

**PENGERAKAN MASYARAKAT UNTUK PENDETEKSIAN DINI ANEMIA
DAN PEMBERIAN OBAT PADA REMAJA DI PERGURUAN ISLAM AR
RISALAH KOTA PADANG**

**MOBILIZATION OF SOCIETY FOR EARLY DETECTION OF ANEMIA AND
GIVING MEDICINE TO ADOLESCENT IN ISLAMIC EDUCATION AR-
RISALAH CITY OF PADANG**

Masrizal¹⁾, Onetusfisi Putra²⁾

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas
masrizal_khaidir@yahoo.com

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas
onetusfisisputra20@gmail.com

ABSTRAK

Anemia gizi merupakan salah satu dari empat masalah gizi di Indonesia yang disebabkan oleh kekurangan zat gizi besi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah, sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin menjadi rendah. Secara umum tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan Pesantren Ar-Risalah Padang sebagai mitra ini yaitu meningkatnya tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang anemia, mengetahui faktor-faktor yang berisiko menyebabkan anemia, dan mengetahui ciri-ciri fisik atau gejala anemia sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan secara dini dalam pencegahan anemia yang didapatkan dari kegiatan penyuluhan sebagai media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi). Siswi mendapatkan pemeriksaan fisik, seperti pemeriksaan IMT, pemeriksaan kadar Hb, pemeriksaan gol. Darah, dan food recall (konsumsi Protein, Fe dan vit. C). Selanjutnya, bagi siswa/siswi yang terkena anemia akan mendapatkan pengobatan dengan pemberian tablet Fe plus buah-buahan (pisang atau jeruk). Hasil yang didapatkan dalam segi pengetahuan sikap dan perilaku adalah terjadi peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan remaja putra dan putri di Pesantren Ar-Risalah. Keadaan IMT remaja tergolong normal yaitu terletak antara 18,5 untuk putra dan 21,5 untuk putri. Keadaan Haemoglobin (Hb) tergolong dibawah Normal untuk remaja putri yakni 10,9 (gr/dl). Ketika pemeriksaan Hb juga ditemukan pada remaja putra yang Hb nya tidak bisa di baca. Artinya itu sangat jauh dibawah normal, sekitar <6 gr/dl. Dari hasil tersebut diharapkan kepada klinik kesehatan di Pesantren Ar-Risalah Kota Padang agar terus memantau secara berkala status gizi khususnya anemia di Sekolah Ar-Risalah dan lakukan kegiatan Surveilans yang berkelanjutan.

Kata kunci: anemia, Ar-Risalah, IMT, pengetahuan, zat gizi

ABSTRACT

Anemia is one of the four nutrition problems in Indonesia caused by deficiency of iron nutrients necessary for the formation of red blood cells, resulting in hemoglobin levels to be low. Generally, the dedication of society joining with the Ar-Risalah Padang as

partners aim to increase the level of knowledge of student / student about anemia, know the factors risk of causing anemia, knowing the characteristics or symptoms of anemia, so that can increase the prevention of anemia obtained from counseling activities as media KIE (Communication, Information, and Education). Schoolgirl get a physical examination, such as IMT examination, examination of Hb, inspection goals. Blood, and food recall (Protein, Fe and vit. C). Furthermore, for students affected by anemia will receive treatment with administering a tablet Fe plus fruits (bananas or oranges). The results obtained in terms of knowledge attitude and behavior is increased before and after counseling young men and women in Pesantren Ar-Risalah. Keadaan quite normal adolescent BMI is located between 18.5 for boys and 21.5 for girls. Haemoglobin state (Hb) Normal for teenagers fall under the Indonesian Permanent Mission 10.9 (g / dl). When Hb examination also found in his Hb young men who can't read. This means that it is very far below normal, about <6 g / dl. From these results it is expected that a health clinic in Pesantren Ar-Risalah city of Padang in order to continue to regularly monitor the nutritional status especially anemia in Schools Ar-Risalah and do ongoing surveillance activities.

Keywords: *Anemia, Ar-Risalah, body mass index, knowledge, nutrients*

PENDAHULUAN

Anemia gizi hingga kini masih merupakan salah satu dari empat masalah gizi di Indonesia selain Kurang Energi Protein (KEP), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan Kurang Vitamin A (KVA). Pada negara yang sedang berkembang, anemia gizi umumnya disebabkan oleh kekurangan zat gizi besi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Berkurangnya sel darah merah akan mengakibatkan kadar hemoglobin menjadi rendah (LIPI, 2010).

Anemia defisiensi besi dapat menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, menurunkan kebugaran tubuh, menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar. Selain itu dapat juga menurunkan sistem kekebalan tubuh serta mengganggu pertumbuhan fisik (Krummel *et al*, 2009). Anemia defisiensi besi pada masa remaja bukan saja menurunkan produktivitas tetapi pada gilirannya akan menggiring remaja putri pada kondisi anemia di masa kehamilan nanti. Ibu hamil yang menderita anemia akan mempertinggi risiko untuk mengalami keguguran, perdarahan waktu melahirkan, dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (Katelhut *et al*, 2008).

Di Indonesia prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri tahun 2010, yaitu 28% (Depkes RI,2011). Data Survai Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2008 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,9%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia (10-18 tahun) 57.1% dan usia 19-45 tahun 39,5%. Dari

semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri.

Keberadaan Pesantren Ar Risalah sebagai salah satu perguruan Islam di Kota Padang yang lebih menitikberatkan pendidikan agama dan akhlak dalam mengiringi pembelajaran siswa terhadap pelajaran umum dengan metode pendidikan yang diterapkan sedemikian rupa. Dalam proses pendidikan bagi siswanya, Pesantren Ar Risalah menerapkan sistem asrama sebagai tempat tinggal bagi para siswa baik putra maupun putri selama menempuh pendidikan di pesantren tersebut. Dengan adanya asrama bagi siswa putra maupun putri, proses pembelajaran diharapkan lebih terpadu dengan adanya sosialisasi yang baik antar siswa (Profil Ar Risalah, 2015)

Berdasarkan profil Perguruan Islam Ar Risalah, jumlah siswa putra maupun putri yang sedang belajar mulai dari tingkat SMP, MA, dan PT pada tahun ajaran 2014/2015 mencapai 616 orang yang terdiri dari 342 putra dan 274 putri. Siswa maupun siswi tersebut termasuk kelompok rawan defisiensi zat gizi, karena mereka masih dalam masa pertumbuhan dan sedang mengalami proses peralihan dari anak-anak menjadi dewasa muda dan mulai menjalankan aktivitas yang padat sehari-harinya sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang cukup tiap harinya. Apalagi mereka tinggal di asrama, sehingga perlu kontrol yang baik untuk menjaga asupan gizi para siswa. Disamping belajar ruti tiap hari juga banyaknya ekstrakurikuler yang dilakukan yang banyak menyita waktu istirahat bagi siswa-siswa, seperti Wajib baca dan hapal Al quran, pramuka, kesenian, olah raga dan lain-lain.

Dibanding remaja putra, remaja putri menjadi kelompok yang rawan terhadap defisiensi gizi khususnya defisiensi zat besi. Pada saat remaja putri sedang dalam masa pertumbuhan puncak (*peak growth*) dibutuhkan zat besi yang lebih tinggi yaitu untuk kebutuhan basal tubuh dan pertumbuhan itu sendiri. Satu tahun setelah *peak growth*, remaja putri biasanya akan mengalami haid pertama (*menarche*). Kebutuhan zat besi yang tinggi pada saat *peak growth* akan menetap karena selanjutnya diperlukan untuk menggantikan zat besi yang hilang pada saat menstruasi atau haid (Sediaoetomo, 2002). Asupan gizi yang mencukupi kebutuhan siswa dan siswi tersebut dapat menjaga pola pertumbuhan mereka agar tetap sehat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mencegah dari terjadinya defisiensi zat gizi, termasuk defisiensi zat besi atau anemia.

Beberapa penelitian di Indonesia telah melaporkan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri. Penelitian Krisdinamurtini tahun 1999 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada siswi kelas 2 SMU di Kabupaten Bandung sebesar 41 %. Daerah tingkat II Propinsi Jawa Barat mendapat prevalensi anemia sebesar 42,6%. Sedangkan penelitian Safyanti tahun 2002 yang dilakukan di SMUN 3 Padang Sumbar prevalensi anemia remaja putri sebesar 29,2%

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Pesantren Liga dakwah Kota Padang tahun 2008 tentang pengaruh pemberian tablet tambah darah (fe) terhadap anemia, dimana pemberian fe dibagi 3 kelompok, kelompok kasus pertama diberi tablet fe + buah (pisang/jeruk selama 3 bulan, kemudian kelompok kasus kedua diberi tablet fe + tablet vitamin C selama 3 bulan kemudian kelompok kontrol tambah intervensi. Hasil yang diperoleh didapatkan kenaikan Hb yang signifikan terjadi pada kelompok yang diberi tablet fe + buah (Masrizal, 2008).

Permasalahan potensial yang dihadapi oleh mitra (masyarakat sekolah) Pesantren Ar Risalah yang terletak di Air Dingin, koto tangah, Padang, khususnya yang berkaitan dengan defisiensi zat besi / anemia pada siswa dan siswinya antara lain:

1. Pengetahuan siswa/siswi yang masih kurang mengenai penyebab anemia dan akibatnya.
2. Asupan gizi khususnya zat besi yang tidak adekuat, dan kurangnya pengetahuan mengenai zat gizi yang berguna untuk mencegah anemia
3. Pola makan siswa/siswi yang tinggal di asrama, yang pada dasarnya semua mendapatkan jenis makanan yang relatif sama
4. Pengawasan yang kurang terhadap kegiatan belajar dan ekstrakurikuler siswa/siswi yang padat menyita waktu dan tenaga tanpa diiringi asupan zat gizi yang mencukupi kebutuhan perhari
5. Kesadaran siswa/siswi yang masih kurang dalam mewaspadaikan dan mencegah terjadinya anemia

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin mengaplikasikan penelitian yang telah penulis lakukan sebelumnya dengan melakukan pengabdian masyarakat mengenai deteksi dini anemia dan pemberian obat pada remaja di Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang.

TARGET DAN LUARAN

Secara umum, target luaran yang diharapkan setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan pesantren Ar-Risalah sebagai mitra ini yaitu meningkatnya tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang anemia, mengetahui faktor-faktor yang berisiko menyebabkan anemia, dan mengetahui ciri-ciri fisik atau gejala anemia sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan secara dini dalam pencegahan anemia yang didapatkan dari kegiatan penyuluhan sebagai media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi). Siswa/siswi mendapatkan pemeriksaan fisik (jasa), seperti pemeriksaan kadar Hb dan pemeriksaan golongan darah. Selanjutnya, bagi siswa/siswi yang terkena anemia (metode) akan mendapatkan pengobatan dengan pemberian tablet Fe plus buah-buahan (pisang atau jeruk), dan diarahkan untuk

memberitahukan ke klinik pesantren Ar-Risalah tentang pemeriksaan kesehatan yang mereka dapatkan.

METODE PELAKSANAAN

Dalam rangka menghadapi permasalahan yang dialami mitra, maka akan dilakukan berbagai program kegiatan pengabdian berbasis masyarakat dalam bentuk penyuluhan, pemeriksaan, dan pengobatan dalam mendeteksi secara dini anemia pada siswa/siswi di pesantren Ar Risalah sebagai mitra pada kegiatan ini. Secara rinci, kegiatan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Penyuluhan deteksi dini anemia, penyebab, akibat dan pencegahan anemia.
2. Skrining pendahuluan anemia, dengan melihat ciri-ciri fisik/ tanda-tanda anemia pada siswa/siswi pesantren.
3. Pemeriksaan kondisi fisik siswa/siswi oleh tenaga medis, meliputi: pemeriksaan kadar Hb dalam darah dan pemeriksaan feses.
4. Jika ditemukan infeksi cacing berdasarkan pemeriksaan feses, dan pemeriksaan kadar Hb dalam darah siswa/siswi < 11 mg/dl, maka selanjutnya akan pengobatan bagi siswa/siswi dengan memberikan tablet Fe ditambah dengan buah-buahan (pisang atau jeruk).
5. Partisipasi mitra dalam melaksanakan pengabdian diantaranya : mempersiapkan dan memotivasi siswa untuk terlibat dalam pengabdian ini seperti persiapan mental untuk pengambilan darah, kemudian persiapan untuk pemeriksaan fisik, pemeriksaan feces kemudian persiapan sosialisasi mengenai anemia serta untuk mengontrol memakan obat bila diuberkan obat serta mempersiapkan buah (pisang/jeruk) setiap hari.

HASIL KEGIATAN

Penyuluhan Anemia Kepada Remaja Putra Dan Putri

Masa remaja adalah masa dimana manusia mengalami pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan asupan zat gizi yang seimbang. Selama ini, yang diperhatikan hanyalah asupan zat gizi makro dan tidak memperhatikan zat gizi mikro. Padahal pada kenyataannya banyak anak pada masa remaja mengalami anemia, yaitu kekurangan zat gizi mikro berupa zat besi. Bila keadaan ini terus berlanjut, akan membuat remaja mengalami masalah yang berakibat penurunan produktivitas remaja. Produktivitas remaja yang terus menurun ini akan menyebabkan kualitas SDM yang ada ikut menurun.

Secara umum, juga akan mempengaruhi kualitas penerus bangsa ini. Untuk itu, perlunya dilakuka penyuluhan terhadap remaja. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang anemia, diharapkan: remaja dapat mengetahui pengertian dari

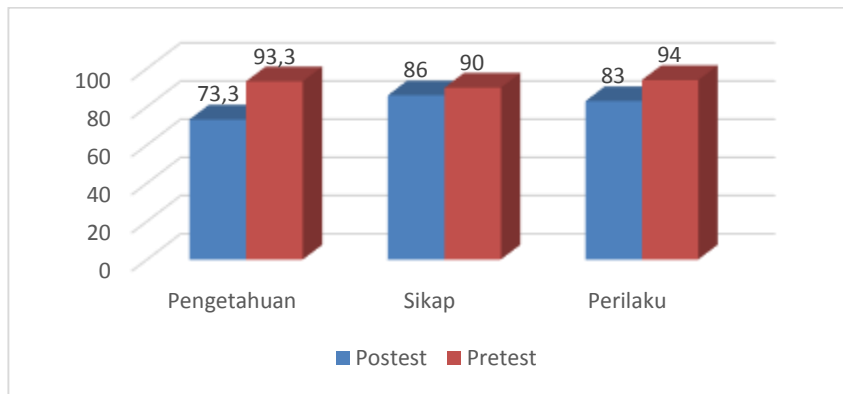
anemia, penyebab terjadinya anemia, tanda dan gejala dari anemia, akibat dari anemia, cara mencegah terjadinya anemia, dan terbiasa menjalani pola konsumsi dengan mempertimbangkan asupan gizi. Kegiatan penyuluhan di Ar-Risalah dilakukan dengan dua tahap, yaitu:

a. Pemberian kuesioner *pre-test*

Pemberian kuesioner pretest bertujuan untuk melihat sejauh mana pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putra dan putri di Ar-Risalah sebelum dilakukannya penelitian.

b. Pemberian kuesioner *post-test*

Pemberian kuesioner pretest bertujuan untuk melihat sejauh mana pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putra dan putri di Ar-Risalah setelah dilakukannya penelitian.

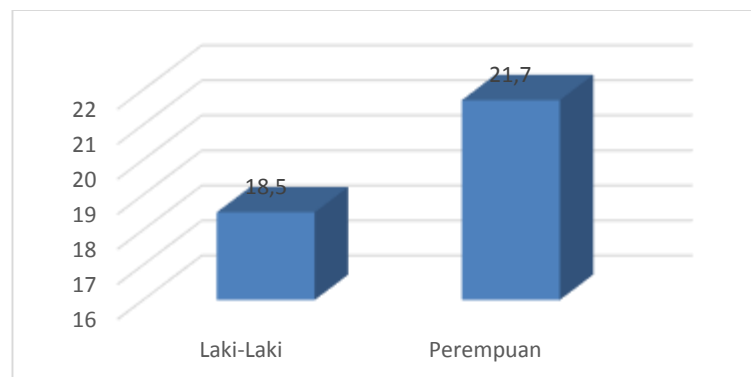


Gambar 1. Grafik Penyuluhan Anemia

Dari Grafik diatas didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putra dan putri di Pesantren Ar-Risalah.

Penimbangan Berat Badan Dan Tinggi Badan Pada Putra Dan Putri Di Ar-Risalah

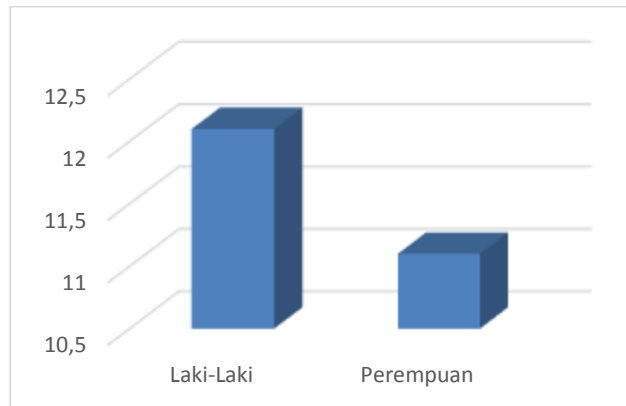
Penimbangan berat badan dan tinggi badan pada kegiatan ini bertujuan untuk melihat keadaan IMT pada masing-masing remaja putra dan putri di pesantren Ar-Risalah. Hasil dari kegiatan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Rata-Rata IMT Remaja di Ar-Risalah

Penilaian Kadar Hemoglobinn Pada Remaja Putra Dan Putri Di Ar-Risalah

Penilaian Hb pada remaja putra dan putri di pesantren Ar-Risalah bertujuan untuk melihat atau mendeteksi anemia pada remaja. Penurunan kadar Hb akan menyebabkan seseorang itu menderita anemia. Dari hasil lapangan di pesantren Ar-Risalah didapatkan hasil sebagai berikut:

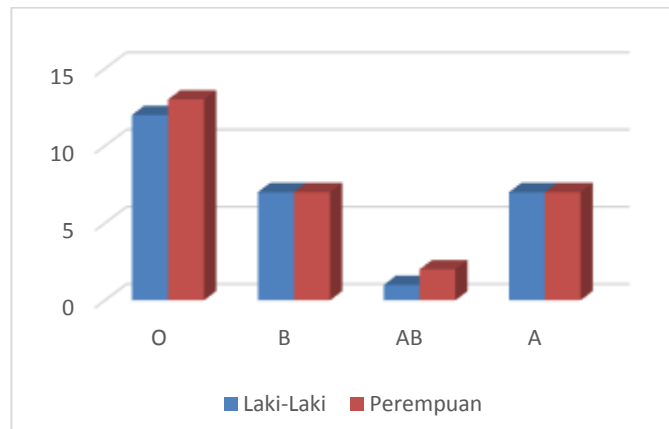


Gambar 3. Rata-Rata Kadar Hb Remaja di Ar-Risalah

Dari Gambar 3 di dapatkan bahwa rata-rata Hb remaja putra dan putri di Sekolah Ar-Risalah yaitu 12,1 gr/dl dan 11,1 gr/dl. Rata-rata Hb normal pada remaja yaitu untuk putra 14,8 gr/dl, sedangkan untuk remaja putri 12-16 gr/dl. Artinya rata-rata Hb pada remaja putra dan putri di Sekolah ar-Risalah dibawah normal.

Check Golongan Darah Pada Remaja Putra Dan Putri Di Pesantren Ar-Risalah

Salah satu tujuan dalam melakukan pengecekan golongan darah adalah untuk mengetahui golongan darah yang ada dalam tubuh manusia sehingga dapat digunakan untuk memilih golongan darah yang cocok apabila orang tersebut memerlukan donor darah.

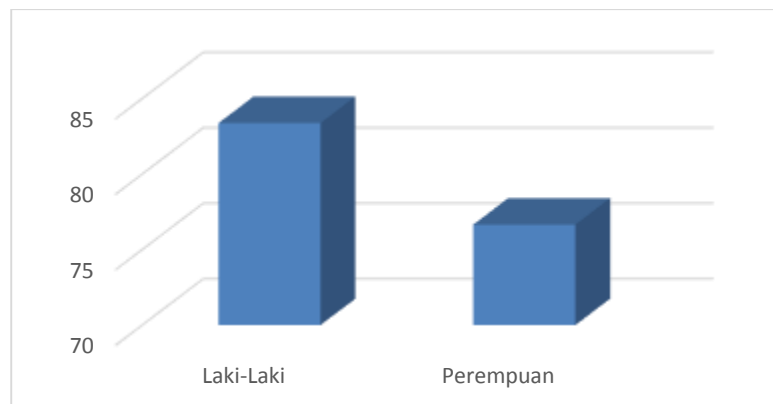


Gambar 4.Jenis Golongan Darah Remaja di Ar-Risalah

Berdasarkan Gambar4 pemeriksaan diatas, didapatkan bahwa golongan darah yang banyak pada remaja putra dan putri di Sekolah Ar-Risalah adalah golongan darah O.

Check Asupan Protein Pada Remaja Di Sekolah Ar-Risalah

Anemia merupakan suatu kondisi berkurangnya jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) didalam tubuh atau Sel darah merah berada dibawah normal. Artinya protein memberikan peranan penting sebagai “alat angkut”. Kekurangan protein pun akan menjadi masalah dan bisa menjadi salah satu penyebab dari anemia. Hasil dari pemeriksaan asupan protein di Sekolah Ar-Risalah didapatkan sebagai berikut:

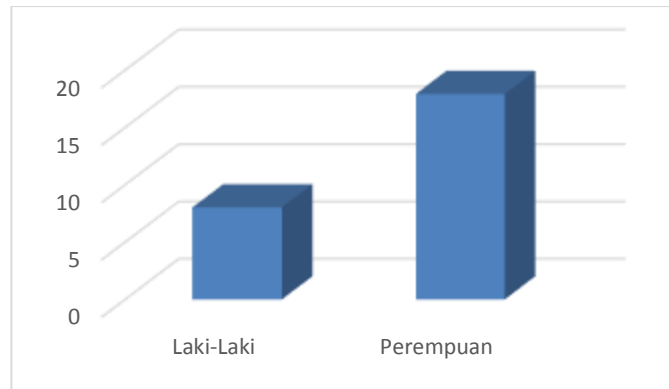


Gambar 5.Rata-Rata Asupan Protein Remaja di Ar-Risalah

Dari Gambar5 didapatkan bahwa rata-rata asupan protein di sekolah Ar-Risalah pada remaja putra sebesar 83 gr dan putri 76 gr.

Check Asupan Fe Pada Remaja Di Sekolah Ar-Risalah

Salah satu timbulnya anemia juga di sebabkan oleh tidak teratur dan tidak menyeimbangkan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh, terutama berkurangnya sumber makanan dalam tubuh yang mengandung zat besi. Hasil pemeriksaan asupan Zat Besi (Fe) di sekolah Ar-Risalah adalah sebagai berikut:

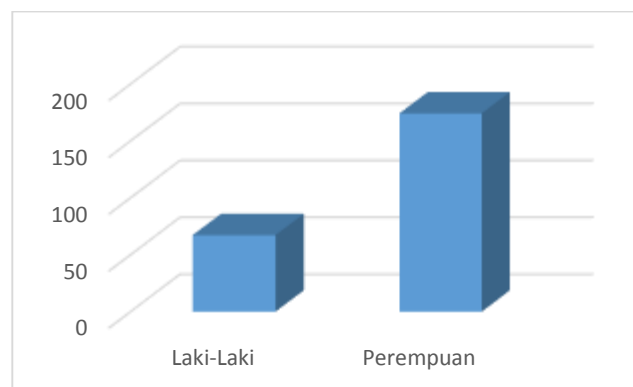


Gambar 6. Rata-Rata Asupan Fe Pada Remaja Di Ar-Risalah

Dari Gambar6 didapatkan bahwa rata-rata asupan Fe di sekolah Ar-Risalah pada remaja putra sebesar 8 mg dan putri 18 mg.

Check Asupan Vitamin C Pada Remaja Di Sekolah Ar-Risalah

Vitamin C bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi yang memainkan peran penting dalam fungsi tubuh Anda. Zat besi membantu membuat hemoglobin, bagian dari sel darah merah yang membawa oksigen. Vitamin C juga membantu dalam produksi sel darah merah. Kekurangan vitamin C bisa menyebabkan anemia. Hasil pemeriksaan Vitamin C pada remaja di Sekolah Ar-Risalah adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Rata-Rata Asupan Vit. C Pada Remaja Di Ar-Risalah

Dari Gambar7 didapatkan bahwa rata-rata asupan Vitamin C di sekolah Ar-Risalah pada remaja putra sebesar 67 mg dan putri 174 mg.

KESIMPULAN

1. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putra dan putri mengenai anemia di Sekolah Ar-Risalah yang sebelumnya 73,3% menjadi 93,3%.
2. Terdapat peningkatan sikap remaja putra dan putri mengenai anemia di Sekolah Ar-Risalah yang sebelumnya 86% menjadi 90%.
3. Terdapat peningkatan perilaku remaja putra dan putri mengenai anemia di Sekolah Ar-Risalah yang sebelumnya 83% menjadi 94%.
4. Rata-rata IMT remaja putra dan putri di Sekolah Ar-Risalah yaitu 18,5 dan 21,5. Ini sudah merupakan standar normal IMT bagi remaja.
5. Rata-rata Hb remaja putra dan putri di Sekolah Ar-Risalah yaitu 12,1% dan 11,1%
6. Rata-rata konsumsi protein remaja putra dan putri di Sekolah Ar-Risalah yaitu 83 gram dan 76 gram.
7. Rata-rata konsumsi zat besi (Fe) pada remaja putra dan putri di Sekolah Ar-Risalah yaitu 8 mg dan 18 mg.
8. Rata-rata konsumsi vitamin C pada remaja putra dan putri di Sekolah Ar-Risalah yaitu 67 mg dan 174 mg.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Ditjen Gizi; 2003
- Krummer, Debra A, Kris Etherton. 2006. *Nutrition in Womens Health*, An Aspen Publication. Aspen Publishers Inc. Gaithersburg Mariland.
- Katelhut a et al. 2005. *The Effects of Weekly Iron Supplementation With Folic Acid, Vitamin A, Vitamin C, on Iron Status of Indonesian Adolescent*. Asia Pacific J Clin Nirt No. 5 (3) ; 181-185
- LIPI. 2004. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Ketahanan Pangan dan Gizi di era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Jakarta.
- Masrizal. 2008. *Hubungan Pola Haid Dengan Anemia Pada Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Pemberian Zat Besi Dan Vitamin C Di Panti Asuhan Liga Dakwah Kota Padang*
- Profil Perguruan Islam Ar Risalah. 2015. Padang.
- Sediaoetomo AD. 2002. *Ilmu Gizi II Untuk Profesi dan Mahasiswa*. Dian Rakyat Jakarta, hal 261 Syafyanti, 2002. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri SMUN 3 Padang. Progran Pascasarjana UI.