

PENDAMPINGAN KONSUMSI TABLET FE SEBAGAI TINDAKAN PREVENTIF KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH SUKOREJO SITUBONDO

Ifa Nurhasanah¹

Universitas Ibrahimy

email : nurhasanah_ifa@yahoo.com

Abstrak

Remaja adalah seseorang yang berusia 11-24 tahun yang mengalami proses pertumbuhan perkembangan pesat. Pada kelompok usia ini, seseorang membutuhkan nutrisi yang cukup agar terhindar dari penyakit. Salah satunya penyakit anemia defisiensi besi yang diakibatkan karena kurangnya konsumsi zat besi. permasalahan kesehatan ini biasanya dialami oleh remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menambah wawasan atau pengetahuan serta mendampingi konsumsi tablet Fe agar dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan service learning yaitu konsep yang melibatkan mahasiswa dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuannya dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki dengan memberikan pengetahuan tersebut kepada masyarakat. kegiatan ini dilakukan pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sebanyak 60 orang dan jumlah mahasiswa sebagai penyuluh dan pendamping terdapat 6 orang dan dibagi menjadi 6 kelompok yang dilakukan pada bulan Desember 2023. Adapun beberapa tahapan yang dilakukan pelaksanaan kegiatan ini salah satunya adalah memberikan penyuluhan dan mendampingi minum tablet Fe. Hasil pada pengabdian ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan terutama pada kelompok 1 dengan perolehan nilai rata-rata pre test dan post adalah 83 dan 100. Nilai ini dikuatkan dengan nilai rata-rata dalam mengkonsumsi tablet Fe diminum 3 hari berturut-turut. Kesimpulannya adalah kegiatan ini dapat menambah pengetahuan remaja putri dan menerapkan minum tablet Fe secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Pendampingan Konsumsi Tablet Fe, Remaja Putri

Abstract

An adolescent is someone aged 11-24 years who is experiencing a process of rapid growth and development. In this age group, a person needs adequate nutrition to avoid disease. One of them is iron deficiency anemia caused by a lack of iron consumption. this health problem is usually experienced by teenage girls. The purpose of this community service activity is to increase insight or knowledge and assist the consumption of Fe tablets so that they can be applied in everyday life. The method of implementing this activity uses service learning, which is a concept that involves students with the aim of developing their ability to apply their knowledge by providing this knowledge to the community. this activity was carried out on adolescent girls at the Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo Islamic Boarding School as many as 60 people and the number of students as instructors and assistants was 6 people and divided into 6 groups conducted in December 2023. There are several stages carried out in the implementation of this activity, one of which is providing counseling and accompanying taking Fe tablets. The result of this service is that there is an increase in knowledge, especially in group 1 with the acquisition of the average pre-test and post scores of 83 and 100. This value is corroborated by the average value in consuming Fe tablets taken 3 consecutive days. The conclusion is that this activity can increase the knowledge of adolescent girls and apply taking Fe tablets regularly in daily life.

Keywords: Fe Tablet Consumption Assistance, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga kebutuhan nutrisi semakin meningkat. Salah satu nutrisi yang dibutuhkan adalah zat besi. Pertumbuhan yang dialami adalah menstruasi yaitu pengeluaran darah setiap bulannya. Hal tersebut berpengaruh terhadap kurangnya kadar hemoglobin dalam tubuhnya. Kadar hb yang kurang dari normal akan mengalami anemia.

Anemia merupakan salah satu penyakit yang termasuk kedalam masalah kesehatan di Indonesia. Angka kejadian anemia terutama pada remaja semakin meningkat. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja sebanyak 22,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan laporan data yang sama yaitu 32%. Angka tersebut menambah focus

pemerintah dalam menanggulangi kejadian anemia pada remaja (Risikesdas, 2013) (Risikesdas, 2018).

Pemerintah telah membuat program Kesehatan dalam menurunkan kejadian anemia pada remaja dengan memberikan tablet Fe. Namun, hal tersebut belum berhasil, dan terbukti dari peningkatan remaja yang mengalami anemia dari tahun sebelumnya. Factor penyebab hal tersebut adalah remaja tidak patuh atau rutin dalam mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan efek samping yang mmebuat tidak nyaman. Factor penyebab lain bahwa remaja banyak yang tidak mengerti dan memiliki pengetahuan kurang baik terhadap tujuan dari tablet Fe tersebut. permasalahan yang terjadi kemungkinan dapat diselesaikan dengan melakukan pemberian pengetahuan dalam ruang lingkup kecil terlebih dahulu, sehingga memudahkan petugas Kesehatan mengetahui hal apa saja yang tidak di mengerti oleh remaja tersebut.

Permasalahan yang lain adalah konsumsi tablet Fe yang tidak rutin dapat dilakukan dengan mendampingi remaja saat meminumnya. Hal ini dapat dilakukan pada langkah awal dengan cara memberitahu waktu minum yang tepat untuk meminimalisir dampak atau efek samping dari tablet fe tersebut. selain waktu minum, remaja perlu mengetahui saat konsumsi tablet Fe dapat diminum dengan menggunakan air putih atau minuman yang mengandung vitamin c, agar penyerapan zat besi tidak terhambat. Kemungkinan hal ini juga menjadi factor penyebab angka kejadian anemia semakin meningkat. Ketidapkahaman remaja terhadap tata cara dalam mengkonsumsi tablet Fe ini perlu diberikan solusi agar tablet tersebut dapat diminum dengan rutin dan penyerapan zat besi yang terkandung dalam tablet Fe dapat diserap dengan baik.

Pendampingan konsumsi tablet Fe pada remaja ini diharapkan dapat membantu meningkatkan angka konsumsi tablet Fe pada remaja. Namun, saat melakukan pendampingan, remaja dapat diberikan pengetahuan tentang tablet Fe terutama berkaitan dengan manfaat serta cara mengkonsumsi tablet Fe secara rutin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pendampingan konsumsi tablet Fe untuk tindakan preventif kejadian anemia agar menambah pengetahuan remaja tentang cara konsumsi tablet tambah darah tersebut serta rutin dalam meminumnya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan konsep service learning. Konsep ini melibatkan mahasiswa dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuannya dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki dengan memberikan pengetahuan tersebut kepada masyarakat. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini yaitu pentingnya pemenuhan zat besi dan mendampingi dalam mengkonsumsi tablet Fe tersebut. kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa kepada sasaran (usia sebaya). Sasaran pada kegiatan ini memiliki usia yang sama dengan penyuluh agar saat kegiatan penyuluhan, agar sasaran dapat terbuka dengan kendala yang dialami selama ini terutama yang berkaitan dengan konsumsi tablet fe. Sasaran yang dimaksud adalah remaja santri putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Penyuluh adalah mahasiswa program studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy semester III dan V dimana sebelumnya, mahasiswa tersebut telah mendapatkan materi tentang peer education atau pemberi edukasi/penyuluh tentang kesehatan. Beberapa tahapan atau alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pada langkah awal, pelaksana (dosen) menawarkan kepada mahasiswa untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini dengan konsep service learning. Mahasiswa yang terpilih berjumlah 6 orang dimana masing-masing akan mendampingi 10 remaja putri dalam memberikan penyuluhan dan mencontohkan dan mendampingi konsumsi tablet Fe. Selanjutnya, pelaksana kegiatan (dosen) menjelaskan kegiatan service learning ini yang meliputi uraian kegiatan, tujuan kegiatan dan sasaran dalam kegiatan. Langkah berikutnya adalah mahasiswa melakukan survey lapangan dengan melakukan analisis tentang kondisi, situasi tempat, waktu pelaksanaan serta kebutuhan yang diperlukan dalam kegiatan ini. Langkah terakhir adalah pelaksana membuat proposal yang akan disampaikan kepada mitra (pengampu Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo) dan bila disetujui, maka membuat persiapan yang dibutuhkan. Persiapan tersebut berupa materi dan jadwal kegiatan. Kegiatan ini dilakukan hanya 1 kali pertemuan karena jadwal mahasiswa yang padat mengingat mahasiswa yang bersangkutan masih menempuh mata kuliah di semester III dan V. evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan ini dilaksanakan. Uraian kegiatan peer education adalah langkah awal peserta atau sasaran akan diberikan soal kuesioner (pre test) selama 10 menit. Selanjutnya mahasiswa akan melakukan penyuluhan tidak lebih dari 30 menit. Langkah berikutnya adalah peserta mengerjakan soal kuesioner (post test) dengan waktu yang sama yaitu 10 menit. Kegiatan berikutnya masing-masing mahasiswa

akan memberikan contoh minum tablet Fe dan dilakukan oleh semua peserta. Kegiatan ini dilanjutkan disetiap harinya selama 3 hari kedepan untuk memantau konsumsi tablet fe secara rutin yang diminum oleh peserta yang dilakukan oleh mahasiswa. masing-masing mahasiswa bertanggung jawa dengan seluruh peserta. Kegiatan ini dilakukan di Pondok Pesantrens Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo pada bulan September 2023-Februari 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada remaja putri yang menetap di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sebanyak 60 orang pada bulan Desember 2023. Kegiatan ini menggunakan metode service learning dimana mahasiswa yang menjadi penyuluh dalam pelaksanaan penyuluhan sampai mendampingi minum tablet Fe selama 3 hari berturut-turut. Hal ini mencontoh materi yang telah diberikan oleh dosen pengampu (pelaksana PkM) yaitu peer education atau pendidik sebaya. Remaja putri yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 60 orang mahasiswa sebagai penyuluh dan pendampinga sebanyak 6 orang. Masing-masing kelompok berjumlah 10 orang remaja putri dan 1 orang sebagai penyuluh. Beberapa tahapan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah tahap pertama melakukan pengumpulan remjaa putri yang memiliki usia sebaya dengan usia penyuluh. Tahap selanjutnya sosialisai atau pengenalan kepada peserta kegiatan. Kemudian mahasiswa memberikan lembar soal (pre test) yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan. Selanjutnya kegiatan penyuluhan dan setelahnya peserta mengerjakan kembali soal post test dengan pertanyaan dan durasi pengerjaan yang sama. Kegiatan ini ditutup dengan pembagian souvenir.

Adapun perolehan hasil rata-rata (mean) pengetahuan dan frekuensi minum tablet Fe dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Perolehan hasil rata-rata (mean) pengetahuan dan pendampingan minum tablet Fe

Kelompok	Pre test	Post test	Minum tablet Fe
1	83	100	3
2	65	94	3
3	57	92	1
4	73	90	2
5	74	99	2
6	77	93	2

Tabel 1. Menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata pengetahuan pada pre test dan post test yang paling besar dimiliki oleh kelompok 1 yaitu 83 dan 100. Hasil ini ditunjang juga dengan perolehan rata-rata peserta pada kelompok 1 yang rutin mengkonsumsi tablet Fe yaitu 3 hari berturut-turut.

Kegiatan pengabdian ini melalui beberapa tahapan diantaranya pada awal dilakukan pengumpulan peserta terlebih dahulu. Pada tahap ini, mahasiswa mencari remaja putri yang memiliki usia sebaya yakni 19-23 tahun. Hal ini dilakukan karena metode yang digunakan pada kegiatan ini memiliki salah satu syarat pada usia yang akan menjadi peserta. Tujuannya adalah peserta yang ikut pada kegiatan ini minimal memiliki usia yang tidak jauh berbeda dengan penyuluh yaitu mahasiswa, karena diharapkan saat ada sesi tanya jawab, peserta dapat leluasa dan terbuka menanyakan permasalahan yang dihadapi di kehidupan sehari-hari terutama yang berkaitan dengan materi yang disampaikan. Sehingga saat kegiatan ini dilakukan, peserta tidak hanya mendapatkan informasi atau pengetahuan baru, namun mereka dapat mendapatkan jawaban dari permasalahan yang disampaikan saat penyuluhan.

Tahap selanjutnya adalah sosialisasi atau pengenalan. Pada tahap ini penting dilakukan untuk membangun kepercayaan diantara penyuluh dan peserta dengan mengenal satu sama lain. Selain itu, tujuan dan manfaat kegiatan ini dilakukan juga disampaikan agar mengetahui pentingnya pelaksanaan kegiatan ini untuk mereka.

Tahap berikutnya yang dilakukan adalah memberikan soal pre test masing-masing kelompok mendapat sejumlah peserta yaitu 10 lembar soal. Pertanyaan pada soal tersebut berjumlah 10 dan isinya berkaitan dengan materi yang akan disampaikan saat penyuluhan yaitu tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja putri. Tujuan pelaksanaan ini adalah untuk menguji kemampuan peserta sebelum diberikan materinya. Harapannya dengan adanya pre test dapat mengukur kemampuan yang dimiliki oleh peserta sehingga pada saat melakukan penyuluhan dapat dijelaskan pertanyaan pada soal yang tidak bisa di jawab oleh peserta saat mengerjakan pre test.

Tahap keempat adalah memberikan penyuluhan tentang pentingnya kebutuhan zat pada remaja

putri yang dilakukan oleh masing-masing mahasiswa di 6 kelompok tersebut. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, mahasiswa melakukan diskusi dengan dosen (pelaksana PkM) tentang materi yang akan diberikan dan dipelajari ulang sebelum penyuluhan. Alat yang digunakan mahasiswa saat melakukan penyuluhan adalah leaflet dan power point yang berbentuk hard file. Lembar power point di bagikan kepada masing-masing peserta di 6 kelompok tersebut. penyuluhan dilakukan selama 30 menit dan sesi tanya jawab dengan durasi 10-15 menit. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya melakukan penyuluhan, namun mempraktikkan minum tablet Fe, agar peserta mencontohkan dan dilakukan di asramanya selama 3 hari berturut-turut. Saat sesi tanya jawab, ada beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh peserta yang tersebar pada masing-masing kelompok, dan mahasiswa mampu menjawab pertanyaan dari peserta.



Gambar 1. Penyuluhan tentang pentingnya kebutuhan zat besi pada remaja putri

Tahap selanjutnya adalah melakukan post test dengan tujuan dapat mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan pengetahuan melalui penyuluhan tentang pentingnya kebutuhan zat besi bagi remaja putri. Peserta yang telah mengerjakan post test, diberikan souvenir karena telah berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir. Adapun hasil pre test, post test dan pendampingan minum tablet Fe yang dilakukan oleh masing-masing peserta pada 6 kelompok yang terlihat pada tabel 1 diatas adalah menunjukkan hasil rata-rata (mean) pengetahuan dan pendampingan minum tablet Fe pada masing-masing kelompok memiliki perbedaan nilai yang signifikan. Terlihat bahwa pada kelompok 1 menunjukkan hasil rata-rata (mean) pre test dan post test paling tinggi yaitu 83 dan 100. Hal ini dikuatkan dengan perolehan nilai rata-rata remaja putri pada kelompok 1 yang rutin mengonsumsi tablet Fe yaitu 3 hari berturut-turut. Karena pendampingan minum tablet Fe hanya di dilakukan selama 3 hari setelah melakukan kegiatan penyuluhan. Kemungkinan perolehan nilai rata-rata pengetahuan yang tinggi serta konsumsi tablet Fe yang rutin diminum selama 3 hari dikarenakan peserta sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan bila dibandingkan dengan peserta pada beberapa kelompok yang lain. faktor kemungkinan yang lain adalah peserta pada kelompok 1 telah memiliki pengetahuan tentang zat besi dan didukung dengan pemateri (mahasiswa yang bertugas pada kelompok 1) yang telah menguasai materi saat memberikan penyuluhan. Hal tersebut yang tidak di miliki oleh peserta pada kelompok lain dan begitu juga pada pematerinya yang sedikit menguasai materi yang dipaparkan. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap pengetahuan serta konsumsi tablet Fe yang tidak rutin diminum. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tri Ardianti et al tahun 2024 yang mengatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa terkait anemia defisiensi besi yang telah diberikan penyuluhan gizi (Tri Ardianti et al, 2024). Pengabdian masyarakat lainnya juga menunjukkan hasil yang sama dilakukan oleh Puspitasari et al tahun 2020 pada remaja putri di SMP IT Bukit Qur'an Mataram yaitu terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11% dari 22,22% menjadi 33,33% pada kriteria pemahaman baik, yakni siswi yang memiliki skor akhir lebih dari 75. Sedang kriteria pemahaman kurang mengalami penurunan signifikan hingga separuhnya (Puspitasari et al, 2020). Sesuai juga dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Siregar and Yanti Rambe tahun 2022 pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Padangsidimpuan yang menyatakan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan edukasi dengan hasil 85 % setelah dilakukan uji post test (Siregar and Yanti Rambe, 2022).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilakukan pada 60 remaja putri dengan memberikan penyuluhan dan mendampingi minum tablet Fe selama 3 hari berturut-turut pada bulan Desember tahun 2023 di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo menunjukkan hasil yang

baik. Nila rata-rata (mean) pre test dan post test yang diperoleh pada 6 kelompok, terlihat nilai terbesar dimiliki kelompok 1 dengan skor yaitu 83 dan 100. Hal tersebut juga dikuatkan dengan perolehan nilai rata-rata minum tablet Fe yang rutin selama 3 hari. Semangat peserta pada kelompok 1 yang menjadi salah satu faktor perolehan nilai yang baik dan mengikuti aturan minum tablet Fe selama 3 hari dikarenakan mereka mampu memahami tujuan dan manfaat Fe pada tubuh.

SARAN

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik terhadap remaja putri dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam pemenuhan kebutuhan zat besi. Sehingga dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan dan menurunkan angka kejadian anemia defisiensi besi terutama bagi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Riskesdas. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. Riset Kesehatan Dasar.
- Riskesdas. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2013. Riset Kesehatan Dasar.
- Siregar, Nurhanifa, and Norma Yanti Rambe. 2022. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Kota Padangsidempuan Tahun 2022. *Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)* 1(2):35–38.
- Puspitasari, Candra Eka, Ni Made Amelia Ratnata Dewi, Siti Rahmatul Aini, Iman Surya Pratama, G. A. P. S. Erwinayanti, Imania Wahyuningsih, and Fitri Ariani. 2020. Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal PEPADU* 1(4):529–36. doi: 10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146.
- Tri Ardianti Khasanah, Renan Prasta Jenie, Al Fia Febriani, Anis Dwi Miranti, Diah Puji Lestari, Intan Kurnia Muharomah, Khoirunnisa Adzkiya Rahmah, Laela Nur Komala, Mesyfa Putri Anjani, Rania Farid Basumbul, Zalvira Paramitha. 2024. Penyuluhan Gizi Terkait Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMA Widya Manggala Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Dedikasi*. 3(1):402-208. doi :