

Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Di SMPN 8 Kota Bima

¹⁾Alkhair 1, ²⁾Nur Husnul Khatimah 2, ³⁾Muammar Iksan 3, ⁴⁾Dea Zara Avila 4, ⁵⁾Darmin

^{1,2,3)}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima, Indonesia)

Email: alkhairumbima@gmail.com, 2_nurhusnul62@gmail.com, muammariksan31@gmail.com, deazaraavila07@gmail.com, darmin@umbima.ac.id.

Abstract

Iron deficiency is the most widespread form of malnutrition among women and children. The effects of anaemia are decreased concentration, learning achievement, adolescent fitness, productivity and decreased immunity which can affect susceptibility to various diseases. The adolescent phase is a transitional phase experienced by a person with psychological and physical changes. Based on data from the Basic Health Research of the Republic of Indonesia, the prevalence of anaemia in Indonesia has increased from 2013 to 2018 by 48.9% with the proportion of anaemia in the age group 15-24 years, from 18.4% to 32% or 14.7 million people. Based on the MCH report of the NTB Provincial Health Office in 2018 there were 2.32% of pregnant women experiencing anaemia 618 pregnant women, of which 336 people (2.9%) suffered from anaemia (NTB Health Office Report, 2018). According to the health profile of Bima City, the number of maternal deaths in 2015 was 87 / 100,000 live births (KH), then in 2016 it increased to 148 / 100,000 KH, the cause of most maternal deaths was caused by bleeding. This is the background of the need to educate students, teachers, and all elements who participated in activities related to the risk of anaemia on survival as well as distributing blood supplement tablets.

The purpose of this activity is to provide education and understanding to students, and all parties at school regarding the impact of anaemia. The PKM partners are SMP Negeri 08 Kota Bima whose targets are teenagers (students, teachers, and school employees). The PKM implementation method includes the preparation stage (pamphlet design, pamphlet printing, making activity invitations, administration, and consumption). Then the implementation stage (Opening by the Principal, remarks from representatives of the Muhammadiyah Bima University institution, then continued with the delivery of material). Then the evaluation stage (evaluating points that are less than optimal in the activity). The results obtained are the increased knowledge of students, teachers, and school employees who are expected to provide education to families, neighbours, relatives regarding the impact of anaemia on human survival..

Keywords: Anemia, Blood Addition Tablet, Counselling

Abstrak

Kekurangan zat besi adalah bentuk malnutrisi yang paling luas di kalangan wanita dan anak-anak. Adapun dampak anemia ialah penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja, produktifitas serta penurunan imunitas yang dapat mempengaruhi kerentanan terhadap berbagai serangan penyakit. Fase remaja yaitu fase transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan psikis dan fisik. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia, prevalensi anemia di Indonesia mengalami kenaikan dari tahun 2013 sampai 2018 sebesar 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa. Berdasarkan laporan KIA Dinas Kesehatan Provinsi NTB tahun 2018 terdapat 2,32% ibu hamil mengalami anemia 618 orang ibu hamil, dimana 336 orang (2,9%) diantaranya menderita anemia (Laporan Dinas Kesehatan NTB, 2018). Menurut profil kesehatan Kota Bima jumlah kematian ibu pada tahun 2015 yaitu sebanyak 87/ 100.000 Kelahiran Hidup (KH), kemudian di tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 148/ 100.000 KH, penyebab kematian ibu terbanyak yaitu disebabkan perdarahan. Hal ini yang kemudian melatarbelakangi perlu dilakukan upaya edukasi terhadap siswa-siswi, guru-guru, serta seluruh elemen yang ikut serta pada kegiatan terkait resiko Anemia terhadap kelangsungan hidup sekaligus melakukan pembagian tablet tambah darah.

Adapun tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan pendidikan dan pemahaman kepada Siswa-Siswi, dan semua pihak disekolah terkait dampak Anemia. Adapun mitra PKM adalah Pihak SMP Negeri 08 Kota Bima yang sarasannya adalah Remaja (Siswa/Siswi, Guru-Guru, dan Karyawan sekolah. Adapun metode pelaksanaan PKM meliputi tahap persiapan (desain pamflet, mencetak pamflet, membuat undangan kegiatan, adminstrasi, dan konsumsi. Kemudian tahap pelaksanaan (Pembukaan oleh

Kepala Sekolah, sambutan perwakilan institusi Universitas Muhammadiyah Bima, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi). Lalu kemudian Tahap Evaluasi (mengevaluasi titik-titik yang kurang maksimal pada kegiatan). Hasil yang diperoleh adalah meningkatnya pengetahuan Siswa/Siswi, Guru-Guru, dan Karyawan sekolah yang diharapkan dapat memberikan edukasi kepada keluarga, tetangga, sanak saudara terkait dampak Anemia bagi kelangsungan hidup manusia

Kata kunci: Anemia, Tablet Tambah darah, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Pembangunan sumber daya manusia (SDM) ditentukan oleh berbagai faktor diantaranya faktor kesehatan. Salah satu masalah kesehatan di negara berkembang termasuk Indonesia ialah masalah gizi seperti defisiensi zat gizi mikro. Defisiensi zat besi yang selanjutnya disebut anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari keadaan normal. Anemia menjadi masalah kesehatan yang penderitanya didominasi oleh remaja putri. Hal ini disebabkan beberapa kondisi seperti kebutuhan asupan zat besi yang meningkat, asupan zat besi yang kurang selama menstruasi, infeksi kecacingan, pernikahan dini, dan kehamilan remaja. Remaja putri dapat menderita anemia jika kadar hemoglobin darahnya kurang dari 12 g/dl (Utami et al., 2022).

Kekurangan zat besi adalah bentuk malnutrisi yang paling luas di kalangan wanita dan anak-anak (Fayasari et al., 2022). Adapun dampak anemia ialah penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja, produktifitas serta penurunan imunitas yang dapat mempengaruhi kerentanan terhadap berbagai serangan penyakit (Monika et al., 2021). Penelitian lain bahkan menyebutkan bahwa anemia dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan kurang dari keadaan normal (Herwardar & Soviyati, 2020).

Fase remaja yaitu fase transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan psikis dan fisik. Perubahan yang terjadi pada fase remaja menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya yaitu anemia. Salah satu kelompok yang berisiko menderita anemia yaitu remaja putri. Saat remaja putri mengalami menstruasi pertama kali, maka dibutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan kehilangan darah akibat menstruasi (Indrawatiningsih et al., 2021). Gejala-gejala anemia yaitu sesak napas saat beraktivitas, sesak pada saat istirahat, fatigue, gejala dan tanda keadaan hiperdinamik (denyut nadi kuat, jantung berdebar, dan roaring in the ears). Pada anemia yang lebih berat, dapat timbul letargi, konfusi, dan komplikasi yang mengancam jiwa (gagal jantung, angina, aritmia dan/ atau infark miokard) (Oehadian, 2012). Saat sesi Tanya jawab, responden bertanya terkait gejala anemia, jika salah satu gejala anemia timbul, apakah sudah terdiagnosis penyakit anemia, menurut Masrizal 2007 Jika simpanan zat besi dalam tubuh seseorang sudah sangat rendah berarti orang tersebut mendekati anemia walaupun belum ditemukan gejala-gejala fisiologis.

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada rematri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat (Permanasari, Jannaim and Wati, 2020; Nurohmi, Pibriyanti and Sari, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia, prevalensi anemia di Indonesia mengalami kenaikan dari tahun 2013 sampai 2018 sebesar 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa. Anemia lebih banyak dijumpai pada perempuan (remaja dan wanita dewasa) dibanding

pada laki-laki, dengan proporsi anemia pada perempuan sebesar 27,2% dan laki-laki sebesar 20,3% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan laporan KIA Dinas Kesehatan Provinsi NTB tahun 2018 terdapat 2,32% ibu hamil mengalami anemia 618 orang ibu hamil, dimana 336 orang (2,9%) diantaranya menderita anemia (Laporan Dinas Kesehatan NTB, 2018). Menurut profil kesehatan Kota Bima jumlah kematian ibu pada tahun 2015 yaitu sebanyak 87/100.000 Kelahiran Hidup (KH), kemudian di tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 148/100.000 KH, penyebab kematian ibu terbanyak yaitu disebabkan perdarahan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dihadapi, penulis bersama tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) Universitas Muhammadiyah Bima melakukan edukasi dan penyuluhan tentang dampak Anemia bagi kehidupan sekaligus melakukan pembagian tablet tambah darah pada Siswi SMP Negeri 08 Kota Bima. Tujuan adanya PKM ini dapat berkontribusi secara langsung untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang dampak dari Anemia serta upaya pencegahan yang salah satunya dengan mengkonsumsi tablet tambah darah.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pelataran SMP Negeri 8 Kota Bima dengan peserta antara lain siswa/siswi, guru, dan juga karyawan Sekolah. Harapannya dapat membawa dampak positif bagi pihak sekolah terkhusus siswa-siswi yang belum teredukasi terhadap dampak Anemia serta manfaat mengkonsumsi tablet tambah darah. PKM ini tidak akan maksimal jika tidak dilakukan secara terstruktur, maka dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahapan atau metode kajian yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

Sebelum melakukan kegiatan ada beberapa tahapan persiapan dari kegiatan ini yaitu meliputi studi pustaka, survei pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan, pengurusan perizinan pelaksanaan kegiatan, dan sosialisasi rencana kegiatan pada pihak Sekolah.

b. Tahap Pelaksanaan

Adapun tahap pelaksanaan pada kegiatan PKM ini adalah penulis bersama tim melakukan kegiatan di Pelataran SMA Negeri 8 Kota Bima pada hari Kamis 19 Januari 2023 pukul. 07.30 Wita-Selesai. Kemudian yang menjadi narasumber pada kegiatan PKM tersebut adalah sebanyak 3 orang yang terdiri dari ketua tim, dan 2 anggota tim. Penyampaian materi disampaikan dengan durasi 20 menit/narasumber dengan menggunakan buku referensi.

c. Evaluasi

Memberikan ilmu pengetahuan kepada siswa/siswi, guru, dan juga karyawan Sekolah terkait dampak Anemia terhadap kesehatan. Serta manfaat tablet tambah darah dalam mengatasi problem anemia pada remaja, terutama siswa-siswa perempuan.. Ini menjadi bagian dari langkah evaluasi bagi pihak sekolah dan semua pihak agar door to door mengampanyekan dampak Anemia bagi masa depan siswa-siswi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program ini dilaksanakan di SMP Negeri 08 Kota Bima yang beralamatkan di Kelurahan Dara, Kecamatan Rasanae Barat, Kota Bima, NTB. Kegiatan dilaksanakan dengan melakukan Penyuluhan dampak pernikahan dini dalam perspektif hukum

Anemia dalam perspektif kesehatan sekaligus melakukan pembagian tablet tambah darah kepada siswa-siswi pada tanggal 5 agustus 2023.

1. Anemia

Anemia adalah kondisi medis di mana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal. Hemoglobin adalah protein yang mengandung zat besi dan berperan dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan zat besi, kekurangan vitamin B12 atau asam folat, gangguan pada sumsum tulang, atau perdarahan kronis.

Gejala anemia bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan penyebabnya, tetapi beberapa gejala umum meliputi kelelahan, sesak napas, kulit pucat, denyut jantung cepat, dan pusing. Diagnosis anemia dilakukan melalui pemeriksaan fisik, riwayat medis, dan tes darah, termasuk tes kadar hemoglobin, hitung jenis-jenis sel darah merah, dan tes tambahan untuk menentukan penyebab spesifik anemia.

Anemia dapat menyebabkan kelelahan yang kronis dan penurunan energi yang memengaruhi produktivitas sehari-hari serta kualitas hidup secara keseluruhan. Gangguan kognitif seperti penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar juga dapat terjadi, mempengaruhi performa akademis dan profesional. Pada tingkat fisik, anemia meningkatkan kerja jantung dan dapat menyebabkan gangguan irama, gagal jantung, dan penyakit jantung lainnya. Ini juga dapat memengaruhi sistem reproduksi, meningkatkan risiko komplikasi pada ibu hamil dan janin, serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Selain itu, anemia dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko terkena infeksi, dan memperlambat proses penyembuhan. Dalam kasus yang parah, anemia dapat menyebabkan kerusakan permanen pada organ vital seperti otak, jantung, dan ginjal. Oleh karena itu, pendeteksian dini dan manajemen yang tepat dari anemia sangat penting untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

Pengobatan anemia tergantung pada penyebabnya dan dapat meliputi suplementasi zat besi, vitamin B12, atau asam folat, transfusi darah, terapi hormonal, penanganan penyakit kronis yang mendasarinya, atau prosedur lain seperti transplantasi sumsum tulang. Pencegahan anemia melibatkan asupan diet yang seimbang yang kaya akan zat besi, vitamin B12, dan asam folat, serta pemantauan kesehatan secara teratur untuk mendeteksi dan mengobati anemia lebih awal. Dengan pengobatan yang tepat dan manajemen kondisi yang baik, banyak orang dengan anemia dapat mengelola gejalanya dengan baik.

2. Tablet Tambah Darah (Fe)

Tablet tambah darah yang mengandung besi (Fe) adalah suplemen yang digunakan untuk mengobati atau mencegah anemia defisiensi besi. Anemia defisiensi besi terjadi ketika tubuh kekurangan zat besi yang diperlukan untuk membuat hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Tablet tambah darah Fe berisi zat besi dalam bentuk yang mudah diserap oleh tubuh dan biasanya diresepkan oleh dokter untuk meningkatkan kadar zat besi dalam darah. Penggunaan tablet tambah darah Fe sering diperlukan untuk menggantikan kekurangan zat besi yang tidak dapat dipenuhi melalui diet saja atau dalam kasus anemia yang parah. Penting untuk mengikuti petunjuk penggunaan yang diberikan oleh dokter dan memperhatikan efek samping yang mungkin timbul, seperti gangguan pencernaan atau perubahan warna tinja, serta untuk menghindari overdosis.



Gambar 2. Dokumentasi Proses Pelaksanaan Penyuluhan dan Pemberian Tablet Tambah Darah

4. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pembagian tablet tambah darah ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat baik dan bermanfaat terutama bagi keberlanjutan kehidupan remaja (Siswa/Siswi) terutama pelajar perempuan dimasa yang akan datang. Selain itu sangat mengedukasi bagi semua pihak dalam mengenal lebih dalam dampak dari Anemia bagi kesehatan, serta kiat-kiat yang dilakukan agar terhindar dari Anemia, salah satunya dengan mengkonsumsi tablet tambah darah yang tentu perlu juga melalui konsultasi kepada Dokter

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2018).** Laporan KIA Dinas Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2018.
- Fayasari, A., Khasanah, T. A., & Agestika, L. (2022).** Pencegahan Anemia pada Remaja di SMK Negeri Bojonggede. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 225. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.315>
- 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. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021).** Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kemendes RI. (2018).** Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI,. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Monika, H., Djogo, A., Betan, Y., & Letor, Y. M. K. (2021).** Prevalensi Anemia Remaja Putri Selama Masa Pandemi Covid -19 Di Kota Kupang. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 13(4), 86–92. <https://doi.org/10.36089/job.v13i4.562>
- Permanasari, I., Jannaim, J. and Wati, Y.S. (2020)** ‘Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanbaru’, *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(2), p. 313. doi:10.20527/dk.v8i2.8149.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. R. (2022).** Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 114–121. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121>