

EDUKASI PENANGGULANGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DENGAN TERAPI FARMAKOLOGI DAN NON FARMAKOLOGI

Fatihah Wari Nurjanah

Akademi Kebidanan Giri Satria Husada Wonogiri

E-mail: fatihahwn@gmail.com

Abstrak

Data Riskesdas 2013, anemia anak usia 5- 14 tahun mencapai 26,4% dan usia 15-24 tahun mencapai 18,4%, yang berarti bahwa 1 dari 5 anak di Indonesia menderita anemia. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Faktor penyebab dari anemia remaja seperti diet makan, kurang asupan dari zat besi serta protein, menstruasi, dll. Dampak anemia remaja putri secara berkepanjangan yaitu mengalami anemia ketika hamil sehingga dapat menyebabkan komplikasi lain dalam kehamilan hingga dapat mengakibatkan kematian ibu maupun bayi. Pemberian edukasi mengenai cara penanggulangan anemia pada remaja putri sangat penting untuk menurunkan angka prevalensi anemia remaja. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri mengenai anemia dan cara penanggulangan anemia dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Metode pelaksanaan menggunakan metode ceramah dan diskusi kecil untuk memfokuskan materi. Kegiatan pengabdian dilakukan tanggal 5 Juni 2023 di SMAN 3 Sukoharjo. Hasil dari kegiatan ini peserta berperan secara aktif dan dapat memahami materi yang disampaikan narasumber.

Abstract

Riskesdas 2013, anemia in children aged 5-14 years reached 26.4% and aged 15-24 years reached 18.4%, which means that 1 out of 5 children in Indonesia suffers from anemia. Anemia is a condition in which the number of red blood cells or the concentration of hemoglobin in them is lower than normal. Factors that cause adolescent anemia such as diet, lack of intake of iron and protein, menstruation, etc. The prolonged impact of anemia on female adolescents is experiencing anemia during pregnancy so that it can cause other complications in pregnancy which can result in the death of both mother and baby. Provision of education on how to deal with anemia in young women is very important to reduce the prevalence of anemia in adolescents. This service aims to provide knowledge to young women about anemia and how to treat anemia with pharmacological and non-pharmacological therapies. The implementation method uses the lecture method and small discussions to focus on the material. Community service activities were carried out on June 5, 2023 at SMAN 3 Sukoharjo. The result of this activity is that the participants play an active role and are able to understand the material presented by the resource person.

Kata kunci: *Anemia, Remaja Putri, Farmakologi, Non Farmakologi*

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari pubertitas ke dewasa, yaitu pada umur 11-19/20 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial.(Hastuti, 2021) Anemia pada remaja putri merupakan masalah yang harus ditangani sejak dini agar tidak terjadi komplikasi saat remaja menjadi ibu dan melahirkan. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Prevalensi anemia wanita usia subur di dunia rentang 15-49 tahun pada tahun 2017 sebesar 29% meningkat sebesar 30% pada tahun 2018.(The World Bank,

2020) Di Indonesia, anemia gizi merupakan masalah gizi utama sehingga masih menjadi prioritas utama untuk dicegah dan ditanggulangi. Berdasarkan, Riskesdas 2013, anemia anak usia 5- 14 tahun mencapai 26,4% dan usia 15-24 tahun mencapai 18,4%, yang berarti bahwa 1 dari 5 anak di Indonesia menderita anemia.(Balitbangkes, 2013)

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Klasifikasi derajat anemia menurut WHO dalam Waryana (2010) yaitu: tidak anemia: Hb 11 gr/dl, ringan : Hb 9 gr/dl – 10 gr/dl, sedang : Hb 7 gr/dl – 8 gr/dl dan berat : Hb < 7 gr/dl.(Waryana, 2010) Anemia remaja disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dan protein, remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, diet makanan sehingga kurang asupan zat besi, dan pertumbuhan remaja sangat cepat sehingga butuh lebih banyak gizi.(Kemenkes RI, 2020) Penyebab umum terjadinya anemia di Indonesia yaitu anemia kekurangan zat besi yang disebut dengan anemia gizi besi.(Kemenkes RI, 2018) Tanda dan gejala (sindrom) anemia seperti penderita megeluh lemah, sakit kepala, telinga mendenging, penglihatan berkunang-kunang, merasa cepat letih, sempoyongan, mudah tersinggung, menstruasi terhenti, perilaku kurang wajar, gangguan saluran cerna, selaput putih mata kuning, nafas sesak. dan nadi lemah dan cepat. Diagnosis anemia dapat diketahui dengan cara pemeriksaan darah.(Wulandari, 2015)

Dampak dari anemia remaja anemia seperti menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan perkembangan mental, gangguan pada pertumbuhan fisik, menurunkan kebugaran fisik, performa belajar dan kapasitas kerja. Dampak anemia remaja yang paling terlihat adalah menurunnya konsentrasi dan pencapaian belajar selama di sekolah. Selain itu, anemia remaja putri juga berisiko mengalami anemia ketika masa kehamilan. Dampak tersebut akan memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, dan dapat mengalami sejumlah komplikasi selama masa kehamilan dan ketika melahirkan.(Kusuma, 2022)

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemerintah telah mempunyai program pemberian tablet Fe kepada remaja putri usia 12-18 tahun yang didistribusikan melalui institusi pendidikan. Tablet Fe yang didistribusikan memiliki komposisi 60 mg zat besi elementar (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan 0,4 mg asam folat. Dosis pencegahan anemia tablet Fe untuk remaja putri yaitu 1 tablet per bulan dan setiap hari 1 tablet ketika menstruasi.(Kemenkes RI, 2018) Terapi tablet Fe tidak dikonsumsi secara rutin diakibatkan karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi. Manfaat tablet besi pada remaja putri adalah mengganti darah yang hilang ketika menstruasi, mempersiapkan remaja putri memenuhi kebutuhan zat besi ketika hamil, menyusui, mengobati remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus, dan meningkatkan status gizi dan kesehatan Remaja Putri. Faktor yang mempengaruhi hubungan remaja putri mengonsumsi tablet Fe seperti dukungan guru, sikap, budaya, lingkungan (dukungan keluarga), *perceived treat* (ancaman yang dirasakan), *perceived benefit* (manfaat yang dirasakan), *perceived barrier* (hambatan yang dirasakan), pengetahuan, daya beli, dan ketersediaan.(Amir & Djokosujono, 2019) Efek samping dari terapi zat besi dapat menyebabkan rasa mual dan nyeri lambung, konstipasi dan diare. Efek samping ini biasanya ringan dan dapat dikurangi dengan mengurangi dosis atau dengan pemberian sesudah makan, walaupun dengan cara ini absorpsi dapat berkurang.(Aminin & Dewi, 2020) Selain terapi farmakologi remaja putri dapat melakukan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi mudah didapat dan sering dikonsumsi setiap hari sehingga remaja putri mudah untuk menerapkannya. Terapi non farmakologi seperti bayam, lembayung, kacang panjang, madu, kurma, terong belanda, tomat, jambu biji merah, dll.

Penelitian Anis M dan Diah R menjelaskan dari 188 responden pola makan remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pola makan tidak teratur. Setelah dilakukan

penelitian pada remaja putri sebagian besar berstatus anemia, sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan dapat mempengaruhi anemia remaja putri. Tantangan yang dihadapi dalam mengatasi anemia remaja putri seperti kurangnya kesadaran dan pemahaman mengenai dampak dan cara penanggulangan anemia pada remaja putri. Edukasi pada remaja putri sangat penting untuk menurunkan prevalensi anemia. (Muhayati & Ratnawati, 2019)

Dari data prevalesi anemia remaja maka Akbid Giri Satria Husada Wonogiri diharapkan dapat berperan aktif untuk memberikan edukasi mengenai penanggulangan anemia remaja dengan terapi farmakologi dan non farmakologi dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini dilakukan karena dampak dari anemia remaja putri dapat mengancam jiwa. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan dapat memberikan kesadaran kepada remaja putri untuk melakukan terapi pencegahan anemia.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah ceramah menggunakan leaflet, kemudian diskusi kelompok kecil dan tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk menjelaskan mengenai anemia, cara pencegahan dan penanggulangannya. Tanya jawab dilakukan siswi agar dapat menyampaikan apa yang belum diketahui mengenai anemia kepada tim pengabdian masyarakat, sehingga pengabdian ini dapat memberikan solusi kepada siswi. Kegiatan pengabdian dilakukan kepada masyarakat dengan sasaran siswi sekolah SMAN 3 Sukoharjo pada tanggal 5 Juni 2023.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswi kelas XI SMAN 3 Sukoharjo. Pelaksanaan kegiatan dengan 30 peserta dilakukan secara tatap muka. Kegiatan ini diharapkan memberikan dampak positif pada siswi agar lebih paham mengenai anemia. Peserta pengabdian dapat secara aktif mengikuti kegiatan yang diberikan oleh dosen Kebidanan Giri Satria Husada. Pelaksanaan kegiatan ini narasumber dan peserta dilakukan diskusi serta tanya jawab sehingga materi tersampaikan dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap persiapan yang pertama dilakukan survey ke SMAN 3 Sukoharjo untuk menentukan sasaran dan tempat. Saat melakukan survey pihak sekolah menentukan peserta pengabdian adalah siswi kelas XI SMAN 3 Sukoharjo dan bertempat di aula. Tahap persiapan yang kedua adalah mengumpulkan materi mengenai anemia dan cara penanggulangannya. Materi yang telah dikumpulkan dibuat leaflet, sehingga dapat memudahkan narasumber menyampaikan materi dan peserta dapat menyerap materi dengan baik serta dapat menyimpannya. Narasumber menyiapkan leaflet seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Leaflet Cegah Anemia Remaja Putri

Tahap pelaksanaan pengabdian yaitu memberikan materi dengan menggunakan metode ceramah kepada siswi SMAN 3 Sukoharjo dengan materi pengertian anemia, faktor risiko, dampak, komplikasi, program pemerintah mengenai tablet Fe dan terapi non farmakologi. Kegiatan pengabdian dapat dilihat dari Gambar 2 dan Gambar 3:



Gambar 2



Gambar 3

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2023 di aula SMAN 3 Sukoharjo dengan tema “Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi” berjalan dengan lancar. Kegiatan ini di ikuti oleh 30 siswi kelas XI dengan pendampingan guru pembina PMR.

Kegiatan pengabdian diawali dengan sambutan dari perwakilan guru SMA 3 Sukoharjo, kemudian dilanjutkan dengan melakukan *pre test* mengenai anemia remaja. Pre test ini berisi tentang nama, usia, anemia, penyebab anemia, dan cara penanggulangan. Pada awal pelaksanaan kegiatan ini siswi banyak yang tidak mengetahui anemia dan pentingnya pencegahan anemia pada remaja putri sejak dini. Setelah pre test selesai dilanjutkan dengan pemaparan materi dari narasumber. Setelah melakukan pemaparan materi agar lebih mendalami materi mengenai pentingnya mengetahui cara penanggulangan anemia maka dibentuk diskusi kecil menjadi 3 kelompok. Diskusi kecil ini dapat memberikan kesempatan siswa untuk berperan aktif untuk mengungkapkan pertanyaan dan pendapatnya. Beberapa pertanyaan dalam sesi diskusi ini dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1. Pertanyaan saat kelompok kecil

No	Pertanyaan saat kelompok kecil
1	Apa dampak paling parah dari anemia remaja?
2	Kenapa menstruasi mempengaruhi anemia?
3	Apa penyebab paling umum terkena anemia?
4	Bagaimana bisa sayuran dapat mencegah anemia?
5	Bagaimana cara menangani efek mual pada tablet Fe?
6	Bagaimana cara terapi anemia apabila remaja mengalami anemia?
7	Dimana remaja putri mendapatkan tablet Fe secara gratis karna ini merupakan program pemerintah?
8	Apakah ada makanan dan minum yang dapat menghambat pembentukan/ penyerapan besi di dalam tubuh?
9	Apakah anemia dapat menyebabkan kematian?
10	Bagaimana cara terapi non farmakologi dapat dikonsumsi secara mudah?
11	Apakah terapi non farmakologi aja dapat menyembuhkan anemia?
12	Apakah anemia merupakan penyakit turunan?
13	Apakah frekuensi menstruasi dapat mempengaruhi anemia?
14	Berapakah kadar hemoglobin jika diberi transfusi darah?
15	Jika mengalami anemia, apakah dapat melakukan donor darah?

Sesi diskusi selesai kemudian dilanjutkan *post test* terhadap siswi dan juga memberikan tablet Fe untuk dikonsumsi di rumah sesuai anjuran pemerintah. Berdasarkan kuisioner yang diberikan saat kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan peserta terdiri dari siswi yang berusia 16 tahun dan 17 tahun. Evaluasi mengenai materi ceramah yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik menggunakan kuisioner yang dilakukan dengan cara pre dan post test. Kuisioner berisi 15 pertanyaan yang menunjukkan perubahan positif pada peserta. Peningkatan pengetahuan dalam penyampaian materi sebesar 50% dari 30% menjadi 80 %.

Dengan adanya pengabdian masyarakat di SMAN 3 Sukoharjo siswi mengetahui pentingnya penanggulangan anemia dan dapat mengetahui cara penanggulangan anemia dengan non farmakologi yaitu makan sayur atau buah yang mengandung zat besi dan vitamin C. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias saat sesi tanya jawab siswi aktif bertanya mengenai macam terapi non farmakologi untuk pencegahan anemia.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat pemateri menyampaikan bahwa terapi untuk anemia dilakukan baik penderita anemia maupun tidak. Terapi ini dilakukan untuk mengantisipasi dampak pada remaja di masa depan saat menjadi ibu dan melahirkan. Oleh karena itu, semua remaja putri dianjurkan mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan anjuran pemerintah dan ditambah dengan terapi non farmakologi seperti sayur dan buah yang mengandung zat besi dan vitamin C. (Hallberg et al., 1989)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswi SMAN 3 Sukoharjo terkait penanggulangan anemia remaja dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Diharapkan setelah adanya kegiatan ini siswi dapat melakukan terapi anemia setiap hari sesuai dengan anjuran.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2023 di alua SMAN 3 Sukoharjo. Hasil dari kegiatan menunjukkan antusias dari siswi saat berlangsungnya kegiatan yang diberikan dosen kebidanan Akbid Giri Satria Husada Wonogiri selaku narasumber. Terselenggaranya kegiatan ini memberikan gambaran kepada siswi mengenai anemia remaja, dampak, komplikasi serta penanggulangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminin, F., & Dewi, U. (2020). Kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe di Kota Tanjungpinang tahun 2017. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 285–292.
- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia: Literatur review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119–129.
- Balitbangkes. (2013). *RISKESDAS 2013*. Balitbang Kemenkes RI.
- Hallberg, L., Brune, M., & Rossander, L. (1989). The role of vitamin C in iron absorption. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research. Supplement= Internationale Zeitschrift Fur Vitamin-Und Ernährungsforschung. Supplement*, 30, 103–108.
- Hastuti, R. (2021). *Psikologi Remaja*. Penerbit Andi.
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19 T E N A G A K E S E H A T A N*.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570.
- The World Bank. (2020). *Prevalence of anemia among women of reproductive age (% of women ages 15-49)*. <https://data.worldbank.org/indicator/SH.ANM.ALLW.ZS>
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama.
- Wulandari, P. (2015). Honey to prevent iron deficiency anemia in pregnancy. *Jurnal Majority*, 4(3).