



Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri Di SMPN 5 Mandai

Andi Basniati¹, Andi Sulastri¹

¹ Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Stikes Nani Hasanuddin, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
* E-mail: andibasniati90@gmail.com

Received: 8 Juni 2023

Accepted: 30 Agustus 2023

Published: 30 Agustus 2023

Abstract

Anemia is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than normal. Usually the face looks pale, gets tired easily, feels dizzy and has a headache. Anemia as a general nutritional problem caused by iron deficiency, which is related to other global nutritional problems such as stunting, low birth weight, overweight. Anemia among teenage girls is higher than boys. Adolescent girls are at higher risk for anemia due to menstruation and limited food intake. Anemia in adolescents has a negative impact on decreased immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness and productivity. The purpose of this community service is to increase the understanding and awareness of young girls about the benefits of consuming iron tablets and anemia during adolescence at SMPN 5 Mandai, Maros district. This community service is carried out using Pre and Post Tests to determine the level of knowledge before and after being given education. The sample is 25 young female students. the results before education with counseling students answered questions correctly as many as 7 out of 25 teenagers (28%) and after being given education with counseling students answered correctly as many as 21 out of 25 female students (84%) meaning that there was a change in understanding or knowledge of female female students before and after being given education with counseling. health by providing education through counseling is an effective way to increase understanding of the importance of iron consumption and anemia in young women.

Keywords: Education, Fe, Anemia, Adolescents.

Abstrak

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala. Anemia sebagai masalah gizi umum yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang terkait dengan masalah gizi global lainnya seperti stunting, berat badan lahir rendah, kelebihan berat badan. Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena menstruasi dan asupan makanan yang terbatas. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah dan anemia pada masa remaja di SMPN 5 Mandai kab Maros. Pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan *Pre* dan *Post* Tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sampelnya adalah 25 siswa remaja putri . hasil sebelum dilakukan edukasi dengan penyuluhan siswa menjawab benar pertanyaan sebanyak 7 dari 25 remaja (28%) dan setelah di berikan edukasi dengan penyuluhan siswa menjawab benar sebanyak 21 dari 25 siswi remaja putri (84%) artinya ada perubahan pemahaman atau pengetahuan siswi remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan penyuluhan. kesehatan dengan pemberian edukasi melalui penyuluhan merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pemahaman akan pentingnya konsumsi zat besi dan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Edukasi, Fe, Anemia, Remaja.

A. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum di dunia, terutama anemia defisiensi besi. Anemia dikaitkan dengan lima masalah gizi global lainnya, termasuk stunting, berat badan lahir rendah, obesitas, ASI eksklusif, dan wasting (Suryani et al., 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), (2020), prevalensi anemia di dunia bervariasi antara 40 hingga 88 persen. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7%, 26,4% pada usia 5-14 tahun, 32,0% pada usia 15-24 tahun, dan pada remaja putri dan anak usia 13 tahun. kehamilan. usia - setiap 49 tahun dengan 22,7 persen. Wanita memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia, terutama wanita muda. Di sisi lain, remaja putri adalah calon ibu yang akan terpengaruh di kemudian hari jika kebutuhan Fe pada masa remaja tidak tercukupi.

Sekitar tiga ratus tujuh puluh juta remaja putri di berbagai negara berkembang menderita anemia defisiensi besi, sedangkan di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 72 persen tiga persen, dimana 41 persen di antaranya adalah remaja putri tidak hamil. Kekurangan zat besi pada usia muda ditandai dengan pucat, lemas, mudah lelah, lesu, pusing terus menerus, mengantuk dan konsentrasi menurun (Fakhidah & Putri, 2016).

Prevalensi anemia pada bayi adalah 40,1%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja usia 10-18 tahun 57,13%, dan usia 19-45 tahun. lansia 39,5% dari semua kelompok umur tersebut, wanita berisiko paling tinggi terkena anemia, terutama wanita muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Remaja putri merupakan kelompok yang rawan terkena anemia karena remaja putri memiliki siklus menstruasi setiap bulan. Pada saat menstruasi dibutuhkan asupan zat gizi (zat besi) yang lebih banyak untuk menggantikan kehilangan zat besi selama menstruasi (Khobibah et al., 2021). Kekurangan zat besi melemahkan kapasitas kerja, fungsi kekebalan tubuh juga melemah. Namun remaja putri biasanya memperhatikan bentuk tubuhnya, sehingga remaja putri cenderung membatasi asupan gizinya, dan hal ini berdampak pada percepatan terjadinya anemia.

Dampak anemia pada remaja putri didominasi oleh berkurangnya prestasi dan semangat belajar. Akibat dari kondisi kekurangan zat besi (Fe) dapat menimbulkan gejala seperti pucat, lesu/lelah, kehilangan nafsu makan, dan pertumbuhan terhambat (Barasi, 2009).

Remaja putri sepuluh kali lebih mungkin mengalami anemia daripada pria. Ini karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan dan masih dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menghilangkan zat besi dari tubuh. Wanita yang menstruasi setiap bulan berisiko terkena anemia. (Briawan, 2014).

Ketidakeimbangan penyerapan nutrisi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri cenderung sangat memperhatikan body image, sehingga banyak yang membatasi asupan makanan dan banyak melakukan pantangan makanan. Ketika asupan makanan tidak mencukupi, banyak simpanan zat besi habis. Situasi seperti itu dapat mempercepat perkembangan anemia (Agus, 2014).

Penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi. Asupan zat besi yang rendah sering terjadi pada orang yang mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi seperti protein. Kekurangan protein memperlambat transportasi besi, yang menyebabkan defisiensi besi. Selain itu, makanan kaya protein terutama daging, ikan dan unggas juga banyak mengandung protein. Anemia defisiensi besi lebih sering terjadi pada wanita muda dibandingkan pria muda. Ini karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan dan masih dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi.

Remaja dengan anemia dapat dipengaruhi oleh berkurangnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik dan mental, berkurangnya kecerdasan, berkurangnya prestasi akademik, berkurangnya kebugaran dan kegagalan mencapai tinggi badan maksimal. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan remaja putri sebagai calon ibu, meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Andriani et al 2016).

Kementerian Kesehatan melalui Dirjen Kesehatan menerbitkan surat edaran no. HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah kepada ibu hamil dan wanita usia subur. Pemerintah melakukan pencegahan dengan memberikan tablet besi kepada ibu muda dan subur, terutama ibu hamil. Pil ini diberikan secara gratis, sedangkan wanita usia subur yang tidak

hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen zat besi sendiri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Berdasarkan rekomendasi WHO, tujuan penanggulangan anemia adalah pemberian Tablet Penambah Darah (TTD) melalui Program Pengobatan Anemia Gizi Besi (PPAGB) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Pemerintah menetapkan dosis tablet besi untuk remaja putri adalah 1 kali per minggu. Pemberian tablet besi dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi tubuh. Kelompok sasarannya adalah siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan siswa sekolah menengah atas (SMA) (Permatasari et al., 2018).

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi STIKES Nani Hasanuddin dan sebagai tempat mengaplikasikan ilmu Kebidanan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat Edukasi konsumsi tablet tambah darah (Fe) pada remaja putri dengan kejadian anemia di SMP Negeri 5 mandai kabupaten maros.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah SMP Negeri 5 Mandai Kec Mandai Kab Maros, berjarak sekitar 15,5 km dari STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Adapun instrument yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah daftar hadir, powerpoint, dan tablet tambah darah, Sasaran pada pengabdian ini yaitu remaja putri kelas 10 sebanyak 25 orang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu metode edukasi dengan ceramah, Adapun isi ceramah yang diberikan berupa power point yang berisi tentang pengertian anemia dan remaja, tanda-tanda anemia, akibat dari anemia pada remaja, bagaimana mencegah dan makanan apa saja yang mengandung zat besiserta pentingnya konsumsi tablet tambah darah Fe pada masa remaja.

Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk dengan pemateri memberikan soal yang sudah di siapkan kepada respondent yaitu remaja putri yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet Fe pada remaja putri di Smpn 5 Mandai

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diselenggarakan pada hari Senin 29 Mei 2023, pukul 09.00-selesai di aula SMP N5 Mandai kab Maros. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti 25 siswi remaja putri yang mewakili kelasnya masing-masing. Tim melakukan briefing pemasangan banner, membersihkan tempat dan menyiapkan alat yang akan digunakan. Hal ini ditujukan agar siswa mengetahui maksud dari acara ini. Pemasangan banner ini juga bertujuan agar siswa selalu mengingat apa yang sudah diberikan oleh tim sehingga akan bermanfaat untuk jangka panjang. Tim juga menyediakan bingkisan/souvenir untuk memberikan motivasi kepada siswi untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan

Sebelum melakukan penyuluhan , para siswi diberikan pre-test terlebih dahulu dengan memberikan pertanyaan yang telah disiapkan. Adapun tujuannya yaitu untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya tablet tambah darah dan pemahaman tentang anemia pada masa remaja.

Kegiatan ini dimulai dengan pendaftaran peserta bagi siswa yang akan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah semua siswa masuk di aula selanjutnya dilakukan pre-test kemudian diberikan penyuluhan atau pemberian informasi terkait manfaat konsumsi tablet tambah darah (Fe), kemudian dilanjutkan dengan post-test.

Tabel 1. Hasil pre test dan post test

	N	Menjawab	%
Pre test	25	7	28
Post test	25	21	84

Dari hasil pre-test didapatkan bahwa hanya beberapa orang siswi saja yang mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pelaksana pengabdian masyarakat tersebut, atau hanya 7 dari 25 siswi saja yang bisa menjawab dengan benar. Setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi terkait manfaat konsumsi tamblet tambah darah (fe) pada remaja putri dengan kejadian anemia, hasil post-test hampir semua siswi atau 21 dari 25 remaja putri dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Siswi tersebut sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pelaksanaan penyuluhan. Dalam hal ini pemberian edukasi terkait manfaat konsumsi tablet tambah darah (Fe) untuk pencegahan anemia pada remaja putri berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasii, hal ini dapat dilihat dari penungkatan kemampuan menjawab siswi setelah diberikan edukasi yaitu 84% pada post-test, dibandingkan pada saat pre-test hanya 7 orang siswi atau 28%. setelah rangkaian kegiatan selesai pelaksana pengabdian memberikan bingkisan kepada siswi yang hadir pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

Pemberian edukasi atau informasi kepada remaja putri dianggap sangat efektif dilakukan, sejalan dengan pendapat tersebut, pemberian informasi tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah dan anemia pada masa remaja, bagaimana cara pencegahannya, serta memberikan salah satu upaya mencegah 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, dan Wulandatika 2020). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yulinda A (2018) bahwa efektifitas penyuluhan dengan ceramah dan audio visual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sadari di SMKN 5 Surabaya didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan atau perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan Kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang sudah dibuat. Materi edukasi yang dibuat telah menyesuaikan dengan target sasaran, yaitu remaja putri kelas VII di SMPN 5 mandai.



Gambar 1. Pemasangan banner pada tempat kegiatan



Gambar 2. Persiapan Peserta yang akan mengikuti kegiatan



Gambar 3. Penerimaan oleh pihak sekolah



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan (pemberian edukasi oleh pelaksana kegiatan)



Gambar 5. Penyerahan bingkisan oleh pelaksana pengabmas



Gambar 6. Foto Bersama kepala sekolah, guru dan siswa peserta setelah kegiatan selesai

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan yang efektif dan efisien sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan anemia pada masa remaja yang diadakan di SMPN 5 Mandai berjalan lancar. Dengan post-test 21 dari 25 siswi remaja dapat menjawab dengan benar atau 84%. Kegiatan ini perlu dilakukan secara periodik pada remaja putri sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah selama periode remaja untuk mencegah terjadinya anemia selama periode tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Tuhan yang maha kuasa karena atas keridhoanNya dan kebaikanNya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dan berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMPN 5 mandai beserta guru karena telah menerima dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua siswi remaja putri yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini, serta untuk seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan kepeduliannya untuk menyukkseskan acara ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat Cetakan ke-2*. Jakarta: Kencana.
- Agus, Z. A. N. (2004). Pengaruh Vitamin C Terhadap Absorpsi Zat Besi pada Ibu Hamil Penderita Anemia. *MEDIKA Jurnal Kedokteran dan Farmasi*, 30, 496-499.
- Barasi, M. F. (2009). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Briawan, D. (2014). *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: EGC.
- Fakhidah, L. N., & Putri, N. K. S. E. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 1(01). <https://doi.org/10.54877/maternal.v1i01.606>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2018). *Survey demografi dan kesehatan indonesia 2017: Kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.
- Lestari, P. P., Sari, B. P., & Wulandatika, D. (2020). Education About Anemia and Nutrition in Adolescent Girls. *Comment: An International Journal of Community Development*, 3(1), 1-4.
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor (Effectiveness of Iron Supplementation Programme in Adolescent girl at Bogor City). 14(1), 1-8.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18.
- WHO. (2020). *The global prevalence of anemia in 2015*. Geneva: WHO.