
PENDIDIKAN KESEHATAN KONSUMSI FE DENGAN TEPAT, CEGAH ANEMIA DAN STUNTING**Ziyadatul Chusna Almabruroh Yuni Alfi^{1)*}, Siti Nurafifah²⁾ Ismi Arinal Haq³⁾**

STIKes Brebes

ziyadatulyunialfi@gmail.com**Abstrak**

Upaya penanggulangan anemia berdasarkan rekomendasi WHO adalah dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui Program Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB). Pemerintah menetapkan dosis pemberian TTD pada remaja putri adalah 1 kali seminggu. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Sasarannya adalah remaja putri yang mengikuti posyandu remaja. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, penugasan dan pendampingan. Metode ceramah untuk menjelaskan meliputi pengertian Tablet Fe, cara Minum Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan Tablet Fe. Dari 50 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa, 50 remaja putri (100%) dapat menghadiri kegiatan. Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Secara keseluruhan kegiatan "Pendidikan Kesehatan Konsumsi Fe dengan tepat, cegah anemia dan Stunting di Desa Janegara" dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Anemia, Stunting

Efforts to control anemia based on WHO recommendations are by administering Blood Supplement Tablets (TTD) through the Iron Nutrition Anemia Management Program (PPAGB). The government determines the dose for administering TTD to adolescent girls is once a week. Giving TTD at the right dose can prevent anemia and increase iron reserves in the body. The target is young women who attend youth posyandu. Service activities are carried out using lecture, discussion, demonstration, assignment and mentoring methods. The lecture method for explaining includes the meaning of Fe Tablets, how to take Fe Tablets, the benefits of Fe Tablets, and factors that influence the absorption of Fe Tablets. Of the 50 participants invited based on the direction of the village midwife, 50 young women (100%) were able to attend the activity. Achievement of training objectives can be said to be good (80%). The achievement of the planned material targets can be said to be good (80%). Participants' ability to master the material can be said to be good (75%). Delivery of material using the lecture method and using leaflets supports participants' ability to master the material presented by the service team. Overall, the activity "Health Education on proper Fe consumption, preventing anemia and stunting in Janegara Village" can be said to be good and successful, which can be measured from the four components above.

Keywords: Health Education, Anemia, Stunting

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terdapat di seluruh dunia, tidak hanya negara berkembang tetapi juga negara maju. Secara global, prevalensi anemia di dunia berkisar antara 40-88% (WHO, 2015). Di Indonesia, anemia pada remaja putri meningkat dari 11,3% menjadi 37,1% Pada tahun 2018, anemia pada kelompok umur 15-34 tahun sebesar 48,9% (Kemenkes, 2018b). Anemia pada usia produktif dan ibu hamil yang terjadi di negara berkembang Sebagian besar merupakan anemia zat gizi besi (20-80%. Secara umum, penyebab anemia yaitu kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat, serta peningkatan kebutuhan akan zat besi (Arisman, 2014). Anemia juga dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga dapat mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja. (Kementerian kesehatan, 2014)

Proporsi kejadian anemia di Indonesia lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki yaitu 23,9% dan 18,4%. (Kementerian Kesehatan, 2013) Hal tersebut berkaitan dengan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri diantaranya asupan nutrisi, status gizi, pola menstruasi, aktivitas fisik dan pendapatan orang tua (Wijayanti, 2011).

Upaya penanggulangan anemia berdasarkan rekomendasi WHO adalah dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui Program Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) (Kemenkes, 2018a). Pemerintah menetapkan dosis pemberian TTD pada remaja putri adalah 1 kali seminggu. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Sasarannya adalah remaja putri yang mengikuti posyandu remaja.

Setelah dilakukan survei kemasyarakatan yang dilaksanakan Bersama dengan mahasiswa PKMD di Desa Janegara selama 14 hari dilakukan pengumpulan data dan ditemukan masalah kesehatan yang ada di wilayah tersebut sehingga perlu adanya pemecahan masalah dengan melibatkan peran serta aktif masyarakat. Masalah-masalah yang ditemukan dari hasil survei kesehatan masyarakat diantaranya yaitu remaja putri yang HB nya rendah dan masih kurangnya pemahaman terkait cara minum dan manfaat tablet Fe pada remaja.

Oleh karena itu dipandang perlu bagi Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil judul “Pendidikan Kesehatan Konsumsi Fe dengan tepat, cegah anemia dan Stunting di Desa Janegara Kecamatan Jatibarang tahun 2020”.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen STIKes Brebes sebagai perwujudan peran dan tanggung jawab lembaga perguruan tinggi dalam rangka ikut mencerdaskan kehidupan bangsa dan sebagai implementasi dan desiminasi kepada masyarakat oleh PTS. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes memberikan kesempatan aktifitas pengabdian masyarakat, melalui anggaran pendanaan internal yang dikelola oleh Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).

Dalam hal ini kami akan melakukan Pendidikan Kesehatan Konsumsi Fe dengan tepat, cegah anemia dan Stunting di Desa Janegara Kecamatan Jatibarang. Tujuannya untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang Pendidikan Kesehatan Konsumsi Fe dengan tepat, cegah anemia dan Stunting.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, dirumuskan sebagai

berikut: meningkatkan pengetahuan tentang mengonsumsi tablet Fe secara benar, meningkatkan sikap kesadaran tentang mengonsumsi tablet Fe secara benar pada Remaja Putri untuk pencegahan Anemia & Stunting.

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode yang meliputi:

1. Analisis kebutuhan, sebelum pelaksanaan pelatihan terlebih dahulu dilakukan observasi permasalahan dengan cara mengadakan diskusi dengan kepala desa dan bidan.
2. Pemeriksaan Remaja Putri, pengecekan, HB, TTV, Pengukuran lila, & penimbangan BB
3. Ceramah dan diskusi, yaitu presentasi dan diskusi penjelasan secara komprehensif mengenai tema kegiatan, yaitu penjelasan mengenai pengetahuan pengertian Tablet Fe, cara Minum Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan Tablet Fe
4. Membimbing Remaja Putri untuk memahami, memilih, dan mengaplikasikan cara mengonsumsi tablet Fe yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak desa lokasi pengabdian
Koordinasi dengan pihak desa dilakukan dengan Kepala Desa Janegara. Pihak desa mendukung kegiatan pengabdian yang

dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes di wilayahnya.

2. Penetapan waktu kegiatan Pelaksanaan kegiatan berdasarkan kesepakatan dengan kader dilakukan pada hari Minggu, tanggal 22 November 2020.
3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan
Dari koordinasi dengan Kader dan Bidan Desa Janegara maka sasaran penyuluhan adalah Remaja Putri di Desa Janegara, yaitu dengan target peserta sebanyak 50 orang.
4. Perencanaan materi
Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan pengertian Tablet Fe, cara Minum Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan Tablet Fe.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian “Pendidikan Kesehatan Konsumsi Fe dengan tepat, cegah anemia dan Stunting Desa Janegara” dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 22 November 2020, di Posyandu Remaja Desa Janegara.
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh Remaja Putri Desa Janegara Kabupaten Brebes
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PKM STIKes Brebes berupa pemeriksaan TTV, pengecekan HB Pengukuran lila, penimbangan BB, dan Edukasi Gizi seimbang pada remaja putri.
4. Materi pelatihan yang diberikan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan pengertian Tablet Fe, cara Minum Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe, dan faktor-

faktor yang mempengaruhi penyerapan Tablet Fe.

5. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: makanan apa saja yang mengandung Fe, cara mengoptimalkan penyerapan Tablet Fe, dan lain sebagainya.

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan
Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 50 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa, 50 remaja putri (100%) dapat menghadiri kegiatan.
2. Ketercapaian tujuan pelatihan
Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang pengertian Tablet Fe, cara Minum Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan Tablet Fe.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan dengan waktu yang terbatas. Materi yang disampaikan meliputi: pengertian Tablet Fe, cara Minum Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan Tablet Fe.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi
Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam

menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Pengecekan HB.



Gambar 2. Pemaparan materi

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat: Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Dari 50 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa, 50 orang (100%) dapat menghadiri kegiatan. Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Brebes yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini, seluruh pemerintah Desa Janegara yang telah

memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian, bidan desa dan Remaja Putri yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Arisman. (2014). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Kemenkes. (2018a). *Buletin Stunting*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2018b). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan*. 248. <https://doi.org/351.077> Ind
- Kementrian kesehatan. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*.
- Kementrian Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013 RISKESDAS 2013*.
- WHO. (2015). *The Global Prevalence Of Anemia in 2011*. World Health Organization.
- Wijayanti. (2011). Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Siswa SMK AN Nuroniyah Kemadu Kec. Sulang Kab. Rembang Tahun 2011. *Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.