

## Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat

Ta Larasati<sup>1</sup>, Roro Rukmi Windi Perdani<sup>1</sup>, Anggraini Janar Wulan<sup>1</sup>, Ahmad Irzal Fardiansyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

<sup>2</sup>Fakultas Hukum Universitas Lampung

### Abstrak

Remaja merupakan tahap transisi menuju dewasa dengan pertumbuhan pesat yang terkait dengan pemenuhan zat besi. Asupan zat besi yang kurang dapat menyebabkan anemia. Kejadian anemia nasional pada usia  $\geq 1$  tahun, 5-11 tahun, dan 15-24 tahun adalah masing-masing sebesar 21,7%, 26,4%, dan 18,4%. Kejadian anemia pada remaja putri di Bandar Lampung khususnya kecamatan Tanjungkarang Pusat mencapai 43,1%. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, menstruasi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan konsumsi teh setelah makan. Pemberian TTD merupakan salah satu upaya penting untuk mencegah serta menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi. Tujuan dari pengabdian ini adalah mengatasi masalah anemia remaja putri berdasarkan hasil penelitian kualitatif analisis faktor penyebab masalah rendahnya pemberian tablet Fe di Tanjungkarang Pusat. Kegiatan ini telah dilakukan di Bandar Lampung dengan sasaran siswi-siswi SMP, SMA, dan SMK di Tanjungkarang Pusat sebagai duta pencegahan anemia. Strategi *Community empowerment* telah dilakukan berupa sosialisasi, FGD kepala sekolah serta pelatihan duta dan pembentukan komunitas pencegahan anemia, hingga akhirnya tercapai : 1) menumbuhkan kesadaran masyarakat, dalam hal ini sekolah dan siswi SMP, SMA, SMK se Tanjungkarang Pusat tentang pentingnya pencegahan anemia, 2) kemudian memotivasi dan memampukan masyarakat dengan proses edukasi dan pelatihan pencegahan anemia pada remaja putri, 3) Untuk menjamin keberlanjutan program, dibentuk komunitas pencegahan anemia pada remaja putri yang beranggotakan perwakilan siswi dari tiap sekolah serta dibentuk juga komitmen dari *stakeholder* terkait, yang dicapai dengan deklarasi komitmen bersama dan Puskesmas Simpur dan Puskesmas Palapa sebagai *leader*.

**Kata Kunci:** anemia, pemberdayaan masyarakat, pencegahan, remaja putri

**Korespondensi:** Dr.dr. Ta Larasati, M.Kes, Sp.DLP, FISCM, FISPH | Jl. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung | HP 081279736697 | e-mail: [t\\_a\\_larasati@yahoo.co.id](mailto:t_a_larasati@yahoo.co.id) ; [ta.larasati@fk.unila.ac.id](mailto:ta.larasati@fk.unila.ac.id)

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai termasuk zat besi. Asupan zat besi yang kurang dapat menimbulkan anemia pada remaja.<sup>1</sup> Anemia didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) darah dibawah nilai normal untuk usia dan jenis kelamin. Nilai Hb yang umum adalah  $<13,5$  g/dL pada pria dewasa dan  $<11,5$  g/dL pada wanita dewasa.<sup>2</sup> Anemia lebih sering mengenai wanita dan remaja putri dibandingkan pria karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan kehilangan darah akibat

menstruasi. Kejadian anemia nasional pada usia  $\geq 1$  tahun, 5-11 tahun, dan 15-24 tahun adalah masing-masing sebesar 21,7%, 26,4%, dan 18,4%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang 53,7% dari semua remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid.<sup>1</sup> Di Bandar Lampung, khususnya di Kecamatan Tanjungkarang Pusat, diketahui prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 43,1%, dengan kata lain hampir satu dari dua remaja putri di Tanjungkarang Pusat menderita anemia. Selain itu upaya pencegahan berupa konsumsi Fe atau tablet tambah darah hanya mencapai 21,4% .

Dalam penelitiannya, Giyanti menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri

adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, menstruasi, konsumsi obat-obatan termasuk tablet tambah darah (TTD), dan konsumsi teh setelah makan yang dapat mengganggu absorpsi zat besi.<sup>1</sup> Pemberian TTD merupakan salah satu upaya penting dan efektif untuk mencegah serta menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi.<sup>3</sup> Salah satu ujung tombak Pemerintah dalam menjalankan program kesehatan adalah Puskesmas, termasuk program pencegahan anemia pada remaja putri. Program pencegahan anemia pada remaja putri berupa konsumsi Fe atau tablet tambah darah di Kecamatan Tanjungkarang Pusat hanya mencapai 21,4%. Berdasarkan penelitian kualitatif sebelumnya, telah dilakukan analisis faktor penyebab masalah terhadap masalah anemia pada remaja putri di Puskesmas Simpur Kecamatan Tanjungkarang Pusat, dan telah disimpulkan bahwa terdapat 3 masalah penting yang menjadi penyebab, serta diberikan beberapa alternatif solusi yang bisa dijadikan referensi untuk mengatasi masalah tersebut yaitu: 1) Rendahnya pemberian tablet Fe pada remaja putri di kecamatan Tanjungkarang Pusat, 2) Tingginya anemia pada remaja putri di Tanjungkarang Pusat, 3) Pencegahan anemia pada remaja putri di Tanjungkaang Pusat belum melibatkan partisipasi aktif masyarakat.

#### METODE PENGABDIAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa metode yang berbeda, yaitu 1) “Sosialisasi dan *Focus Group Discussion* Kepala Sekolah atau Guru dan Puskesmas di Kecamatan Tanjungkarang Pusat” dan 2) “Pelatihan Duta pencegahan anemia pada siswi SLTP dan SLTA se Tanjungkarang Pusat” serta 3) membentuk. “Komunitas Pencegahan Duta Anemia se Tanjungkarang Pusat” yang beranggotakan peserta pelatihan Duta Pencegahan Anemia.

- 1) “Sosialisasi dan *Focus Group Discussion* Kepala Sekolah atau Guru dan Puskesmas di Kecamatan Tanjungkarang Pusat”

Sosialisasi dan FGD telah dilakukan pada hari Rabu, 2 Oktober 2019, pkl 08.00-12.00 WIB di Restoran Rumah Kayu, Jl Arif Rahman

Hakim Bandar Lampung. Kegiatan yang bertujuan untuk mensosialisasikan program pencegahan anemia pada remaja putri dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TDD) dan mengidentifikasi kendala penerapannya di sekolah dihadiri oleh 16 orang kepala sekolah dan guru dari sekolah menengah di Tanjung Karang Pusat. Selain itu juga dihadiri oleh *stakeholder* yaitu Puskesmas Simpur dan Puskesmas Palapa. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pemaparan permasalahan anemia dan program pencegahannya oleh Tim Pengabdian dan dilanjutkan eksplorasi permasalahan dan diskusi perumusan solusi atas permasalahan tersebut, serta komitmen untuk menyukseskan pencegahan anemia pada remaja putri di Tanjung Karang Pusat.



**Gambar 1 & 2 :** Sosialisasi dan Focus Group Discussion pencegahan anemia pada remaja putri di Tanjungkarang Pusat

- 2) “Pelatihan Duta pencegahan anemia pada siswi SLTP dan SLTA se Tanjungkarang Pusat”

Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 5 Oktober 2019, pkl 08.00-16.00 di FK Universitas Lampung, bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan sebagai Duta pencegahan anemia pada siswi Sekolah Menengah di Tanjungkarang Pusat. Metode pelatihan diberikan berupa pemutaran video edukasi pencegahan anemia, *active learning* melalui permainan pesan berantai, dan permainan susun kalimat, serta permainan sebut paling banyak. Setiap akhir sesi permainan peserta diminta menyimpulkan pesan dan pelajaran yang dapat mereka ambil dari tiap permainan tersebut. Di antara sesi permainan diselingi dengan *ice breaking* dengan yel-yel kegiatan yang bertujuan meningkatkan semangat dan motivasi peserta. Selain melalui permainan, kegiatan ini dilakukan dengan metode berlatih mengidentifikasi ciri-ciri anemia, dengan gambar, serta peragaan edukasi gizi menggunakan *food model*. Sebanyak 23 remaja putri dari semua SMP, SMA, dan SMK se Tanjungkarang Pusat mengikuti pelatihan ini. Sebelum dan sesudah pelatihan, peserta mengerjakan *pretest-postest* untuk melihat keberhasilan kegiatan.



**Gambar 3 & 4 :** Pelatihan Duta Anemia Pada Siswa Sekolah Menengah di Tanjungkarang Pusat

- 3) Membentuk “komunitas pencegahan Duta anemia se Tanjungkarang Pusat” yang beranggotakan peserta pelatihan Duta Pencegahan Anemia.

Metode kegiatan ini dengan membuat komunitas untuk saling berkomunikasi dan berkoordinasi sesama duta pencegahan anemia, dalam menjalankan aktivitasnya di sekolah masing-masing. Tujuan grup ini adalah sebagai sarana memelihara dan menjaga serta meningkatkan motivasi untuk mensosialisasikan pencegahan anemia pada remaja putri di sekolah.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan metode yang diusulkan. Berdasarkan evaluasi kegiatan, seluruh kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik, tujuan kegiatan berhasil dicapai.

Berikut ini disajikan hasil kegiatan yang telah dilakukandi tabel 1.

Evaluasi keberhasilan Pelatihan Duta anemia pada siswi sekolah menengah di tanjungkarang Pusat dilakukan dengan pretest posttest dengan 30 soal tentang faktor risiko anemia, pencegahan, makanan sumber protein dan zat besi yang diperlukan untuk pencegahan anemia. Didapatkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 19%, Hal ini telah terbukti secara bermakana dengan *T Test*, nilai  $p=0,001$ . Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan ketrampilan berkomunikasi dengan sebaya, yang diidentifikasi melalui *roleplay* antar peserta. Peningkatan motivasi dan kesadaran untuk melakukan sosialisasi dan pencegahan anemia pada siswi di sekolah masing-masing, yang terbukti dengan keaktifan komunikasi di grup komunitas media sosial *Whatsapp*. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berlanjut dengan metode a). pendampingan dan koordinasi secara periodik setiap 3 (tiga) bulan antara sekolah dan Puskesmas mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di Tanjungkarang Pusat, b). Kementerian Kesehatan dalam hal ini Puskesmas Simpur menjadi evaluator, koordianator sekaligus menyediakan tablet Fe yang cukup jumlahnya bagi remaja putri, siswi SMP, SMA, SMK di Tanjungkarang Pusat, c). Komunitas pencegahan anemia pada remaja putri secara aktif mensosialisasikan tentang pencegahan anemia, khususnya dengan konsumsi tablet Fe seminggu sekali, yang dibuktikan dengan kartu pemantauan, d). Pemantauan konsumsi tablet Fe secara periodik oleh Puskesmas ke setiap sekolah yang telah memberikan komitmen, dan dilaporkan tiap tahun sebagai pencapaian Puskesmas

**Tabel 1.** Hasil sosialisasi dan FGD kepala sekolah dan Puskesmas di Tanjungkarang Pusat

No	Kendala pelaksanaan	Solusi yang disepakati
1	Belum semua sekolah mengetahui adanya program pencegahan anemia pada remaja putri.	Meningkatkan peran sekolah terutama mengoptimalkan Ikatan Orangtua Murid untuk pengadaan TDD, apabila jumlahnya tidak mencukupi.
2	Pemberian TDD	Koordinasi rutin secara

pada sekolah jumlahnya sangat terbatas, sehingga perlu upaya lain untuk memenuhinya.

- 3 Sekolah menengah atas tidak termasuk sasaran program ini, padahal siswinya juga banyak yang menderita anemia. Meningkatkan koordinasi untuk penyelenggaraan edukasi pencegahan anemia di sekolah menengah tingkat pertama dan atas, sehingga kasus anemia pada remaja putri di Tanjung Karang Pusat menurun.
- 4 Anggapan siswa bahwa TDD adalah obat untuk ibu hamil, sehingga remaja putri tidak perlu minum TDD tersebut. Minum Tablet tambah Darah bersama/serentak di sekolah.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan anemia pada remaja putri di Tanjungkarang Pusat telah dilakukan dalam beberapa bentuk metode kegiatan agar tercapai tujuannya, yaitu Sosialisasi dan FGD Kepala sekolah dan Puskesmas di Tanjungkarang Pusat, serta Pelatihan Duta Pencegahan anemia remaja putri pada siswi sekolah menengah di Tanjung Karang Pusat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Lampung yang telah mendanai kegiatan ini melalui program Pengabdian Unggulan tahun 2019.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Giyanti F. 2016. Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Anemia di SMK Negeri 1 Ponjong

- Gunung Kidul [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Hoffbrand AV & Moss PAH. 2013. Kapita Selekta Hematologi. Dalam: Sandra F, Editor. Jakarta: EGC.
  3. Hardinsyah & Supariasa. 2016. Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.
  4. Almatsier S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
  5. Fahrudin, Adi. 2012. Pemberdayaan partisipasi dan penguatan kapasitas masyarakat. Bandung: Humaniora
  6. Hikmat, Harry. 2006. Strategi Pemberdayaan Masyarakat. Bandung: Humaniora.
  7. Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013. Jakarta : Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
  8. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
  9. Kementerian Kesehatan RI. 2015. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 02.02/Menkes/52/2015