

EDUKASI KORELASI ANEMIA DENGAN POLA KONSUMSI FE PADA REMAJA, DI PONDOK PESANTREN JAMILURRAHMAN, WIROKERTEN, BANGUNTAPAN, BANTUL

Educational Correlation between Anemia and Consumption of Fe in Adolescents, in the Jamilurrahman Islamic Boarding School, Wirokerten, Banguntapan, Bantul

Arviani

Jurusan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Gorontalo.
Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Tim., Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo 96128
Email: arviani@ung.ac.id

Abstrak

Pondok Putri Ma'had Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta terletak di Banguntapan, Bantul. Pondok Pesantren ini khusus untuk tadribut du'at (pelatihan da'i) putri. Santri di pondok ini berusia 15 – 24 tahun, merupakan lulusan SMP dan SMA dari berbagai daerah di seluruh Indonesia. Latar belakang pendidikan santri merupakan lulusan sekolah negeri maupun pondok pesantren. Data pengukuran Hb terhadap 105 santri di Pondok Putri Ma'had Jamilurrahman As-Salafy menunjukkan 39 % menderita anemia dengan rincian anemia berat (<7,0 g/dl) sebesar 3%, anemia sedang (7,0 - 9.9 g/dl) sebesar 10% dan anemia ringan (10.00 – 11.9 g/dl) sebesar 27%. Penyuluhan tentang kesehatan sangat jarang dilakukan di pesantren ini sehingga pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pola diet dan konsumsi zat besi secara teratur terutama pada remaja putri. Pemberian edukasi berupa pengukuran kadar Hb dan penyuluhan. Masalah asupan zat besi dan pola makan yang mendukung penyerapan zat besi belum menjadi perhatian dan fokus utama pada remaja putri. Remaja yang menderita anemia memiliki kecenderungan mudah lelah, letih dan lesu. Penderita anemia juga memiliki kecenderungan minat belajar yang kurang sehingga dapat mempengaruhi prestasi akademik. Pendekatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah community empowerment. Teknis pelaksanaan selama 1 hari. Target luaran dalam kegiatan ini adalah mengurangi faktor resiko anemia karena defisiensi zat besi dengan mengkonsumsi zat besi secara teratur.

Kata Kunci: anemia, defisiensi zat besi, remaja putri

Abstract

Pondok Putri Ma'had Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta is located in Banguntapan, Bantul. This Islamic boarding school is specifically for girls' tadribut du'at (preacher training). Santri (students) in this pondok are aged 15–24 years and are junior and senior high school graduates from various regions throughout Indonesia. The educational background of the santri is that of a graduate of a state school or an Islamic boarding school. Hb measurement data for 105 students at Pondok Putri Ma'had Jamilurrahman As-Salafy showed 39% had anemia, with details of severe anemia (<7.0 g/dl) at 3%, moderate anemia (7.0–9.9 g/dl) at 10%, and mild anemia (10.00–11.9 g/dl) at 27%. Counseling about health is rarely done in this pesantren, so this community service was conducted to provide education about the importance of diet and regular iron consumption, especially for young women in the form of measuring Hb levels and counseling. The problem of iron intake and a diet that supports iron absorption has not been a major concern or focus for adolescent girls. Adolescents who suffer from anemia tend to get tired easily and are lethargic. Patients with anemia also tend to lack interest in learning, which can affect academic achievement. The community service approach used is community empowerment. The technical implementation was conducted for one day. The output target of this activity was to reduce the risk factors for anemia due to iron deficiency by consuming iron regularly.

Keywords: anemia, iron deficiency, female teenagers

PENDAHULUAN

Ketika awal didirikan ma'had Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta pada tahun 1995 di Banguntapan, Bantul adalah khusus untuk tadribut du'at (pelatihan da'i) putra-putri. Akan tetapi alhamdulillah sekarang di sekitar ma'had Jamilurrahman telah berdiri pemukiman ikhwah salafiyin. Letak geografis pada sebelah utara, berdampingan dengan dusun kertopaten, sebelah selatan berdampingan dengan dusun sampangan, sebelah barat berdampingan dengan dusun grojokan dan sebelah timur, berdampingan dengan dusun glondong. Lokasi tepatnya berada di Dusun Glondong RT 04, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

Santri putri di ma'had Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta telah memiliki kesadaran mengenai kebersihan. Lingkungan bersih dan teratur rapi, kamar-kamar tertata rapi serta fasilitas mandi, cuci dan kakus (MCK) yang memadai. Kegiatan pelayanan kesehatan belum terpenuhi dengan baik karena belum adanya Unit Kesehatan Pesantren (UKP).

Prevalensi nasional anemia di Indonesia berdasarkan data Risesdas (2013), yaitu mencapai 21,7%. Proporsi kejadian anemia di Indonesia menurut karakteristik jenis kelamin perempuan lebih mendominasi jika dibandingkan dengan laki-laki, presentasi pada perempuan 23,9% dan laki-laki 18,4% (Kemenkes RI, 2013). Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin (Hb) berada dibawah batas normal (Indartanti dan Kartini, 2014). Terdapat lebih dari 50% kasus anemia yang tersebar di seluruh dunia secara langsung disebabkan oleh kurangnya asupan intake zat besi. (Sya'bani dan Sumarmi, 2016).

Penyebab anemia gizi besi terutama karena makanan yang kurang mengandung zat besi, terutama dalam bentuk besi heme di samping zat-zat besi lainnya yang juga dibutuhkan ialah asam folat, vitamin B12, protein, vitamin C, vitamin B6, tembaga, vitamin A, seng, dan protein hewani dapat meningkatkan penyerapan besi. Sedangkan kopi, kalsium, magnesium, dan asam fitat dapat mengikat Fe sehingga dapat mengurangi penyerapan (Nugroho dkk, 2017).

Zat besi yang diperoleh dengan *recall* 24 jam selama 2 hari diketahui bahwa sebagian besar remaja putri dengan dengan kategori tidak tercukupi lebih banyak mengalami anemia (45,7%) dibandingkan dengan remaja putri dengan asupan zat besi kategori tercukupi (3,3%), artinya dapat disimpulkan bahwa remaja putri dengan asupan zat besi tidak tercukupi cenderung lebih banyak mengarah dengan kejadian anemia (Jaelani, dkk, 2017). Dampak anemia pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi (Hasyim, 2016).

Program yang sudah dilakukan untuk mengurangi masalah anemia gizi besi di Indonesia pada remaja baru berupa program pendidikan gizi. makanan lokal yang diperkaya oleh zat besi dan gizi mikro dapat menurunkan prevalensi anemia, meningkatkan status besi bayi, serta mencegah kehilangan besi pada anak usia 6-12 bulan di negara berkembang (Chairil dan Kustiyah, 2014).

Berdasarkan survei awal, data pengukuran Hb terhadap 105 santri di Pondok Putri Ma'had Jamilurrahman As-Salafy menunjukkan 39 % menderita anemia dengan rincian anemia berat (<7,0 g/dl)

sebesar 3%, anemia sedang (7,0 - 9.9 g/dl) sebesar 10% dan anemia ringan (10.00 – 11.9 g/dl) sebesar 27%. Penyuluhan tentang kesehatan sangat jarang dilakukan di pesantren ini sehingga pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pola diet dan konsumsi zat besi secara teratur terutama pada remaja putri.

METODE

Survei awal ke lokasi kegiatan dengan menemui pembina pondok pesantren putri Jamilurrahman dan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan. Pengujian kadar hemoglobin (Hb) dilakukan seminggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Pengukuran kadar Hb dilakukan terhadap 105 santri putri. Sebanyak 13% santri mengalami anemia sedang dengan kadar Hb <10 g/dl, sebanyak 27% santri mengalami anemia ringan dengan kadar Hb 10-11 g/dl, sedangkan 60% siswa memiliki kadar Hb normal.

Sasaran kegiatan sebanyak 100 santri di Pesantren Putri “Jamilurrahman”. Metode yang digunakan dengan pendekatan “*community empowerment*” yakni dengan memotivasi keterlibatan dan peran serta masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan. Selain metode tersebut, *Focus Group Discussion* juga digunakan untuk menyamakan persepsi dan menyatukan pendapat guna memecahkan permasalahan di Pondok Pesantren Putri “Jamilurrahman”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan bakti sosial Penyuluhan Kesehatan Pengaruh Konsumsi Zat Besi Terhadap Anemia Pondok Pesantren Jamilurrahman, Desa Wirokerten, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Kegiatan ini telah sesuai dengan waktu dan rencana yang telah ditargetkan.

Berikut hasil pencapaian secara rinci dari kegiatan yang telah dilakukan.

Metode penyampaian berupa materi presentasi dan leaflet yang diberikan kepada peserta sebelum kegiatan dimulai. Para santri diberikan pemahaman mengenai pengertian anemia, ciri-ciri dan dampak dari anemia pada remaja, bagaimana cara mencegah anemia serta korelasi Fe dengan anemia. Anemia merupakan masalah gizi yang tersebar di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Anemia pada remaja dialami dengan kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL. Remaja yang menderita anemia berisiko mengalami kematian yang tinggi selama kehamilan, risiko tinggi bayi prematur dan berat badan rendah, serta kematian perinatal dan risiko tinggi mengalami gangguan janin (Anisa, dkk., 2019). Perlunya meningkatkan kesadaran remaja putri akan anemia dan pencegahan serta pengobatannya. Remaja pada saat ini dapat diajak berpikir kritis untuk mengembangkan pengetahuannya tentang segala hal yang berhubungan dengan dirinya saat itu dan masa yang akan datang. Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan akan membantu mewujudkan menjadi generasi mendatang yang unggul dan sehat (Anifah, 2020).

Peserta diajak untuk rajin mengonsumsi tablet penambah darah terutama ketika sedang dalam masa menstruasi. Jika dalam keadaan tidak mengalami menstruasi mengonsumsi seminggu sekali. Sedangkan ketika masa menstruasi mengonsumsi sehari sebotol tablet penambah darah (Putri dkk., 2017). Peserta antusias dalam bertanya dan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh.

Kegiatan terlaksana dengan baik dan tidak menemui kendala yang berarti. Pengurus dan

Arviani....., *Jurnal Abdimas Madani*, Vol 5 No 2, Juli 2023(hal: 1-4)

pengajar mendukung terlaksananya kegiatan. Sebagian besar santri hadir dan berpartisipasi dalam penyelenggaraan kegiatan penyuluhan. Selama proses kegiatan santriwati cukup berminat dan menikmati kegiatan penyuluhan dengan banyaknya pertanyaan yang antusias dalam forum diskusi dan dapat menjawab kuis berupa pertanyaan terbuka yang diberikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Santriwati dapat memahami materi yang diberikan dengan mampu menjawab pertanyaan terbuka yang diberikan mengenai korelasi zat besi terhadap anemia. Pertanyaan diberikan berdasarkan materi yang disampaikan.

Saran

Kedepannya, diperlukan suatu pengontrolan kadar HB kepada remaja putri tentang faktor resiko anemia serta pemberian zat besi secara gratis dengan kerjasama ke pihak puskesmas terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI., 2013, *Riskesdas 2013*. Jakarta; Balitbangkes.

Anifah, F. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).

Anisa, N., Wahyuni, S., Rahayu, S., Choirunnisa, A., & Martanti, L. E. (2019, August). Effect of moringa leaves and vitamin C capsule combinations in increaseing hemoglobin levels of young women

with anemia. In *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health* (No. 4, pp. 565-570).

- Chairil, M.M.F., Lilik Kustiyah. L., 2014, Formulasi *Flakes* Berbasis Pati Garut Dengan Fortifikasi Zat Besi (Fe) Untuk Perbaikan Status Besi Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2): 89-96
- Hasyim, D. I. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10).
- Indartanti, D., Kartini, A., 2014, Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2):33-39
- Jaelani, M., Simanjuntak, B.Y., Yuliantini, E., 2017, Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri, *Jurnal Kesehatan*, 7(3):358-368
- Kemenkes, R. I. (2013). Riset kesehatan dasar; *RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI, 2013.
- Nugroho, S.M., Masruroh, Maydianasari, L., 2017, Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*)