

PROMOSI KESEHATAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH BAGI REMAJA PUTRI DI SMK PELITA CIAMPEA BOGOR

¹Eka Rokhmiati Wahyu Purnamasari, ²Saiful Gunardi ³Nurherlia
¹Program Studi Ilmu Keperawatan
^{2,3}Program Studi Profesi
¹²³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
¹²³ Jl. Harapan No.50, Lentang Agung Jakarta 12610
Email. ¹eka.rokhmiati@gmail.com

ABSTRAK

Promosi Kesehatan merupakan cara yang paling efektif jika dibarengi dengan kegiatan. Remaja putri merupakan asset bagi bangsa, yang kelak akan menjadi tumpuan generasi yang akan datang. Remaja Putri (Rematri) berdasarkan data Puskesmas Kecamatan Ciampea, Bogor di dapatkan data kunjungan pasien rawat jalan yang mengalami anemia pada usia sekolah. Rematri SMK Ciampea mendatangi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), dikarenakan beberapa hal, yaitu karena pusing, pingsan dan kesakitan saat menstruasi. Kejadian ini seringkali saat pelaksanaan upacara dan kegiatan olah raga, baik saat mereka menstruasi atau tidak dalam menstruasi. Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen dan mahasiswa. Pengabdian tersebut dalam bentuk pemberian materi secara zoominar, pemeriksaan hemoglobin dan pemberian tablet tambah darah. Kegiatan telah dilaksanakan hari Sabtu, 14 Agustus 2021 dan hari Senin, 16 Agustus 2021. Hasil yang didapat adalah terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi, dengan nilai rata rata 70,5. Pemeriksaan hemoglobin (Hb) didapat rematri dengan Hb >12 g/dl sebanyak 158 siswa (82%) dan rematri dengan Hb rendah sebanyak 34 (17%). Hal ini membuktikan pentingnya intervensi dan pemberian tablet tambah darah pada Rematri secara terprogram dari Pemerintah, agar rematri tidak menderita anemia secara berkelanjutan.

Kata kunci : Anemia, Promosi Kesehatan, Tablet Tambah Darah, Remaja Putri

ABSTRACT

Health promotion more effective by doing something. Girl teenager is a next generation who specialization be a mother. Ciampea, Bogor Public Health shown a lot of anemia in girl teenage. School Health Date, mostly student girl of SMK Pelita tired, headache while no menstruation and dysmenorrhea sometimes unconscious. Incident, while attended ceremony on Monday or have a sport schedule. So that problem, We have done dedication for promote Anemia Less in girl teenage used zoominar date Augt 14,2021, checked hemoglobin and given iron tablet for them date Aug 16,2021. That activity colabration with Lecture, School Of Nursing Indonesia Maju, Nurse Students School Of Nursing Indonesia Maju and Worker Health Ciampea Bogor. The result finding knowledge mean 70,5 and there girl teenage hemoglobin >12 g/dl on 158 (82%) and girl teenage Hb <12 g/dl on 34 (17%). Together have to promote and maintance for improve hemoglobin girl teenage.

Key Word: Anemia, Health Promotion, Iron Tablet, Girl teenage

LATAR BELAKANG

Remaja Putri Merupakan asset bagi penerus anak bangsa. Hampir di usia ini seringkali mengalami anemia (1). Perlu kiranya menyiapkan organ sistem reproduksi nya sedini mungkin. Anemia seringkali diderita oleh remaja putri setiap bulannya, sehingga kejadian anemia lebih tinggi dibanding remaja putra. Penting untuk memberikan asupan yang cukup yaitu makanan dan zat penambah darah (2). Termasuk pemberian edukasi, motivasi dan asupan agar zat besi dalam darah agar hemoglobinnya nya meningkat (3). Remaja putri dipersiapkan mengandung dan melahirkan, banyak wanita hamil di Indonesia usia 15-24 tahun mengalami Anemia sekitar 84,6% (4). Ibu hamil yang mengalami Anemia, kelak akan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (5). Kelahiran bayi dengan berat badan kurang dari 2500 sekitar 6,2% (4). Ibu yang mengalami Anemia yaitu hemoglobin rendah, pengukuran lingkaran lengan atas kurang, Selain melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, bayi yang dilahirkan juga mengalami panjang bayi kurang dari 48 cm (6).

Remaja putri erat hubungannya dengan gambaran diri. Gambaran diri ini perlu support system agar menjadi positif (10). Gambaran diri ini mempengaruhi pola makan dan tentunya gizi bagi remaja putri (11). Remaja perlu tahu bagaimana tumbuh kembang dirinya sendiri. Karena dengan mengetahui tumbuh kembangnya, maka remaja akan sehat jiwa dan mengontrol perilaku hidupnya (12).

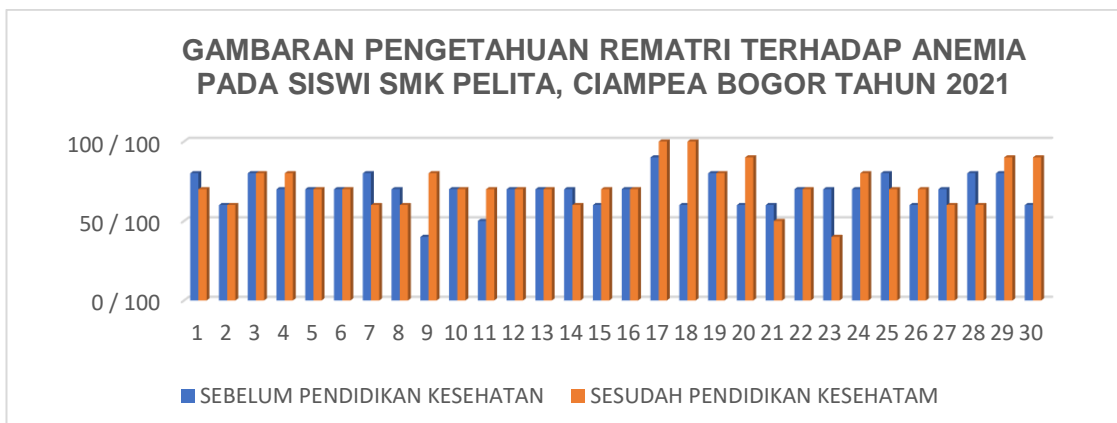
Setiap tahun nya terjadi remaja putri yang mengalami anemia 37,1% mengalami peningkatan menjadi 48,9% di Riskeudas 2018. Anemia berada pada usia produktif 15-24 tahun dan 25-34 tahun (4). Kejadian Anemia dapat terjadi dikarenakan beberapa hal seperti pengetahuan, asupan zat gizi, pola makan dan minum, siklus menstruasi, pemberian tablet Fe, status gizi dan sosial ekonomi. Utamanya adalah pemanfaatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam menjalankan program pemberian tablet Fe (9).

Selama ini siswi SMK pelita yang masuk dalam daerah binaan Puskesmas Ciampea mendapatkan tablet tambah darah setiap tahun dari Puskesmas Ciampea namun belum pernah dilaksanakan Pemeriksaan Hb. Sebagai upaya pencegahan Anemia bagi rematri maka kami bekerja sama dengan UKS SMK Pelita dan Puskesmas Kecamatan Ciampea Bogor melakukan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat yaitu promosi kesehatan *online*, pemeriksaan *hemoglobin* (HB) dan pemberian tablet tambah darah *offline*.

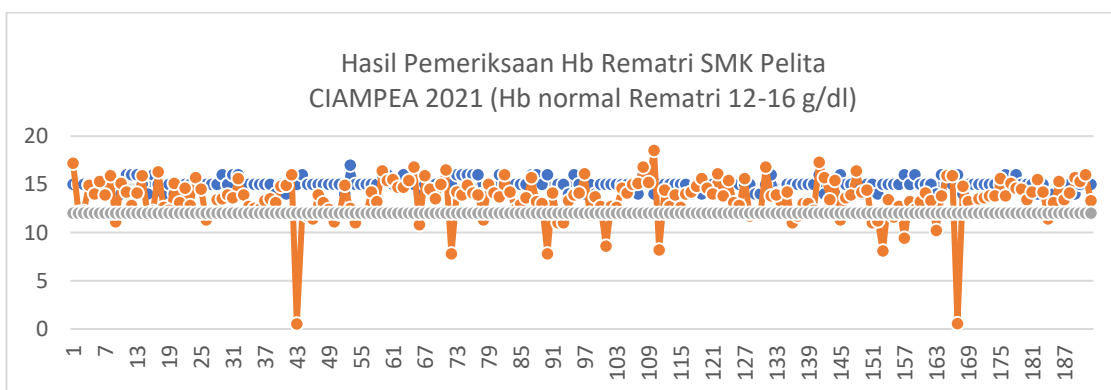
METODE

Pemberian Tablet Tambah darah (TTD) merupakan target dari pemerintah. Wanita memiliki kecenderungan untuk mengalami Anemia. Penyebab nya karena kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (4).

Metode pengabdian masyarakat dengan kegiatan nya terdiri atas 3 Yaitu; Promosi kesehatan dengan cara zoominar, pengecekan hemoglobin dan pemberian tablet tambah darah. Cara Promosi kesehatan berupa penyuluhan yang dengan pemateri dari dosen dan mahasiswa, dengan judul “ Cegah Anemia bagi Rematri “, materi kedua dengan judul “ Mengenal cara mengatasi Anxietas pada Remaja”, dan materi terakhir dengan judul “ Peranan UKS dalam penanganan Anemia pada Rematri “. Promosi kesehatan penyuluhan di laksanakan Sabtu 14 Agustus 2021 jam 09.00 sd Pukul 12.30 secara dengan media zoominar, terdapat peningkatan pengetahuan dari rematri, dengan nilai rata rata 70,5.



Kegiatan kedua dalam pengabdian masyarakat yaitu pengecekan hemoglobin (Hb) dan Pembagian tablet tambah darah yang di laksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa Stikim di SMK Pelita Ciampea Bogor dilaksanakan pada 192 siswi, terdapat 158 siswa (82%) Hb >12 g/dl dan 34 siswa (18%) dengan Hb rendah. Kegiatan pemberian tablet tambah darah dengan mitra kerja sama Puskesmas Kecamatan Ciampea dan UKS SMK Pelita.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta seminar seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 40 siswi di SMK Pelita Ciampea. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 58 orang peserta pada kegiatan seminar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%, dengan nilai rata rata 70,5. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PKM dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses. Ketercapaian tujuan secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua pertanyaan peserta dapat tersampaikan.

Pada pemeriksaan Hb dan pemberian tablet tambah darah didapatkan sebanyak 192 orang peserta berpartisipasi pada kegiatan pengecekan Hb dan pemberian Tablet tambah darah tersebut. Dilihat dari antusiasme para peserta pada hari pemeriksaan Hb dan pemberian Tablet tambah darah tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai. Adapun menurut Proverawati tahun 2011, kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 gr/dL. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dL. Berdasarkan hasil pemeriksaan Hb tersebut didapatkan hasil 18% siswi mengalami anemia dengan nilai Hb terendah adalah 7,8 gr/dL dan 82 % memiliki Hb >12 g/dl.

Adapun menurut Marmi (2014), remaja putri lebih mudah terserang anemia karena: Pada umumnya lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan. Setiap manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses. Remaja putri mengalami haid setiap bulan, di mana kehilangan zat besi \pm 1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria.

Berdasarkan paparan tersebut, diharapkan dengan pemberian edukasi mengenai anemia, screening Hb, dan pemberian Tablet tambah darah dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku siswi remaja SMK Pelita Ciampea tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian Informasi melalui zoominar dengan judul Cegah Anemia Bagi Rematri, terjadi peningkatan pengetahuan . Kegiatan berlanjut dengan Kegiatan Pemeriksaan Hb di dapatkan hasil 34 dari 192 menderita anemia dengan rata rata Hb 10- 11,8 gr/dl . Program dengan dilakukan Pemberian tablet tambah darah diberikan ke 192 siswa yang wajib dikonsumsi secara rutin 1 minggu /1 kali tablet seumur hidupnya

Saran

Remaja Putri masih dalam tahap perkembangan dan upaya mencegah anemia sejak dini adalah penting dilakukan dalam upaya memberantas cegah Anemia bagi Rematri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ocak S, Kilicaslan O, Yildiz Yildirmak Z, Urganci N. Adolescents and anemia. *SiSli Etfal Hastan Tip Bul / Med Bull Sisli Hosp.* 2017;(4):309–17.
2. Juffrie M, Helmyati S, Hakimi M. Nutritional anemia in Indonesia children and adolescents: Diagnostic reliability for appropriate management. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2020;29(December):S18–31.
3. Arima LAT, Murbawani EA, Wijayanti HS. Hubungan Asupan Zat Besi Heme, Zat Besi Non-Heme Dan Fase Menstruasi Dengan Serum Feritin Remaja Putri. *J Nutr Coll.* 2019;8(2):87.
4. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
5. Novianti S, Aisyah IS, Studi P, Masyarakat K, Kesehatan I, Siliwangi Tasikmalaya U. Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Bblr. 2018;4(1):6–8.
6. Ruchayati F. Hubungan Kadar Hemoglobin dan Lingkar Lengan Atas Ibu Halmahera kota Semarang. *J Kesehat Masy.* 2012;1:1–8.
7. Widiastuti A, Musdalifah U, Zuhriyatun F. Model Implementasi Pemberian Tablet Tambah Darah Di Sekolah Menengah. *Link.* 2020;16(1):17–22.
8. Syahrina A, Gambir J, Petrika Y. Efektivitas Edu-Anemia dalam Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Pontianak. *Pontianak Nutr J.* 2020;3(2):45.
9. Budiarti A, Anik S, Putu N, Wirani G, Tinggi S, Kesehatan I, et al. Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di surabaya. 2013;
10. Margiyanti NJ. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *J Akad Baiturrahim Jambi.* 2021;10(1):231.
11. Kékes Szabó M. The Relationship Between Body Image and Self-esteem. *Eur Psychiatry.* 2015;30(2):1354.
12. Afriani T, Yurnalis, Arlina F, Putra DE. *Warta Pengabdian Andalas. War Pengamdian Andalas.* 2019;26(1):16–22.