

Pembagian Tablet Tambah Darah Dan Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Jonggat

Depi Yuliana ^{1*)}, Faizul Bayani ², Dwi Monika Ningrum ³, Putri Ramdaniah ⁴, Dedent Eka Bimmaharyanto S ⁵, Syamsul Rahmat ⁶, Atri Sri Ulandari ⁷, Lelie Amalia Tusshaleha ⁸, Recta Olivia Umboro ⁹, Srimawati ¹⁰

DOI: 10.37824/dbk.v4i1.96

^{1,3,4,6,7}Program Studi S1
Farmasi Universitas Qamarul
Huda Badaruddin Bagu

^{2,5,8,9}Program Studi D3
Farmasi Universitas Qamarul
Huda Badaruddin Bagu

Koresponden

Depi Yuliana
Email:
depiyuliana@gmail.com

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia adalah remaja. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama wanita, karena setiap bulannya telah mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia. Salah satu cara mencegah anemia adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Pengabdian pembagian tablet tambah darah (TTD) dan sosialisasi pencegahan anemia pada remaja putri dilakukan dengan tujuan untuk meminimalisir terjadinya anemia pada remaja putri. Sosialisasi dilakukan dengan cara ceramah, pembagian leaflet dan tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan pembagian TTD di SMPN 1 Jonggat. Hasil yang diperoleh adalah para siswi sangat antusias dalam menyimak materi tentang pencegahan anemia dan siswi juga mendapat TTD untuk mencegah anemia. Dengan demikian diharapkan siswi memahami cara mencegah anemia dan dapat menyalurkan pengetahuannya ke masyarakat sekitar sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia di masyarakat khususnya pada remaja putri.

Keywords: *anemina, remaja, putri, SMP*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia reproduksi. Anemia gizi adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan esensial yang dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut (Arisman, 2010)

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus. Menurut data Rikesdas 2013, anemia pada perempuan (23.9%) relatif lebih tinggi pada laki-laki (18.4%, serta anemia di pedesaan (22.8%) lebih tinggi daripada di perkotaan (20.6%). Terdapat 26.4% anak usia 5-14 tahun dan 18,4% usia 15-24 tahun mengalami anemia. Artinya, di Indonesia ada sekitar 1 dari 5 anak remaja menderita anemia (Kemenkes, 2021).

Anemia merupakan sebuah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari yang seharusnya. Untuk remaja dikatakan anemia apabila Hb < 12 gr/dl. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya. Tanda-tanda anemia lazim disebut dengan 5 L, yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai (Kemenkes, 2021).

Salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia adalah Siswi Sekolah Menengah. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama wanita, karena setiap bulannya telah mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (Istiany dan Rusilanti, 2013:

Pada perempuan, kebutuhan zat besi yang tinggi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia gizi besi dibanding laki-laki (Susilowati dan Kuspriyanti, 2016)

Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama para wanita, karena setiap bulannya telah mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia. Masalah gizi yang utama dialami oleh remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/ obesitas, dan kekurangan zat besi (Istiany dan Rusilanti, 2013:166-167)

Menurut Eunice Margarini, (2021) Salah satu cara mencegah anemia adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini juga didukung dengan mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan dapat menyerap zat besi dengan baik. Selain itu, remaja dihibau untuk mengonsumsi makanan gizi seimbang (isi piringku), makan buah sayur secukupnya, memeriksa kadar Hb, serta mengonsumsi vitamin A, C, E (Kemenkes, 2021).

Adapun mengonsumsi TTD satu tablet per minggu harus dengan air putih dan bukan cairan lainnya (seperti teh, kopi, dan susu), karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Salah satu hambatan bagi remaja putri mengonsumsi TTD adalah adanya rasa mual atau efek samping lainnya. Untuk mengurangi gejalanya, remaja putri dihibau untuk meminum TTD setelah makan atau ketika perut tidak dalam kondisi kosong, dan tidak lupa konsumsi gizi seimbang. Hal ini menguatkan remaja putri untuk tetap mengonsumsi TTD agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan edukasi tentang cara pencegahan anemia pada remaja putri, yang dalam hal ini edukasi dan pemberian tablet tambah darah dilakukan pada remaja putri di SMPN 1 Jonggat Kabupaten Lombok Tengah.

Metode

1. Penyampaian materi.

Materi disampaikan dengan metode ceramah dan menggunakan media leaflet

2. Tanya Jawab.

Tanya jawab dilakukan setelah penyampaian materi.

3. Pembagian Tablet Tambah Darah (TTD)

Pembagian TTD dilakukan setelah dilakukan tanya jawab.

Hasil Kegiatan

Pemberian tablet tambah darah dan edukasi pencegahan anemia pada remaja putri adalah upaya agar remaja putri di lingkungan SMPN 1 Jonggat mengetahui dampak dan cara mencegah anemia, sehingga mengurangi angka kejadian anemia pada remaja. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap antara lain tahap koordinasi, sosialisasi, tanya jawab, dan pembagian TTD. Koordinasi dilakukan terhadap guru dan kepala sekolah dalam memperoleh izin pelaksanaan dan penentuan peserta. Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari remaja putri SMPN 1 Jonggat kelas akhir dimana tujuannya agar mereka dapat mensosialisasikan kembali kepada adik-adik tingkatnya dan kepada masyarakat disekitarnya.

Penyampaian materi dilakukan dengan cara ceramah dan pembagian leaflet . Pada saat

penyampaian materi peserta menyimak dengan baik dan sangat tertarik dengan materi yang disampaikan karena sebagian besar dari peserta belum mengetahui dampak dan cara meminum TTD.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Setelah penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pembagian TTD. Sesi tanya jawab dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan materi.



Gambar 2. Pembagian TTD dan Tanya jawab

Berdasarkan hasil tanya jawab dengan peserta dapat dikatakan tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan materi dan edukasi tentang cara mencegah anemia dan cara mengkonsumsi TTD. Hal ini menjadi dampak positif yang dapat diterima oleh peserta sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Setelah dilakukan kegiatan pemberian tablet tambah darah dan sosialisasi pencegahan anemia, maka dapat diperoleh kesimpulan :

1. Siswi SMPN 1 Jonggat memahami cara bahaya dan cara mencegah anemia.
2. Siswi SMPN 1 Jonggat memahami manfaat dan cara mengkonsumsi TTD.
3. Diharapkan agar kegiatan pemberian tablet tambah darah dan sosialisasi disertai juga dengan pengawasan dari instansi kesehatan terkait dalam hal ini puskesmas agar dapat meminimalisir terjadinya anemia pada remaja putri.

Referensi

- Arisman. 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajaran Ilmu Gizi edisi 2. Jakarta:EGC.
- Istiany, Ari dan Rusilanti. 2013. Gizi Terapan. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Kementerian Kesehatan.
- Susilowati dan Kuspryanto. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama.