

Edukasi Pencegahan Anemia Dikalangan Remaja Dan Pembagian Tablet Tambah Darah Kepada Siswa Siswi Di Pondok Pesantren Darussalam Bengkulu

Anemia Prevention Education Among Adolescents And Distribution Of Blood Supplement Tablets To Students At The Boarding School Darussalam Bengkulu

Syauqul Jannah¹⁾, Ijazati Alfitroh²⁾, Elly Mulyani²⁾

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Fatah Bengkulu

*Email Korespondensi : jannahsyauqul@gmail.com

Abstract

Anemia is caused by a deficiency of nutrients that play a role in the formation of hemoglobin, either due to lack of consumption or due to impaired absorption. The nutrients concerned are iron, protein, pyridoxine (vitamin B6). The purpose of this activity is to provide knowledge to adolescent girls for the importance of taking blood enhancement tablets to prepare for pregnancy and childbirth when they are adults. Anemia can occur in adolescents due to a lack of iron intake in the food consumed. In addition, in adolescent women who experience menstruation, there is a lack of blood which makes adolescent women vulnerable to anemia. This is certainly not good for the development of adolescents because it can interfere with the level of productivity in learning. The method used by way of lectures and demonstrations provides knowledge of the importance of preventing anemia in adolescents and consuming Fe tablets in adolescents. In carrying out the socialization of service in students of boarding school Darussalam Bengkulu we protect how to know the impact of staying up late, especially on anemia and how to prevent and overcome the symptoms of anemia.

Key Word: *Anemia, hemoglobin, nutrients.*

Abstrak

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6). Tujuan dari kegiatan ini untuk memberi pengetahuan pada remaja putri untuk pentingnya mengkonsumsi tablet penambah darah untuk persiapan hamil dan melahirkan pada saat mereka dewasa. Anemia dapat terjadi pada remaja akibat kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi. Selain itu, pada remaja wanita yang mengalami menstruasi terjadi kekurangan darah yang menyebabkan wanita remaja rentan terkena anemia. Hal tersebut tentunya tidak baik dalam perkembangan para remaja karena dapat mengganggu tingkat produktifitas dalam belajar. Metode yang digunakan dengan cara ceramah dan demonstrasi memberikan pengetahuan pentingnya mencegah anemia pada remaja dan mengkonsumsi tablet Fe pada remaja. Dalam melakukan pelaksanaan sosialisasi pengabdian dalam siswa Pondok Pesantren Darussalam Bengkulu kami mengayomi bagaimana mengetahui dampak begadang terutama pada anemia dan cara mencegah dan mengatasi gejala penyakit anemia.

Kata Kunci: *Anemia, Hemoglobin, zat gizi.*

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makanan, sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan status kesehatan. Meskipun anemia disebabkan oleh berbagai faktor, namun lebih dari 50 % kasus anemia yang terbanyak diseluruh dunia secara langsung disebabkan oleh kurangnya masukan zat besi. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olah raga dan produktifitas kerja. Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi (Masrizal, 2007)

Anemia atau kurang darah adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Akibatnya, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen, sehingga membuat penderita anemia pucat dan mudah lelah. Remaja adalah penduduk rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah (Kementrian Kesehatan ,2014). Pada umur tersebut, remaja sangat beresiko mengalami anemia. Remaja yang mengalami anemia disebabkan pola makan yang tidak teratur saat berada di sekolah, kurangnya makan makanan bergizi, dan asupan yang salah.

Permasalahan ini dapat diatasi melalui program Promosi Kesehatan (PROMKES). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang berdampak pada sikap dan perilaku sehat serta dapat mengatasi masalah kesehatan dengan teknik peer education, khususnya bersikap saat terjadi masalah kesehatan dismenore yang dapat menyebabkan anemia. Kegiatan ini diharapkan membuat siswa/siswi dapat berperilaku sehat.

Anemia dapat terjadi sementara atau dalam jangka panjang, dengan tingkat keparahan yang bisa ringan sampai berat. Anemia merupakan gangguan darah atau kelainan hematologi yang terjadi ketika kadar Hemaglobin (bagian utama dari sel darah merah yang mengikat oksigen) berada di bawah normal.

Seorang yang sering begadang sangat beresiko mengidap penyakit anemia, hal ini disebabkan karena hormon dan produksi sel darah merah terganggu akibat metabolisme tubuh yang tidak seimbang. Ketika anak remaja mengeluh lelah dan sakit kepala terus-menerus, mungkin kita mengira kesibukan sekolah atau les yang menjadi penyebabnya. Jarang ada yang langsung menduga kemungkinan anemia, padahal kondisi ini juga umum dialami oleh remaja dan bukan hanya orang dewasa.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan anemia pada remaja melalui program Promosi Kesehatan (PROMKES). Anemia, khususnya yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, dapat mempengaruhi pertumbuhan tubuh dan otak, serta menurunkan daya tahan tubuh. Remaja rentan mengalami anemia karena pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, dan asupan yang tidak tepat. Dengan fokus pada teknik peer education, program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat di kalangan remaja. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih sadar akan pentingnya pola makan yang seimbang untuk mencegah anemia, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang diselenggarakan menggunakan metode in door, dimana pelaksana maupun peserta tetap memperhatikan kegiatan yang sedang berlangsung. Sebelumnya telah menjalankan rangkaian pengabdian dengan mendalami masalah yang ada di kalangan remaja bengkulu menggunakan metode wawancara langsung. Hasil dari wawancara langsung ini kemudian diolah dan diwujudkan kedalam sosialisasi mengenai anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam peningkatan pengetahuan tentang anemia di bengkulu, telah disiapkan Program promosi Kesehatan, dimulai dengan penyampaian edukasi tentang Anemia. Seluruh rangkaian kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan tingkat kepedulian akan bahaya anemia yang terjadi di kalangan remaja hingga dewasa. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri para remaja untuk mempelajari pencegahan, pengobatan sekaligus ciri-ciri orang yang terkena anemia hingga bisa secepatnya melakukan penanganannya. Secara promosi ini dapat diartikan sebagai bentuk pengenalan dan penyebaran informasi mengenai pengobatan anemia baik itu obat kimia sintesis maupun obat herbal. Persebaran promosi Kesehatan ini juga akan berdampak terhadap kesadaran para remaja untuk mengatur pola hidup sehat. Secara sederhana, jika para remaja mendapatkan informasi yang jelas terhadap anemia maka timbul kesadaran akan bahaya anemia dan berupaya untuk hidup sehat agar tidak terjadi hal yang di inginkan seperti yang disampaikan melalui promosi kesehatan.



Gambar 1. Foto bersama dengan siswi Pondok Pesantren Darussalam

Pra Kegiatan

Sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi, hal yang dilakukan yakni perencanaan program yang akan dilaksanakan. Rencana disusun sebaik mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam kegiatan ini. Kemudian juga melakukan survey sekaligus wawancara secara langsung terhadap para remaja bengkulu. Dalam rangkaian kegiatan ini menggali informasi yang mencukupi dari para remaja untuk menjadi bahan acuan dalam pelaksanaan pengabdian ini. Pra kegiatan ini mencakup persiapan yang dibutuhkan, diskusi, wawancara, dan diskusi mengenai hasil wawancara. Dari hasil wawancara yang dilaksanakan didapatkan bahwa para remaja bengkulu masih banyak yang belum mengetahui bahaya anemia.



Gambar 2. Sesi pemberian materi anemia

Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di pondok pesantren Darussalam bengkulu. sasaran atau target dari pengabdian ini adalah para siswi/siswa yang ada di pondok pesantren Darussalam bengkulu. Dalam kegiatan ini dilakukannya sosialisasi, dengan penyampaian materi mengenai anemia. Sosialisasi yang berlangsung kurang lebih satu jam ini menjelaskan mengenai bahaya, pencegahan dan pengobatan anemia di kalangan remaja. Saat ini anemia di kalangan remaja masih banyak terjadi. Dengan adanya sosialisasi ini diharapkan para remaja sadar akan bahaya anemia dan mulai mengatur pola hidup agar tidak terjadinya anemia. Rangkaian kegiatan ini diikuti oleh siswa/siswi pondok pesantren darussalam. Dalam kegiatan ini juga diberikan kesempatan untuk diskusi dengan narasumber. Beberapa siswa/siswi antusias mendengarkan penyampaian tentang anemia.

Setelah penyampaian materi kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan pembagian tablet penambah darah. Beberapa siswa/siswi antusias untuk bertanya dan menggali informasi untuk mengetahui lebih dalam bahaya anemia.



Gambar 3. Kegiatan berkolaborasi dengan mahasiswa

Pasca Kegiatan

Setelah seluruh rangkaian kegiatan telah dilaksanakan tahap terakhir dalam pengabdian ini adalah evaluasi. Kegiatan yang telah dirancang sebaik mungkin telah terlaksana dengan baik dan lancar. Para remaja dalam pengabdian ini juga telah menerima dampak yang diharapkan dalam sosialisasi. Harapannya dengan adanya sosialisasi yang telah dilaksanakan ini dapat menambah ilmu oleh para remaja tentang anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Jadi kegiatan ini diharapkan agar para remaja dapat perilaku hidup sehat dalam mencegah penyakit anemia ada kalangan remaja dan mereka mengerti pentingnya mencegah penyakit anemia ini sebelum terjadi pada diri mereka sendiri. Sehingga selalu menjaga pola makan dan hidup sehat dimanapun mereka berada.

Saran

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan para remaja mampu mengatasi akan terjadinya anemia. anemia saat ini dipandang sebelah mata oleh para remaja Bengkulu dengan anggapan bahwa anemia bukanlah penyakit yang serius. Hal ini menjadi bahan evaluasi agar dapat meningkatkan kesadaran di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Briawan, D.(2014). Anemia, masalah gizi pada remaja wanita. Jakarta:EGC
- Jackson, A.A.(2007). Anemia in severe undernutrition (malnutrition). In K. Kremer & M.B.Zimmermann (Eds.), Nutritional Anemia (pp.215-230).Basel:Sight And Life Press
- Kementrian Kesehatan. (2013). Riset kesehatan daerah tahun 2013. Jakarta: Kementrian Kesehatan
- Kementrian Kesehatan. (2014). Pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI "situasi kesehatan reproduksi remaja". Jakarta: Kementrian Kesehatan
- Madolan A. (2016). Anemia Remaja dan cara mengatasinya. Diakses dari <http://www.mitrakesmas.co/2016/02/anemia-pada-remaja-dan-cara-mengatasinya>.
- Palupi,F.H. & Widyasari,I.(2016). Student friendly pos pelayanan remaja sehat. Jurnal Maternal, 1(1),56-59