
PENDIDIKAN KESEHATAN PENCEGAHAN ANEMIA DISERTAI PEMBERIAN KURMA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA DI SMP N 03 NGARGOYOSO

Isnani Nurhayati, Danik Srimulyati, Eti Febriana, Fifi Handayani, Invira Anfiq Syafila

Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl Ring Road Utara KM 0,3 Tawang Sari, Mojosongo, Jebres, Surakarta 57127

Informasi Artikel

Diajukan: 20/02/2024

Diterima: 24/02/2024

Diterbitkan: 07/03/2024

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat dan patut mendapat perhatian. Salah satu kelompok yang berisiko mengalami anemia yaitu pada remaja. Dampak anemia pada remaja putri cukup memprihatinkan, menurunnya kesehatan dan prestasi sekolah. Pada saat dewasa, anemia diperparah selama kehamilan, yang menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal, komplikasi selama kehamilan, dan kemungkinan kematian ibu dan anak. Oleh karena itu diperlukan peningkatan pengetahuan tentang anemia dan cara pencegahan salah satunya dengan kurma yang mengandung zat besi dalam jumlah cukup tinggi yang dapat berfungsi untuk meningkatkan kadar hemoglobin di dalam sel darah. Sasaran dalam kegiatan ini remaja di SMP N 03 Ngargoyoso. Jumlah peserta yang hadir 46 siswa/siswi. Metode yang digunakan dengan ceramah, penayangan video, dan dilanjutkan diskusi tanya jawab. Hasilnya menunjukkan peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang anemia dan mengetahui cara pencegahan anemia dengan mengkonsumsi sumber zat besi salah satunya dengan buah kurma.

Kata kunci: anemia, kurma, remaja.

Korespondensi

Email:

isnanimu@yahoo.com

ABSTRACT

Anemia is a common health problem in society and deserves attention. One of the groups at risk for anemia is adolescents. The impact of anemia on teenage daughters is quite worrying, decreasing health and school performance. In adulthood, anemia is exacerbated during pregnancy, leading to unoptimal growth and development of the fetus, complications during pregnancy, and possible deaths of mother and child. Therefore, there is a need for increased knowledge about anemia and how to prevent it, one of them is with a date that contains iron in sufficiently high amounts that can serve to raise hemoglobin levels in blood cells. Target in this activity is a teenager in N 03 Ngargoyoso. The total number of participants was 46 students. The method used with lectures, video screening, and continued question-and-answer discussions. The results showed that participants had an increased understanding of anemia and learned how to prevent anemia by consuming a source of iron, one of them with dates.

Keywords: anemia, dates, teenagers.

PENDAHULUAN

Penurunan kadar hemoglobin sel darah merah sehingga tidak mencukupi kebutuhan tubuh untuk aktivitas fisiologis yang biasa dikenal anemia, merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di seluruh dunia dan harus mendapat perhatian. Anemia sudah menyerang sekitar 1/3 orang di seluruh dunia. Kadar hemoglobin normal pada wanita di atas 15 tahun adalah >12,0 g/dl (>7,5 mmol), kemudian dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin <12,0 g/dl. Anemia dikaitkan dengan kesakitan dan kematian, terutama pada wanita dan anak-anak. Pada ibu hamil, anemia juga dapat menyebabkan persalinan yang buruk, penurunan produktivitas, serta perkembangan perilaku dan kognitif yang tidak normal (Julaecha et al., 2023; Puspita Abdjul et al., 2023; Syamsiah et al., n.d.).

Salah satu kelompok yang berisiko mengalami anemia yaitu pada remaja. Pasalnya menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), tingkat penyebaran anemia sebesar 32% pada remaja berusia 15 hingga 24 tahun, yang berarti sekitar 3-4 dari sepuluh remaja menderita anemia. Tingkat penyebaran anemia pada wanita adalah (27,2%), sementara pada pria adalah (20,3%). Perbandingan ini cukup signifikan dikarenakan pada wanita banyak zat besi yang hilang selama menstruasi, yang dapat disebabkan oleh kelainan dalam produksi sel darah merah yang berdampak pada kadar hemoglobin (Hb), sehingga risiko anemia pada remaja putri saat masa pubertas mengalami peningkatan. Kurangnya asupan zat besi pada remaja putri memperburuk masalah anemia, dikarenakan zat besi sangat diperlukan bagi tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan bagi tubuh remaja (WHO, 2011; (Bakri et al., 2023; Indah et al., 2023).

Masalah anemia pada remaja putri memiliki dampak yang merugikan seperti menurunnya kesehatan serta prestasi di sekolah. Remaja putri yang menderita anemia memiliki efek yang merugikan, termasuk penurunan kesehatan dan penurunan prestasi di sekolah. Pada saat dewasa, anemia diperparah selama kehamilan, yang menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal, komplikasi selama kehamilan, dan kemungkinan kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2021; (Al-Shwyeh, 2019; Fardillah et al., 2020).

Mengingat dampak dari anemia, perlu dilakukannya pencegahan dengan meningkatkan pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi yang lengkap tentang anemia meliputi pengertian anemia, tanda dan gejala, penyebab anemia serta cara pencegahannya, selain tablet penambah darah yang memiliki efek samping berupa mual, nyeri perut, konstipasi ataupun diare, upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia yaitu dengan mengkonsumsi makanan zat besi salah satunya buah kurma. Berdasarkan literature atau penelitian yang sudah ada buah kurma terbukti dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada tubuh dan tidak memiliki efek samping. Hal tersebut jarang diketahui oleh remaja saat ini, sehingga sangat penting dilakukan sosialisasi atau pendidikan kesehatan agar remaja tahu buah kurma memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh utamanya untuk mencegah anemia (Resmi & Setiani, 2020; Rismayani, 2023).

METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan di aula SMP N 03 Ngargoyoso pada tanggal 13 Februari 2024. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan mengumpulkan 46 siswa/siswi. Adapun sasaran dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini yaitu: 1) Remaja SMP berumur 14-15 tahun, 2) Siswa-siswi SMP N 03 Ngargoyoso.

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu: 1) Registrasi, 2) Pembukaan, 3) Melakukan pretest dengan media tanya jawab untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang pendidikan kesehatan dan pemanfaatan kurma untuk meningkatkan kadar hb, 4) Penyampaian materi, 5) Penayangan video tentang anemia, 6) sesi tanya jawab, 7) implementasi pemberian kurma, 8) Melakukan post-test dengan media tanya jawab untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang anemia setelah dilakukan pendidikan kesehatan, 9) Penutup. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, penayangan video, dan dilanjutkan diskusi tanya jawab kepada para remaja SMP N 03 Ngargoyoso.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan pendidikan kesehatan pencegahan anemia disertai pemberian kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja SMP N 03 Ngargoyoso pada tanggal 13 Februari 2024 dihadiri oleh 46 siswa/siswi dan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan penyampaian materi meliputi pengertian anemia, penyebab dari anemia, dampak dari anemia, tanda dan gejala anemia, penanganan dan pencegahan anemia dengan buah kurma serta penayangan video tentang anemia. Pada saat memberikan materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, terlihat peserta aktif dan antusias memperhatikan materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan, promotor membuka kesempatan kepada siswa/siswi untuk mengajukan pertanyaan tentang materi yang masih memerlukan penjelasan. Beberapa mengajukan pertanyaan dan kadang dijawab oleh peserta yang lain. Selanjutnya adalah implementasi pemberian kurma dan evaluasi pasca pelaksanaan pendidikan kesehatan guna menggali pengetahuan siswa/siswi setelah edukasi. Para peserta tampak mampu menjelaskan ulang tentang materi anemia yang sudah dijelaskan.



Gambar 1. Penyuluhan

Table 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Anemia (Pre-Test)

Kategori pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Pengetahuan baik	11	23,9 %
Pengetahuan cukup	10	21,7 %
Pengetahuan kurang	25	54,3 %

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Anemia (Post- Test)

Kategori pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Pengetahuan baik	30	65,2 %
Pengetahuan cukup	14	30,4 %
Pengetahuan kurang	2	4,3 %

PEMBAHASAN

Pada Tabel 1 di atas hasil pretest didapatkan hanya sebanyak 23,9 % siswa dan siswi memiliki pengetahuan yang baik, 21,7 % yang memiliki pengetahuan cukup dan 54,3 % yang memiliki pengetahuan kurang mengenai Anemia. Setelah dilakukan pretest, kemudian dilakukan pemberian pendidikan kesehatan mengenai anemia selama kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab kurang lebih 20 menit. Pada sesi ini beberapa siswa dan siswi menanyakan mengenai cara mencegah dan menangani kasus anemia pada remaja. Diakhir kegiatan, diadakan kembali tanya jawab untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan yang dialami siswa dan siswi. Pada Tabel 2 di atas hasil posttest setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan sebanyak 65,2 % siswa dan siswi memiliki pengetahuan yang baik, 30,4 % memiliki pengetahuan cukup dan 4,3 % memiliki pengetahuan kurang mengenai anemia. Perubahan yang terjadi pada peserta setelah dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah adanya tambahan pengetahuan siswa dan siswi mengenai anemia pencegahan dan penanganannya yang bisa menggunakan buah kurma yang kaya zat besi.

Anemia dapat dihindari dengan mengonsumsi sumber zat besi (sayuran berwarna hijau, hati, daging merah, kacang-kacangan, kurma dan tablet penambah darah). Pemberian tablet penambah darah pada remaja putri dengan dosis seminggu 1 tablet diminum pada malam hari. Pada saat sesi tanya jawab ternyata banyak remaja putri di SMP N 03 Ngargoyoso yang tidak mau mengonsumsi tablet penambah darah dikarenakan rasanya yang aneh dan membuat mual. Kemudian kami memberi tips agar remaja putri mau mengonsumsi tablet penambah darah yaitu minum dengan air putih/air jeruk, jangan bersamaan dengan teh, kopi dan susu. Selain itu, pencegahan anemia dengan buah kurma juga disosialisasikan. Menurut (Rahayu & Wahyu, 2021), zat besi dan kalium yang ditemukan dalam kurma sangat membantu dalam mengobati anemia pada remaja. Selain itu, kurma mengandung riboflavin, yang penting untuk produksi sel darah merah. Remaja juga suka kurma karena rasa manisnya dan kemudahan makannya. Kandungan vitamin

dan mineral buah ini membantu remaja memenuhi kebutuhan diet mereka. Kandungan zat besi kurma mengisi zat besi yang hilang selama menstruasi dan membantu memenuhi kebutuhan sepanjang fase perkembangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan ini secara umum peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang anemia dan mengetahui cara pencegahan anemia dengan mengkonsumsi sumber zat besi salah satunya dengan buah kurma. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan pada saat dilakukan pretest dan posttest.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Desa Kelurahan Ngargoyoso dan Kepala Sekolah SMP N 03 Ngargoyoso yang sudah memberikan izin kepada kami dalam melakukan kegiatan pendidikan kesehatan pencegahan anemia disertai pemberian kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja SMP N 03 Ngargoyoso dan juga pihak-pihak yang sudah membantu kami yang telah mendukung kegiatan ini hingga tercapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shwyeh, H. A. (2019). Date palm (*Phoenix dactylifera* L.) fruit as potential antioxidant and antimicrobial agents. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 11(1), 23–32. https://doi.org/10.4103/JPBS.JPBS_168_18
- Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). JOURNAL OF MUSLIM COMMUNITY HEALTH (JMCH) Pengaruh Komsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera* L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* , 4(3), 108–116. <https://doi.org/10.52103/jmch.v4i3.1130>
- Fardillah, N., Kridawati, A., & Ulfa, L. (2020). Pengaruh Penambahan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Klinik Fistha Nanda Tahun 2020. In *JUKMAS Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* e-ISSN (Vol. 4, Issue 2). <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Indah, R., Sari, K., Astuti, W., Hidayati, H., & Pontianak, P. K. (2023). EFEKTIVITAS BUAH NAGA DAN SARI KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI.
- Julaecha, J., Tiwi, L. S., Hayati, F., & Wuryandari, A. G. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.418>
- Kemendes RI .2021. Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19.
- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta : Kemendes RI
- Puspita Abdjul, S., Wahab Pakaya, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Ilmu kesehatan, F. (2023). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 TOLANGOHULA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 134–143. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1995>
- Rahayu, T. B., & Wahyu, Y. A. (2021). Increasing of hemoglobin level in adolescent female through giving of date palm fruit (*phoenix dactylifera*).

- Resmi, D. C., & Setiani, F. T. (2020). LITERATUR REVIEW: PENERAPAN TERAPI NON FARMAKOLOGIS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA.
- Rismayani. (2023). Efektivitas pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil di bpm wilayah kerja kota bengkulu the effectiveness of giving sari kurma on increasing hb levels in pregnant women in bpm working area bengkulu city rismayani, nurul maulani prodi s1 kebidanan, sekolah tinggi ilmu kesehatan sapta bakti, bengkulu, indonesia.
- Syamsiah, S., Chalada, S., Indriyani, L., Nabilah, J., Erma Yunita, N., Astri, M., Laila Mufliha, A., Indriani, R., Blezensky Program Studi Profesi Kebidanan, F., Ilmu Kesehatan, F., Nasional, U., Sawo Manila No, J., Barat, P., Minggu, P., & Selatan, J. (n.d.). PENYULUHAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN INTERVENSI PEMBERIAN GAMIS SUMARNI (GERAKAN MINUM SUSU KURMA UNTUK ANEMIA) DI KLINIK BETA MEDIKA. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- WHO. 2011. Serum Ferritin Concentrations for the Assessment of Iron Status and Iron Deficiency in Populations. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. Geneva: World Health Organization
- WHO. 2016. Guideline: Daily iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization, 2011. The Global Prevalence of Anaemia in 2011[Internet]. WHO Report, New York