

# Upaya Pencegahan Anemia pada Siswi MA di Pondok Pesantren Nurul Haramain Putri (NWDI) Narmada

Baiq Leny Nopitasari<sup>a\*</sup>, Baiq Lenysia Puspita Anjani<sup>a</sup>, Nurul Qiyaam<sup>a</sup>, Widayatul Khairi<sup>a</sup>, Nurseela Hijriani<sup>a</sup>, Eka Damayanti<sup>a</sup>, Eqidia Safitri<sup>a</sup>, Erman Syuriani<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

\*korespondensi author: baiqleny.nopitasari@gmail.com

## Info Artikel

Sejarah artikel:  
Dikirim:  
Revisi:  
Diterima:

## Kata kunci:

Anemia  
Remaja  
Tablet Tambah Darah

## Key word:

Anemia  
Teenagers  
Blood Boosting Tablets

## Abstrak

Anemia pada remaja di Nusa Tenggara Barat (NTB) memiliki prevalensi relatif tinggi. Dinas Kesehatan NTB melakukan pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja demi mengurangi dampak anemia pada remaja terkhusus remaja putri. Upaya pencegahan anemia sangat penting sehingga dilakukan penyuluhan/pengabdian kepada masyarakat terkait upaya pencegahan anemia pada remaja. Metode yang digunakan yakni ceramah menggunakan leaflet dengan melakukan pre dan *posttest* saat penyuluhan berlangsung. Hasil yang di dapatkan bahwa adanya perbedaan persentase dengan adanya penyuluhan anemia, dimana selisih pre dan *posttest* sebanyak 9,14%. Penyuluhan ini berlangsung sangat baik dan berjalan lancar serta kooperatif siswi/santriwati selama penyuluhan berlangsung.

## Abstract

Anemia among teenagers in West Nusa Tenggara (NTB) has a relatively high prevalence. The NTB Health Department distributes Blood Boosting Tablets (TTD) to teenagers in order to reduce the impact of anemia, especially among teenage girls. Prevention efforts for anemia are crucial, thus community education and outreach programs regarding anemia prevention for teenagers are conducted. The method employed involves lectures accompanied by leaflets, with pre and post-tests conducted during the education sessions. The results indicate a difference in percentage before and after the anemia education, with a 9.14% improvement observed. The education sessions were conducted very effectively, smoothly, and with active cooperation from the female students throughout the sessions

## Pendahuluan

Di Indonesia, anemia karena kekurangan zat besi (Anemia Gizi Besi) merupakan salah satu masalah gizi yang belum selesai diatasi, baik pada ibu hamil maupun pada remaja (Muhayati & Ratnawati, 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 terjadi peningkatan anemia pada ibu hamil sebesar 11,8% dibanding tahun 2013. Pada tahun 2013 37,1% ibu hamil menderita anemia dan 48,9% pada tahun 2018. Hal ini terjadi karena tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 25% dan 17% pada Wanita Usia Subur (WUS) (Wahyuningsih *et al.*, 2023).

Anemia mengakibatkan defisiensi zat besi, di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki (Khobibah *et al.*, 2021). Namun anemia yang di akibatkan oleh remaja putri berdampak lebih serius. Remaja Putri belum memahami dampak atau akibat dari anemia bahwa gejala anemia meliputi sakit kepala, pusing, lemah, letih, lesu, lemas dan loyo serta sakit badan (persepsi remaja) (Casteli, 2018; Hilamuhu, 2021) tentang hubungan pola menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan hasil  $p < 0,05$  terdapat hubungan antara kejadian anemia dengan lama menstruasi, siklus menstruasi dan tingkat konsumsi zat besi.

Selain itu mereka akan menjadi seorang Ibu yang dapat hamil dan melahirkan, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan risiko kematian Ibu dan bayi premature dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLB) (Ri, 2014).

Data di Puskesmas Selaparang, Kota Mataram, tahun 2014 tercatat 32,39% siswa menderita anemia, naik menjadi 66,19% tahun 2015. Di Kecamatan Gunungsari, Lombok Barat, tahun 2012 dari pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), diketahui 83,16% remaja putri menderita anemia. Menurut Mataram Kompas, Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Nusa Tenggara Barat (NTB) Nurhandini Eka Dewi melakukan pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mencegah siswa mengantuk pada saat belajar dimana prevalensi anemia sendiri di Nusa Tenggara Barat (NTB) relatif tinggi akibat asupan gizi yang tidak seimbang, oleh karena itu peneliti ingin meneruskan upaya Dinkes NTB dalam mencegah terjadinya anemia.

## Metode

Sosialisasi atau penyuluhan terkait Tablet Tambah Darah (TTD), dengan tema “Yuk! Cegah Anemia Sejak Dini”, dengan sasaran siswi MA tersebut dilaksanakan di Madrasah

Aliyah NWDI Narmada, Lombok Barat, Kampus Putri I pada hari Minggu, 05 November 2023 pukul 08.00-11.00 WITA dihadiri oleh 50 orang peserta pelaksanaan sosialisasi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai berikut:

1. Pembuka
2. Tanya jawab seputar pengetahuan terkait Anemia dan TTD atau pretest
3. Pemberian leaflet unuk materi TTD yang bertema “Yuk! Cegah Anemia Sejak Dini”
4. Penyampaian materi Anemia dan Tablet Tambah Darah
5. Tanya Jawab setelah penyampaian materi atau postest
6. Evaluasi hasil kegiatan dari tanya jawab

### Hasil dan Pembahasan

Responden didapatkan 50 peserta, sebelum melakukan penyajian materi dilakukan tanya jawab/ pre test terkait lingkup anemia, didapatkan nilai rata-rata pada *pretest* yakni 89,56%. Hal ini didasarkan pada faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia diantaranya faktor predisposisi dan faktor pemungkin (Nurmadinisia & Prasasti, 2022). Sedikitnya pengetahuan siswi/santriwati tentang penyakit anemia serta fungsi dari obat penambah darah, gejalanya seperti apa dan cara mencegah/mengobatinya. Bahkan ada dari mereka yang tidak sadar mengalami penyakit anemia tersebut. Namun setelah penyajian materi dan pembagian leaflet siswi/santriwati mendapatkan nilai rata-rata pada pos test yakni 98,70%. Perbedaan nilai tersebut terdapat kenaikan yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman yaitu siswi/santriwati, sehingga penyajian materi dan pembagian leaflet siswi dapat memberikan pengetahuan apa itu anemia, cara mengetahui gejala serta cara mencegah/mengobatinya. Sesuai juga dengan hasil pengabdian masyarakat sebelumnya, pada remaja putri yakni pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan edukasi dengan hasil 85 % setelah dilakukan uji *posttest* (Zaki & Sari, 2019)

Pada penelitian sebelumnya terkait hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa remaja putri dengan pengetahuan yang kurang tentang anemia menyebabkan kurangnya kesadaran diri untuk melakukan upaya pencegahan anemia. Pengetahuan remaja putri tentang anemia perlu ditingkatkan karena pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku individu dalam peningkatan dan pemeliharaan Kesehatan (Mularsih, 2017).

Upaya pencegahan anemia menggunakan TTD diperlukan peran diantaranya Guru dan teman-teman untuk saling memberikan pemahaman, motivasi atau mengingatkan, dan memperkuat UKS (Dinkes.kalteng). Upaya pencegahan anemia lainnya pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa hal sebagai berikut (Aulya et al., 2022; Fadila & Kurniawati, 2018) :

1. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi;
2. Suplementasi zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD);
3. Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C;

4. Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani;
5. Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengkonsumsi TTD; dan
6. Berolahraga atau beraktifitas fisik secara rutin

Leaflet dan dokumentasi pengabdian di MA Madrasah Aliyah NWDI Narmada, Lombok Barat, Kampus Putri I terlihat pada Gambar I dan 2.



Gambar I. Leaflet Upaya Pencegahan Anemia pada Siswi



Gambar 2. Foto Bukti Pelaksanaan Kegiatan Pencegahan Anemia pada Siswi

### Simpulan dan Saran

Terdapat peningkatan pengetahuan siswi/santri tentang penyakit anemia serta fungsi obat tambah darah dengan selisih pretest dan postest 9,14%.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih digunakan untuk memberikan apresiasi kepada pihak-pihak yang berperan dalam penelitian/artikel, baik dalam bentuk support dana, perizinan, konsultan maupun tim yang berperan dalam membantu pengambilan data.

## Daftar Pustaka

- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386.
- Casteli, N. W. A. (2018). *Hubungan Tingkat Konsumsi Fe, Vitamin C Dan Status Anemia Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Sukawati Kabupaten Gianyar Provinsi Bali* [JURUSAN GIZI].
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. Prosiding Seminar Nasional FMIPA-UT,
- Hilamuhu, F. F. (2021). Studi Literatur: Hubungan Pola Menstruasi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563-570.
- Mularsih, S. (2017). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi di SMK Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal kebidanan*, 6(2), 80-85.
- Nurmadinisia, R., & Prasasti, A. K. (2022). Gambaran perilaku pencegahan anemia saat menstruasi pada mahasiswi kesehatan masyarakat tingkat I stikes raflesia tahun 2022: studi kualitatif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 57-69.
- Ri, K. (2014). Kementerian kesehatan republik indonesia. *Jakarta: Pusdatin*.
- Wahyuningsih, E., Hartati, L., & Puspita, W. D. (2023). Analisis Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Professional Health Journal*, 4(2), 303-313.
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi gizi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan dan asupan energi-protein remaja putri dengan kurang energi kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111-122.