

PENINGKATAN KEWASPADAAN SANTRI DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN X

Kuuni Ulfah Naila El Muna^{1*}, Dwi Handayani², Mursyidul Ibad³, Rizki Nurmalya Kardina⁴, Tri Wahyuni Bintari⁵, Anmay Shofa Nur Salsabila⁶, Angie Mahadewi Erfant⁷, Achmad Zulfan Zakaria⁸

^{1,2,3,6,7,8}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁴Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵Program Studi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

e-mail: kuuniulfah@unusa.ac.id

Abstrak

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, tiga hingga empat dari 10 remaja menderita anemia dengan prevalensi 32%. Santri di pondok pesantren yang memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi dan tingkat gastritis yang tinggi dapat memicu anemia terutama pada santri perempuan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa melalui promosi kesehatan dan diagnosis dini mengenai pentingnya pencegahan anemia pada remaja. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan 41% diduga anemia di antara semua siswa. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi dan mengonsumsi tablet tambah darah bersama-sama. Pengabdian masyarakat ini telah terbukti meningkatkan kesadaran santri dan Santri Husada yang telah dilatih diharapkan dapat menularkan pengetahuan mereka kepada santri lainnya.

Kata kunci: Anemia; Skrining; Edukasi; Kesadaran; Santri Husada

Abstract

Based on RISKESDAS data conducted in 2018, three to four out of 10 teenagers suffer from anemia with a prevalence of 32%. Students in the boarding school who has limited access to nutritious meals and high rates of gastritis could trigger anemia especially in female students. This community service aims to increase students' awareness through health promotion and early diagnosis regarding the importance of preventing anemia in adolescents. The results of community service show 41% suspected anemia among all students. A significant increase in knowledge after education and consuming Fe Tablet together. This community service has been proven to increase the awareness of santri and the Santri Husada who have been trained are expected to be able to pass on their knowledge to other santri.

Keywords: Anemia; Screening; Education; Awareness; Santri Husada

PENDAHULUAN

Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan pembangunan dan perkembangan Bangsa. Upaya peningkatan derajat kesehatan di kalangan remaja menjadi investasi setiap negara di masa depan termasuk Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018, tiga hingga empat dari 10 remaja menderita anemia dengan prevalensi sebesar 32%. Anemia merupakan masalah kesehatan defisiensi hemoglobin (sel darah merah) menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, lelah dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Skrining dan pencegahan anemia sejak dini sangat bermnafaat untuk meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit pada saat dewasa serta, serta mencegah kelahiran BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), stunting hingga kematian bayi.

Pondok pesantren X yang berlokasi di Kabupaten Sidoarjo. Pesantren ini memiliki sekitar 700 siswa, dengan sebagian besar tinggal di pesantren (mukim) sekitar 380 orang. Keunggulan pondok pesantren ini yakni mencetak banyak generasi Hafidz dan Hafidzah, pondok ini menerima santri dari berbagai kalangan strata dan sosialnya dari SD, MTS, MA hingga Perguruan Tinggi. Berdasarkan data awal wawancara dengan pengasuh dan bidan poskestren yang kami lakukan, diketahui jumlah santri di Pondok Pesantren yakni 700 orang (sekolah) dan 380 diantaranya mukim. Diketahui terdapat 3 masalah kesehatan yang disebutkan dari hasil pendataan awal tsb, yakni Scabies, Flu dan Maag.

Maag merupakan penyakit nyeri pada lambung yang pada umumnya disebabkan karena terlambat makan. Pondok Pesantren X sendiri memberikan jatah makan pada santri 2 kali sehari yang mana

putri diberikan pukul 5 pagi dan setelah ashar. Jarak antara kedua makan tsb cukup jauh sehingga santriwati perlu asupan diantara jam tsb. Terdapat kantin di dalam dan luar pondok, kantin di dalam hanya menyediakan semacam makanan seperti gorengan, indomie dan minuman sachet/ kemasan, sedangkan kantin di luar menyediakan nasi semacam warteg dan jajan seperti seblak, pentol dll. Akses terhadap makanan sesungguhnya tidak jauh namun pengakuan dari pengasuh banyak yang mengalami sakit lambung. Hal ini bisa disebabkan karena santri yang tidak selera makan, mungkin dikarenakan bosan dengan jenis lauk makanan yang disediakan oleh Pondok yakni tahu tempe dadar jagung setiap hari, khusus untuk hari kamis saja disediakan protein hewani berupa ayam. Berdasarkan info dari santri, ayam yang disediakan ini sering berupa soto ayam. Melihat permasalahan tersebut serta mayoritas santri itu periode mondoknya lama, salah satu santri yang kami tanyai kemarin sudah sejak MTS dan sekarang sudah MA kelas XII dimana sudah lebih dari 5 tahun mondoknya. Belum lagi aktifitas di pondok yang padat juga dapat meningkatkan kejadian gastritis pada santri. Gastritis yang dibiarkan terus menerus akan memicu kejadian anemia jika tidak diseimbangi dengan konsumsi makanan gizi seimbang. Kebanyakan anemia yang menyerang yakni jenis anemia akibat kekurangan zat besi, dikarenakan dalam produksi sel darah merah tubuh membutuhkan zat besi. Anemia kekurangan zat besi ini bisa disebabkan oleh 3 hal yakni: kehilangan darah (melahirkan, menstruasi), gangguan penyerapan zat besi dan gangguan medis lainnya (NIH, 2021). Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia yakni konsumsi sumber zat besi (kacang, daging, salmon, telur, sayuran hijau, dsb) dan makanan tinggi vitamin C. Minimnya sumber Fe yang dimakan, selain itu berdasarkan informasi dari Kesiswaan sekolah santri tidak mau mengonsumsi TTD dikarenakan efek samping seperti mual muntah yang sering dialami.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, kami ingin melakukan skrining anemia santri di pondok pesantren X dilanjutkan dengan melakukan edukasi terkait anemia dan gizi seimbang, serta ditutup dengan konsumsi TTD bersama dalam rangka mencegah terjadinya anemia pada remaja sebagai upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain itu pengabdian ini sejalan dengan Fishbone Program Studi kesehatan Masyarakat yakni di Tulang Epidemiologi- Biostatistika dengan subtopic skrining kesehatan. Pengabdian masyarakat ini senantiasa mendukung 3 Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi yakni No 2, 3, dan 5 yang berturut turut 1) Mahasiswa mendapat pengalaman luar kampus, 2) Dosen berkegiatan di Luar Kampus, 3) Hasil kerja dosen digunakan masyarakat.

Pengabdian Masyarakat yang kami lakukan mendukung Rencana Induk Riset Nasional 2017-2045 dengan visi “Indonesia berdaya saing dan berdaulat berbasis IPTEK”. Dalam rangka meningkatkan daya saing, Indonesia harus meningkatkan kompetensi sumber daya manusianya. Salah satu dengan meningkatkan kemandirian kesehatan di pihak mitra. Berdasarkan pendahuluan di atas, terdapat beberapa masalah yang menjadi prioritas yakni:

1. Santri keragaman pangannya rendah
2. Santri tidak mau mengonsumsi TTD
3. Belum diketahuinya jumlah santri yang mengalami anemia

Berdasarkan masalah di atas, kami ingin melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan skrining anemia di Pondok Pesantren X, edukasi terkait anemia dan gizi seimbang, serta minum TTD bersama dalam rangka meningkatkan kewaspadaan santri dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja sebagai upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Berdasarkan salah satu penelitian tim kami, “Analisis faktor risiko insiden anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah 2 Bangkalan tahun 2022” diketahui bahwa faktor risiko anemia yang diobservasi yakni adalah pola menstruasi, pola tidur, konsumsi makanan sumber zat besi, dan status gizi. Meskipun ditemukan yang signifikan hanya pola menstruasi, namun banyak sumber yang menyampaikan bahwa asupan zat besi berpengaruh dengan kejadian anemia. Berlandaskan hal tersebut, tingginya angka gastritis kemungkinan akibat santri yang malas mengonsumsi makanan yang tersedia di Pondok, sangat mungkin memicu kurangnya asupan zat besi dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan anemia. Sehingga kami mencoba meningkatkan kewaspadaan santri di pondok pesantren X menjadi remaja sehat bebas anemia.

METODE

Berdasarkan masalah di atas kami melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan tiga macam kegiatan dengan sasaran santri Pondok Pesantren X. Kegiatan ini berlangsung selama Bulan Maret hingga Agustus 2024. Kegiatan pertama yakni skrining anemia menggunakan rapid test dengan sample darah kapiler ujung jari, dilanjut dengan kegiatan edukasi pentingnya makanan

seimbang dalam rangka cegah anemia pada santri husada. Kegiatan terakhir kami melibatkan santri, untuk melakukan minum TTD bersama.

Skrining anemia menggunakan alat skrining Easy Touch GCHb berlangsung sekitar 2 jam. Sedangkan edukasi dilakukan dengan durasi 2 jam dengan diawali dengan pengisian pre-test yang berisi 10 soal, penyampaian materi pentingnya makanan seimbang untuk mencegah anemia pada remaja dari tim pengabdian kemudian buka sesi tanya jawab dan ditutup dengan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan sasaran edukasi. Materi yang disampaikan yakni:

1. Gambaran kasus anemia pada remaja
2. Fungsi hemoglobin
3. Penyebab anemia
4. Dampak anemia
5. Gejala dan tanda anemia
6. Kenapa anemia identik dengan remaja putri
7. Pencegahan anemia
8. Gizi seimbang pencegahan anemia

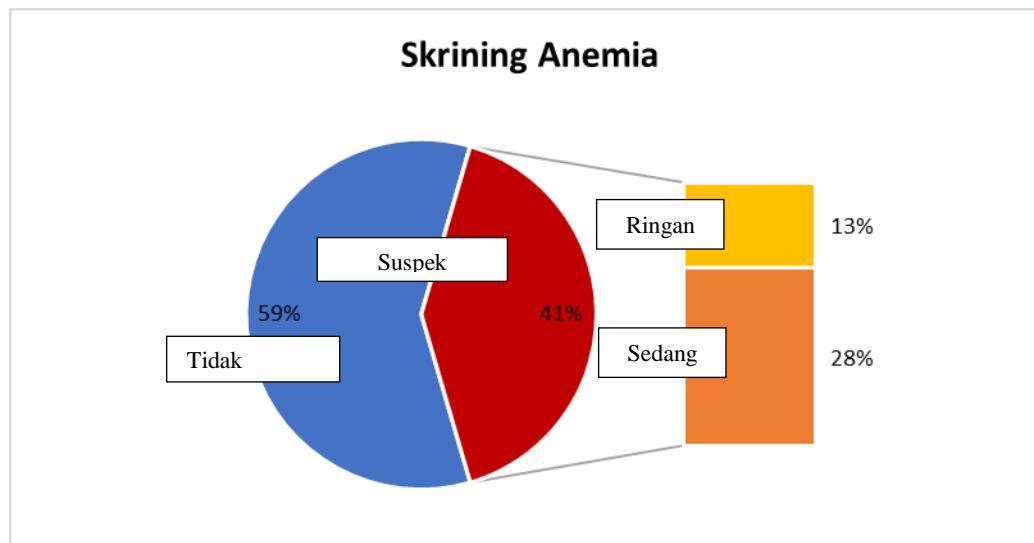
Kegiatan ketiga yakni minum TTD bersama dilakukan pasca sarapan serta setelah minum TTD, santri diberi es jeruk peras kaya akan vitamin C dalam meningkatkan serapan zat besi dalam darah.

No	Solusi	Indikator target
1	Skrining anemia	a. 80% (80) santri diperiksa kadar Hb dalam darahnya
2	Edukasi terkait pengenalan anemia, pentingnya gizi atau makanan seimbang sebagai upaya mencegah anemia.	b. 100% (17) kader santri husada mengikuti kegiatan edukasi c. 50% (9) santri husada meningkat pengetahuannya pasca edukasi
3	Minum TTD bersama	a. 100% (50) santri minum TTD

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skrining Anemia

Diketahui bahwa sebanyak 83 santriwan dan santriwati di Pondok Pesantren X mengikuti kegiatan skrining anemia. Berikut adalah hasil dari skrining tersebut berdasarkan kadar haemoglobin dalam darah serta keparahan anemia oleh WHO (2011):



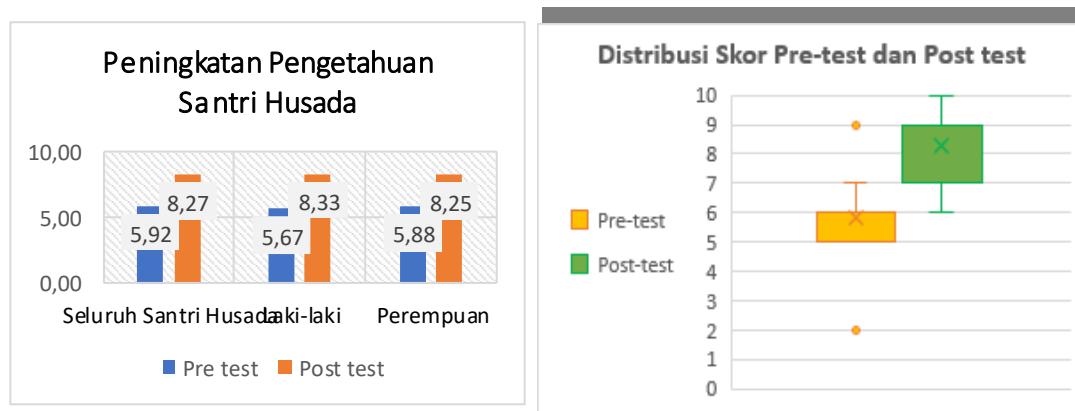
Gambar 1. Hasil Skrining Anemia
Sumber: Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa 41% santri terduga anemia dengan hasil pemeriksaan $<12\text{mg/dl}$ untuk remaja perempuan dan $<13\text{mg/dl}$ untuk laki-laki. Sedangkan dari 41% tersebut dua pertiganya merupakan anemia dengan keparahan tingkat sedang yang memiliki hasil pemeriksaan 9-

10.9 mg/dl. Diketahui pula dari 41% yang diduga anemia tersebut, 20,6% merupakan laki-laki dan 79,4% merupakan perempuan. Sehingga bisa disimpulkan sebanyak 32,5% remaja putri di Pondok Pesantren X diduga mengalami anemia.

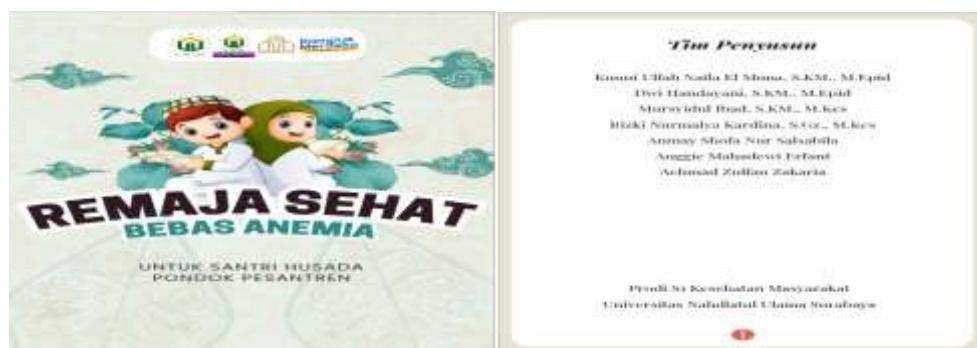
Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja

Diketahui dari hasil kegiatan kedua kami yakni edukasi pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia dalam remaja, dari total 17 santri husada hanya 11 (65%) santri yang mengikuti kegiatan edukasi pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia pada remaja. Berdasarkan jenis kelaminnya, 3 (27.2%) merupakan santriwan sedangkan 8 (72,7%) merupakan santriwati. Berikut gambaran distribusi skor pre-test dan post-test yang kami lakukan:



Gambar 2. Hasil Peningkatan Pengetahuan Pasca Edukasi
Sumber: Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan di atas, bahwa disemua kelompok terdapat peningkatan skor yang hampir sama baik di kelompok santri perempuan maupun laki-laki sebesar 39.8%. Diketahui seluruh santri husada yang terlibat 11 (100%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberi edukasi. Sedangkan berdasarkan diagram boxplot diketahui bahwa distribusi skor pre-test memang di bawah post-test, hal ini juga diperkuat dengan hasil uji Wilcoxon pada data menunjukkan p value 0.003 (sig) artinya terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan santri. Diketahui juga bahwa di Pondok Pesantren X seluruh santri husada aktif bertanya sebanyak 4 dari 11 santri husada Selain itu 18.2% santri husada memiliki nilai sempurna karena berhasil menjawab 10 pertanyaan yang disediakan pasca edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan tim, sangat bermanfaat meningkatkan pengetahuan santri terkait makanan seimbang cegah anemia. Kegiatan ini kurang memenuhi target karena hanya 65% santri husada yang hadir mengikuti edukasi, hal ini dikarenakan sebagian santri sedang dikunjungi oleh orang tua. Kami juga memberikan buku saku berisi materi yang disampaikan agar santri husada bisa menjadi peer educator ke teman sebayanya atau teman kamarnya. Berikut ilustrasi buku saku yang kami berikan:



Gambar 3. Buku Saku Remaja Sehat Bebas Anemia
Sumber: Pengabdian Masyarakat

Konsumsi Tablet Tambah Darah Bersama



Gambar 4. Minum TTD Bersama
Sumber: Pengabdian Masyarakat

Pada kegiatan ketiga ini kami menyampaikan tata cara minum TTD yang benar seperti tidak dalam perut kosong, rutin 1 minggu sekali, serta ditunjang dengan makanan/ minuman peningkat penyerapan besi salah satunya seperti jeruk. Terdapat 50 santri yang kami undang baik laki-laki maupun perempuan, dikarenakan pelaksanaan Pondok kebetulan berkenan hari Kamis sehingga tidak semua santri minum TTD, namun diperkirakan 30 santri meminum TTD saat pelaksanaan karena ada santri yang melaksanakan puasa Sunnah. Tidak ada efek samping seperti mual dan muntah yang dialami oleh santri pasca minum TTD. TTD ini merupakan bantuan dari Puskesmas wilayah sekitar pondok. TTD yang diberikan puskesmas mengandung 60 mg Fe dan 400 mcg asam folat.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa, diketahui angka terduga anemia di Pondok Pesantren X melebihi hasil survei nasional RISKESDAS. Selain itu belum semua santri paham terkait pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia pada remaja sebelum di edukasi. Namun pengabdian masyarakat ini terbukti untuk meningkatkan kewaspadaan santri terhadap anemia baik dari segi pengetahuan serta langkah pencegahan seperti skrining serta minum TTD, yang mendorong santri untuk bersikap dan berperilaku sehat sehingga bisa menjadi calon SDM unggul remaja sehat bebas anemia. Kami sangat menganjurkan edukasi diteruskan oleh santri husada pada santri agar seluruh santri Pondok Pesantren menggunakan media promosi kesehatan serta pengetahuan yang sudah kami bekali saat edukasi terkait gizi seimbang pencegah anemia.

SARAN

Diharapkan kader santri husada bisa menjadi peer educator untuk sesama santri lainnya, guna meningkatkan pengetahuan terkait anemia. Sehingga anemia bisa dicegah oleh santri sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapan terimakasih kepada Pengasuh serta segenap Yayasan Pondok Pesantren X Sidoarjo serta seluruh warga pondok yang sudah memfasilitasi berjalannya kegiatan pengabdian ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- FK UI. (2023, Maret). Waspada Anemia, Salah Satu Risiko Penyebab Stunting. Diunduh dari: <https://fk.ui.ac.id/infosehat/waspada-anemia-salah-satu-risiko-penyebab-stunting/#:~:text=Anemia%20adalah%20salah%20satu%20faktor,disebabkan%20oleh%20defisiensi%20zat%20besi.>
- kemenkes. (2023, Maret). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. Diunduh dari: <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html#:~:text=Angka%20kejadian%20anemia%20di%20Indonesia, optimal%20dan%20kurangnya%20aktifitas%20fisik.>
- Muniroh, L. (2022, Maret). Pola Konsumsi Sumber Zat Besi dan Inhibitor Zat Besi Berkaitan dengan Anemia pada Santriwati. Diunduh dari: <https://news.unair.ac.id/2022/03/08/pola-konsumsi-sumber-zat-besi-dan-inhibitor-zat-besi-berkaitan-dengan-anemia-pada-santriwati/?lang=id>
- National Heart, Lung and Blood Institute. (2021). Your Guide to Anemia. Bethesda: NIH.
- Riset Dinas Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit

- Balitbangkes (p. 179).
- Setiarsih, D., Fitriani, A., & Widyawati, M. N. (2022). Analysis of Anemia Incidence Determinants among female students at Islamic boarding school Al Hidayah 2 Bangkalan. *Jurnal NERS dan Kebidanan*. Vol 9 (2): Pp. 148 -153. DOI: 10.26699/jnk.v9i2.ART.p148-153
- World Health Organization. (2011, May). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity.WHO. Diunduh dari: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-MNM-11.1>