

PENYULUHAN TENTANG ANEMIA GIZI PADA REMAJA DI POSYANDU REMAJA KELURAHAN TANJUNG MARULAK HILIR SRI PADANG TEBING TINGGI

Dameria¹

Email: dameriagultom46@gmail.com

Marlinang Isabella Silalahi²

Email: marlinangsilalahi@yahoo.com

Hartono^{3*}

Korespondensi Email: hartonoboy31@gmail.com

Eva Ellya Sibagariang⁴

Email: evasibagariang@yahoo.com

Buenita⁵

Email: buenitaskm@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi yang sering dialami remaja adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan (*Overweight*), kegemukan (obesitas) serta anemia. Remaja putri lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal itu disebabkan terjadi peningkatan kebutuhan besi karena kehilangan zat besi selama haid, perilaku atau kebiasaan makannya yang salah, karena membatasi setiap asupan makanan. Prevalensi anemia remaja putri 3 kali Risesdas terus meningkat yaitu Risesdas 2007 (26,5%), Risesdas 2013 (22,7%) dan Risesdas 2018 (48,9%). Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Metode dilakukan di Posyandu Remaja Kelurahan tanjung Marulak Hilir Tebing Tinggi pada tanggal 23 Juni 2021. Jumlah remaja yang berpartisipasi 25 orang. Indikator yang diukur adalah pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan yang diperoleh secara Tanya jawab. Hasil yaitu Rata-rata remaja meningkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Status gizi berdasarkan IMT/U dari 25 orang yang diukur diperoleh hasil 23 orang (92%) gizi baik, 1 orang (4%) gizi kurang, dan 1 orang (4%) obesitas). Sedangkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) menunjukkan bahwa 76% remaja dengan status gizi normal dan remaja dengan status gizi pendek 24%.

Kata Kunci: *Penyuluhan, Anemia, Gizi, Posyandu*

^{1,2,3,4,5} Universitas Prima Indonesia, Kota Medan, Indonesia.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Penderita anemia diperkirakan dua milyar dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern ini, dimana kelompok yang berisiko tinggi anemia adalah wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja.

Berdasarkan data Riskesdas 2013 proporsi anemia pada perempuan (23,9%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (18,4%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 18,4% tahun 2013. Berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018. Penelitian di India juga didapatkan bahwa remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami anemia.

Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal, yaitu hemoglobin < 12 g/dl untuk remaja. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga prestasi belajar menurun. Kemudian daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja.

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Rendahnya supan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, seperti protein. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terlambat, sehingga akan terjadi defisiensi zat besi. Disamping itu, makanan yang tinggi protein teruma berasal dari daging, ikan dan unggas juga banyak mengandung protein. Anemia defisiensi zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra.

Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Pencegahan dan pengobatan anemia pada wanita usia reproduksi terutama pada remaja sangat penting untuk mencegah berat badan lahir rendah, kematian perinatal dan risiko penyakit terkait peran wanita sebagai ibu. Di

Kelurahan Tanjung Marulak Hilir sudah ada didirikan Posyandu Remaja yang dibina oleh Puskesmas Sri Padang yang dilaksanakan setiap 1 kali sebulan. Setiap pelaksanaan posyandu kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan, pengukuran antropometri meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar pinggang, pengukuran lingkar lengan atas bagi yang putri, pengukuran tekanan darah dan pembagian tablet tambah darah. Berdasarkan latar belakang di atas maka dosen FKM UNPRI Medan mengadakan pengabdian masyarakat pada remaja di Posyandu Remaja Kelurahan Tanjung Marulak Hilir bekerja sama dengan Puskesmas Sri Padang Tebing Tinggi.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 23 Juni 2021 dengan sasaran kegiatan adalah remaja putra dan putri di Posyandu Remaja Kelurahan Tanjung Marulak Hilir wilayah kerja Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi sebanyak 25 orang

Tahapan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat meliputi:

Persiapan

1. Sosialisasi:

- a. Pertemuan dengan pihak Puskesmas Sri Padang meliputi Kepala Puskesmas, tenaga gizi, dan tenaga promkes ,
- b. Pertemuan dengan Kepala Kelurahan Tanjung Marulak Hilir

2. Mengidentifikasi masalah.

3. Perumusan solusi : Menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak Puskesmas dan Kelurahan

Pelaksanaan

1. Melakukan pretest (menggali pemahaman remaja putra dan putri tentang anemia)
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putra dan putri (pengertian, macam-macam, gejala, pencegahan dan pengobatan).
3. Monitoring dan Evaluasi

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar remaja putra dan putri memahami tentang pentingnya pencegahan anemia. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja putra dan putri mengenai anemia. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 60 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari peserta, maupun puskesmas dan kelurahan

Kegiatannya adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang anemia pada remaja. Putra dan putri meliputi Definisi, Gejala-gejala, Pengobatan dan Pencegahan. Remaja cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa remaja bertanya khususnya tentang upaya pencegahan anemia.

Gambar 1: Foto Kegiatan Penyuluhan



Gejala anemia antara lain muka pucat, kurang bertenaga, mudah mengantuk, sakit kepala dalam keadaan yang lebih parah bisa mengakibatkan peningkatan denyut jantung, nafas terengah-engah dan pingsan. Pada pelaksanaan tindakan lebih difokuskan pada tindakan farmakologis dan nonfarmakologis, Farmakologis yaitu dengan pemberian tablet tambah darah, dari Puskesmas pada remaja putri sebanyak 4 tablet untuk 1 bulan dan remaja putra tugasnya mengingatkan remaja putri supaya tidak lupa mengkonsumsi tablet tambah darah. Non farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dengan mencukupi nilai gizi sesuai kebutuhan remaja putra putri serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Melakukan olahraga rutin seperti jogging, bersepeda atau berenang.

Pada akhir evaluasi dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauhmana pemahaman siswi tentang anemia. Hasilnya remaja sudah dapat menjawab pertanyaan yang diberikan. Remaja yang paling banyak menjawab diberi hadiah berupa masing-masing 1 kotak masker untuk 3 penjawab yang benar.

Berdasarkan status gizi berdasarkan IMT/U dari 25 orang yang diukur diperoleh hasil 23 orang (92%) gizi baik, 1 orang (4%) gizi kurang, dan 1 orang (4% obesitas). Sedangkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) menunjukkan bahwa 76% remaja dengan status gizi normal dan remaja dengan status gizi pendek 24%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, status gizi remaja berdasarkan IMT/U menunjukkan hasil bahwa 16,8% remaja usia 13-18 tahun dengan kondisi gizi kurus atau kurang. Selain itu terdapat 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Sedangkan prevalensi gizi lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Berdasarkan data tersebut status gizi obesitas dan gizi lebih lebih rendah pada remaja di Posyandu remaja Kelurahan tanjung Marulak dibandingkan angka nasional, sedangkan status pendek hampir sama prevalensinya.

Data tersebut mempersentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses intrnet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi.

Gambar 2: Foto Kegiatan Sesi Tanya Jawab



Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan . Tujuannya untuk meningkatkan status gizi remaja, memutus rantai inter generasi masalah gizi, masalah penyakit tidak menular dan kemiskinan. Berdasarkan pengukuran LiLA pada remaja putri dari 11 yang diukur 6 orang (55%) termasuk kategori KEK dan 5 orang (45%) tidak KEK

KESIMPULAN

- Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan berjalan dengan baik.
- Remaja yang hadir antusias dalam membaca booklet yang dibagikan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti.
- Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada para remaja untuk mencegah terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia
Amudha, M. (2016). Prevalence of anemia among adolescent girls: A cross sectional exploratory study. International Journal of Applied Research 2016; 2(3): 630-632.

- Arumsari, E. (2008). Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) Di Kota Bekasi. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Balitbangkes, 2013.
- Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Balitbangkes, 2018
- Sintha Fransiske Simanungkalit dan Oster Suriani Simarmata (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 47, No. 3, September 2019: 175 – 182.