

Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat

Sylva Qamara Nur Fadilah*¹, Zahwatul Hasanah Siregar ², Diva Aulia Nathasya³, Khairiyah Dwi Vanesa⁴, Aina Fitrah Aulia Ritonga⁵, Akmal Fiqhi Ranu Mahendra⁶, Eka Fitria Saragih⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: fadilahsylva131@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup signifikan, mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan mereka, perhatian terhadap masalah anemia pada remaja sangat penting dalam konteks upaya pencegahan dan penanganan dini. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan penyuluhan kesehatan di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat tentang anemia dan mengedukasi siswa mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Metode penyuluhan melibatkan presentasi, tanya jawab, serta games edukatif. Peserta penyuluhan terdiri dari siswa SMP Muhammadiyah 61 kelas VII dan IX dalam rentang usia 12-15 tahun. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai anemia dan dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, pemahaman mereka terkait manfaat tablet tambah darah juga meningkat. Evaluasi pascapenyuluhan menunjukkan bahwa mayoritas siswa menyatakan kesiapan untuk mengadopsi perubahan positif dalam pola makan dan mengonsumsi tablet tambah darah.

Kata kunci— Penyuluhan, Anemia, Tablet Tambah Darah (TTD)

Abstract

Anemia in adolescents is one of the significant health problems, affecting their growth, development, and well-being, attention to the problem of anemia in adolescents is very important in the context of prevention and early treatment efforts. This study aims to conduct health counseling at SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat about anemia and educate students about the importance of consuming blood-added tablets. The counseling method involves presentations, questions and answers, and educational games. Counseling participants consisted of students of SMP Muhammadiyah 61 class VII and IX in the age range of 12-15 years. The results of this activity show an increase in students' knowledge about anemia and its impact on health. In addition, their understanding of the benefits of blood-added tablets has also increased. Post-counseling evaluations showed that the majority of students expressed readiness to adopt positive changes in diet and take blood-added tablets.

Keywords— Counseling, Anemia, Blood Add Tablets

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahap pertumbuhan yang dinamis dalam kehidupan seseorang (Junita & Wulansari, 2021). Pubertas menyebabkan perkembangan pesat baik pada remaja perempuan maupun laki-laki, dan prevalensi anemia pada remaja perempuan meningkat dua kali lipat setelah pubertas. Hal ini disebabkan karena remaja putri telah memasuki masa remaja, yaitu fase pertumbuhan pesat yang meningkatkan kebutuhannya akan zat besi (Fe).

Remaja perempuan juga mengalami menstruasi yang menyebabkan banyak kehilangan darah setiap bulannya sehingga kebutuhan zat besi (Fe) meningkat dua kali lipat. Remaja putri juga mungkin mengalami kesulitan seperti menstruasi yang berlangsung lebih lama dari biasanya atau mengandung lebih banyak darah dari biasanya (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2018).

Anemia adalah suatu kondisi dimana eritrosit dan hemoglobin yang beredar tidak melakukan tugasnya dalam memasok oksigen ke jaringan manusia (Fitriany & Saputri, 2018). Menurut WHO, anemia didiagnosis ketika kadar hemoglobin pada wanita adalah 12 g/dl dan pada pria adalah 13 g/dl. Menurut Riskesdas (2013), prevalensi anemia pada tahun 2013 sebesar 37,01% dan meningkat menjadi 48,09% pada tahun 2018 (Yulia, 2022).

Prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2016 mencapai 54,5%, pada tahun 2017 sekitar 58,2%, dan di Kota Medan sebesar 26,5% (Kusuma, 2022). Salah satu penyebab tingginya prevalensi anemia pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi dan nutrisi lainnya, seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, dan B12. Selain itu, kesalahan dalam mengonsumsi zat besi, seperti mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat menghambat penyerapan zat besi, juga turut berperan dalam hal ini (Julaecha, 2020).

Di Indonesia, penyebab anemia adalah kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi sehingga mengakibatkan anemia defisiensi besi (ABD). Zat besi merupakan mineral terpenting yang dibutuhkan tubuh untuk produksi hemoglobin (Kamilah, 2021). Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi terkena anemia gizi besi, karena kondisi ini dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, membuat mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan. Risiko ini terkait dengan menstruasi bulanan yang dialami remaja putri, serta fase pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat besi yang lebih besar. Ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi salah satu penyebab anemia pada remaja. Salah satu pemicu anemia adalah ketidaknormalan siklus menstruasi, yang ditandai dengan kehilangan darah yang signifikan, terutama jika menstruasi berlangsung lebih dari 3-4 hari, pembalut atau tampon selalu basah setiap jam, dan sering berganti. Jika gejala ini berlanjut selama lebih dari 3 hari, disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter. Apabila pada saat menstruasi terlihat pucat atau mengalami keinginan untuk pingsan, sebaiknya tidak menunggu selama tiga hari. Kehilangan darah yang cukup besar selama menstruasi diduga dapat menjadi penyebab anemia (Herwandar & Soviyati, 2020).

Tanda-tanda anemia yang muncul meliputi hilangnya nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kekebalan tubuh, serta gangguan perilaku yang umumnya dikenal sebagai Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), selain itu, juga terlihat wajah pucat dan adanya sensasi kunang-kunang. Anemia merupakan permasalahan gizi mikro yang cukup serius, dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada berbagai kelompok, termasuk pada anak-anak yang baru lahir dan perempuan. Pada remaja, anemia dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kehilangan kebugaran fisik, serta gangguan pertumbuhan yang mengakibatkan tinggi badan dan berat badan tidak mencapai batas normal (Herwandar & Soviyati, 2020).

Oleh karena itu, upaya pencegahan peningkatan risiko anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan menyelenggarakan penyuluhan tentang anemia, terutama siswi di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat kelas VII-C dan IX-C. Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan

pemahaman remaja putri terkait bahaya anemia, yang dapat berdampak pada kualitas generasi bangsa di masa depan, serta sebagai inisiatif dalam mencegah terjadinya stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat, berupa penyuluhan kesehatan tentang anemia dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2023 dengan sasaran yakni siswi SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat kelas VII-C dan IX-C.

TARGET DAN LUARAN

1. Target

Target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswi SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat.

2. Luaran

Adapun luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selain publikasi pada jurnal ilmiah yaitu:

- a. Pemahaman siswi tentang anemia pada remaja.
- b. Kesiediaan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD).
- c. Pemberian kesadaran untuk mengonsumsi makanan sehat khususnya bagi remaja putri.

Langkah-langkah yang dilakukan pada kegiatan ini antara lain:

1) Pertemuan dengan pihak sekolah

Tahap pertama yang dilakukan adalah pertemuan dengan mitra, yakni pihak sekolah SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang Sumatera Utara untuk menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan serta menentukan tanggal pelaksanaan kegiatan.

2) Persiapan

Tahap kedua dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan ini adalah mempersiapkan materi penyuluhan. Media edukasi yang kami gunakan untuk membantu jalannya kegiatan penyuluhan ini berupa modul dan tablet tambah darah. Modul ini berisi tentang defenisi anemia, tanda-tanda anemia, akibat anemia, pencegahan anemia, sumber pangan utama zat besi dan membahas seputar Tablet Tambah Darah (TTD) dan cara penggunaannya. 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. Kami juga menyiapkan pertanyaan sebagai *games* yang akan diberikan kepada peserta diakhir kegiatan penyuluhan.

Oleh karena itu, melalui modul tersebut materi dan pesan yang ada di dalamnya dapat tersampaikan dengan baik dan diharapkan untuk para siswi agar dapat mengimplementasikan di kehidupan sehari-hari.



Gambar 1 Modul Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2023 pukul 10.00 sampai dengan 10.30 WIB. Kegiatan penyuluhan dilakukan di dua kelas yakni VII-C dan IX-C. Pelaksana kegiatan di setiap kelas terdiri dari 2 pemateri. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pembukaan, penyampaian materi yang diselingi dengan tanya jawab dan ditutup dengan *games*.



Gambar 2 Penyampaian Materi

Waktu yang diberikan pada pelaksanaan penyuluhan selama 30 menit. Pembukaan dan penyampaian materi tentang anemia dan anjuran mengonsumsi TTD selama 20 menit, kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dengan audience selama 5 menit. Setelah sesi tanya jawab berakhir, kemudian diadakan *games* dengan memberikan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan untuk mengukur pemahaman para siswi. Diakhir kegiatan, dilakukan dokumentasi dengan berfoto bersama.



Gambar 3 Foto bersama

SIMPULAN

Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia dan mengajarkan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Hasil evaluasi pascapenyuluhan menunjukkan bahwa siswa menunjukkan peningkatan pemahaman terkait dampak anemia pada kesehatan dan manfaat tablet tambah darah.

Dengan menggunakan metode penyuluhan yang melibatkan presentasi, tanya jawab, dan games edukatif, para peserta di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat dapat lebih memahami faktor risiko anemia dan langkah-langkah preventif yang dapat diambil, terutama melalui konsumsi tablet tambah darah. Siswa juga menunjukkan kesiapan untuk mengadopsi perubahan positif dalam pola makan, yang dapat berkontribusi pada pencegahan anemia di kalangan remaja.

Dengan demikian, upaya penyuluhan kesehatan di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap masalah kesehatan spesifik, seperti anemia, dan memberikan wawasan mengenai tindakan preventif yang dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan mereka. Implikasi dari penelitian ini dapat memberikan dasar bagi sekolah dan lembaga pendidikan lainnya untuk mengintegrasikan kegiatan penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari kurikulum untuk mendukung kesejahteraan dan pembangunan generasi muda.

SARAN

Saran penelitian yang dapat diusulkan adalah melaksanakan studi mendalam untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari program penyuluhan kesehatan tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah di lingkungan sekolah. Penelitian ini dapat mencakup analisis dampak program terhadap prevalensi anemia, perubahan perilaku siswa, serta melibatkan evaluasi partisipasi orang tua dalam mendukung perubahan tersebut. Penelitian ini dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi keberlanjutan perubahan perilaku dan mengidentifikasi strategi yang efektif untuk memperpanjang dampak positif program penyuluhan dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, studi ini dapat melibatkan kerjasama lebih lanjut dengan pihak kesehatan setempat untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak kesehatan jangka panjang bagi siswa dan masyarakat sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami tujukan kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam kelancaran dan kesuksesan penelitian ini. Terima kasih kepada Guru-guru dan siswa/i, di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat yang telah turut serta dalam kegiatan penyuluhan. Juga terima kasih kepada pihak sekolah, dan kepada ibu dosen, serta semua yang telah mendukung dan berkontribusi dalam mewujudkan upaya pencegahan anemia dan peningkatan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi yang berkelanjutan untuk upaya-upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan di masyarakat. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriany, J., & Saputri, A. I. 2018. Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- 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.
- Julaecha, J. 2020. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109–112.
- Junita, D., & Wulansari, A. 2021. Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>
- Kamilah, S. S. Z. (2021). Literatur Review: Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Beresiko Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Bidkemas Respati*, 1(12), 54–74. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v12i1.370>
- Kusuma, T. U. 2022. Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. 2021. Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Yulia, A. 2022. Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022. Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Kebidanan Reguler Di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022, 6(1)