

UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI DUSUN WONOREJO 01 GADINGSARI SANDEN BANTUL

Dwi Hastuti¹⁾

¹⁾Program Studi Farmasi, Akademi Farmasi Indonesia, Yogyakarta, DIY, Indonesia

Corresponding author : Dwi Hastuti
E-mail : dwiaptafina@gmail.com

Diterima 20 Juni 2022, Direvisi 19 September 2022, Disetujui 19 September 2022

ABSTRAK

Pengetahuan remaja terkait dengan anemia masih kurang dan banyak yang mengabaikannya. Hal ini akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja dalam pencegahan terjadinya anemia. Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang penanganan anemia pada remaja di Dusun Wonorejo 1, Gadingsari, Sanden, Bantul. Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini menggunakan metode kombinasi langsung yaitu dengan menggunakan sistem penyuluhan melalui pemaparan materi presentasi slide power point. Pengabdian masyarakat dilakukan langsung oleh penulis yaitu Dwi Hastuti. Sebelum dilakukannya penyuluhan dilaksanakan pretest tentang penyakit anemia dan dilakukan sesi tanya jawab, kegiatan terakhir dilakukan post test yang dapat digunakan sebagai evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang diikuti sebanyak 28 remaja tentang upaya pencegahan anemia pada remaja ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan dari remaja di Dusun Wonorejo 1, sesuai dengan kenaikan prosentase hasil post test yaitu 100% mendapatkan nilai baik. Pengetahuan remaja untuk melakukan pola hidup sehat dan konsumsi obat tambah darah dapat dilakukan sehingga upaya pencegahan anemia pada remaja dapat terlaksana.

Kata kunci: anemia; remaja; pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Anemia is the biggest public health problem in the world, especially for teenagers. Nutritional anemia is a condition with lower than normal levels of hemoglobin, hematocrit and red blood cells, as a result of a deficiency of one or several essential food elements that can affect the onset of the deficiency (Arisman, 2010). This research was conducted in order to realize community service efforts in increasing knowledge about handling anemia in adolescents in Wonorejo 1, Gadingsari, Sanden, Bantul. The method used in this health promotion uses a direct combination method, the direct method uses an extension system with presentations of power point slides. Prior to the counseling, a pretest was conducted on anemia and a question and answer session was held, the last activity was a post test used as an evaluation. The results of community service activities, which were attended by 28 youths on efforts to prevent anemia in adolescents, have succeeded in increasing the knowledge of adolescents in Wonorejo 1, according to the percentage of post-test results, which is 100% getting good grades. Teenagers' knowledge of healthy lifestyles and consumption of blood-added drugs can be done so that efforts to prevent anemia in adolescents can be carried out.

Keywords: anemia; youth; community service.

PENDAHULUAN

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2011), anemia pada umumnya paling banyak terjadi di negara berkembang seperti negara Indonesia. Secara nasional berdasarkan hasil riskesdas 2013 prevalensi anemia mencapai 21,7%, dimana 18,4% terjadi pada laki-laki dan 23,9% terjadi pada perempuan. Pada kelompok usia 15-24 tahun prevalensi anemia 18,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). 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). 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 (Istiany, Rusilanti, dan Kuswandi, 2013). Pengetahuan

remaja terkait dengan anemia masih kurang dan banyak yang mengabaikannya. Hal ini akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja dalam pencegahan terjadinya anemia. Dampak yang terjadi pada remaja apabila sikap dalam mencegah terjadinya anemia yang kurang baik dapat memicu terjadinya anemia defisiensi besi yang dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas dikalangan 4 remaja. Akibat dari jangka panjang penderita anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat gizi pada dirinya dan pada janinnya sehingga jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu (AKI), meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, dan kematian perinatal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kekurangan gizi besi pada tahap awal mungkin tidak menimbulkan gejala anemia tapi sudah mempengaruhi fungsi organ. Penderita kekurangan gizi besi jumlahnya 2,5 kali lebih banyak dari jumlah penderita anemia kekurangan gizi besi. Untuk memastikan seseorang menderita anemia dan atau kekurangan gizi besi perlu pemeriksaan darah di laboratorium. Anemia di diagnosis dengan pemeriksaan kadar Hb dalam darah, seseorang dikatakan menderita anemia bila kadar Hb kurang dari 8mmol/liter pada pria atau 7mmol/liter pada wanita (Nila dkk., 2016) sedangkan untuk anemia kekurangan gizi besi perlu dilakukan pemeriksaan tambahan seperti serum ferritin dan CRP. Diagnosis anemia kekurangan gizi besi ditegakkan jika kadar Hb dan serum ferritin di bawah normal. Batas ambang serum ferritin pada remaja adalah mcg/L (World Health Organization, 2011).

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen yang berbentuk tablet, mengandung zat besi untuk pencegahan anemia (kurang darah). Akibat anemia pada remaja putri yaitu dapat menurunkan konsentrasi belajar, tingkat kehadiran di sekolah dan kemampuan bekerja. Pencegahannya sangat penting, dalam rangka persiapan remaja putri sebagai calon ibu, agar dapat melahirkan bayi yang sehat. Secara nasional program TTD pada remaja putri, dilakukan dengan distribusi TTD melalui sekolah atau puskesmas (Program PKPR). Dengan demikian diharapkan prevalensi anemia pada remaja putri menurun. Indikator persentase remaja putri mendapat TTD merupakan salah satu indikator luaran yang harus dicapai yang telah ditetapkan dalam Renstra Kemenkes Tahun 2015-2019.

ditemukan 7,6 persen yang mendapat TTD dan 92,4 persen tidak mendapat TTD. Artinya secara nasional capaian target indikator persentase remaja putri (12-18 tahun) yang mendapat TTD adalah sebesar 7,6% dan masih besar persentase remaja putri yang belum 5 mendapat/membeli TTD (Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI, 2016). Sikap remaja masa kini dalam mencegah terjadinya anemia masih kurang baik ditandai dengan asupan zat besi dan kebutuhan zat gizi yang masih kurang pada masa pertumbuhan. Selain itu, remaja putri memiliki sikap yang sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan.

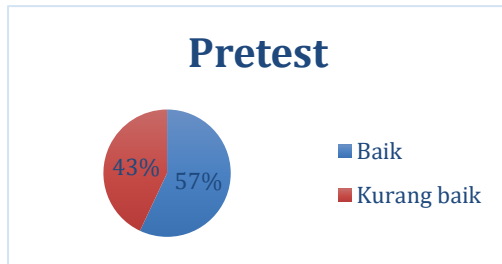
Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang penanganan anemia pada remaja serta mampu menurunkan prevalensi anemia remaja dan meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja di Dusun Wonorejo 1, Gadingsari, Sanden, Bantul.

METODE

Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini menggunakan metode kombinasi langsung menggunakan sistem penyuluhan melalui pemaparan materi presentasi slide power point kepada 28 remaja. Pelaksanaan pengabdian dilakukan pada hari Minggu 22 Januari 2022 di Dusun Wonorejo 1, Gadingsari, Sanden, Bantul. Sebelum dilakukannya penyuluhan dilaksanakan pretest tentang penyakit anemia dengan menggunakan angket kuesioner dan dilakukan sesi tanya jawab antara hadirin dengan team promosi kesehatan. Kegiatan terakhir pada pengabdian masyarakat ini dilakukan post test yang dapat digunakan sebagai evaluasi akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan sebagai pemberian informasi kepada remaja agar lebih memahami mengenai anemia, khususnya anemia pada remaja. Pengetahuan mengenai pengertian anemia, bagaimana cara pencegahan anemia, gejala anemia, dan pengobatan anemia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 23 Januari 2022 di Dusun Wonorejo 1, Gadingsari, Sanden, Bantul menggunakan metode penyuluhan. Penyuluhan ini diberikan kepada remaja Dusun Wonorejo1 namun sebelum diberikan penyuluhan, remaja mengerjakan pretest terlebih dahulu agar dapat mengetahui seberapa jauh pemahaman remaja mengenai anemia.



Gambar 1. Diagram Presentase Pretest

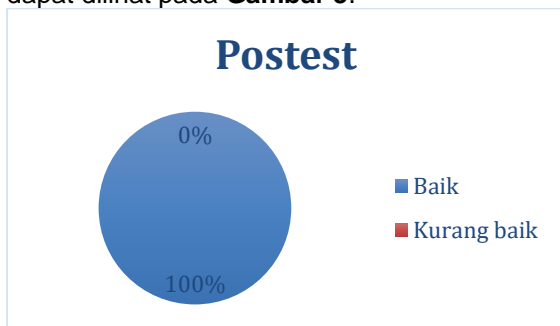
Pada presentase diagram yang dapat dilihat pada **Gambar 1**, pengerjaan lembar soal kuesioner Pretest (sebelum diberikan penyuluhan) jawaban soal dengan nilai baik sebesar 57% yaitu sebanyak 16 orang dan jawaban kurang sebesar 43% yaitu sebanyak 12 orang, terlihat bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang anemia dan upaya pencegahan anemia pada remaja masih kurang sehingga perlu di berikan penyuluhan tentang anemia dan upaya pencegahan anemia pada remaja.

Setelah dilakukan pretest kemudian remaja diberikan pemaparan materi tentang anemia yang dapat dilihat pada **Gambar 2**.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Sesi selanjutnya yaitu dengan diberikan soal post test agar dapat mengetahui pengetahuan remaja setelah diberikan materi dapat dilihat pada **Gambar 3**.



Gambar 3. Diagram Presentase Posttest

Pada presentase diagram pengerjaan posttest (setelah diberikan penyuluhan) jawaban yang diperoleh yaitu 100% sebanyak

28 orang mendapat nilai baik. Seluruh remaja menjawab soal kuesioner dengan jawaban yang tepat. Dari hasil nilai posttest yang diperoleh dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia sehingga penyuluhan tentang anemia dan cara pencegahan anemia berhasil dilakukan.

Berdasarkan hasil nilai pretest dan post test didapat hasil nilai yang sangat baik sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa penyuluhan ini berhasil diterima oleh remaja, sehingga remaja dapat memahami mengenai anemia secara lebih baik daripada sebelumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat tentang upaya pencegahan anemia pada remaja di Dusun Wonorejo 1, Gadingsari, Sanden, Bantul yang telah dilakukan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang diikuti sebanyak 28 remaja tentang upaya pencegahan anemia pada remaja ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan dari remaja di Dusun Wonorejo 1, sesuai dengan kenaikan prosentase hasil post test yaitu 100% mendapatkan nilai baik serta pengetahuan remaja untuk melakukan pola hidup sehat dan konsumsi obat tambah darah dapat dilakukan sehingga upaya pencegahan anemia pada remaja dapat terlaksana.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Akademi Farmasi Indonesia yang telah memberi kesempatan dan biaya untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arisman, M. B. 2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : E G C , 2010.
- Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI. 2016. *SIRKESNAS Tahun 2016*. <https://labmandat.litbang.kemkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-riskesnas/menu-rikus/422-sirk-2016>. Diakses tanggal 21 Desember 2021.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2011. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Istiany, Ari, Rusilanti, dan Engkus Kuswandi. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung : Bandung Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar: RISKEDAS 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Kementertian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Nila, Aster, Marta Halim, Siti Atifah Wardiyanti, Rusie Rohadiyatie, Dedy Friyanto, and Widija Prastijanti. 2016. *Farmakologi*. Bogor: APMFI Press.
- World Health Organization. 2011. *Serum Ferritin Concentrations for the Assessment of Iron Status and Iron Deficiency in Populations*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85843>. Diakses tanggal 21 Desember 2021.