



COUNSELING AND GIVING FE TABLETS TO YOUNG WOMEN AT SMPN 5 PALOPO

Penyuluhan dan Pemberian Fe bagi Remaja Putri di SMPN 5 Kota Palopo

Seniwaty Anwar¹, Astie Trisnawati²

Program Studi Gizi, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

*Email korespondensi: Seniewaty_anwar@yahoo.com

Abstract

Anemia is a public health problem in Indonesia that can be experienced by all age groups, from toddlers, teenagers, pregnant women to the elderly. Based on Riskesdas 2013, 26.4% of children aged 5-14 years suffer from anemia and 15-24 years of age 18.4%. This means about 1 of 5 teenagers in Indonesia suffer from anemia. Observation results found problems faced by young women including low knowledge about nutrition which has an impact on the problem of anemia, and lack of awareness of the importance of consuming Fe tablets in young women. The purpose of this activity is to provide counseling and administration of Fe tablets to young women at SMPN 5 Palopo. Counseling methods in the form of lectures, discussions and distribution of brochures to young women and distributing Fe tablets to young women. The results showed that the counseling given to young women was very good, this was seen when the students' responses were asked questions, they answered correctly.

Key word : Education ¹, Nutrition², Young Women ³, Iron ⁴

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Berdasarkan Riskesdas 2013, anak usia 5-14 tahun menderita anemia 26,4% dan usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Hal ini berarti sekitar 1 dari 5 anak remaja di Indonesia menderita anemia. Hasil pengamatan ditemukan permasalahan yang dihadapi oleh remaja putri diantaranya rendahnya pengetahuan tentang gizi yang berdampak pada masalah anemia, serta kurang kesadaran pentingnya mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan penyuluhan dan pemberian tablet Fe pada remaja putri di SMPN 5 Palopo. Metode penyuluhan berupa ceramah, diskusi dan pembagian brosur kepada remaja putri serta membagikan tablet Fe kepada remaja putri. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan kepada remaja putri sangat baik, ini terlihat ketika respon siswa diberikan pertanyaan, mereka menjawab dengan benar.

Kata Kunci : Pengetahuan ¹, Gizi ², Remaja ³, Fe ⁴

Published by : Program Studi Gizi



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Anemia adalah kondisi saat kadar sel darah merah dalam darah seseorang lebih rendah dari batas normal yaitu <12/dl. Anemia dapat terjadi jika sel darah merah seseorang tidak memiliki jumlah hemoglobin yang cukup yang dibedakan berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih berisiko mengalami anemia karena menstruasi yang dialami setiap bulannya memungkinkan perempuan untuk kehilangan darah

dalam jumlah yang banyak. WHO menyebutkan secara global prevalensi kejadian anemia pada perempuan usia 15 tahun ke atas sebesar 28%.

Berdasarkan Riskesdas 2013, anak usia 5-14 tahun menderita anemia 26,4% dan usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Hal ini berarti sekitar 1 dari 5 anak remaja di Indonesia menderita anemia (Riskesdas, 2018). Remaja memiliki risiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi.

Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Suplemen gizi penambah darah atau yang dikenal dengan Tablet Tambah Darah (TTD) atau Fe adalah tablet/ kaplet/ kapsul yang dapat diperoleh dari Program atau mandiri. Tablet Tambah Darah (TTD) Program disediakan oleh Pemerintah dan didistribusikan ke kelompok sasaran melalui fasilitas pelayanan kesehatan pemerintah. TTD mandiri diperoleh berdasarkan resep/ instruksi tenaga kesehatan, inisiatif membeli sendiri di fasilitas kesehatan swasta/ apotik/ toko obat, atau diperoleh dari pemberian keluarga/ orang lain (Riskesdas, 2018).

Salah satu cara untuk menurunkan angka prevalensi anemia bagi remaja putri yaitu menggalakkan penyuluhan kepada remaja putri dan mendorong untuk berperilaku sehat, mengkonsumsi makanan yang bergizi serta mengkonsumsi tablet Fe secara teratur.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 5 Kota Palopo. Waktu pelaksanaan selama 2 hari pada tanggal 18-19 November 2022, dan yang menjadi sampel adalah 50 remaja putri di SMPN 5 Kota Palopo, serta melibatkan pihak sekolah dan pihak Puskesmas Wara Utara.

Metode pelaksanaan kegiatan yaitu:

1. Brain Storming /Curah Pendapat

Merupakan agenda pengabdian kepada masyarakat yang diberikan kepada peserta. Metode pendidikan kesehatan dengan curah pendapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap perilaku terutama dalam mengkonsumsi makanan bergizi serta tablet Fe yang sesuai dengan instruksi dari tenaga kesehatan (Aldini, 2017).

2. Diskusi / feedback

Metode ini dilakukan sebagaimana dapat menilai pemahaman siswi terhadap anemia, dimana mitra memberikan kuesioner untuk diisi guna mengetahui pengetahuan remaja putri mengenai anemia, setelah kuesioner diisi oleh remaja putri, baru mitra memberikan edukasi kepada remaja putri guna memberikan pengetahuan tentang masalah anemia, sebab dan akibat, serta apa yang perlu dilakukan. Setelah membuat diskusi tanya jawab antara remaja putri dan mitra dan setelah selesai, baru dibagikan kuesioner tahap kedua dan diisi oleh remaja putri.

3. Penutupan

Kegiatan ini dilaksanakan makan bersama serta pembagian dan minum tablet Fe secara massal bagi remaja putri.

Diharapkan kegiatan ini dapat terus berlanjut dengan metode:

- a. Pendampingan setiap bulan dan didampingi oleh petugas UKS SMPN5 Kota Palopo
- b. Kementerian Kesehatan dalam hal ini Puskesmas Wara Utara menyediakan tablet Fe yang cukup bagi remaja putri
- c. Komunitas pencegahan anemia dalam hal ini dokter, bidan dan ahli gizi mensosialisasikan tentang pencegahan anemia khususnya dengan mengkonsumsi tablet Fe secara teratur yaitu sekali seminggu

- d. Memantau konsumsi tablet tambah darah secara periodik oleh Puskesmas ke setiap sekolah dan memberikan komitmen dan dilaporkan setiap bulannya sebagai pencapaian puskesmas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan peserta remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari antusias para peserta. Adanya peningkatan pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri diharapkan dapat mengubah perilaku untuk mengkonsumsi makanan bergizi serta teratur mengkonsumsi tablet Fe sehingga menurunnya angka kejadian anemia.

Materi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disajikan dengan bahasa yang sederhana dan materi yang disampaikan diberikan dalam bentuk power point serta leaflet/brosur yang bisa di bawa pulang oleh peserta setelah kegiatan pendidikan kesehatan dengan desain yang menarik sehingga peserta tertarik untuk membaca kembali setiap saat. Leaflet /brosur itu sendiri berukuran kecil dan praktis untuk dibawa kemana-mana selain dirancang sedemikian rupa dengan variasi gambar, huruf dan warna yang membuat seseorang yang diberikan motivasi merasa tertarik sehingga tujuan dari pendidikan kesehatan dapat tercapai yaitu meningkatkan pengetahuan seseorang dan mengubah perilaku seseorang kearah yang lebih baik . Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan pengetahuan seperti remaja putri tidak takut lagi mengkonsumsi tablet Fe dimana pada saat sebelum penyuluhan remaja puteri banyak mengutarakan masalah yang dihadapi pada saat mengkonsumsi tablet Fe, misalnya mual dan sakit kepala, sudah mengetahui makanan – makanan yang banyak mengandung zat besi, serta apa – apa saja yang harus di hindari jika makan sehingga tidak mengganggu penyerapan zat besi.

Secara keseluruhan rentang umur sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah 15 tahun sampai 17 tahun.

Tabel 1. Sebaran Umur Sasaran Siswa SMPN 5 Palopo

| Umur (dalam tahun) | f | % |
|--------------------|-----------|--------------|
| 15 | 31 | 62.0 |
| 16 | 17 | 34.0 |
| 17 | 2 | 4.0 |
| Total | 50 | 100.0 |

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas menunjukkan sebaran umur sasaran yaitu umur 15 tahun 31 orang (62.0%), umur 16 tahun 17 orang (34.0%) dan umur 17 tahun sebnyak 2 orang (4.0%).

Tabel 2. Hasil Uji Pengetahuan Tentang Anemia

| Statistik | Skor Pengetahuan | | p value |
|-----------|-------------------|-------------------|---------|
| | Sebelum perlakuan | Sesudah perlakuan | |
| Minimum | 50 | 60 | 0,000 |
| Maximum | 70 | 90 | |
| Mean | 60.00 | 70.00 | |

Hasil dari evaluasi terhadap 50 siswa remaja putri di SMPN 5 Palopo diketahui data deskriptif yaitu sebelum diberikan edukasi diperoleh nilai terendah yaitu 50.00 dan yang paling tinggi 60.00. sedangkan hasil setelah diberikan edukasi meningkat nilai terendah yaitu 70.00 dan yang paling tinggi 90.00. Secara umum sasaran pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia yang ditandai dengan perolehan nilai rata – rata sebelum test 60.00 dan setelah edukasi menjadi 70.00. Setelah dilakukan uji statistik diperoleh kesimpulan memang terdapat perubahan pengetahuan yang sangat nyata ($p < 0.000$).



Gambar 1 Pemberian dan Penyuluhan Tablet Tambag Darah Di SMPN 5 Palopo

Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

1. Anemia adalah kondisi saat kadar sel darah merah dalam darah seseorang lebih rendah dari batas normal yaitu $< 12/dl$.
2. Nilai rata – rata pengetahuan tentang anemia sebelum dan sesudah edukasi, diketahui terjadi perubahan bermakna yaitu ($p < 0.000$)
3. Kegiatan penyuluhan tentang anemia dan pemberian tablet Fe dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik dari pihak sekolah maupun siswa, terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu kegiatan berakhir.

b. Saran

Diharapkan bagi orangtua/wali murid agar menjaga anaknya dari anemia, yaitu dengan memberikan makanan yang bergizi, serta tidak lupa dengan mengkonsumsi tablet Fe 1 kali seminggu (sesuai anjuran) , karena jika ini di abaikan dapat memungkinkan remaja putri terkena anemia yang berdampak nantinya menjadi ibu yang anemia dan melahirkan anak anemia serta dampak yang lainnya.

Daftar Pustaka

- Aldini, D. Y. 2017. *Pengaruh Metode Brainstorming Terhadap Tingkat Pengetahuan dan rasionalitas penggunaan Obat Swamedikasi 2017*. SKRIPSI. UNAIR. <http://repository.unair.ac.id/76631/>
- Kementerian Kesehatan. 2020. *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid -19*
- Khoiriyah Hikmatul, dkk. 2022. *Optimalisasi Pemberian Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK Ma'arif Karya Mukti*.
- Riskesdas. 2018 *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-riskesdas/>.