

Upaya Penurunan Anemia pada Remaja Putri dengan Deteksi Dini dan Suplementasi Zat Besi pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Umriaty¹, Tias Dwi Arti²

Diploma Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama

email: umri.midwife@gmail.com

ABSTRAK

Anemia defisiensi zat besi adalah penyebab utama kasus anemia di Indonesia. Kebutuhan zat besi remaja perempuan usia 13-29 tahun jauh lebih tinggi bila dibandingkan dengan remaja laki-laki pada usia yang sama. Pada perempuan asupan zat besi yang masuk ke dalam tubuh tidak hanya digunakan untuk mendukung pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besi yang terbuang akibat menstruasi setiap bulan. Oleh karena itu perempuan beresiko mengalami anemia. Anemia pada remaja akan berdampak panjang untuk dirinya maupun bayi yang akan dilahirkan kelak.

Kegiatan ini merupakan upaya untuk menurunkan kejadian anemia pada remaja. Selain untuk mengetahui kadar hemoglobin, dalam kegiatan ini juga diberikan informasi seputar anemia remaja dan konsumsi tablet tambah darah.

Hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin pada siswi sebanyak 16 siswi (11,2%) dari total 142 siswi terdeteksi mengalami anemia. Hasil dari kegiatan ini juga menunjukkan terdapat kenaikan rata-rata kadar Hemoglobin pada siswi-siswi tersebut dari 10,9 g/dl menjadi 11,7 g/dl. Selain itu hasil pemeriksaan setelah intervensi juga menunjukkan 8 siswi yang di awal menderita anemia kemudian dalam waktu satu bulan mempunyai kadar Hemoglobin yang Normal (> 12 g/dl).

Kata kunci ; anemia remaja, deteksi dini, suplementasi zat besi

ABSTRACT

Iron deficiency anemia is the most common type of Anemia in Indonesia . The iron needs of adolescent girls aged 13-29 years are much higher than boys of the same age. Women iron intake is not only used to support growth, but is also used to replace the iron that is lost through the blood when menstruation every month. Therefore women are at risk for anemia. Anemia in adolescents will have a long impact on himself and the baby who will be born later.

This activity is an effort to reduce the incidence of anemia in adolescents. In addition to knowing hemoglobin levels, this activity was also given information about anemia in adolescents and the consumption of iron supplements. The results of examination of hemoglobin levels in 16 female students (11.2%) out of a total of 142 female students were detected as having anemia.

The results of this activity also showed an increase in the average hemoglobin level for these students from 10,9 gr / dl to 11.7 gr / dl. In addition, the results of the examination after the intervention also showed that 8 female students who had anemia at the beginning then within one month had normal Hemoglobin levels (> 12 gr / dl).

Key Word: *adolescent anemia, early detection, iron supplementation*

1. PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan salah satu yang beresiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu konsisi tersebut diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi dari makanan yang dikonsumsi. Zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh guna pertumbuhan dan perkembangan. Rekomendasi WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak dengan komitmen mengurangi separuh (50%) kejadian anemia pada WUS pada tahun 2025 (Kemenkes RI, 2016).

Menurut data hasil Riskesdes tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2014). Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Riskesdes, 2013).

Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal. Kehamilan pada usia remaja juga memberi efek yang panjang yaitu menyebabkan kematian ibu, bayi atau resiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Masthalina et.al,2015).

2. PERMASALAHAN MITRA

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan sekolah dengan spesifikasi ketrampilan tertentu yang biasanya terdiri dari siswa dengan jenis kelamin yang homogen. SMK 1 Dukuhturi dan SMKN 1 Kota Tegal merupakan SMK dengan peserta didik yang didominasi oleh perempuan. Oleh karena itu kedua tempat tersebut menjadi sasaran pada kegiatan ini. Pola makan yang keliru seperti tidak sarapan, kebiasaan jajan, dan diet yang salah dapat menjadi penyebab timbulnya anemia pada remaja putri. Untuk meningkatkan kepedulian remaja putri terhadap anemia, perlu dilaksanakan pemberian informasi seputar anemia. Selain itu deteksi dini juga diperlukan untuk mengetahui status anemia remaja putri. Pada remaja yang anemia diperlukan pemberian tablet tambah bentuk intervensi.

3. METODE KEGIATAN

Kegiatan ini merupakan serangkaian kegiatan yang terdiri dari pemberian informasi tentang anemia remaja, pemeriksaan kadar Hemoglobin dan pemberian tablet tambah darah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 142 siswi yang terdiri dari 83 siswi di SMK 2 Kota Tegal dan 59 siswi di SMK 1 Dukuhturi.

Pemberian informasi dilakukan secara klasikal di ruang aula. Kemudian secara bergilir dilakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin siswi dengan menggunakan

pengukur kadar Hemoglobin digital. Bagi siswa yang terdeteksi anemia akan mendapatkan tablet tambah darah sekaligus mendapatkan konselling tentang cara meminum tablet tambah darah tersebut. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2018 dan 23 Agustus 2018. Selama kegiatan berlangsung mahasiswa ikut dilibatkan dalam pemeriksaan pengukuran kadar Hemoglobin.

Jumlah tablet tambah darah yang diberikan kepada siswi yang anemia adalah 10 tablet. Tablet tambah darah ini dianjurkan untuk diminum setiap minggu 1 tablet selama 8 minggu. Untuk melihat efektifitas konsumsi tablet tambah darah terhadap kenaikan kadar Hemoglobin, maka dilakukan pengukuran ulang kadar Hemoglobin pada siswa yang terdeteksi anemia. Pengecekan ulang tersebut dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2018 dan 24 Oktober 2018.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap resiko anemia yang dihadapi. Oleh karena itu kegiatan ini diawali dengan pemberian informasi seputar status gizi dan anemia. Secara rinci materi yang disampaikan antara lain: pemenuhan status gizi remaja, anemia dan dampak anemia secara umum maupun terhadap kesehatan reproduksi, serta pencegahan anemia dengan konsumsi tablet tambah darah. Materi disampaikan dengan durasi sekitar 45 menit. Pemberian informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi untuk melakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin.

Pengetahuan seorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia. Sebagian besar remaja putri berusia 11-18 tahun dengan pendidikan SMP dan SMA, sehingga kemungkinan untuk mengetahui tentang anemia cukup banyak terutama dari materi pelajaran dan media massa serta akses informasi yang lebih tinggi. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, media massa dan orang lain (Suryani, et.al.2015).

Setelah pemberian informasi, siswa diarahkan untuk melakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin. Jumlah siswi yang melakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin sebanyak 142 siswi. Hasil pemeriksaan pada kedua sekolah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin
Siswi SMK 1 Dukuhturi dan SMKN 1 Kota Tegal

Sekolah	Jumlah Sasaran	Jumlah Anemia	Frekuensi Anemia	Batas Atas	Batas Bawah
SMK 1 Dukuhturi	59 Siswa	5 Siswi	8 %	18,0 g/dl	9,8 g/dl
SMK N 2 Kota Tegal	83 Siswa	11 Siswi	13 %	17,1 g/dl	8,6 g/dl

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa di SMK 1 Dukuhturi terdapat sebanyak 5 siswi (5 %) menderita anemia (kadar Hb < 12 g/dl) dengan kadar

Hemoglobin paling tinggi yaitu 18,0 g/dl dan paling rendah 9,8 g/dl. Pada SMK N 2 Tegal juga ditemukan sebanyak 11 siswi (13%) yang mengalami anemia dengan batas atas 17,2 g/dl dan batas bawah 8,9 gr%. Menurut Kemenkes RI menyebutkan bahwa anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan bila prevalensinya $\geq 20\%$. Prevalensi anemia pada kedua sekolah kurang dari 20 %. Hal ini menunjukkan bukan merupakan masalah kesehatan yang perlu menjadi prioritas. Meskipun demikian jika tidak tertangani dengan baik dikhawatirkan akan menjadi masalah yang lebih serius.



Gambar 1 Pemeriksaan Kadar Hemoglobin pada Siswi

Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya pangan hewani (besi *heme*). Sumber utama zat besi adalah pangan hewani seperti hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung), dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani dapat diserap tubuh antara 20-30%. Pangan nabati juga mengandung zat besi (besi *non-heme*), namun jumlah zat besi yang diserap oleh usus jauh lebih sedikit. Zat besi yang dapat diserap dari pangan nabati sebesar 1-10%. Masyarakat Indonesia lebih dominan mengkonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati. Hasil survey Konsumsi Makanan Individu tahun 2014 menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengkonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi) (Kemenkes RI, 2016).

Hasil penelitian Jaelani dkk tahun 2017 tentang faktor resiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa beberapa faktor yang berpengaruh terhadap status anemia adalah lama haid, status gizi, kebiasaan sarapan, asupan zat besi, asupan protein, dan pola konsumsi *inhibitor* penyerapan zat besi (Jelani et.al, 2017).

Anemia pada remaja putri mempunyai dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek anemia pada remaja putri antara lain menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir dan menurunnya prestasi belajar. Dampak anemia tersebut juga dapat terbawa hingga dia menjadi ibu hamil yang akan mengakibatkan meningkatnya resiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), premature dan Berat badan Lahir Rendah (BBLR) dan dapat berakibat *stunting* pada anak. Resiko perdarahan pada saat persalinan juga ditimbulkan akibat anemia. Selain itu bayi yang dilahirkan dari ibu yang anemia akan lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah dan dapat berlanjut menderita anemia pada bayi usia dini (Kemenkes RI, 2016).

Untuk menindaklanjuti temuan sebanyak 16 siswa yang menderita anemia, maka dilakukan pemberian tablet tambah darah sebanyak 20 tablet. Didalam tablet tambah darah yang diberikan mengandung Ferrous Fumarate 250 mg, selain itu juga terdapat kandungan vitamin C 50 mg. Siswa diberikan informasi tentang cara meminum dan waktu yang tepat untuk konsumsi tablet tambah darah tersebut.

Tabel 2
Perbandingan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Siswi yang Anemia

	Rata-Rata Kadar Hb	Batas Atas	Batas Bawah
Sebelum Intervensi	10.9	11,9 g/dl	8,6 g/dl
Setelah Intervensi	11,7	16,6 g/dl	8,6 g/dl

Dari tabel diatas terlihat bahwa terjadi kenaikan rata-rata kadar Hemoglobin siswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Terdapat kenaikan rata-rata sebanyak 1,2 g/dl kadar Hemoglobin dalam waktu 8 minggu. Kenaikan ini juga dapat dilihat pada batas atas kadar Hemoglobin dari 11,9g/dl sebelum intervensi menjadi 16,6 g/dl setelah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kenaikan kadar Hemoglobin pada pemberian tablet tambah darah mingguan, mingguan dan 10 hari masa menstruasi, serta mingguan dan pendidikan gizi. Tidak terdapat perbedaan yang nyata pada ketiga perlakuan tersebut ($p>0.05$). suplementasi besi secara mingguan memiliki efektifitas yang sama dengan mingguan dan selama menstruasi dalam meningkatkan kada Hemoglobin pada remaja putrid. Suplementasi besi pada remaja sebaiknya diberikan secara *intermittent* (mingguan) dengan manfaat tambahan yaitu tingginya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Susanti et.a, 2016).



Gambar 2 Pemberian Tablet Tambah Darah

Hasil pada kegiatan ini juga menunjukkan terdapat 11 mahasiswa mengalami kenaikan kadar Hemoglobin dan 5 orang siswa lainnya tidak mengalami kenaikan, bahkan terjadi penurunan. Hasil penggalian informasi pada siswi yang tidak mengalami kenaikan kadar Hemoglobin didapatkan bahwa mereka tidak mengkonsumsi secara rutin tablet tambah darah yang diberikan.

Sebagian mengungkapkan rasa malas untuk mengkonsumsi akibat efek samping yaitu mual yang ditimbulkan. Mereka juga menyatakan aroma tablet tambah darah yang amis juga menambah keengganan mereka untuk mengkonsumsi tablet tambah darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuradiani pada tahun 2017 menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan siswi dalam konsumsi tablet tambah darah paling tinggi pada kelompok siswi yang mendapat kartu monitoring konsumsi tablet tambah darah yg disertai dengan tanda tangan guru dan pemberian informasi tentang anemia. Tingkat kepatuhan tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan kepatuhan pada siswi yang hanya mendapatkan kartu monitoring dari Dinas Kesehatan dan kartu monitoring dengan penambahan tandatangan orang tua dan guru. Faktor yang paling mempengaruhi tingkat kepatuhan adalah adanya dukungan guru ($p,0,05$;) $R=4,7;95\%$ CI:1,5-14,2).

5. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengaduan masyarakat ini dapat diambil kesimpulan bahwa perlu adanya pemberian informasi tentang anemia pada remaja putrid terutama di sekolah-sekolah agar remaja putri lebih peduli terhadap resiko anemia yang mungkin diderita. Upaya peningkatan kepedulian tersebut harus dilakukan secara menyeluruh yaitu selain dengan pencegahan melalui pemberian suplementasi zat besi juga harus ditingkatkan pula pengetahuan tentang anemia, agar perilaku pencegahan remaja putrid terhadap anemia bias semakin baik.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Politeknik Harapan Bersama yang telah memfasilitasi dari segi pendanaan dalam rangka terlaksananya kegiatan ini. Selain itu juga kami sampaikan terima kasih kepada SMK 1 Dukuhturi dan SMKN 2 Kota Tegal sebagai mitra sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

7. DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Kemenkes RI

Jaelani M, Simanjuntak BY, Yuliantini E (2017). Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan VIII (3):356-368*

Masthalina H, Lareni Y, Dahlia YP (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat 11(1):80-86*

Nuradhiani A, Briawan D, Dwiriani CM (2017). Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah darah Pada Remaja PUtri Kota Bogor. *Jurnal Gizi Pangan* 12 (3):153-160

Susanti Y, Briawan D, Martianto D (2016). Suplementasi Besi Mingguan Meningkatkan Hemoglobin Sama Efektif dengan Kombinasi Mingguan dan Harian Pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Pangan* 11 (1):27-34

Suryani D, Hafiani R, Junita R (2015). Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 10 (1):11-18