

Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Siswi MTs N 1 Sumbawa

Fitri Setianingsih^{1*}, Yunita Lestari², Galuh Permatasari³, Desy Fadilah Adina Putri⁴

^{1,2,3,4} Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa

Korespondensi penulis : fitrisetianingsih.stikesghs@gmail.com

Article History:

Received: 10 April 2023

Revised: 21 Mei 2023

Accepted: 13 Juni 2023

Keywords: *Young Women, Schoolgirls, Anemia, Blood Supplement Tablets.*

Abstract: *Anemia is a health problem throughout the world, especially in developing countries where an estimated 30% of the world's population suffers from anemia. In Indonesia, one of the problems faced by adolescents is the problem of micronutrient nutrition, namely around 12% of male adolescents and 23% of female adolescents experience anemia, which is mostly due to iron deficiency (iron deficiency anemia. Anemia in adolescents specifically experienced by female adolescents will have a more serious impact, considering they are prospective mothers who will become pregnant and give birth to a baby, thus increasing the risk of maternal death, premature birth and low birth weight babies (LBW). The government has a routine program related to the distribution of iron tablets for women of childbearing age (WUS), including adolescents and pregnant women. To support this program requires a good understanding for young women regarding anemia and the importance of blood-supplementing tablets, one of which is providing counseling to students at MTs N 1 Sumbawa with the aim of increasing knowledge about the dangers of anemia and the importance of taking tablets added blood. This community service activity was carried out on May 26 with the result that the knowledge and understanding of students about anemia was getting better, students also knew that taking iron tablets was important. Students are also motivated to meet their nutritional needs and increase adherence in taking iron tablets regularly.*

Abstrak.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Di Indonesia Salah satu masalah yang dihadapi remaja adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi. Anemia pada remaja khusus yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan

Received April 10, 2023; Revised Mei 21, 2023; Accepted Juni 13, 2023

Fitri Setianingsih, fitrisetianingsih.stikesghs@gmail.com

melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR). Pemerintah memiliki program rutin terkait pendistribusian TTD bagi wanita usia subur (WUS), termasuk remaja dan ibu hamil. Untuk mendukung program tersebut dibutuhkan pemahaman yang baik bagi remaja putri mengenai anemia dan pentingnya tablet tambah darah, Salah satu nya yaitu memeberikan penyuluhan kepada siswi MTs N 1 Sumbawa dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang bahaya anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei dengan hasil pengetahuan dan pemahaman siswi tentang anemia menjadi lebih baik, siswapun tahu bahwa konsumsi tablet tambah darah itu penting. Siswi juga termotivasi dalam memenuhi kebutuhan gizinya serta meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur.

Kata Kunci: Remaja Putri, Siswi, Anemia, Tablet Tambah Darah.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia [1]. Anemia adalah penurunan jumlah massa eritrosit (*red cell mass*) sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya untuk membawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Di Indonesia Salah satu masalah yang dihadapi remaja adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) [2].

Anemia pada remaja berdampak pada menurunnya produktifitas kerja dan kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan kosentrasi. Selain itu, anemia dapat mengganggu pertumbuhan dan penurunan daya tahan tubuh [3]. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) [1].

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 kasus anemia pada remaja putri di tahun 2018 sekitar 48.9%. Proporsi anemia ini terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun 32%. Hal ini kontras dengan standar nasional kejadian anemia yaitu sebesar 20%). Dengan demikian anemia masih menjadi permasalahan di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Remaja putri sering tidak menyadari dirinya terkena anemia bahkan kendati tahu dengan kondisi tersebut, mereka berangapan anemia bukan merupakan masalah kesehatan. Hal ini di dukung dengan data RISKESDAS 2018 tentang konsumsi tablet tambah darah dimana masih terdapat 23.8% remaja putri yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah

[4].

World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 merekomendasikan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja penting dilakukan sebagai penyiapan remaja putri untuk menjadi Wanita Usia Subur (WUS). Program pemberian TTD pada remaja putri telah resmi dilakukan sejak tahun 2016 sesuai dengan Surat Edaran Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat dengan nomor HK.03.03/V/0595/2016 [5]. Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat tahun 2016 menyatakan, ada dua indikator yang menjadi tolak ukur keberhasilan dalam program pencegahan dan penanggulangan anemia pada Remaja Putri (Rematri) yaitu cakupan program anemia pada Rematri dan kepatuhan Rematri mengkonsumsi TTD sehingga diharapkan terjadi penurunan prevalensi anemia pada Rematri [5]. Tentunya dalam menjalankan program tersebut dibutuhkan pemahaman yang baik bagi remaja putri mengenai anemia, apa itu anemia, dampak bagi remaja umumnya serta keharusan konsumsi TTD sesuai anjuran pemerintah agar rematri khususnya mengetahui pentingnya konsumsi TTD untuk mencegah anemia pada dirinya. Salah satu upaya dalam mensukseskan program tersebut maka perlu dilakukan penyuluhan dan pemberian edukasi bagi remaja agar mengoptimalkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan konsumsi TTD. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD serta memiliki kesadaran dalam mencukupi kebutuhan zat gizinya.

METODE

Proses	Tindakan		Waktu
	Tim Pelaksana	Peserta/Siswi MTsN 1 Sumbawa	
Penahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembukaan oleh moderator ➤ Salam Pembuka ➤ Memperkenal kandiri ➤ Menjelaskan tujuan penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjawab Salam ➤ Memperhatikan ➤ Memperhatikan 	10 Menit
Penyajian	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjelaskan materi tentang bahaya Anemia dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah ➤ Memberi kesempatan bertanya kepada siswi ➤ Menjawab pertanyaan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendengarkan dan membaca materi ➤ Bertnya kepada tim penyuluhan ➤ Mendengarkan penjelasan jawaban dari tim penyuluhan 	40 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan kesimpulan dari materi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendengarkan 	10 Menit

-
- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| ➤ Mengucapkan terimakasih | ➤ Membalas ucapan terimakasih |
| ➤ Memberikan salam penutup | ➤ Membalas salam |
-

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula MTsN 1 Sumbawa dengan cara pemberian pendidikan kesehatan kepada siswi MTsN 1 Sumbawa yang dirangkaikan dengan kegiatan pemberian dan minum tembet tambah darah bersama yang menjadi kegiatan rutin setiap hari jumat di MTsN 1 Sumbawa. Materi diberikan dengan menggunakan media power point tentang Bahaya Anemia dan Pentingnya Tamblet Tambah Darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2023 dan di ikuti oleh sebanyak 139 siswi kelas VII dan kelas VIII MTsN 1 Sumbawa. Dalam pelaksanaannya kegiatan pengabdian ini siswi antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan serta aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswi yang mengajukan pertaannya yang berkaitan dengan materi.

HASIL

Pelaksanaan penyuluhan tentang bahaya anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah ini dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian masyarakat dosen STIKES Griya Husada Sumbawa dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan tinggi sekaligus melaksanakan promosi kesehatan. Materi diberikan dengan menggunakan media power point tentang Bahaya Anemia dan Pentingnya Tamblet Tambah Darah. Setelah mendapatkan penyuluhan ini, pengetahuan dan pemahaman siswi tentang anemia menjadi lebih baik, siswapun tahu bahwa konsusmsi tablet tambah darah itu penting dimana tambet tambah darah merupakan salah satu upaya pencegahan anemia, karena jika tidak dicegah sejak dini akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga memberikan motivasi serta menumbuhkan kesadaran siswi dalam memenuhi kebutuhan gizinya serta meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Karena, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah adalah sebuah keharusan bukan hanya dikonsumsi oleh orang yang terdiagnosa anemia saja melainkan setiap remaja karena memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan salah satunya menjaga kemampuan berfikir dan menunjang fase tumbuh kembang yang dibutuhkan oleh remaja putri untuk meningkatkan

kesejahteraan dan sebagai bekal investasi kesehatan jangka Panjang yaang harus didukung dengan mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan dapat menyerap zat besi dengan baik. Hai ini juga perlu ada nya peran orang tua dan juga guru di sekolah.

Dukungan guru sangat berperan penting terhadap remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah, pendekatan yang baik dapat dilakukan oleh guru terhadap remaja putri sehingga hanya sebagian kecil yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah, akan tetapi alasan lain seperti pola pikir bahwa mereka tidak memerlukan untuk meminum tablet tambah darah karena merasa tidak sakit. Selain itu sebagian besar waktu yang dihabiskan oleh remaja putri setiap harinya disekolah dibandingkan dirumah membuat peran guru sangat penting untuk membuat remaja putri patuh mengonsumsi tablet tambah darah [5].



Gambar 1. (a) Penyampaian Materi Anemia dan Tablet Tambah Darah (b) Sesi Diskusi dan Tanya Jawab (c) sesi pembagian dan minum tablet tambah darah bersama

DISKUSI

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pengetahuan siswi meningkat serta memiliki motivasi dalam pencegahan anemia dengan cara mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan dapat menyerap zat besi dan juga rutin mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Keberhasilan penyuluhan ini di dukung oleh beberapa hal diantaranya media yang digunakan yaitu power point, materi yang sesuai kebutuhan audiens serta antusias audiens yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu penyuluhan tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah yang telah diberikan kepada siswi MTs N 1 Sumbawa dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi tentang bahaya anemia, pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah dan dapat meningkatkan motivasi dan kesadaran siswi untuk memenuhi kebutuhan zat gizinya sehingga tidak mengalami anemia

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Trrimaka Kasih Kepada pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yakni LPPM STIKES Griya Husada Sumbawa, Pihak MTs N 1 Sumbawa serta jajarannya, teman-teman anggota pengabdian kepada masyarakat yang telah bersedia membantu dalam proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat, para siswi MTs N 1 Sumbawa yang telah antusias dalam mengikuti penyuluhan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remajaindonesia.html>.
- [2] Laksmi S, Yenie H. 2018. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten', Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 14(1), 104-107.
- [3] Amir N dan Djokosujono K. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 2019; 15(2): 119-129
- [4] Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2018;1-100. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Kemenkes RI: Jakarta
- [6] Irianti Susi dan Sahiroh. 2019. Overview Factors Of Consumption Of Blood Added Tablets In Female Adolescen. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 6, No. 2, Agustus 2019 : 92-97.