

PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA BARO YAMAN KECAMATAN MUTIARA KABUPATEN PIDIE

Salamah¹, Zaitun², Amelia faris³

¹Akbid Darul Husada Sigli, Aceh, Indonesia

^{2,3}Akbid Darul Husada Sigli, Aceh, Indonesia
salamahsulaiman97@gmail.com

Abstrak: Remaja putri merupakan fase terjadinya puncak pertumbuhan dan permulaan menstruasi yang berkaitan dengan tingginya kebutuhan zat besi. Namun, kurangnya pengetahuan kesehatan dan pola makan yang buruk mengakibatkan kurangnya asupan makanan yang bergizi dan rawan terkena anemia. Remaja putri sebagai calon ibu merupakan titik awal investasi gizi untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan. Ibu hamil yang kurang gizi akan melahirkan bayi dengan status gizi yang tidak optimal dan berisiko besar berkurang potensi kecerdasannya pada usia sekolah dan produktivitasnya pada usia dewasa. Dengan demikian, membekali remaja putri dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting. Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi bekal mereka untuk melakukan praktik gizi dan kesehatan yang baik. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Metode pelayanan ini menggunakan penyuluhan (ceramah dan tanya jawab) tentang Anemia serta kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Kesimpulan: Remaja putri mampu memahami tentang pencegahan anemia pada remaja. Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya Puskesmas agar lebih sering memberikan penyuluhan tentang anemia pada remaja putri sebelum memberikan tablet tambah darah, sehingga siswi mendapatkan informasi tentang anemia dan mau mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan.

Kata Kunci: Penyuluhan, Anemia, remaja putri

Abstract: Adolescent girls are the phase where the peak of growth occurs and the onset of menstruation which is related to the high need for iron. However, a lack of health knowledge and poor eating habits result in a lack of nutritious food intake and a risk of developing anemia. Young women as future mothers are the starting point for investment in nutrition for the First 1000 Days of Life. Malnourished pregnant women will give birth to babies with sub-optimal nutritional status and are at great risk of reducing their intelligence potential at school age and their productivity at adulthood. Thus, equipping young women with good knowledge about nutrition and health is very important. Good knowledge is expected to equip them to practice good nutrition and health. The purpose of this community service is to provide knowledge about anemia and adherence of young women in taking iron tablets. This service method uses counseling (lectures and questions and answers) about Anemia and the adherence of young women in taking iron tablets. Conclusion: Young women are able to understand the prevention of anemia in adolescents. It is suggested to health workers, especially the Puskesmas, to provide counseling about anemia to young women more often before giving iron tablets, so that students get information about anemia and want to consume blood tablets given.

Keywords: Counseling, Anemia, Young Women

Pendahuluan

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin di bawah dari nilai standar rujukan (WHO, 2017). Hemoglobin merupakan senyawa protein yang berperan penting dalam membawa oksigen ke seluruh tubuh. Salah satu penyebab paling umum dari anemia adalah kekurangan zat besi, yang diperkirakan mencapai sekitar 50% dari semua kasus anemia. Kondisi anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi seringkali dikenal dengan istilah anemia gizi besi (Steaven, 2013).

Remaja putri merupakan fase terjadinya puncak pertumbuhan dan permulaan menstruasi yang berkaitan dengan tingginya kebutuhan zat besi. Namun, kurangnya pengetahuan kesehatan dan pola makan yang buruk mengakibatkan kurangnya asupan makanan yang bergizi dan rawan terkena anemia. Remaja putri sebagai calon ibu merupakan titik awal investasi gizi untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan. Ibu hamil yang kurang gizi akan melahirkan bayi dengan status gizi yang tidak optimal dan berisiko besar berkurang potensi kecerdasannya pada usia sekolah dan produktivitasnya pada usia dewasa. Dengan demikian, membekali remaja putri dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting. Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi bekal mereka untuk melakukan praktik gizi dan kesehatan yang baik (kemendikbud, 2016).

Beberapa hal penyebab remaja putri mengalami anemia, seperti menstruasi/kehilangan banyak darah, kurang asupan kaya zat besi dan protein, sering melakukan diet yang keliru, dan sedang tumbuh pesat yang tidak seimbang dengan asupan gizinya (Margarini, 2021).

Beberapa dampak anemia pada remaja putri (rematri) cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika hamil yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak (Margarini, 2021).

Salah satu cara remaja putri untuk tetap sehat dan bebas anemia adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini juga didukung dengan mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan dapat menyerap zat besi dengan baik. Selain itu, rematri dihimbau untuk mengonsumsi makanan gizi seimbang (isi piringku), makan buah sayur secukupnya, memeriksa kadar Hb, serta mengonsumsi vitamin A, C, E (Margarini, 2021)

Metode

1. Sasaran

Saran kegiatan ini adalah remaja putri desa Baro Yaman dengan jumlah 34 orang.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada hari sabtu, 14 Agustus 2021 jam 15:00 s/d 17.00 WIB, di menasah Baro Yaman

2. Bahan

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini diantaranya: Tablet Fe, leaflet anemia, dan materi mengenai penyuluhan tentang anemia.

3. Alat

Alat yang digunakan dalam kegiatan ini diantaranya: Proyektor, dan Layar.

Prosedur Pengabdian: Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan:

1. Penyuluhan: metode ceramah dan diskusi dilakukan di awal kegiatan dengan tujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri (pengertian, macam-macam, gejala, pencegahan dan pengobatan).

Metode ini juga sebagai komunikasi untuk membicarakan masalah yang biasanya dijumpai pada usia remaja yang dapat mempengaruhi produktivitas remaja serta mencari solusi untuk permasalahan yang telah diungkapkan sebelumnya.

2. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara menilai kemampuan remaja putri dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan materi yang disampaikan sebagai sarana umpan balik, juga melihat kemampuan dan pemahaman remaja putri tentang anemia.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar remaja putri memahami tentang pentingnya pencegahan anemia. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja putri mengenai anemia. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 50 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari peserta, maupun pihak perangkat desa (Kader & Bidan Desa). Hal ini terlihat dari beberapa remaja putri bertanya khususnya tentang upaya pencegahan anemia.

Kegiatannya adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang anemia pada remaja. Gejala anemia antara lain muka pucat, kurang bertenaga, mudah mengantuk, sakit kepala dalam keadaan yang lebih parah bisa mengakibatkan peningkatan denyut jantung, nafas terengah-engah dan pingsan.

Pada pelaksanaan tindakan lebih difokuskan pada tindakan farmakologis dan nonfarmakologis, farmakologis yaitu dengan pemberian tablet tambah darah, nonfarmakologis yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dengan mencukupi nilai gizi sesuai kebutuhan remaja putri serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Melakukan olahraga rutin seperti jogging, bersepeda atau berenang.

Pada akhir evaluasi dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja putri tentang anemia.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh tim pengabmas



Gambar 1. Sesi diskusi tanya jawab dengan peserta pengabmas

Kesimpulan

1. Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya remaja putri di gampong Baro Yaman Kecamatan Mutiara yang dilakukan oleh dosen Akbid darul Husada berjalan dengan baik. Remaja yang hadir antusias dalam membaca power point yang ditampilkan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada para Remaja untuk mencegah terjadinya anemia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Akbid Darul Husada Sigli yang telah memfasilitasi kegiatan ini, dan tak lupa kepada kepala Puskesmas dan kepala Desa (geuchik) yang sudah bersedia membantu kegiatan kepada masyarakat ini.

Referensi

- Margarini, Eunice . 2021. <https://promkes.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19>
- Kemendikbud RI, 2016. *Panduan Gizi Seimbang Remaja ASIK : Modul untuk Guru Sekolah Menengah Atas Pertama* | Jakarta
- World Health Organization. 2017. *Nutritional Anaemias: Tools for Effective Prevention and Control*. Geneva: World Health Organization.
- Stevens GA, Finucane MM, De-Regil LM, Paciorek CJ, Flaxman SR, Branca F, et al. 2013. *Global, regional, and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total and severe anaemia in children and pregnant and non-pregnant women for 1995-2011: a systematic analysis of population-representative data. Lancet Global Health;1(1):e16-25,*