari, Wahyu Mahar. 2016, *Hubungan Antara Status Gizi, Siklus Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di*

SMA Negeri 3 Surabaya, skripsi, Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya.

- Pradanti, Canthia Mahameru, M, Wulandari, K, Sulistya. (2015), *Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Brebes*, Jurnal Gizi Universitas

Muhammadiyah

hSemarang, Vol. 4 No 1.

- Putri A dkk. (2018). *Peran Self Compassion terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Remaja Miskin di Jakarta*. Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip 29-30 Agustus 2018.

- Sabarina. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Tingkat I Di STIKes Medika Nurul Islam Sigli Kabupaten Pidie*, skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kebidanan, Program Studi Diploma IV Kebidanan, Banda Aceh.

- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2014, *Penilaian Status Gizi*, EGC, 2001.

- Wibowo, Cahya Daris Tri Notoatmojo, Harsoyo, Rohmani, Afiana. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang*, Jurnal Kedokteran Muhammadiyah, Vol. 1 No. 2.

- Zulaekah, Siti, 2012. *Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 7, No. 2