

Remaja Sehat Bebas Anemia Di MTS Raudhatul Tholibin

Yetty Dwi Fara¹, Mahdalyanti², Eni Rusmawati³, Marina Eka Wati⁴, Nefi Yunfindi Sari⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
Lampung, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nefi Yunfindi Sari

E-mail: Kepegawaianshalabel@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berpikir abstrak, idealistis, dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Oleh karena itu, masa siswa-siswi adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi adiksi Anemia pada siswa-siswi. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti siswa-siswi di MTS Raudhatul Tholibin. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan pretest dan posttest. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak terjadinya anemia bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya anemia. Pentingnya program pencegahan anemia yang dilakukan secara regular agar bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada tentang anemia

Kata kunci - Siswa-siswi, Kere, Bebas Anemia

Abstract

Adolescence is a transition from childhood to adulthood marked by a number of biological, cognitive, and emotional changes. Biological changes include height gain, hormonal changes, and sexual maturity. The cognitive changes that occur are the increase in abstract, idealistic, and logical thinking. Socio-emotional changes include demands to achieve independence, conflict with parents and a desire to spend time with peers. Therefore, the period of students is a time that needs more nutrients. The purpose of this community service activity is to synthesize creative ideas through an educational program with an emphasis on preventive and promotive efforts in preventing and overcoming anemia addiction in students. The implementation in this community service activity was attended by students at MTS Raudhatul Tholibin. The method used in this activity is through video screening, lectures, and discussions and questions and answers, where before and after the activity students are given pretest and posttest. This activity increases students' understanding of the impact of anemia on the body and its dangers and provides results in increasing students' knowledge about the dangers of anemia. The importance of anemia prevention programs that are carried out regularly in order to be aware and remind again about the importance of being vigilant about anemia.

Keywords – Student, Cool, Anemia Free

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin (Hb) kurang dari normal. Kadar Hb normal pada siswa-siswi putri adalah >12 g/dl. Siswa-siswi putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12gr/dl (Proverawati, 2016).

Data tahun 2019 menunjukkan bahwa 32% siswa-siswi usia 10-14 tahun dan 48% siswa-siswi usia 15-19 tahun mengalami anemia. Perbaikan gizi secara khusus memiliki dampak penting terutama bagi siswa-siswi perempuan yang kelak akan menjadi ibu, mengingat siswa-siswi masih bertumbuh, kualitas gizi yang rendah akan membuat pertumbuhan ini terhambat dan potensi fisik dan kognitif yang optimal tidak tercapai yang dapat menyebabkan kondisi malnutrisi yang diteruskan ke generasi selanjutnya (UNICEF, 2020).

Kasus anemia siswa-siswi yang ada di Indonesia pada kelompok umur 15-24 tahun mengalami peningkatan dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Lismiana F Hamidah, 2021). Prevalensi anemia gizi besi pada siswa-siswi putri di Kota Bengkulu terdapat sebesar 43%(Suryani dkk., 2017). Kebiasaan makan saat siswa-siswi dapat mempengaruhi kesehatan pada masa berikutnya. Asupan energi pada siswa-siswi sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh. Jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional siswa-siswi ikut menderita. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik dan kematangan seksual (Handayani, 2015). Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan kelelahan, sulit konsentrasi sehingga siswa-siswi pada usia bekerja menjadi kurang produktif (Handayani, 2015).

Anemia pada siswa-siswi selain berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, juga menyebabkan penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan serta dapat mempengaruhi tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Masthalina, 2015).

Upaya pencegahan anemia dan perbaikan yang optimum diperlukan informasi yang lengkap dan tepat tentang status gizi siswa-siswi, serta faktor yang mempengaruhi individu siswa-siswi yaitu keinginan dari dalam dirinya untuk mencegah anemia melalui konsumsi zat besi dan makanan. Dengan menggunakan terapi non farmakologi menggunakan komplementer buah naga untuk peningkatan hemoglobulin pada siswa-siswi

Siswa-siswi merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berpikir abstrak, idealistis, dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Oleh karena itu, masa siswa-siswi adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Siswa-siswi membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan usia siswa-siswi dibagi menjadi tiga periode yaitu siswa-siswi awal pada usia 10-13 tahun, siswa-siswi pertengahan pada usia 14-16 tahun, dan siswa-siswi akhir pada usia 17-20 tahun. Puncak pertumbuhan siswa-siswi putri terjadi pada usia 12 tahun, sedangkan siswa-siswi putra terjadi pada usia 14 tahun (Indartanti, D, et al., 2014). Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi siswa-siswi. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi yang biasa dijumpai pada siswa-siswi antara lain, anemia, obesitas, kekurangan energi kronis atau KEK, perilaku makan menyimpang seperti anoreksia nervosa dan bulimia (Masthalina, Het al.,2015). Kebutuhan gizi siswa-siswi relatif besar, karena siswa-siswi masih mengalami masa pertumbuhan yang cepat. Selain itu, siswa-siswi umumnya melakukan aktivitas lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Adriani, M., & Wijatmadi, B, 2012).

Seperti kebutuhan zat besi selama siswa-siswi akan meningkat, hal ini disebabkan oleh perubahan volume darah dan masa eritrosit yang membesar dan terjadinya menstruasi khususnya pada siswa-siswi perempuan (Anderson, G.J., & McLaren, G.D, 2012). Penentuan status besi individual

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



atau populasi dapat dinilai dengan mengukur jumlah besi dalam setiap kompartemen besi tubuh. Salah satu penilaian status besi yang sering digunakan yaitu dengan cara mengukur kadar hemoglobin di dalam tubuh (Macphail, P, 2014). Hemoglobin adalah senyawa protein yang berfungsi untuk membawa oksigen padasel darah merah (Fomovska, A., McDade, T., Williams, S., Lindau, S.T.,2008). Kandungan hemoglobin yang rendah dapat mengindikasikan anemia.

Anemia adalah suatu kondisi secara karakteristik terjadinya penurunan konsentrasi dari hemoglobin di dalam darah. Hemoglobin dibutuhkan untuk membawa oksigen ke dalam jaringan dan organ di dalam tubuh. Penurunan ketersediaan oksigen di dalam jaringan dan organ terjadi ketika tingkat hemoglobin yang rendah sehingga menyebabkan timbulnya beberapa gejala terjadi pada seseorang yang menderita anemia (Kariyeva, G.K., Magtymova, A., & Sharman, A., 2011). Anemia gizi disebabkan karena tidak tersedia zat-zat gizi dalam tubuh yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Zat-zat yang berperan dalam pembentukan sel darah merah ialah protein, vitamin (asam folat, vitamin B12, vitamin C & vitamin E) dan mineral (Fe)

Tetapi dari sekian banyak penyebab, yang paling menonjol menimbulkan hambatan pembentukan sel darah merah adalah kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Namun karena kekurangan asam folat dan vitamin B12 jarang ditemukan pada masyarakat maka anemia gizi selalu dikaitkan sebagai anemia kurang zat besi (Kesumasari, C, 2012). Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk megurangi anemia khususnya pada siswa-siswi. Kebanyakan upaya-upaya untuk pencegahan anemia pada siswa-siswi difokuskan pada program-program pencegahan anemia, dengan memebrikan tablet atmbah darah dan makanan untuk meningkatkan kadah hemoglobulin.

Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi adiksi anemia pada siswa-siswi.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini, difokuskan pada siswa-siswi MTS Raudhatul Tholibin Way Kanan. Strategi yang digunakan mengatasi permasalahan diatas adalah pendekatan berbasis komunitas dimana startegi pemecahan langsung ke sasaran dengan optimalisasi peran petugas kesehatan di MTS Raudhatul Tholibin. Dengan program ini, diharapkan bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan d MTS Raudhatul Tholibin pada tanggal 18 Januari 2024. Peserta yang megikuti edukasi “Remaja Sehat Bebas Anemia” merupakan siswa-siswi yang ada di MTS Raudhatul Tholibin.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak anemia bagi tubuh beserta bahayanya dan memberikan hasil sebagai berikut :

- a. Peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang bahaya anemia bagi dirinya sendiri ataupun orang lain
- b. Mencegah siswa-siswi yang tidak memiliki kebiasaan atau mencoba kebiasaan buruk dalam pola hidup yang tidak sehat.
- c. Para siswa-siswi di MTS Raudhatul Tholibin diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuantentang bahaya anemia untuk diri masing-masing siswa-siswi.

Anemia pada siswa-siswi dapat membawa dampak kurang baik bagi siswa-siswi, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal.

Penelitian Asian Development Bank (ADB) menyatakan bahwa anak yang anemia dapat menyenangkan kehilangan angka kecerdasan intelektual anak sekitar 6-7 poin, setiap penambahan 1 gr% kadar hemoglobin dapat meningkatkan kecerdasan intelektual anak sekitar 6-7 poin. Untuk mencegah anemia bagi para siswa-siswi MTS Raudhatul Tholibin, maka diperlukan konsumsi makanan yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, yaitu makanan tinggi akan zat besi, asam folat, protein vitamin B 12, serta vitamin C yang berfungsi membantu penyerapan zat besi. Contoh dari makanan tersebut antara lain:

1. Makanan kaya zat besi, asam folat dan protein, seperti daging, sereal yang telah diperkaya zat besi, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau gelap dan buahbuahan.
2. Makanan kaya vitamin B12, seperti susu dan produk turunannya, serta makanan berbahan dasar kacang kedelai, seperti tempe dan tahu.
3. Buah-buahan kaya vitamin C, misalnya jeruk, melon, tomat, dan stroberi. Vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi. Hindari konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi bersamaan dengan makanan yang mengandung zat penghambat penyerapan zat besi seperti teh, coklat, kopi.



Gambar 1.

Kegiatan Pengabdian di Raudhatul Tholibin

KESIMPULAN

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di MTS Raudhatul Tholibin peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang pencegahan anemia pada siswa-siswi dapat membantu menyadarkan siswa-siswi tentang bahaya anemia dan pentingnya pencegahan anemia dimasing-masing individu. Peserta sudah memahami bahwa pencegahan anemia harus dimulai sejak dini karena sasaran sekarang adalah anak-anak siswa-siswi yang tidak melaukan pola hidup sehat. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok siswa-siswi yang akan menjadi edukator di desa dalam memberikan pengetahuan terkait bahaya anemia ke siswa-siswi yang baru masuk dan menjadikan materi tersebut sebagai kegiatan wajib siswa-siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada siswa siswi MTS Raudhatul Tholibin Way Kanan. yang telah mengikuti pelaksanaan penyuluhan tentang Anemia. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala sekolah MTS Raudhatul Tholibin Way Kanan yang telah memberikan waktu dan tempat pelaksanaan. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Badriah, D.L. 2011. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Laporan Nasional 2013, pp.1-384.
- Cahya, D. 2013. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Anemia Pada Siswa-siswi Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang. Online <http://jurnl.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/1298/1351>. Diakses tanggal 26 Maret 2019. [4] Indartanti, D.et al. 2014. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswa-siswi Putri Usia 12-14 Tahun. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran
- Giannakopoulos, G, Chara Tzavara, Christine Dimitrakaki, Gerasimos Kolaitis, Vasiliki Rotsika and Yannis Tountas. (2010). Emotional, behavioural problems and cigarette smoking in adolescence: findings of a Greek cross-sectional study. BMC Public Health. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-57>.
- Hammado, N. (2014). Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia. Jurnal Kedokteran dan Farmasi, Volume 1 Nomor 1, 77-84.
- Kemenkes, 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2013 tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan Dan Informasi Kesehatan Pada Kemasan Produk Tembakau, Jakarta: Kemenkes RI.
- Who, 2015. Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report 2014, Availableat:http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino_gyts_repor_2014.p df.