

PENYULUHAN DAN PEMBERIAN SUPLEMEN BESI DALAM UPAYA PREVENTIF ANEMIA DI SMPN 9 DENPASAR

Sri Ratna Dewi ⁽¹⁾; Ni Putu Diah Witari ⁽²⁾; Luh Suriati ⁽³⁾; Luh Made Ayu Pradnyadari ⁽⁴⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

⁽³⁾Prodi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian Universitas Warmadewa

email: ratnasamuh86@gmail.com

ABSTRACT

Iron deficiency anemia is a global public health problem in young women which is influenced by blood loss, diet, physical activity and socioeconomic conditions. It can cause various impacts on growth and development, resistance to infectious diseases, activity, concentration, and intelligence. Support for understanding and intake of iron through community service activities is expected to strengthen cadres at SMPN 9 Denpasar in setting a positive example in a healthy lifestyle to prevent anemia which is still a problem for those who can afford it at the school. The method used were by providing counseling and giving supplement tablets in addition to cadre, as well as providing partner assistance. After the implementation of community service, there was an increase in cadre knowledge of 70.9% (followed by 25 cadre) regarding iron deficiency anemia and management of food sources. In addition, 25 packages of iron tablets have been distributed to cadres and all cadres have consumed the iron tablets regularly and there have been no side effects.

Keywords: *counseling; iron deficiency anemia; iron tablets; SMPN 9 Denpasar*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Kebutuhan zat besi pada remaja meningkat sejalan dengan cepatnya pertumbuhan dan bertambahnya massa otot dan volume darah. Pada remaja perempuan kebutuhan lebih banyak dengan adanya menstruasi (Sartika & Anggreni, 2021). Berdasarkan Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, kebutuhan zat besi pada remaja perempuan usia 13-18 tahun adalah 15 mg/hari (Kemenkes RI, 2019). Masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri adalah anemia. Anemia yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah anemia defisiensi besi (Mahmudiono dkk., 2021).

Anemia defisiensi besi (ADB) akan berakibat pada penurunan fungsi fisiologis. Kasus ADB penderita yang mengalami defisiensi besi, maka fungsi sistem organnya juga turun. Dampak ADB mempengaruhi kondisi janin dalam kandungan, persalinan, bayi baru lahir, usia sekolah, hingga fase dewasa. Dampak ADB yaitu partus prematurus, BBLR, penurunan imunitas, risiko gangguan fisiologis dan tumbuh kembang bayi. Dampak lanjutan adalah rendahnya Intelegent Quotion (IQ) yang rendah, penurunan kemampuan belajar dan pertumbuhan anak (Gutema et.al., 2023; Samson, 2022). Adapun dampak jangka panjang dari anemia adalah kualitas sumber daya manusia dan produktivitas kerja menurun sehingga memberikan implikasi ekonomis negatif (Marcus et.al., 2021).

Salah satu penelitian menyatakan bahwa 45,9% remaja di Denpasar mengalami anemia. Kejadian anemia cenderung terjadi pada remaja putri dengan asupan zat besi kurang (50%) dan asupan vitamin C kurang (52,4%) (Sringrat dkk., 2019). Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Sehingga pengetahuan dan kepatuhan dalam konsumsi zat besi di usia remaja sangatlah penting untuk mencegah terjadinya anemia. Oleh sebab itu dipandang penting untuk melakukan penyuluhan dan pemberian tablet besi kepada anak remaja melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Pada kesempatan ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 9 Denpasar yang berlokasi di Sanur yang merupakan daerah pariwisata, sehingga sesuai dengan visi misi FKIK Universitas Warmadewa di bidang kedokteran pariwisata. Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar memiliki kelompok GENRE namun dirasakan belum aktif sehingga perlu diaktifkan melalui penyuluhan dan memberikan tablet besi.



Gambar 1. Lokasi pelaksanaan PkM

Metode Pemecahan Masalah

Pelaksanaan PkM ini secara garis besarnya dibagi menjadi 3, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dan sosialisasi kegiatan meliputi pertemuan koordinasi dengan pihak Kepala Sekolah dan guru BK SMPN 9 Denpasar. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan:

1. Penyuluhan dan Interaktif

Penyuluhan ini dilaksanakan pada siswi kelas VII SMPN 9 Denpasar dengan pemilihan acak yaitu hanya dipilih satu kelas saja. Dalam proses mengukur pengetahuan siswi terhadap anemia defisiensi besi sebelum diberikan penyampaian materi tentang anemia defisiensi besi. Penyampaian materi dilakukan secara langsung dan menggunakan alat bantu berupa slide materi dan gambar. Selama penyampaian materi, interaksi aktif juga dilakukan dengan peserta dengan melakukan tanya jawab. Setelah dilakukan penyampaian materi, akan dilanjutkan dengan melakukan posttest kepada siswi agar dapat mengukur kembali pengetahuan siswi terhadap pencegahan anemia defisiensi besi.

2. Memberikan Tablet Besi

Dilakukan pemberian tablet besi untuk dikonsumsi setiap hari. Selain itu diberikan informasi dan pendampingan mengenai pengolahan sumber pangan untuk memenuhi kebutuhan zat besi tubuh.

Pada tahap evaluasi dilakukan dengan monitoring dan evaluasi kegiatan. Pada tahap monitoring dan evaluasi dilaksanakan melalui penilaian pre-post test serta pemantauan siswa dalam mengonsumsi tablet besi. Apabila dalam proses pelaksanaan kegiatan ditemukan kendala oleh para siswa, tim pengabdian memberikan pembinaan terhadap masalah yang disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PkM dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Desember 2022 di SMPN 9 Denpasar terhadap 25 siswa sebagai mitra PkM. Ada 2 kegiatan utama, yaitu penyuluhan dan pemberian tablet besi sebagai suplemen untuk mencegah anemia defisiensi besi. Adapun topik setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan mengenai peranan zat besi sebagai upaya preventif anemia pada remaja (gambar 2) selama 45 menit yang kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi (gambar 3). Siswa SMPN 9 nampak antusias dalam berdiskusi mengenai anemia dan zat besi. Mereka

nampak ingin tahu mengenai gejala-gejala anemia, penyebab anemia, cara mencegah, bahan makanan yang banyak mengandung anemia, dan pemberian suplemen zat besi, hingga efek samping dari pemberian suplemen zat besi (gambar 3).



Gambar 2. Mitra sedang menyimak penyuluhan

Selain mendapatkan penyuluhan, mitra juga dilatih untuk menjadi kader penyuluh dan memberikan contoh dalam mengkonsumsi tablet besi dan penerapan pola hidup sehat dengan makan makanan yang sehat dan kaya zat besi. Sehingga gaya hidup sehat tersebut dapat mengurangi risiko remaja untuk mengalami anemia defisiensi besi.



Gambar 3. Mitra sedang berdiskusi



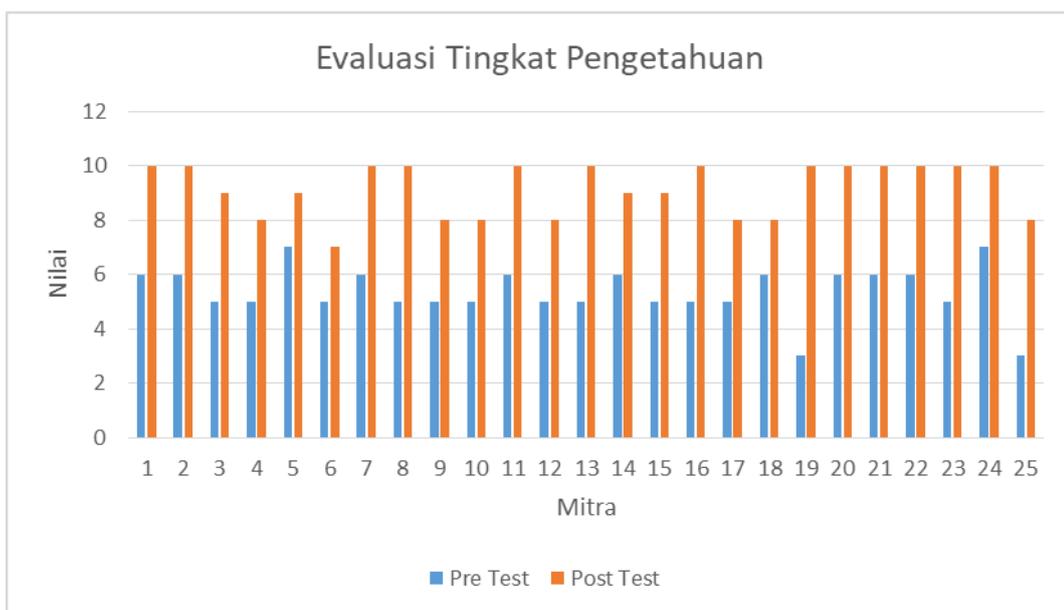
Gambar 4. Mitra mendapatkan asupan zat besi

Setelah diskusi tersebut, mitra mendapatkan suplemen zat besi sebagai bagian dari program PkM (gambar 4). Masing-masing mitra mendapatkan 30 tablet besi yang diharapkan dapat dikonsumsi 1 tablet besi per hari. Pemberian tablet besi ini diharapkan sebagai pelengkap asupan besi untuk menunjang pemenuhan kebutuhan zat besi tubuh. Dalam evaluasi selama pendampingan, disimpulkan bahwa tidak dijumpai efek samping terhadap konsumsi tabel besi ini. Kader mengalami kesulitan dalam mengkonsumsi tablet besi yang diberikan sehingga tablet besi habis dikonsumsi setelah $\pm 1,5$ bulan. Diharapkan kader dapat membiasakan diri dalam mengkonsumsi bahan makanan yang kaya zat besi dan melengkapi lagi dengan suplemen zat besi. Selain pemberian bantuan tablet besi, diberikan pula beberapa bantuan kepada pihak sekolah, berupa alat penunjang ekstrakurikuler seperti *glove*, *arm sling*, dan mitela (gambar 5).



Gambar 5. Pemberian Bantuan Kepada Mitra

Pada kegiatan PkM ini dilakukan evaluasi melalui penilaian pre dan post test. Pre test dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan untuk mengukur pengetahuan awal mitra tentang peranan zat besi sebagai upaya preventif anemia pada remaja. Pendataan nilai pretes dilakukan menggunakan link G-form yang diisi oleh 25 siswa. Rerata nilai pretes adalah 5,36, yang kemudian meningkat menjadi 9,16 saat posttest (diperoleh peningkatan nilai sebesar 70,9%) yang dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 6. Grafik Evaluasi Tingkat Pengetahuan Mitra

Simpulan dan Saran

Kegiatan Penyuluhan dan Pemberian Suplemen Besi dalam Upaya Preventif Anemia di SMPN 9 Denpasar dapat berjalan dengan baik. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman mitra dalam upaya pencegahan anemia, khususnya anemia defisiensi besi, serta meningkatkan kemampuan mitra dalam melakukan penyuluhan. Kader juga dapat memberikan contoh positif dalam konsumsi tablet besi bagi teman sebayanya sehingga dapat membantu mengurangi masalah terkait anemia defisiensi besi.

Kami berharap agar kegiatan ini dapat berlangsung berkesinambungan sehingga mitra dapat menyebarkan informasi dan kebiasaan positif dalam konsumsi suplemen besi. Upaya pencegahan anemia ini diharapkan tidak berhenti ketika kegiatan PkM ini berakhir, namun dapat menjadi awal dari kebiasaan positif yang baik dan mitra dapat menjadi contoh positif dalam lingkungannya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa dan keluarga besar SMP Widya Sakti yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan memenuhi target luaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Gutema, B. T., Sorrie, M. B., Megersa, N. D., Yesera, G. E., Yeshitila, Y. G., Pauwels, N. S., De Henauw, S., & Abbeddou, S. (2023, June 27). Effects of iron supplementation on cognitive development in school-age children: Systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(6), e0287703. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287703>
- Kemendes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 19.
- Kemendes RI. 2019. Permenkes No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 28, 13.
- Mahmudiono, T., Atmaka, D.R., dan Larasati, D.K. 2021. The effectiveness of WhatsApp-based nutrition education towards compliance with iron-folic acid supplement intake among adolescent girls in Indonesia. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(01). <https://doi.org/10.36295/ASRO.2021.24156>

- Marcus, H., Schauer, C., & Zlotkin, S. (2021, April 20). Effect of Anemia on Work Productivity in Both Labor- and Nonlabor-Intensive Occupations: A Systematic Narrative Synthesis. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(2), 289–308. <https://doi.org/10.1177/03795721211006658>
- Samson, K. L. I., Fischer, J. A. J., & Roche, M. L. (2022). Iron Status, Anemia, and Iron Interventions and Their Associations with Cognitive and Academic Performance in Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*, 14(1), 224. <https://doi.org/10.3390/nu14010224>
- Sartika, W., dan Anggreni, S.D. 2021. Asupan Zat Besi Remaja Putri. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/ASUPAN_ZAT_BESI_REMAJA_PUTRI/49QxEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=anemia+defisiensi+besi+remaja+putri&printsec=frontcover
- Sriningrat, I.G.A.A., Yuliyatni, P.C.D., dan Ani, L.S. 2019. Prevalensi anemia pada remaja putri. *E-Jurnal Medika*, 8(2), 6.