

**EDUKASI KEPATUHAN MINUM TABLET TAMBAH DARAH (FE)
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH
SUKOREJO SITUBONDO**

Ifa Nurhasanah¹, Udrika Lailatul Q², Fany Matul Hidayah³, Hermiyati Rohmanah⁴, Iif
Nurifqoh⁵, Haerani⁶

Universitas Ibrahimy
nurhasanah_ifa@yahoo.com

ABSTRAK

Remaja adalah masa dimana seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisnya secara cepat. Remaja putri adalah kelompok yang rawan mengalami perubahan gaya hidup utamanya dalam kebiasaan makan. Hal ini sangat berkaitan dengan penyakit yang sering di alami oleh kelompok remaja putri yaitu anemia. Tujuan dari kegiatan ini adalah mendeteksi dini adanya kejadian anemia dengan menggunakan kuesioner kepatuhan secara dasar serta memberikan edukasi kepada remaja santri putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo dengan 200 remaja santri putri. Peserta dari kegiatan ini memiliki rentang umur 13 – 23 tahun. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja putri yang mengkonsumsi tablet Fe dan sebagian besarnya tidak mengkonsumsi tablet Fe. Selain itu, remaja kurang mengerti dengan aturan minum tablet Fe sehingga perlu adanya pemberian edukasi tentang tablet Fe.

Kata Kunci : Remaja Putri, Tablet Fe

ABSTRACT

Adolescence is a period in which a person experiences rapid physical and psychological growth and development. Adolescent girls are a group that is prone to lifestyle changes, especially in eating habits. This is closely related to the disease that is often experienced by young women, namely anemia. The aim of this activity is to detect early occurrence of anemia by using a basic compliance questionnaire and to provide education to young female students. This community service activity was carried out in the area of the Salafiyah Syafi'iyah Islamic Boarding School Sukorejo Situbondo with 200 female students. Participants of this activity have an age range of 13 – 23 years. The results of this activity indicate that a small proportion of young women consume Fe tablets and the majority do not consume Fe tablets. In addition, teenagers do not understand the rules for taking Fe tablets, so it is necessary to provide education about Fe tablets.

Keywords: Young Women, Fe Tablets

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisnya secara cepat (Winkjosostro, 2010). Remaja putri adalah kelompok yang rawan mengalami perubahan gaya hidup utamanya dalam kebiasaan makan (Nanik K, 2011). Hal ini sangat berkaitan dengan penyakit yang sering di alami oleh kelompok remaja putri yaitu anemia. Anemia adalah sejenis penyakit dimana penderitanya mengalami kekurangan kadar Hemoglobin dalam darah. Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja. Karena remaja putri seringkali tidak mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup serta setiap bulannya mengalami menstruasi. asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan (Tyas P, 2018).

Prevalensi anemia di dunia sebanyak 1,62 milyar orang dengan kelompok umur pada pra sekolah mencapai 47,4%, sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8%. Menurut Riskesdas data tahun 2018, prevalensi anemia sekitar 32% pada kelompok remaja dengan rentang usia 15-24 tahun. Prevalensi anemia pada remaja wanita lebih tinggi yaitu sebanyak 27,2% bila dibandingkan dengan laki-laki sekitar 20,3% (Riskesdas, 2016). Prevalensi anemia yang cukup tinggi ini, seharusnya remaja lebih perhatian terhadap kesehatan dirinya (Riskesdas 2018).

Pemerintah Indonesia telah mencanangkan program untuk menurunkan angka kejadian anemia utama pada remaja. Program yang telah dijalankan ini cukup memberikan solusi bagi pencegahan anemia. Namun, hal ini tidak berjalan dengan baik karena banyak sekali kelompok yang rentan terkena penyakit justru tidak mematuhi dari program tersebut. Program yang dimaksud adalah pemberian tablet Fe atau tablet tambah darah dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Sasaran pada program ini adalah semua kelompok umur yang rentan beresiko mengalami anemia khususnya pada kelompok remaja putri dan ibu hamil.

Tablet tambah darah memiliki kandungan yang terdiri dari 60 mg zat besi elemental dan asam folat 0,400 mg (WHO, 2005). Zat besi yang diperlukan oleh tubuh sangat bermanfaat dan memiliki beberapa fungsi, diantaranya adalah sebagai pembentukan darah, juga diperlukan oleh berbagai enzim serta sebagai alat untuk membawa atau mengangkut elektro (sitokrom). Selain itu zat besi juga berguna untuk mengaktifkan oksigen sehingga bila kadar zat besi berkurang maka tidak ada yang mengikat hemoglobin dalam darah Akibatnya kadar Hb dalam darah berkurang dan terjadi anemia.

Zat besi bisa diperoleh dari makanan dan minum tablet tambah darah atau Fe sebagai cara untuk mencegah dan mengendalikan kejadian anemia lebih meningkat. Aturan minum dari tablet Fe yang diberikan kepada remaja putri yaitu 1 tablet setiap 1 minggu dan 1 tablet setiap harinya selama 10 hari saat menstruasi (Kemenkes, 2016).

Banyaknya remaja putri yang tidak mengkonsumsi atau minum tablet tambah darah ini, dan tidak diketahui. Perlu adanya pengkajian lebih mendalam tentang remaja yang mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini adalah langkah awal untuk melakukan pencegahan terjadinya anemia pada kelompok remaja putri.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo pada tanggal 27 Juni - 03 Juli 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan kejadian anemia dapat terdeteksi secara dini dengan menggunakan kuesioner kepatuhan secara dasar serta memberikan edukasi kepada remaja santri putri. Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja santri putri yang berusia 13-23 tahun sebanyak 200 orang. Adapun pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa tahap, yaitu sosialisasi (perkenalan), melakukan pengisian kuesioner dan selanjutnya memberikan edukasi tentang pentingnya minum tablet Fe pada masa remaja dan tata cara meminumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada remaja santri putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sebanyak 200 orang. Sebagian peserta dilakukan di sekolah disebabkan karena jadwal kegiatan santri yang padat sehingga tidak memungkinkan dilakukan di wilayah pondok. Beberapa uraian kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat dengan tahapan yaitu melakukan sosialisasi atau memperkenalkan diri kepada seluruh peserta. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pengisian kuesioner dan kegiatan terakhir yaitu memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi tablet Fe dengan rutin di masa remaja dengan menggunakan stiker.

Kuesioner dasar yang diisi oleh peserta adalah tentang jumlah konsumsi tablet Fe dalam seminggu dan cara minum tablet tambah darah. Adapun karakteristik peserta dalam kegiatan ini adalah nama peserta, umur dan asal sekolah yang tertuang pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan jumlah peserta

No	Peserta	F	%
1	Remaja Putri	200	100

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 200 orang dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Karakteristik peserta berdasarkan umur

No	Umur	F	%
1	13-16 tahun	39	19,5
2	17-19 tahun	85	42,5
3	20-23 tahun	76	38

Karakteristik umur pada kegiatan ini lebih banyak pada rentang usia 17-19 tahun sebanyak 42,5%. rentang usia 13-16 tahun sebanyak 19,5% dan 38% pada rentang umur 20-23 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada remaja santri putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syayfi'iyah Sukorejo Situbondo sebagian besar memasuki masa remaja akhir.

Tabel 3. Karakteristik peserta berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	F	%
1	SMP	7	3,5
2	SMA/SMK	60	30
3	Sarjana	133	66,5

Karakteristik pendidikan pada remaja santri putri lebih banyak berpendidikan Sarjana yaitu sebanyak 66,5% sedangkan remaja yang berpendidikan SMA/SMK sebanyak 30% dan SMP 3,5%.

Tabel 4. Hasil kepatuhan minum tablet Fe pada remaja santri putri

No	Item	F	%
1	Jumlah Tablet Fe	36	18
2	Konsumsi Tablet Fe 1 minggu 1 kali	19	9,5
3	Konsumsi Tablet Fe dengan air putih	29	14,5
4	Konsumsi tablet tambah darah dengan makanan lain (pisang)	7	3,5

Bila dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa remaja santri putri yang mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 18%, sedangkan remaja yang rutin konsumsi setiap 1 minggu 1 kali sebanyak 9,5%. Remaja yang konsumsi tablet Fe dengan air putih sebanyak 14,5% dan menggunakan makanan lain seperti pisang sebanyak 3,5%.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi 3 tahap diantaranya adalah melakukan sosialisasi, pengisian kuesioner dan pemberian edukasi dengan menggunakan stiker.

Tahap pertama pada kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi. Pelaksana memperkenalkan diri terlebih dahulu dan memberi tahu tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini penting untuk dilakukan agar seluruh peserta lebih mudah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal hingga akhir. Selain itu, dengan adanya sosialisasi maka dapat membuat peserta nyaman dan meyakini bahwa kegiatan ini akan bermanfaat untuk dirinya. Selanjutnya peserta mengisi lembar daftar hadir yang berisi tentang nama peserta, umur dan asal sekolah. Berdasarkan hasil yang telah dilakukan analisis bahwa peserta dalam kegiatan ini sebanyak 200 orang, sebaian besar memiliki rentang umur 17-19 tahun dan berpendidikan Sarjana.



Gambar 1. Sosialisasi Edukasi Kepatuhan Minum Tablet Fe

Tahap kedua pada kegiatan ini adalah melakukan pengisian kuesioner tentang tentang jumlah konsumsi tablet Fe dalam seminggu dan cara minum tablet tambah darah. tabel 4 menunjukkan bahwa peserta yang mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 36 orang dari 200 orang remaja atau 18%. Hal ini menunjukkan bahwa sebaian sebar dari remaja putri di Pondok Pesantren tidak mengkonsumsi tablet Fe. Kemungkinan hal ini di sebabkan karena mereka belum memahami pentingnya tablet fe bagi tubuh. Peserta yang rutib mengkonsumsi tablet Fe 1 kali dalam seminggu sebanyak 19 orang atau 9,5%. Bila dilihat dari hasil analisis pada tabel 4, menunjukkan bahwa dari 36 orang yang mengkonsumsi tablet fe, terdapat 29 orang atau 14,5% peserta minum menggunakan air putih dan 7 orang atau 3,5% menggunakan pisang. Hal ini membuktikan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo masih banyak yang tidak mengkonsumsi tablet Fe. Padahal diketahui bahwa tablet tambah darah sangat penting untuk dikonsumsi bagi remaja putri

untuk mencegah anemia. Remaja putri mengalami menstruasi tiap bulannya, sehingga akan terjadi pengeluaran darah yang jumlahnya tidak sedikit. Oleh karena itu, remaja akan mudah mengalami kehilangan darah tiap bulannya. Hal ini adalah salah satu pemicu remaja putri mengalami anemia. Dari data kuesioner, kebanyakan mereka tidak mengerti tentang aturan minum bagi mereka yang mengkonsumsinya. Sehingga perlu adanya edukasi tentang tata cara minum tablet Fe agar mendapat hasil yang baik dan sesuai yang diinginkan yaitu mencegah dari anemia. Akan tetapi bagi remaja yang minum Fe, sebagian besar minum tiap minggu 1 kali. Ini juga menunjukkan bahwa remaja putri patuh dalam mengkonsumsi Fe.



Gambar 2. Pengisian kuesioner

Tahap terakhir yaitu memberikan edukasi dengan stiker tentang tata cara atau aturan minum Fe. Dari hasil data yang telah diperoleh bahwa remaja putri banyak yang tidak mengkonsumsi Fe, sehingga mereka perlu diberikan edukasi tentang pentingnya Fe pada remaja. Edukasi yang diberikan tentang pengertian, manfaat atau tujuan, aturan minum dan akibat bila tidak minum Fe. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias saat diberikan edukasi. Terbukti dari banyak nya pertanyaan yang mereka tanyakan. Dengan kegiatan ini, mereka lebih mudah paham dengan pentingnya konsumsi Fe sehingga dapat mencegah dari anemia.



Gambar 3. Pemberian edukasi dengan media stiker

KESIMPULAN

1. Remaja santri putri sebagian besar tidak mengonsumsi tablet Fe
2. Remaja santri putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang pentingnya konsumsi tablet Fe dan tata cara minumnya terbukti dari sebagian kecil yang mengonsumsi tablet Fe masih menggunakan pisang saat meminumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta.
- Winkjosostro. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
- Nanik, K. 2011. *Perbedaan Kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian Tablet Fe pada Santri putrid di pondok pesantren Al hidayah Kabupaten Grobogan*.
- Tyas Permatasari. 2018. *Efektivitas Program Suplemen Zat Besi Pada Remaja Putri Di Kota Bogor*. Jurnal MKMI, 1.
- WHO. 2005. *Nutrition In Adolescent: Issues And Challenges For The Health Sector: Issues In Adolescent Health And Development*. WHODiscussion paperson adolescent. Geneva: WHO . http://apps.who.int/iris/bitstream/1065/43342/1/9241593660_eng.pdf.