
PERILAKU DAN PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN ANEMIA DI SLB-B YRTRW SURAKARTA

Laksmi Dewi Sukmakarti, Anandya Permatasari, Anitasari Kartika Putri, Filumena Titis Rahutami
Fakultas Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami no. 36A
Kentingan Surakarta 57126

Informasi Artikel

Diajukan: 17/07/2023
Diterima: 20/08/2023
Diterbitkan: 07/09/2023

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah serius dalam kesehatan gizi di Indonesia, yang sampai saat ini masih memiliki angka kejadian cukup tinggi. Penyebab kejadian anemia pada umumnya disebabkan kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin A, dan kurangnya pengetahuan mengenai anemia. Kejadian anemia yang banyak muncul di masa remaja jika tidak dicegah dan diatasi akan memiliki kontribusi besar dalam tingginya angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi lahir rendah. Untuk itu diselenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik “Perilaku dan Promosi Kesehatan Pencegahan Anemia di SLB-B YRTRW Surakarta”. Kegiatan ini diikuti 24 siswi dari tingkat SD hingga SMA yang telah mengalami menstruasi. Penyelenggaraan pengabdian dinilai berhasil dengan pelaksanaan yang dilakukan sesuai jadwal yang ditentukan, melibatkan siswi sasaran dan guru pendamping sekolah, serta terpenuhinya kebutuhan sarana prasarana yang direncanakan. Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para siswi tentang pencegahan anemia.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Tuna Rungu

Korespondensi

Email:
laksmydewi@student.uns.ac.id

ABSTRACT

Anemia is one of the serious problems in public health and nutrition in Indonesia, which until now still has a high incidence rate. The causes of anemia are generally due to deficiency of iron, folic acid, vitamin B12, vitamin A, and lack of knowledge about anemia. Adolescent girls are a group that is prone to suffer from iron deficiency anemia. If it is not prevented and treated, the incidence of anemia that often appears in adolescents will have a major contribution to the high rates of maternal mortality, premature birth, and low birth weight babies. For this reason, community service activities were held with the topic "Health Behavior and Promotion of Anemia Prevention at SLB-B YRTRW Surakarta". This activity was attended by 24 female students from elementary to high school who had experienced menstruation. The implementation of community service is considered successful with the implementation being carried out according to the specified schedule, involving target students and school accompanying teachers, as well as meeting the planned infrastructure needs. The results of the outreach activities showed an increase in students' knowledge about anemia prevention.

Keywords: Anemia, Adolescent Girl, Hearing Impairment

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah serius dalam kesehatan gizi masyarakat di Indonesia, yang sampai saat ini masih memiliki angka kejadian cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja adalah sebesar 32%, yang berarti 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Riskesdas, 2018). Prevalensi kejadian anemia pada remaja berdasarkan data Departemen Kesehatan Jakarta tahun 2020 adalah sebesar 26,50% (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2020). Sedangkan prevalensi anemia di Jawa Tengah pada tahun 2010, 2013, dan 2018 berturut turut adalah sebesar 43,2%; 37,1%; dan 48,9% (Riskesdas, 2018). Menurut data Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 2015 didapatkan bahwa prevalensi anemia remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5% (SKRT, 2015).

Anemia merupakan suatu keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah manusia lebih rendah dari kadar normal berdasarkan kelompok usia, dan jenis kelamin. Pada remaja perempuan. Kadar hemoglobin normal menurut WHO untuk anak usia 5–12 tahun di atas 11,5 gr/dl dan remaja usia 12–15 tahun sama atau di atas 12g/dl. Di atas 15 tahun remaja disebut sebagai dewasa, dan kadar Hb normal untuk pria dewasa adalah 13,8–17,2 g/dl, dan untuk wanita dewasa 12,1–15,1 g/dl (WHO, 2001). Pada anak-anak, WHO mendefinisikan anemia sebagai konsentrasi hemoglobin <11g/dL untuk anak usia antara 6 dan 59 bulan, sedangkan 11,5 g/dl untuk anak usia 5 dan 11 tahun dan <12 g/dl untuk anak di atas 12 tahun (WHO, 2001).

Hemoglobin yang rendah menyebabkan kapasitas pengangkutan oksigen tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis yang diperlukan tubuh seseorang dipengaruhi beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan perilaku hidup sehat. Penyebab kejadian anemia pada umumnya disebabkan kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin A, dan kurangnya pengetahuan mengenai anemia (Siska, 2017).

Remaja putri merupakan kelompok yang rawan menderita anemia defisiensi besi. Pengeluaran zat besi pada remaja putri disebabkan karena siklus menstruasi yang mengakibatkan kehilangan simpanan zat besi yang cepat sesuai dengan banyaknya darah yang keluar. Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat menyebabkan mudah lelah dan kurangnya konsentrasi belajar yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dan menurunkan produktivitas kerja. Selain itu anemia menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terinfeksi penyakit.

Kejadian anemia yang banyak muncul di masa remaja jika tidak dicegah dan diatasi akan memiliki kontribusi besar dalam tingginya angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi lahir rendah. Oleh karena itu, sasaran penanganan anemia telah dikembangkan mulai dari siswi SMP dan SMA untuk memutus simpul masalah anemia ini. Salah satu intervensi yang telah dilakukan pemerintah adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin melalui kerjasama dengan fasilitas kesehatan dan sekolah-sekolah menengah. Pemberian tablet tambah darah diharapkan dapat memutus siklus kejadian anemia. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathony *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

Sekolah Luar Biasa-B Yayasan Rehabilitasi Tuna Rungu dan Wicara (SLB-B YRTRW) Surakarta merupakan salah satu yayasan penyelenggara pendidikan SD-SMP-SMP yang

mendapatkan distribusi TTD secara rutin melalui Puskesmas. Namun untuk mengoptimalkan konsumsi TTD, juga diperlukan pemberian pengetahuan mengenai anemia untuk meningkatkan perilaku kesehatan para siswi. Untuk itu diselenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik “Perilaku dan Promosi Kesehatan Pencegahan Anemia di SLB-B YRTRW Surakarta”.

METODE

Jenis kegiatan yang dipilih dalam rangka pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan. Penyuluhan merupakan kegiatan yang direncanakan dengan tujuan untuk mempengaruhi orang lain (Notoatmodjo, 2012). Orang lain yang dimaksud adalah individu, kelompok atau masyarakat sasaran dengan hasil yang diharapkan adalah adanya perubahan perilaku kesehatan. Sasaran dari kegiatan ini adalah para siswi yang telah mengalami menstruasi, yang berdasarkan data sekolah berjumlah 30 orang.

Perencanaan kegiatan dimulai dengan mengajukan perizinan serta berkoordinasi dengan pihak sekolah. Dilanjutkan dengan pemilihan materi, pembuatan media, serta penyiapan sarana prasarana penyuluhan yang akan digunakan. Materi dalam penyuluhan disajikan dalam bentuk presentasi *power point* dengan LCD proyektor. Para siswi dikumpulkan dalam ruangan yang dipersiapkan di bawah arahan guru pendamping.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2023 di ruang serbaguna SLB-B YRTRW Surakarta. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan anggota tim pengabdian, penyuluhan berupa pemaparan materi yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif, dan diakhiri dengan penutupan dan foto bersama. Kegiatan pengabdian bertema ‘Promosi Kesehatan dan Perilaku Pencegahan Anemia’ yang diselenggarakan di SLB-B YRTRW Surakarta ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia melalui pemberian informasi atau penyuluhan khususnya pada remaja putri. Peningkatan tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pemberian informasi melalui ceramah dan tanya jawab. Materi yang diberikan dengan media dan metode penjelasan yang tepat akan membuat peserta memahami tentang informasi yang disampaikan oleh pemateri dengan baik.

Materi informasi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi pengertian anemia, gejala anemia, penyebab anemia, serta pencegahan anemia. Penyebab anemia yang mendapatkan pembahasan secara khusus adalah terkait kehilangan darah pada saat menstruasi. Sedangkan pencegahan anemia yang diangkat menekankan pada pentingnya memenuhi nutrisi kebutuhan tubuh melalui asupan makanan bergizi dan konsumsi TTD yang rutin diberikan oleh Puskesmas. Materi disusun oleh tim pengabdian dengan bahasa yang relatif sederhana untuk memudahkan remaja usia sekolah mencerna materi. Materi disampaikan baik secara lisan dengan penekanan pada pelafalan untuk memfasilitasi para siswi yang membaca gerak bibir, maupun melalui bahasa isyarat dengan bantuan guru pendamping. Materi dikemas dalam bentuk yang menarik dan tayangan *slide* lebih banyak berisi gambar supaya fokus peserta dapat tetap terarah pada pembawa materi.

Peningkatan pengetahuan juga didukung dengan adanya kesempatan berdiskusi bagi peserta dan pemateri. Dalam sesi tanya jawab, peserta dapat menanyakan atau mengkonfirmasi ulang hal-hal yang belum dipahami atau berhubungan dengan materi

yang disampaikan. Pada sesi diskusi, setiap siswi diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait anemia. Hampir semua siswi juga dengan bersemangat menceritakan pengalaman seputar menstruasi, menanyakan mengenai makanan dan minuman yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. Selain menjawab pertanyaan yang diajukan peserta, pemateri juga melemparkan pertanyaan untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi atau jawaban yang telah disampaikan. Dalam sesi tanya jawab tersebut diketahui bahwa beberapa siswi sering tidak meminum TTD yang sudah diperoleh. Di akhir sesi, para siswi kembali diingatkan mengenai poin-poin penting dalam perilaku pencegahan anemia.

Berdasarkan data kehadiran, tercatat 24 siswi yang berasal dari kelas III SD hingga kelas XII SMA yang mengikuti kegiatan penyuluhan, yakni mencapai 80% dari total target sasaran. Meskipun audiens dalam penyuluhan merupakan siswi penyandang tuna rungu dan wicara yang tidak semuanya menggunakan alat bantu dengar, kegiatan dapat berlangsung dengan lancar dan kondusif karena tim pengabdian masyarakat didampingi oleh guru pembimbing sebagai mediator komunikasi, terutama ketika sesi tanya jawab. Para peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang telah disusun dengan antusias.

PEMBAHASAN

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode observasi pada sepanjang pelaksanaan penyuluhan. Penyelenggaraan pengabdian dinilai berhasil dengan pelaksanaan yang dilakukan sesuai jadwal yang ditentukan, melibatkan siswi sasaran dan guru pendamping sekolah, serta terpenuhinya kebutuhan sarana prasarana yang direncanakan. Dari hasil wawancara dan tanya jawab tampak adanya peningkatan pengetahuan para siswi tentang pencegahan anemia. Adapun catatan dalam evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Pada tahap persiapan

Pada saat koordinasi dengan pembimbing lapangan, disepakati bersama bahwa kegiatan pengabdian hanya akan melibatkan para siswi kelas SD sampai SMA yang sudah mengalami menstruasi. Untuk kegiatan serupa selanjutnya dapat juga melibatkan seluruh siswa maupun orang tua siswa sebagai pemberi dukungan dalam perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik di sekolah maupun di rumah. Jika tidak memungkinkan, dapat disampaikan informasi tercetak dalam bentuk media leaflet untuk orang tua, serta media poster yang dapat dipasang pada papan pengumuman di sekolah. Masa persiapan kegiatan yang cukup singkat, hanya ± 2 minggu karena berdekatan dengan datangnya bulan puasa, menyebabkan tidak cukup waktu bagi tim pengabdian untuk menyediakan informasi cetak dalam bentuk leaflet dan poster.

2. Pada tahap pelaksanaan

Pada saat pelaksanaan tidak semua siswi yang menjadi sasaran penyuluhan dapat mengikuti kegiatan. Pemilihan waktu yang bertepatan dengan datangnya libur panjang cuti bersama menyebabkan beberapa siswi yang tinggal di asrama dijemput oleh keluarganya dan pulang lebih cepat untuk perjalanan pulang ke luar kota.

Pada saat pelaksanaan juga harus diperhatikan perbandingan jumlah siswa sebagai peserta dengan jumlah fasilitator yang meliputi tim pengabdian dan guru sekolah. Jumlah peserta yang terlalu banyak dan digabung dalam satu ruangan tanpa fasilitator yang memadai

dapat menyebabkan fokus peserta terganggu saat mendengarkan penjelasan materi. Terlebih pada penyandang tuna rungu dan wicara yang dalam komunikasinya membutuhkan perhatian khusus. Akibatnya terdapat beberapa siswi yang tidak bersemangat selama proses kegiatan, dan pada saat sesi tanya jawab tidak bertanya dan terkesan tidak antusias, khususnya siswa SD.

3. Pada tahap evaluasi

Evaluasi output pengabdian ini adalah perubahan tingkat pengetahuan sasaran. Pelaksanaan evaluasi tidak dilakukan secara kuantitatif terhadap tingkat pengetahuan siswi. Namun demikian, tim pengabdian melakukan kolaborasi dengan pihak sekolah, khususnya guru wali kelas untuk selalu mengingatkan siswi minum TTD setiap minggunya.

Tabel 1. Distribusi peserta berdasarkan jenjang pendidikan (n=24)

No	Jenjang	Jumlah	Rentang Usia (tahun)
1.	SD (kelas 2-6)	8	10-13
2.	SMP (kelas 7-8)	6	13-27
3.	SMA (kelas 10-12)	10	16-26

SIMPULAN

Kelompok remaja putri memiliki risiko menderita anemia defisiensi besi yang tinggi. Pengetahuan yang cukup menjadi salah satu kunci dalam mencegah anemia. Penyuluhan yang dilakukan di SLB-B YRTRW Surakarta adalah langkah tim pengabdian masyarakat untuk mencegah terjadi anemia di tingkat sekolah. Kegiatan penyuluhan disambut baik dan positif oleh pihak sekolah. Hasil penyuluhan yang dilakukan menunjukkan adanya antusias dari siswa yang dilihat dari sesi tanya jawab. Antusias tersebut diharapkan sebagai bentuk peningkatan pengetahuan mengenai penyuluhan yang diberikan. Peningkatan pengetahuan mengenai anemia dapat mencegah anemia pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SLB-B YRTRW Surakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.-9967>.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poltekkes Depkes Jakarta I. (2020). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Siska, G. L. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. Jakarta.
- SKRT. (2015). *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes.
- WHO. (2001). Assessment, prevention and control. A guide for programme managers. In *Iron deficiency anaemia*.