
UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI PEMBERIAN TABLET FE

Tatirah*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
tati.alma@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada di bawah kisaran normal. Anemia banyak terjadi pada remaja putri karena di masa puber ia merasakan permulaan siklus menstruasi. Kebutuhan zat besi di masa remaja sekitar 8 mg - 15 mg setiap harinya. Anemia dapat memperbesar resiko kematian saat melahirkan, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi yang cenderung rendah. diharapkan para remaja untuk dapat meningkatkan kesadaran dan mulai menerapkan berbagai macam pencegahan anemia, terapkan perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami gejala penyakit akibat anemia, agar bisa segera mendapatkan penanganan sedini mungkin. Upaya Pencegahan Anemia pada remaja putri dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan evaluasi pre dan post-test. Setelah kegiatan pendidikan kesehatan selesai, diperoleh hasil peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang pencegahan Anemia.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Tablet Fe

Anemia is a condition when the body experiences a decrease or the number of red blood cells is below the normal range. Anemia often occurs in teenage girls because during puberty they feel the beginning of the menstrual cycle. Iron requirements during adolescence are around 8 mg - 15 mg every day. Anemia can increase the risk of death during childbirth, babies being born prematurely, and the baby's weight tends to be low. It is hoped that adolescents will be able to increase awareness and start implementing various kinds of prevention of anemia, apply healthy lifestyle behaviors and hasten to carry out examinations at the nearest health facility if they experience symptoms of illness due to anemia, so that they can get treatment as early as possible. Efforts to prevent anemia in adolescent girls are carried out by providing health education using lecture methods and pre and post-test evaluations. After the health education activities were completed, results were obtained in increasing knowledge among young women about preventing anemia.

Keywords: Anemia, Young Women, Fe Tablet

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada di bawah kisaran normal. Hal ini terjadi karena kurangnya hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga mempengaruhi produksi sel darah merah. Anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri karena di masa puber ia merasakan permulaan siklus menstruasi. Kebutuhan zat besi di masa remaja sekitar 8 mg - 15 mg setiap harinya. (Hendarto, 2018)

Anemia dapat menimbulkan Penurunan imunitas, Penurunan konsentrasi, penurunan prestasi dalam belajar, Tidak bugar dan penurunan produktivitas. Pada remaja putri, Anemia dapat memperbesar resiko kematian saat melahirkan, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi yang cenderung rendah. diharapkan para remaja untuk dapat meningkatkan kesadaran dan mulai menerapkan berbagai macam pencegahan anemia, seperti mengkonsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, C, Zinc dan mengkonsumsi tablet tambah

darah. Tetap terapkan perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami gejala penyakit akibat anemia, agar bisa segera mendapatkan penanganan sedini mungkin. (Kemenkes RI. (2018).

Upaya Pencegahan Anemia pada remaja putri dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan evaluasi pre dan post-test. Setelah kegiatan pendidikan kesehatan selesai, diperoleh hasil peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang pencegahan Anemia. (Lestari, 2017)

IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah masih minimnya jumlah remaja putri yang mendapatkan pengetahuan tentang Anemia.

METODELOGI PELAKSANAAN

Upaya pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada para remaja putri di Desa Karanglo Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. Metode yang digunakan dalam penyampaian penyuluhan adalah metode ceramah dengan media *power point*. Upaya evaluasi peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan Anemia dilakukan dengan didahului dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* siswa menyatakan bahwa 45% siswa masih tidak mengetahui dengan baik tentang Upaya pencegahan Anemia. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang definisi Anemia, Macam-macam Anemia, penyebab Anemia, gejala-gejala Anemia, cara dan upaya pencegahan Anemia. Setelah pemberian materi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan *post-test* pada siswa dan diperoleh hasil berupa peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan terhadap upaya Pencegahan Anemia.

Pengetahuan siswa telah meningkat setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang Upaya Pencegahan Anemia. Menurut Magdalena dkk (2022) menyatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang Upaya Pencegahan Anemia akan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan Anemia. Pengetahuan remaja tentang Anemia yang masih kurang, sehingga remaja kurang mampu meningkatkan kesadaran dan menerapkan berbagai macam pencegahan anemia, sehingga ini menjadi permasalahan yang serius. Upaya pencegahan Anemia pada remaja putri dapat di tekan dengan peningkatan pemahaman dan pemberian edukasi yang sesuai, serta pemberian tablet Fe sehingga remaja putri khususnya dan masyarakat umumnya mampu mencegah anemia (Fitria, dkk. 2021).

KESIMPULAN

Pengetahuan remaja putri di Desa Karanglo Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes telah mengalami peningkatan dari sebelum diberikannya kegiatan pendidikan kesehatan dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang Anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu terlaksananya kegiatan pengmas ini terutama untuk kepala Desa Karanglo dan Bidan Desa karanglo yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik.

REFERENSI

- Fitria, A., Aisyah, S., & Sibero, J. S. T. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Hendarto. (2018). Defisiensi Besi dan Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Obes. *Sari Pediatri*, 20(1).

- Kemenkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).
- Lestari, D., & Aulia, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Prilaku Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Besi (Fe) Selama Menstruasi. *Jurnal Kebidanan*, 3(3).
- Magdalena, A., Situmeang, N., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosioekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Desa Sinargalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1).