

Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi

Julaecha^{1*}, Laida Sanilpa Tiwi², Fatihatul Hayati³, Ajeng Galuh Wuryandari⁴

^{1,2} Prodi D III Kebidanan, STIKes Baiturrahim

³ Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim,

⁴ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi

Jl. Prof M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: echa.mamee@gmail.com

Abstract

Anemia is the impact of nutritional problems on young women which affect the decrease in concentration and learning achievement. The prevalence of anemia among adolescents in Indonesia is 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. This is influenced by habits and nutritional intake that is not optimal and lack of physical activity. It is necessary to prevent anemia considering the long-term impact of young women is the nation's next generation which will determine the next generation. Dates contain iron which plays a very important role in the formation of red blood cells, the iron content in 100 grams of dates is around 280 calories and various nutrients, one of which is 1 mg of iron. This community service aims to increase youth knowledge about anemia, prevention of anemia, the content and benefits of dates. This community service method is lecture and discussion. The media used for counseling are leaflets, PPT. to measure knowledge (pre-test and post-test) with a questionnaire. held at the Baiturrahim Health Vocational School, Jambi City, in January 2022, attended by 35 participants. The result of this community service is an increase in students' knowledge about anemia, prevention, content and benefits of dates. It is hoped that young women can apply clean and healthy living behaviors as an effort to prevent anemia

Keywords: anemia, dates, teenagers

Abstrak

Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri yang berpengaruh terhadap menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia sebesar 32 % artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Disebabkan oleh kebiasaan dan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Perlu upaya pencegahan anemia karena remaja merupakan generasi penerus yang akan menentukan generasi berikutnya. Kurma mengandung zat besi, kandungan zat besi di dalam 100-gram kurma sekitar 280 kalori dan aneka nutrisi salah satunya adalah zat besi 1 mg. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, pencegahan anemia, kandungan dan manfaat kurma. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Media yang digunakan: *leaflet*, PPT. untuk mengukur pengetahuan (*pre-test dan post-test*) dengan kuesioner. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi pada bulan Januari 2022, diikuti oleh 35 peserta. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan siswi tentang anemia, pencegahan, kandungan dan manfaat kurma. Diharapkan remaja dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan anemia.

Kata Kunci: anemia, kurma, remaja

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi dimana sel darah merah lebih rendah dari biasanya disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin.¹ Anemia salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada golongan remaja. Prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 32%.² Anemia pada remaja putri disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat, antara lain: 65% tidak sarapan, 97% kurang mengkonsumsi sayur dan buah, kurang aktifitas serta konsumsi gula dan lemak berlebihan. Wanita usia subur cenderung menderita anemia juga dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan.²

Penyebab dari anemia gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi, terutama dalam bentuk besi hem. Zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah yaitu untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya disimpan dalam limfa dan otot, kekurangan zat besi akan mengakibatkan terjadinya kadar feritin yang diikuti dengan penurunan kejenuhan kadar transferin atau peningkatan protoporfirin, jika keadaan ini berlanjut akan terjadi anemia defisiensi besi, dimana kadar hemoglobin turun di bawah nilai normal.³ Berbagai faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja terutama remaja putri secara tidak langsung yaitu pengetahuan tentang anemia, pengetahuan tentang gizi termasuk pengetahuan gizi besi, kepatuhan minum TTD. Diperlukan kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan orang tua dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.⁴

Dampak langsung anemia yaitu imunitas menurun, tidak konsentrasi yang dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, mengganggu produktivitas dan kebugaran. Dampak jangka panjang anemia antara lain memperbesar resiko kematian saat melahirkan, menjadi salah satu penyebab bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR).⁵ Adapun gejala anemia pada remaja secara umum dapat dilihat dari gejala yang dirasakan remaja yaitu terlihat sangat lelah, mengalami perubahan suasana hati, kulit yang terlihat lebih pucat, kulit dan mata menjadi kuning, detak jantung berdebar lebih cepat dari biasanya pusing.⁵ Upaya Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain: suplementasi zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD), mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dan sumber protein hewani, meningkatkan konsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin C, tablet tambah darah (TTD) tidak dikonsumsi dengan kopi atau teh, serta olahraga secara rutin.¹

Pemberian tablet tambah darah (TTD) merupakan upaya pencegahan dan penanggulangan yang efektif. Cakupan pemberian TTD oleh Puskesmas melalui Sekolah pada remaja putri sebanyak 80.9%, namun anemia gizi besi pada remaja tetap tinggi. Berbagai faktor yang mempengaruhi kejadian anemia gizi besi pada remaja putri secara tidak langsung yaitu pengetahuan tentang tablet tambah darah, pola makan dan kepatuhan konsumsi TTD setiap minggu atau ≥ 52 kapsul pertahun hanya 1,4% sedangkan 98,6% remaja mengkonsumsi kurang dari 52 kapsul pertahun. Hal ini mencerminkan bahwa kepatuhan remaja dalam konsumsi TTD masih kurang.² Didukung oleh penelitian Flashy

Nurul tentang faktor-faktor yang memengaruhi Tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah di MAN 1 Yogyakarta menunjukkan hanya 30% kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah.⁶

Konsumsi makanan berkaitan dengan status gizi remaja yang memiliki status gizi besi kurang akan beresiko terkena anemia terutama pada remaja putri karena setiap bulannya mengalami menstruasi, anemia dipengaruhi oleh konsumsi makanan sehari-hari yang tidak mengandung zat besi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik maka status gizi juga baik. Tetapi sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi yang kurang cukup maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menyebabkan anemia.³

Kurma mengandung zat besi yang sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah, maka dengan mengonsumsi kurma secara rutin dapat menghindarkan anemia. Kandungan zat besi di dalam 100 gram kurma sekitar 280 kalori dan aneka nutrisi salah satunya adalah zat besi 1 mg. Didukung oleh hasil penelitian Safitri dan Julaecha (2021) tentang konsumsi buah kurma meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri menyatakan bahwa terdapat peningkatan kadar Hemoglobin setelah diberikan intervensi selama 7 hari, dengan mengonsumsi buah kurma setiap hari 5 butir, dikonsumsi sebelum makan pagi. Sejalan dengan penelitian Cholifah tentang aplikasi pemberian kurma sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia menyatakan bahwa Pemberian kurma membantu menaikkan kadar zat besi dalam darah sehingga membantu mencegah anemia.⁷

Berdasarkan uraian diatas dan studi pendahuluan di SMK Kesehatan Baiturrahim remaja putri tidak mengonsumsi tablet tambah darah dikarenakan efek samping yang timbul seperti: mual, obat bau, kapsul besar, sulit buang besar dan merasa tidak anemia, serta tidak mengetahui salah satu manfaat kurma adalah untuk mencegah anemia. Oleh karena itu perlu diberikan penyuluhan terkait dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri dan diharapkan remaja putri dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Baiturrahim Jambi pada bulan Januari tahun 2022, diikuti oleh 31 remaja putri dan 3 remaja laki-laki, dan 1 guru bagian kesiswaan, pemberian edukasi dilaksanakan di kelas, lama pelaksanaan 60 menit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia dengan mengonsumsi tablet tambah darah atau kurma. Materi edukasi antara lain: pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, cara penanggulangan anemia farmakologi dan non farmakologi dalam mencegah dan menanggulangi anemia dengan konsumsi kurma.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan: ceramah dan diskusi, adapun media yang digunakan antara lain: Laptop dan perangkat LCD Proyektor, pengeras suara *portable* dan materi penyuluhan dalam bentuk *power point* dan *leaflet*. Tahap pelaksanaan edukasi diawali dengan *pre-test*, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang

pengertian anemia dan cara pencegahan serta penanggulangan anemia, kurma, manfaat dan kandungan kurma. Setelah pemberian penyuluhan lalu dilakukan *post-test*. Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan 4 minggu setelah pemberian edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di kelas, diikuti oleh 31 remaja putri dan 3 remaja laki-laki, dan 1 guru bagian kesiswaan. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan ini, ada yang mengajukan bagaimana cara mengkonsumsi kurma agar efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin atau sebagai pencegahan anemia, bolehkah kurma dicampur dengan susu lalu diblender, kegiatan dilaksanakan selama 60 menit diakhiri dengan tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terkait dengan materi yang disampaikan.

Kegiatan edukasi diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan dengan menggunakan kuesioner, dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi yang disampaikan oleh ketua tim pengabdian kepada masyarakat dibantu oleh 2 orang mahasiswa, kemudian diskusi dan tanya jawab, sesi terakhir yaitu pemberian *post-test* untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan.

Berdasarkan hasil *pre-test* nilai rerata tingkat pengetahuan siswi tentang anemia dan pencegahannya adalah 75, dengan nilai maksimum adalah 87, dan nilai minimum adalah 47 kemudian dilakukan penyuluhan dengan ceramah tanya jawab dan siswi diberikan *leaflet*, setelah diberikan intervensi dilakukan *post-test dengan* rerata pengetahuan siswi tentang anemia dan pencegahannya meningkat menjadi 82 dengan nilai maksimum adalah 100, dan nilai minimum 67. hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan nilai rerata skor pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo, penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.⁸

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu maupun kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat.⁸ Edukasi tentang manfaat kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja hal ini penting untuk disampaikan karena berdasarkan hasil penelitian kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin, dan masih tingginya remaja yang mengalami anemia, dikarenakan ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin karena alasan efek samping yang ditimbulkan setelah minum.⁹

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini didukung Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Vera menyatakan bahwa kurma bermanfaat terhadap peningkatan kadar hemoglobin, dan diperlukan penyuluhan tentang kurma dan manfaatnya kepada remaja putri untuk pencegahan anemia. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Syakir menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan gizi pada remaja putri yang diberikan penyuluhan dengan menggunakan media tentang anemia di Sekolah Menengah Atas Bandar

Lampung. Didukung dengan penelitian Ahmady menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan gizi pada siswi SMA di Mamuju yang diberikan penyuluhan gizi dan pemberian tablet tambah darah.^{10,11}

Pencegahan dan penanggulangan anemia dengan konsumsi kurma, sebagai salah satu alternatif untuk mencegah anemia. Buah Kurma tidak memiliki efek samping, Kandungan zat besi pada kurma 13.7 mg dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya dan tinggi akan vitamin C yang dapat membantu mempermudah penyerapan zat besi diusus.⁹ Diketahui bahwa kurma mengandung zat besi, protein, karbohidrat dan lemak yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, selain itu juga kurma mengandung vitamin A dan vitamin B yang diperlukan tubuh dalam memproduksi hemoglobin dalam sumsum tulang belakang sehingga dapat mencegah terjadinya anemia. Kurma dapat dimakan setiap hari tanpa efek samping. Sebaiknya kurma diberikan sebelum sarapan pagi.¹²



Gambar 1. Edukasi anemia dan cara pencegahannya



Gambar 2. Diskusi dan evaluasi

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, cara pencegahan anemia, kandungan dan mafaat kurma sebagai salah satu upaya pencegahan anemia. Diharapkan remaja dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih sebagai upaya pencegahan anemia karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Kepada pihak sekolah secara kontinyu melakukan monitoring pencegahan anemia dengan membuat jadwal untuk konsumsi tablet tambah darah secara serentak setiap bulannya, serta mengevaluasi gejala anemia yang timbul pada remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat dan kepada Kepala Sekolah SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi beserta staf yang telah memfasilitasi kegiatan ini serta siswa dan siswi yang sudah meluangkan waktu pada pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sandra. *Gizi anak dan Remaja*. (Rajawali Pers, 2017).
2. Kesehatan, K. *Hasil Riskesdas 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Reproduksi Remaja, Badan Kependudukan dan keluarga Berencana Nasional*. (Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan, 2018).
3. Sunita Almatsier. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. (Gramedia Pustaka Utama, 2009).
4. Yulita, R., Bina Bangsa Majene Sulawesi Barat, S., Program, A. S. & Masyarakat STIKES Bina Bangsa Majene, K. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Pada Siswi Kelas Iii Di Sman 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar*.
5. Kemenkes RI. 7 Dampak Anemia Pada Remaja. *Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat* <https://promkes.kemkes.go.id/home> (2022).
6. Nurul, F. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah di MAN 1 Yogyakarta. 0–1 (2018).
7. Safitri & Julaecha. Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar. **6**, 127–134 (2021).
8. Sukidjo Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan dan perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta, 2012).
9. Abdillah A, S. P. . Efektifitas Sari Buah Kurma Terhadap Defisiensi Besi Pada Balita. (Universitas Lampung, 2017).
10. Siahaan, V. R. *et al. Pemberian Buah Kurma Guna Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Kota Pematang Siantar*.
11. Sutrio Syakir. Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *ARGIPA*. 2018 **3**, 18–25 (2018).
12. Rinanto, J. *Keajaiban Resep Obat nabi SAW*. (Qisthi. Press, 2015).