

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
LAPORAN
PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PEMBAGIAN TABLET FE PADA REMAJA DALAM RANGKA
PENCEGAHAN DINI ANEMIA DI SMP KEMALA BHAYANGKARI
KABUPATEN KUBU RAYA
TAHUN 2019

**Katharina Iit^a, Asmaurina Pramulya^b, Dwi Anita Natalia Ratnaningrum^c, chilia
Marety DJL**

Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi : akbidpbpontianak@gmail.com

Abstrak

Permasalahan gizi yang dihadapi remaja salah satunya adalah masalah anemia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Penderita anemia berumur 5 -14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2014). Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memahami dan mencegah anemia pada remaja putri serta pembagian tablet FE gratis pada remaja putri. Metode yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan edukasi tentang anemia menggunakan lembar balik dan leaflet setelah mengikuti penyuluhan sampai selesai siswa/siswi SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya di bagikan tablet FE gratis untuk di konsumsi. Hasil Setelah mendapatkan penyuluhan tentang anemia pada remaja banyak dari siswa/siswi antusias dalam menerima materi penyuluhan yang di sampaikan bahkan ada pula yang bertanya tentang materi dan menjawab pertanyaan yang di ajukan kepada narasumber. Pembagian tablet FE kepada remaja SMP Kemala Bhayangkari dimaksudkan agar siswa/siswi dapat menangani pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet FE dan siswa/siswi senang dengan pembagian tablet FE gratis untuk mereka.

Kata Kunci : tablet FE, remaja, anemia

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar (Agus, 2009).

Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh (Soetjiningsih, 2007).

Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Remaja putri umumnya mengalami kekurangan zat besi, kalsium, dan vitamin A. Di samping itu, juga kekurangan vitamin B6, seng, asam folat, iodium, vitamin D, dan magnesium (Agus, 2009).

Kesehatan seorang remaja putri sebagai calon seorang ibu dan sekaligus sebagai penerus bangsa perlu menjadi perhatian utama. Hal ini berkaitan juga dengan target SDGs yang masih memerlukan upaya keras untuk pencapaiannya, yaitu kesehatan ibu melahirkan. Dalam siklus hidup, tahap masa remaja terutama remaja putri sangat penting, karena pada masa ini terjadi proses tumbuh kembang, sehingga bila proses ini berlangsung secara optimal akan menghasilkan remaja putri yang sehat dan pada akhirnya akan menghasilkan calon ibu yang sehat pula. United Nations Population Fund (UNFPA) menyatakan bahwa ketika remaja perempuan diberi kesempatan untuk mengakses pendidikan dan kesehatan

mereka, termasuk kesehatan reproduksi, akan menciptakan peluang bagi remaja untuk merealisasikan potensi, maka 79 remaja dapat mengelola dengan baik masa depan diri mereka, keluarga, dan masyarakat (BKKBN, 2016).

Salah satu dari empat masalah gizi yang sedang dihadapi negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, adalah masalah anemia zat gizi besi. Remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi (Arisman, 2009).

Hemoglobin (Hb) merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin 2 merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia (Supariasa, 2012).

Gejala dari anemia adalah cepat lelah, pusing kepala, letih, lemas, sesak napas, mudah kesemutan, dan merasa mual (Astawan, 2008).

Berkurangnya jumlah hemoglobin dalam darah pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik sehingga akan menurunkan prestasi belajar (Depkes, 2010).

Salah satu penyebab kegagalan studi di sekolah adalah anemia. Keadaan tersebut timbul karena remaja umumnya kurang memperhatikan mutu makanan. Kebanyakan remaja memilih makanan atas dasar

pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi (Astawan, 2008).

Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah pengetahuan (Khomsan, 2003).

Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengonsumsi kudapan. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Soetjiningsih, 2007).

Permasalahan gizi yang dihadapi remaja salah satunya adalah masalah anemia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Penderita anemia berumur 5 -14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2014).

Penderita anemia pada remaja juga dilaporkan tinggi berdasarkan data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 dengan rincian yaitu prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%, dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah

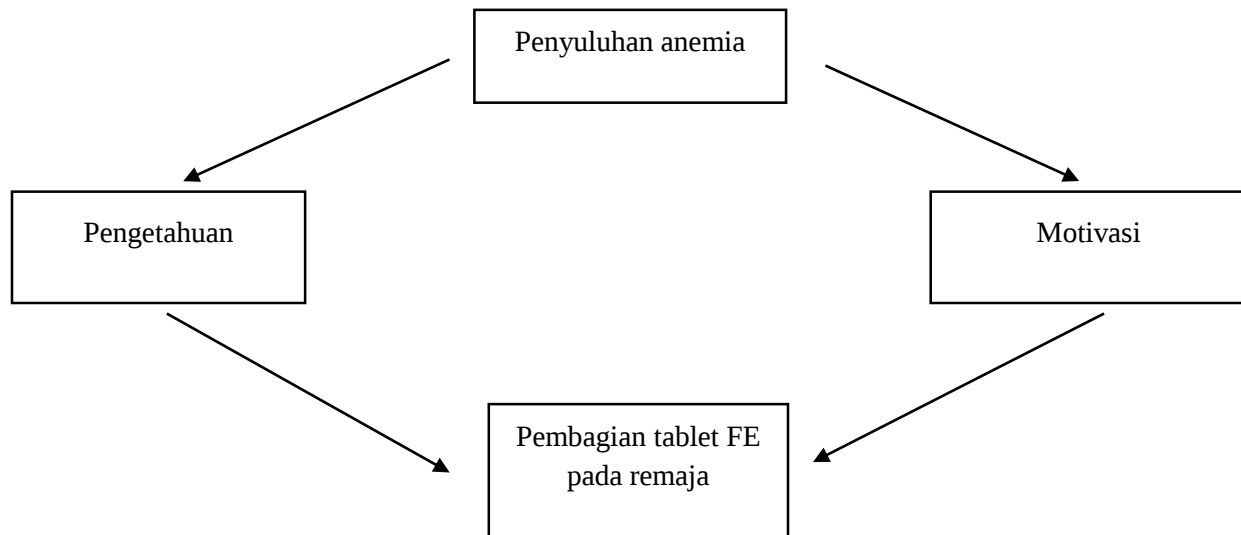
yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal.

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl (Tarwoto, 2010).

Masalah gizi pada remaja terjadi baik dalam bentuk gizi lebih maupun gizi kurang. Kejadian anemia merupakan salah satu sebab sekaligus akibat terjadinya gizi kurang pada remaja. Bila ditelusuri lebih lanjut, salah satu sebab terjadinya anemia dan kekurangan energi kronis adalah pola konsumsi sumber pangan zat besi. Pola konsumsi termasuk pengetahuan gizi remaja berdasarkan pedoman gizi seimbang perlu diteliti lebih jauh terutama pengetahuan tentang zat besi.

Hasil penelitian Fauzi (2012) menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada remaja khususnya tentang zat besi masih sangat rendah. Pedoman umum gizi seimbang yang sudah dicanangkan pemerintah sejak lama dapat menjadi acuan bagi pengetahuan gizi yang sehat. Remaja yang sehat merupakan aset sumberdaya manusia bagi kelangsungan hidup penerus bangsa.

METODE



Kegiatan di laksanakan dengan memberikan penyuluhan edukasi tentang anemia menggunakan lembar balik dan leafleat setelah mengikuti penyuluhan sampai selesai siswa/siswi SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya di bagikan tablet FE gratis untuk di konsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat di Sekolah SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya adalah sebagai berikut :

1. Setelah mengajukan proposal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), tim kemudian mengajukan surat izin kepada Kepala Sekolah SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.

Hasil pengajuan proposal di terima oleh Kepala Sekolah SMP Kemala Bhayangkari dan mendapatkan surat balasan izin dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

2. Hasil persetujuan melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) selanjutnya menentukan tanggal dan waktu pelaksanaan kegiatan pada hari Sabtu tanggal 16 November 2019 jam 10.00 WIB – selesai
3. Membuat materi penyuluhan dengan media lembar balik dan leafleat dan menyiapkan tablet FE gratis untuk dibagikan kepada siswa/siswi SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya
4. Setelah kegiatan selesai meminta tanda tangan siswa/siswi SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya serta dokumentasi kegiatan

PEMBAHASAN

Kegiatan di laksanakan dengan memberikan penyuluhan edukasi tentang anemia menggunakan lembar balik dan leaflet setelah itu siswa/siswi SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya mendapatkan tablet FE gratis untuk di konsumsi.

Masih banyak siswa/siswi SMP Kemala Bhayangkari yang belum memahami dampak dari anemia pada usia remaja dan bagaimana gejala yang sering terjadi pada remaja terutama remaja putri.

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang anemia pada remaja banyak dari siswa/siswi antusias dalam menerima materi penyuluhan yang di sampaikan bahkan ada pula yang bertanya tentang materi dan menjawab pertanyaan yang di ajukan kepada narasumber.

Pembagian tablet FE kepada remaja SMP Kemala Bhayangkari dimaksudkan agar siswa/siswi dapat menangani pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet FE dan siswa/siswi senang dengan pembagian tablet FE gratis untuk mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari berbagai informasi baik hasil penelitian maupun hasil informasi laporan berbagai sumber menunjukkan masih diperlukannya upaya keras dalam meningkatkan kesehatan ibu. Kaitannya dengan masalah tersebut maka upaya yang perlu dilakukan dan menjadi perhatian utama antara lain adalah menyiapkan para remaja putri sebagai calon ibu dalam kondisi

kesehatan yang prima. Faktor yang menyebabkan terjadinya kesehatan remaja yang tidak prima salah satunya adalah kasus anemia.

Pengertian dan pemahaman tentang anemia, dan akibat serta penyebabnya serta cara pencegahan dan penanggulangannya masih harus terus disosialisasikan pada seluruh lapisan masyarakat, utamanya untuk para remaja putri karena kasus anemia dengan prevalensi anemia tertinggi terjadi pada kelompok usia remaja. Sosialisasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya melalui pendidikan gizi dan kesehatan reproduksi remaja serta pendidikan gizi bagi berbagai komunitas yang sudah ada, serta fortifikasi makanan dan pemberian tablet tambah darah.

Peran seluruh masyarakat baik 88 guru sebagai pendidik, orang tua, dan para tokoh masyarakat yang terlibat di dalam peningkatan kesehatan masyarakat secara menyeluruh sangat diperlukan. Peran serta ini harus bergerak bersama menuju tercapainya kesehatan ibu yang diharapkan. Ibu sebagai pilar keluarga sangat berperan dalam menyehatkan keluarga secara keseluruhan.

SARAN

Diharapkan pemerintah dan masyarakat khususnya orangtua yang memiliki anak usia remaja lebih perhatikan kasus anemia yang terjadi di Indonesia saat ini, karena dengan adanya edukasi tentang anemia pada remaja dapat mengurangi angka kejadian anemia pada remaja serta dapat mengubah masa depan kesehatan remaja khususnya remaja putri dalam mempersiapkan diri sebagai calon ibu di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Kencana. Jakarta
- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Briawan, D. 2013. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. EGC. Jakarta
- Cendani, C dan Murbawani, EA. 2011. Asupan Mikronutrien, Kadar Hemoglobin dan Kesegaran Jasmani Remaja Putri. Jurnal Media Medika Indonesiana.
- Citra Kesumasari. 2012. Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya. Kalika. Yogyakarta.