

PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DAN PENATALAKSANAAN SECARA NON FARMAKOLOGI DI SMK N 1 REMBANG

PREVENTION OF ANEMIA IN ADOLESCENTS AND NON-PHARMACOLOGICAL MANAGEMENT AT SMK N 1 REMBANG

**Alvi Ratna Yuliana ¹, Dian Arsanti Palupi ², Dessy Erliani Mugita Sari ³, Endra Pujiastuti ⁴
Dwi Susiloningrum ⁵, Ricka Islamiyati ⁶**

^{1,2,3,4,5,6} ITEKES Cendekia Utama Kudus

Email : alviratna1607@gmail.com

Article History:

Received: 28 November 2022

Revised: 31 Desember 2022

Accepted: 11 Januari 2023

Keywords: Anemia, Non-Pharmacological Management, Adolescents

Abstract: Adolescent girls are a vulnerable group to experience anemia, if there are no prevention efforts, awareness among adolescents about the problem of anemia will affect problems in growth and development, both physically and academically. The main cause of anemia is insufficient intake of iron which cannot be obtained without only by taking blood-boosting drugs but this can be done by consuming a variety of foods that fulfill the nutrients containing iron, vitamins to prevent anemia, where teenagers nowadays pay less attention to healthy food intake. The purpose of this community service is to increase the level of student knowledge/ students through education about anemia, knowing the risk factors for anemia in adolescents, knowing the physical characteristics or symptoms and the consequences that arise from anemia and providing education about the treatment of anemia in addition to using pharmacological drugs, one of which is by consuming foods that contain vitamins and iron to increase Hemoglobin levels in the blood. The activity method consists of three, namely planning, implementation and evaluation. This counseling was carried out offline at SMKN 1 Rembang with 40 students. Based on the results of the pre-test and post-test, it can be concluded that there was an increase in students' knowledge about anemia prevention and non-pharmacological management. increasing knowledge of young women before and after education.

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami anemia, hal tersebut bila tidak ada upaya pencegahan, kesadaran para remaja mengenai masalah anemia akan mempengaruhi permasalahan dalam pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun akademis. penyebab utama anemia adalah asupan zat besi yang kurang yang bisa didapatkan tidak hanya dengan mengonsumsi obat penambah darah tetapi bisa dilakukan dengan mengonsumsi berbagai makanan yang memenuhi gizi ada kandungan zat besi, vitamin untuk mencegah terjadinya anemia, dimana para remaja era sekarang kurang memperhatikan asupan makanan sehat. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatnya tingkat pengetahuan siswa/siswi melalui edukasi tentang anemia, mengetahui faktor-resiko terjadinya anemia pada remaja, mengetahui ciri-ciri fisik atau gejala dan akibat yang ditimbulkan dari anemia serta memberikan edukasi tentang penanganan anemia selain menggunakan obat farmakologi salah satunya dengan adanya konsumsi makan yang mengandung vitamin dan zat besi untuk meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah. Metode kegiatan terdiri dari tiga yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan penyuluhan ini dilaksanakan secara luring di SMKN 1 Rembang dengan 40 siswa. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa siswi tentang setelah diberikan edukasi tentang pencegahan anemia serta penatalaksanaan secara non farmakologi. Hasil post-test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Kata Kunci: Anemia, Penatalaksanaan Non Farmakologi, Remaja.

PENDAHULUAN

Anemia adalah salah satu penyakit yang terjadi terutama pada negara berkembang, akan tetapi masyarakat Indonesia kurang menyadari tentang bahaya dari anemia, bahkan cenderung mengagap hal tersebut bukan suatu masalah yang harus dicegah. Anemia ditandai dengan penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit (Kulsum, 2020). Anemia terjadi pada semua fase kehidupan, salah satu kelompok rentan adalah pada remaja khususnya remaja putri dimana fase itu terjadinya proses tumbuh kembang yang sangat cepat sehingga membutuhkan asupan zat besi sebagai pengganti kehilangan darah dimana fase tersebut para remaja sudah mengalami fase menstruasi

Anemia yang dialami remaja putri bisa diakibatkan oleh kejadian menstruasi dimana kurangnya jumlah zat besi, dapat terjadi akibat konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Makanan yang dikonsumsi berkaitan erat dengan status gizi. Apabila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi akan baik, begitu pula jika makanan yang dikonsumsi kurang memenuhi nilai kandungan gizinya, maka akan mengakibatkan kekurangan gizi sehingga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. universal, Iron Deficiency Anemia (IDA) sekitar 600 juta anak usia prasekolah dan sekolah menderita anemia. negara China telah mengalami transisi ekonomi yang cepat selama beberapa dekade terakhir, pola makan anak dan status gizi telah meningkat pesat dan prevalensi anemia di antara anak usia sekolah menurun

dari 18,8% pada tahun 1995 menjadi 9,9% pada tahun 2010 (Zhang et al., 2021). Penyebab lain anemia dikarenakan remaja putri sering melakukan diet ketat untuk mencapai tubuh yang langsing, bahkan cenderung mengabaikan pola makan yang sehat dimana lebih suka makanan cepat saji, tidak suka sayur. Penelitian yang dilakukan (Triwinarni et al., 2017) mendapatkan hasil remaja putri yang berbadan kurus mengalami anemia 40%, dimana remaja tersebut lebih suka mengkonsumsi makanan nabati dari pada hewani, sering melakukan diet, serta mengkonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi diantaranya kopi, teh dan susu

Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun masing-masing adalah 28,1%, 26,4%, dan 18,4%, mengalami peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2007, yaitu masing-masing 27,7%, 9,4% dan 6,9% pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun dan 15-24 tahun. Hasil data Riskeddas tahun 2007, 2013, 2018 adanya peningkatan prevensi kasus Anemia yang dialami remaja, Tahun 2018 angka remaja yang mengalami anemi sebesar 32 % dimana dapat diartikan bahwa dari 10 remaja 3-4. Provinsi Jawa Tengah prevelensi anemia yaitu 57,7% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, karena persentasenya >20% (Direktur Bina Gizi 2015). berdasarkan beberapa hasil penelitian yang dilakukan di rembang angka kejadian anemia pada remaja tahun 2013 sekitar 22,8 %....., data dari (puskesmas Krangan 2020 dalam anisa 2021) remaja yang mengalami anemia 27,77% .

Hemoglobin yang difisit kurang dari normal dapat dilihat dari kondisi klinis dimana terlihat penderita anemia tampak kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan, pucat, mata berkunang kunang. (Giyanti & Wahtini, 2016) selain itu ada gejala yang di sebut 5 L (Lemah, letih, lesu, lelah, lunglai). Remaja yang mengalami anemia akan berdampak terhadap keterlambatan dalam pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional, semua ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh, lemas, lapar, konsentrasi terganggu, prestasi belajar menurun dan mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah. dampak lainnya, remaja rentan terkena penyakit infeksi, turunya kebugaran, menurunnya ketangkasan berpikir akibat kurangnya oksigen masuk ke sel otak, serta menurunnya prestasi belajar dan produktifitas kerja/kinerja (Kemenkes RI, 2018), (Herwandar & Soviyati, 2020). Penelitian Nelima menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki asupan zat besi yang rendah akan berisiko 9 kali lebih besar untuk menderita anemia. Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku

Rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan makanan kaya zat besi, suplemen (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Suplementasi TTD pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi (Marlini et al., 2021). Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat

besi di dalam tubuh. Pencegahan Anemia tidak hanya dengan obat farmakologi tetapi secara non farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makan seperti bayam, kacang panjang, wortel, buah jambu, bit, pisang mas, pisang ambon. buah-buahan tersebut mengandung sumber Vitamin C, Vitamin B dan Vitamin A sehingga sangat dianjurkan bagi penderita darah rendah. Buah-buahan yang mengandung asam folat, B6 sangat diperlukan oleh tubuh untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Sedangkan sayuran hijau seperti bayam juga mengandung zat besi, dimana hal tersebut untuk membentuk sel darah merah, sehingga membantu dalam meningkatkan kadar Hemoglobin, selain itu buah-buahan, sayuran yang mengandung vitamin C akan membantu proses penyerapan Zat besi dalam tubuh (Arfina et al., 2021) Berdasarkan latar belakang tersebut Mengingat dampak dari anemia, terlebih lagi dikalangan Remaja khususnya daerah rembang dimana kurangnya sosialisasi dan kesadaran tentang pentingnya mencegah terjadinya anemia, pola makan yang tidak sehat, kurangnya kesadaran bahaya dari anemia, hal tersebut menjadi perhatian Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus untuk dapat berperan aktif memberikan edukasi terkait anemia dan pencegahan secara non farmakologi pada remaja dalam bentuk kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat. Tujuan Kegiatan ini adalah 1) Meningkatkan pengetahuan mengenai kondisi anemia pada remaja putri dan 2) Memberikan kesadaran untuk dapat melakukan pencegahan anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat bermitra dengan dengan siswa kelas X SMKN 1 Rembang Jawa Tengah berjumlah 40 siswa Tempat kegiatan PKM di SMAN 1 Rembang JL. Gajah mada No 1, Mundu Magersari, Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang Jawa Tengah. Kegiatan meliputi 3 tahap yang terdiri dari 6 siswa laki laki dan 34 siswi putri.

1. Tahap Perencanaan

Tahapan ini meliputi :

1) Perizinan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan perizinan, koordinasi dan sosialisasi dengan menyampaikan maksud, tujuan kegiatan PKM. Koordinasi dilakukan kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Rembang, kemudian

2) Persiapan Materi, Benner, video, Leaflet

Menyusun materi yang akan disampaikan oleh nara sumber, materi ini berisi tentang anemia, pencegahan anemia pada remaja dan materi kedua penatalaksanaan secara non farmakologi untuk mengatasi anemia

3) Perlengkapan

Sebelum kegiatan berlangsung pelaksana memastikan ruangan,lembar absensi,form pre test dan post test

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan Kamis 27 Oktober 2022,secara Offline.pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB selesai kegiatan pukul 12.00 WIB.Rangkain kegiatan meliputi pembukaan oleh kepala sekola,pembukaan dari pihak Itekes,pelaksanaan pre test, pemaparan materi 1 selama 45 menit pemaparan materi 2 selama 45 menit,pemutaran vidio animasi selama 10 menit,pemaparan leaflet selama 10 menit,diskusi 30 menit,pelaksanaan post test, pemberian hadiah dan penutup

3. Evaluasi

Tahapan ini dengan mengevaluasi kehadiran peserta,suasana saat penyuluhan dan antusias siswa saat diskusi berlagsung,adanya peningkatan pengetahuan melalui hasil pre test dan post test.

HASIL

Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari kamis 27 Oktober pukul 08.00 WIB di SMKN 1 Rembang kegiatan dilaksanakan Peserta terdiri dari siswa kelas X SMK N I Rembang. Peserta yang hadir sebanyak 40 siswa terdiri dari 6 siswa laki laki dan 34 siswi putri. Situasi seminar pengabdian Acara dibuka ketua pelaksana serta kepala sekolah membuka kegiatan ini. Kepala sekolah, guru, dan peserta sangat menyambut baik kegiatan ini. Hal ini bisa di lihat dari gambar 1

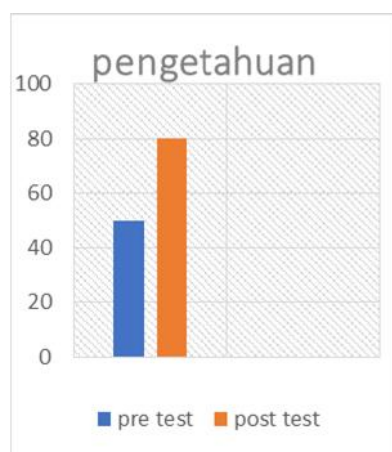


Tahapan sebelum pemaparan materi dilakukan pretest terlebih dahulu dengan tujuan mengetahui pemahama siswa tentang anemia, yang meliputi pengertian anemia, gejala,penyebab ,faktor yang mengakibatkan terjadi anemia pada remaja, pola makan remaja,pencegahan anemia.Kegiatan selanjutkan adalah pemaparan materi dengan menggunakan media PPT,pemaparan tidak hanya menyampaikan materi tentang anemia pada remaja,tetapi membahas penatalaksanaan

anemia dengan non farmakaologi atau obat penambah darah tetapi bisa di cegah dengan mengonsumsi jenis jenis makanan baik buah maupun sayuran serta menerangkan kandungan zat gizi di dalamnya, sehingga bisa meningkatkan hemoglobin. Dalam proses pemaparan materi para siswa SMK N 1 Rembang mengikuti rangkaian kegiatan secara tertib dan baik, peserta juga aktif dalam menanggapi pertanyaan dan bertanya mengenai materi materi yang disampaikan secara antusias.

Sesi terakhir adalah penutupan, sebelum kegiatan di tutup dilakukan posttest untuk mengevaluasi pengetahuan siswa mengenai anemia setelah di berikan materi. setelah post tes kami dari tim pengabdian masyarakat melakukan pembagian Leaflet sebagai media tambahan yang bisa di baca, di pahami dan disebarluaskan tentang pencegahan anemia.

Hasil perbandingan pretest dan post tes mengenai pengetahuan tentang anemia yang di lakukan pada siswa SMK N I Rembang sejumlah 40 siswa di dapatkan dari 10 soal rata rata hasil post tesnya adalah 50, sedangkan hasil post tesnya rata rata nilainya adalah 80.



Gambar 2

Dari gambar tersebut pengetahuan siswa mengenai 10 pertanyaan tentang anemia dan pencegahannya sebelum di berikan materi rata rata dari 40 siswa mendapatkan nilai 50, hal ini menunjukkan pengetahuan siswa di SMKN1 Rembang kelas X, sangat rendah dan banyak yang belum memahami tentang anemia dan kurangnya kesadaran untuk mencegah terjadinya anemia. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin berada di bawah batas normal. (aini, 2015). Faktor yang meningkatkan masalah anemia pada remaja putri seperti intake makanan yang berkurang, pola hidup, kurang pengetahuan makanan yang di konsumsi seperti sering mengonsumsi teh setelah makan, lupa jam makan, kebiasaan begadang, menstruasi rutin setiap bulan. Dalam meningkatkan pengetahuan siswa dan bagaimana pencegahan anemia maka melalui pengabdian masyarakat di dilakukan kegiatan penyuluhan dengan memberikan materi kepada siswa. Penyuluhan merupakan proses belajar, sehingga di harapkan terjadinya perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan mempengaruhi dari tingkat perilaku seseorang, bila tingkat pengetahuan rendah maka diperlukan upaya untuk meningkatkan atau mensosialisasikan

baik dengan penyuluhan, media leaflet, iklan maupun siaran radio untuk mencegah angka kejadian anemia pada remaja putri (Dewi et al., 2022). Hasil setelah dilakukan pemaparan materi para siswa mengalami peningkatan dimana hasil post tes menunjukkan dari 40 siswa mendapatkan nilai rata-rata 80, tidak ada nilai di bawah 60, yang mendapatkan 100 ada 2 siswa. Para remaja setelah mengetahui tentang anemia dan penatalaksanaan anemia yang bisa dilakukan tanpa harus mengonsumsi obat, dan mengetahui kandungan berbagai macam vitamin, zat besi mekanisme terbentuknya hemoglobin, dapat dilakukan dengan mudah para remaja tampak termotivasi untuk menjaga kesehatan, dan mengatakan akan mengonsumsi makanan sehat, dan tahu jenis minuman apa yang tidak boleh dikonsumsi saat mengonsumsi makanan maupun vitamin yang mengandung zat besi. Hal ini dilakukan sebagai upaya dalam pencegahan anemia. Pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan pemberian hadiah bagi yang mendapatkan nilai 100, serta ditutup dengan foto bersama.



Gambar 3

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK N I Rembang pada kelas X. Setelah dilakukan pemaparan materi terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia, dan berbagai macam kandungan zat gizi untuk meningkatkan hemoglobin, serta termotivasi para remaja khususnya siswa remaja putri untuk melakukan pencegahan anemia dengan pola makanan sehat tanpa harus menggunakan obat farmakologi.

SARAN

1. Perlu dilakukan kerja sama dengan Dinas Kesehatan, Puskesmas wilayah Rembang untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin berkala pada siswa remaja untuk mengantisipasi terjadinya anemia.
2. Perlu peningkatan sosialisasi tentang pencegahan anemia secara berkala minimal 3 bulan sekali serta memotivasi para remaja untuk hidup sehat.

3. Para remaja dalam mengonsumsi terapi non farmakologi diharapkan konsisten untuk mendapatkan kadar peningkatan Hemoglobin dalam darah

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus yang telah memberi dukungan serta memfasilitasi kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada SMA N I Rembang kelas X yang telah memberikan bantuan selama kegiatan dan memberikan kesempatan untuk berbagi dan bersama-sama mewujudkan masyarakat remaja sehat bebas anemia.

DAFTAR REFERENSI

- Aini. (2015). Rencana Aksi Pembinaan Gizi Masyarakat (RAPGM) Tahun 2010-2014 [Internet]. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Arfina, A., Kharisna, D., Nita, Y., Devita, Y., & Guna, S. D. (2021). Pencegahan Penularan HIV/AIDS melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Pembentukan Kader Kesehatan Remaja di Panti Asuhan As-Salam. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 1(1), 223–238.
- Dewi, M. U. K., Mustika, D. N., & Indrawati, N. D. (2022). Penyuluhan Tentang Dysmenorrhoe Di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(1), 1–5.
- Giyanti, F., & Wahtini, S. (2016). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Dengan Anemia Di Smk Negeri I Ponjong Kabupaten Gunungkidul Tahun. *Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*.
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Marlini, S., Purwanto, M. B., & Porwani, S. (2021). Sosialisasi Protokol Kesehatan Pembelajaran Tatap Muka Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–14.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, PT Rineka Cipta. Profil SMA, 2.

Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia gizi besi (AGB) pada siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67.

Zhang, Y.-X., Chen, J., & Liu, X.-H. (2021). Profiles of anemia among school-aged children categorized by body mass index and waist circumference in Shandong, China. *Pediatrics & Neonatology*, 62(2), 165–171.