

PENTINGNYA MENGGUNAKAN TABLET TAMBAH DARAH PADA USIA REMAJA DI SMP 9 KOTA TANGERANG SELATAN

THE IMPORTANCE CONSUMPTION IRON SUPPLEMENTS ON 09 JUNIOR HIGH SCHOOL SOUTH TANGERANG CITY

Agung Dewantoro*, Nurul Hidayatri, Gandes Winari, Nurmiwiyati, Yulia,
Nurlela, Alfa Michael Gabriel Koraag.

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

Anemia is one of the main health problems in Indonesia that can cause maternal death and increase the risk of mothers giving birth to babies with low birth weight. Adolescent girls are one of the groups that are vulnerable to anemia. In Indonesia, the prevalence of anemia is still quite high. The prevalence of anemia occurs in one third of women of reproductive age in the world (29.9%). The density of activities carried out by junior high school students makes them forget the importance of knowing what anemia is and how important consuming iron supplements to prevent it. The purpose of this Community Service is to provide education about anemia and the importance of consuming iron supplements so that students of 09 junior high school Tangerang Selatan City can avoid anemia which can affect their growth and their activities at schools. The activities carried out using lecture method and presentation of material related to anemia and the importance of consuming iron supplements. Through the implementation of community service activities at 09 junior high school South Tangerang City..

Keywords : *Anemia, Iron Supplement, 09 Junior High School South Tangerang City*

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan meningkatkan resiko ibu melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terkena anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Prevalensi anemia terjadi pada sepertiga wanita usia reproduktif di dunia (29,9%) Padatnya aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh siswa siswi sekolah menengah pertama membuat mereka lupa akan pentingnya mengetahui apa itu anemia dan mengonsumsi suplemen penambah darah untuk mencegahnya. Tujuan dari dilakukannya Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberi edukasi tentang anemia dan pentingnya mengonsumsi suplemen penambah darah dengan begitu siswa/siswi SMP 9 Kota Tangerang Selatan dapat terhindar dari penyakit anemia yang dapat mempengaruhi perkembangan tubuh dan aktivitas belajarnya. Kegiatan yang dilakukan menggunakan metode ceramah dan pemaparan materi terkait anemia dan pentingnya mengonsumsi suplemen penambah darah. Melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP 9 Kota Tangerang Selatan.

Kata Kunci : *Anemia, Suplemen Zat Besi, SMP 09 Kota Tangerang Selatan*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan meningkatkan resiko ibu melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terkena anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Prevalensi anemia terjadi pada sepertiga wanita usia reproduktif di dunia (29,9%) atau sekitar lebih dari 500 juta wanita usia 15-49 tahun. Dari kelompok usia reproduktif tersebut, sebanyak 29,6% terjadi pada wanita yang tidak hamil dan 36,5% terjadi pada ibu hamil (Yanti et al., 2023).

Berdasarkan Survey Kesehatan Rumah Tangga tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada masyarakat Indonesia menjadi tinggi yaitu mencapai sekitar 40,1% (Agiratama & Kurniasari, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kejadian anemia remaja di Indonesia sebesar 32%. Pada remaja putri, jika anemia tidak diatasi maka akan berlanjut hingga menjadi ibu hamil dengan anemia. Proporsi ibu hamil dengan anemia

sendiri mengalami kenaikan sebesar 11,8% dari 37,1% (2013) menjadi 48,9% (2018) berdasarkan hasil RISKESDAS 2018.

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi besi. Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja status sosial ekonomi pedesaan yang rendah tetapi menunjukkan peningkatan prevalensi di masyarakat yang makmur dan berkembang. Prevalensi anemia remaja 27% di negara-negara berkembang dan 6% di negara maju. Prevalensi tertinggi di kalangan anak-anak dan wanita usia subur (WUS) khususnya pada wanita hamil. Anemia sangat tinggi (berkisar antara 80% - 90%) pada anak-anak prasekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui. Di India 55,8% dari remaja berusia 15-19 tahun dilaporkan menjadi anemia.

Menurut WHO apabila prevalensi anemia >40% termasuk kategori berat. Masa remaja telah dilaporkan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan catch-up. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan energi dan protein yang tinggi. Masa remaja

merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar.

Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia. Sekitar 43% dari kematian remaja terkait dengan kehamilan.

Kehamilan selama masa remaja menghalangi anak-anak dari mencapai pertumbuhan penuh mereka sesuai dengan genetik mereka potensial. Salah satu cara untuk memutus siklus antar generasi malnutrisi adalah untuk meningkatkan gizi remaja putri sebelum konsepsi. Life cycle malnutrisi, jika tidak rusak, akan berlangsung menghasilkan konsekuensi lebih banyak dan lebih parah (Erowati & Marlina, 2023).

Melihat permasalahan diatas maka konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi penting untuk diberikan untuk remaja putri dalam proses pertumbuhannya. Selain untuk

meminimalisir potensi anemia yang berakibat terhadap kesehatan dan prestasi di sekolah, pemberian tablet tambah darah juga untuk mempersiapkan kesehatan remaja putri pada saat sebelum menjadi seorang ibu.

Pemberian TTD pada remaja putri ini untuk mencegah ibu nantinya melahirkan bayi dengan tubuh pendek (stunting) atau berat badan lahir rendah (BBLR) Dengan minum TTD secara rutin, diharapkan mampu mengurangi potensi anemia dan lahirnya bayi dalam keadaan stunting dari para ibu di Indonesia, sehingga terciptanya generasi muda dan generasi penerus yang sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi Program Studi D3 farmasi dengan judul “Pentingnya Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Usia Remaja Di Smp 9 Kota Tangerang Selatan”. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan metode penyuluhan secara langsung. Penyuluhan ini berisi tentang pemaparan materi mengenai pencegahan anemia

dan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah bagi remaja.

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dibagi menjadi beberapa tahapan dimana tahap pertama adalah memberikan *pretest* untuk mengetahui sejauh mana siswa mengetahui tentang anemia dan pentingnya mengkonsumsi suplemen penambah darah, yang kemudian dilanjutkan dengan tahap pemaparan materi dan diakhiri dengan pemberian *post test* untuk melihat sejauh mana penerimaan siswa terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari nilai normal. Sehingga konsumsi tablet tambah darah menjadi sangat diperlukan.

Tahap pertama pelaksanaan dilakukan dengan memberikan *Pretest* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa mengenai anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah, *pretest* dilakukan dengan melemparkan pertanyaan langsung kepada para siswa. Dari hasil *pretest* diketahui bahwa siswa sudah cukup mengetahui apa itu anemia, gejalanya

namun siswa belum mengetahui bagaimana pencegahannya dan apa itu tablet tambah darah serta apa pentingnya mengkonsumsinya sebagai upaya pencegahan anemia.



Gambar 1 kegiatan *pretest*

Kegiatan dilanjutkan dengan ceramah dan pemberian materi berupa *powerpoint* dan pemberian leaflet yang berisi informasi mengenai anemia serta tablet tambah darah.



Gambar 2 Pemaparan Materi

Untuk mengetahui apakah siswa sudah benar benar memahami materi yang disampaikan maka Tim pelaksana

akan memberikan *post test* dengan pertanyaan yang sudah disediakan.

Pertanyaan dilemparkan secara langsung dan siswa diminta untuk mengangkat tangan sebelum menjawab pertanyaan tersebut. Berdasarkan hasil *post test* terlihat bahwa siswa SMP 9 kota tangerang selatan sudah memahami apa anemia dan pentingnya mengkonsumsi suplemen tambah darah.



Gambar 3 Kegiatan *Post test*

Cara mengevaluasi adalah dengan meminta siswa menjawab pertanyaan yang diberikan, yang menjadi tolak ukur adanya peningkatan pengetahuan mengenai topik yang disampaikan yakni apakah anemia, gejala serta pengobatan dan pentingnya mengkonsumsi suplemen tambah darah dan berhasil menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pelaksana.



Gambar 4 Foto Bersama

Secara umum tujuan promosi kesehatan adalah meningkatnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dalam hal ini dengan mencegah serta menekan angka kejadian anemia pada siswa sekolah khususnya dan masyarakat secara luas pada umumnya. Pada setiap sesi para siswa SMP 9 Kota tangerang selatan menunjukkan perhatiannya terhadap materi yang disampaikan oleh Tim serta secara aktif bertanya pada sesi tanya jawab.



Gambar 5. Apresiasi Pemateri

Diakhir kegiatan pihak sekolah menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat khususnya bagi siswa siswai dan masyarakat luas pada umumnya. Dan memberikan apresiasi kepada pemateri atas apa yang telah disampaikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP 9 Kota Tangerang Selatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini dapat meningkatkan pengetahuan Siswa SMP 9 Kota Tangerang Selatan mengenai apa itu anemia dan pentingnya mengkonsumsi supplement penambah darah. Pada pelaksanaannya para siswa memberikan respon dan atusiasme yang baik selama kegiatan ini berlangsung.

Saran

Pihak SMP 9 Kota tangerang selatan selalu mengadakan review materi mengenai anemia kepada kader PMR (Palang Merah Remaja) yang ada di sekolah khususnya anggota baru. Disamping itu diharapkan pihak sekolah dapat melaksanakan program pemberian supplement penambah darah

secara rutin bagi siswa/Siswi yang membutuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada segenap civitas akademika STIKes Widya Dharma Husada, Kepala Sekolah SMP 9 Kota Tangerang Selatan Beserta jajarannya, panitia pelaksana kegiatan dan seluruh siswa/siswi SMP 9 Kota Tangerang Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib,A., & Sumarmi, S. (2017). *Kebiasaan Makan Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Anemia: Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits Of Female Adolescents Related To Anemia: A Positive Deviance Approach*. Amerta Nutrition, 1(2), 105-116.
- dr. Airindya bella (2023). Kenali penyebab Anemia pada Remaja dan Cara Pencegahannya. Alodokter
- Julaecha, J. (2020) 'Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri', Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(2), p. 109. doi: 10.36565/jak.v2i2.105.
- Kemenkes RI (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018'. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*
- Nurhablisyah, dkk (2021). Materi Presentasi Power Point Dalam

Diskusi Semangat Kartini Di
RT 09/06 Kramat Jati. Jurnal
SENADA (Semangat Nasional
dalam Mengabdi). Vol.1 No.3
Hal 324-332

Putra, B. (2020). Pengertian dan
Fungsi Pre test dan Post test
kepada siswa. Elibary unikom

Yulaeka, Y. (2020). *Hubungan Status
Gizi dengan Kejadian Anemia
pada Remaja Putri*. Jurnal
Kebidanan Mutiara Mahakam
8(2). 112-118.