

Penyuluhan Dan Pembagian Suplemen Zat Besi Kepada Santriwati Kelas 7 Mts Nurul Falah

[Hilda Muliana¹](#), [Helena Oktapiani²](#), [Niken Diastami³](#), [Nia Azzahra⁴](#)

¹Program Studi S-1Farmasi, Universitas Batam, Batam, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Anak Bangsa, Pangkalpinang, Indonesia

³Puskesmas Pangkalanbaru, Kabupaten Bangka Tengah, Kepulauan Bangka Belitung

⁴Program Studi D3 Farmasi Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

*e-mail: nia.az04@gmail.com

Abstrak

Pemahaman kesehatan terhadap remaja putri sebagai calon ibu di Indonesia sebagian belum memahami dengan baik. Fakta ini seringkali mengarah pada diagnosis anemia pada remaja putri atau kekurangan zat besi. Dalam beberapa situasi, remaja putri sering mengalami kurangnya energi dan kelelahan, konsentrasi dan kinerja belajar menurun. Oleh karena itu pentingnya dilakukan sosialisasi bagi santriwati untuk mencegah terjadinya anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi anemia dan efektivitas suplementasi pada santriwati kelas 7 Mts Nurul Falah. Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan meliputi penyampaian informasi melalui penyuluhan dan dilanjutkan sesi tanya jawab. Setelah penyuluhan, dilakukan pembagian suplemen zat besi kepada santriwati yang membutuhkan. Di antara 118 santriwati yang telah dilakukan pengukuran kadar Hb, diantaranya terdapat 43 santriwati yang mengalami anemia sedang dan 14 santriwati lainnya yang mengalami anemia ringan. Anemia lebih banyak terjadi pada kelompok usia 14-15 tahun. Prevalensi anemia sedang pada santriwati kelas 7 di Mts Nurul Falah sebesar 36,4%. Maka, dilakukan pemberian tablet tambah darah agar kasus anemia mengalami penurunan.

Kata kunci: Anemia, Kadar Hemoglobin, Suplementasi Zat Besi

Abstract

The health understanding of adolescent girls as future mothers in Indonesia is not well understood. This fact often leads to the diagnosis of anemia in adolescent girls often experience lack of energy and fatigue, decreased concentration and learning performance. Therefore, it is important to conduct socialization for santriwati to prevent anemia. This study aims to determine the prevalence of anemia and the effectiveness of supplementation in 7th grade female students of Mts Nurul Falah. This study uses methods that include delivering information through counseling and followed by a question and answer session. After counseling, iron supplements were distributed to students who needed them. Among the 118 santri who have had their Hb levels measured, there are 43 santri who experience moderate anemia and 14 other santri who experience moderate anemia and 14 other santri who experience mild anemia. Anemia is more common in the age group of 14-15 years. The prevalence of moderate anemia in grade 7 students at Mts Nurul Falah was 36.4%. So, blood supplement tablets are given so that anemia cases decrease.

Keywords: Anemia, Hemoglobin Level, Iron Supplementation

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah dibawah nilai normal. Anemia disebabkan kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi, didunia diperkirakan sekitar 50-80% anemia disebabkan oleh defisiensi besi [1]. Angka kejadian anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-80%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stres, haid dan terlambat makan[2]. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar [2].

Pada remaja putri, kadar hemoglobin normalnya ialah 12 hingga 15 g/dl [3]. Remaja Putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena menstruasi setiap bulannya, pada putri remaja lebih sering untuk menjaga penampilan ia ingin terlihat kurus, sehingga memiliki pola makan yang tidak seimbang dan makan [4].



Permasalahan yang mengakibatkan anemia pada remaja putri ada beberapa hal, seperti :

1. Kekurangan zat besi, remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan lebih banyak asupan gizi.
2. Ketidakseimbangan dalam mengkonsumsi zat besi, masalah ini dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang risiko anemia.
3. Diet yang tidak seimbang, konsumsi makanan yang kurang zat besi, vitamin B12, atau asam folat dapat meningkatkan risiko anemia pada remaja putri.
4. Memilih makanan yang kurang tepat, seperti jajan makanan luar dibandingkan makan-makanan yang kaya nutrisi.

Kekurangan zat besi merupakan salah satu masalah gizi yang cukup umum terjadi pada remaja putri, terutama di kalangan santriwati. Kekurangan zat besi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, perkembangan, serta prestasi akademis para santriwati. Mengingat pentingnya peran zat besi dalam pembentukan sel darah merah dan transportasi oksigen dalam tubuh, kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia yang berakibat pada kelelahan, penurunan konsentrasi, dan penurunan daya tahan tubuh [5].

Penyuluhan dan pemberian suplemen zat besi merupakan cara pencegahan dan pengobatan yang umum digunakan untuk mengatasi anemia defisiensi zat besi, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk menilai efektivitas dalam meningkatkan kadar zat besi dan mengurangi risiko anemia [6].

MTs Nurul Falah merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki banyak santriwati kelas 7, yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada usia ini, kebutuhan akan zat besi meningkat, terutama bagi mereka yang mulai mengalami menstruasi. Namun, pola makan yang kurang seimbang serta keterbatasan pengetahuan tentang pentingnya asupan zat besi membuat sebagian santriwati berisiko mengalami kekurangan zat besi.

Sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan santriwati, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai pentingnya zat besi bagi kesehatan serta membagikan suplemen zat besi kepada santriwati kelas 7 di MTs Nurul Falah. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para santriwati tentang pentingnya asupan zat besi dan cara mencegah anemia, serta membantu memenuhi kebutuhan zat besi mereka melalui pemberian suplemen. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para santriwati dapat menjaga kesehatannya dengan lebih baik, sehingga mereka dapat lebih optimal dalam mengikuti proses belajar mengajar serta menjalankan aktivitas sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di MTS Nurul Falah, Jl. Pangkol Desa Air Mesu, Air Mesu Timur, Pangkalan Baru, Bangka Tengah, Kepulauan Bangka Belitung. Kegiatan ini dilakukan selama 2 minggu dengan 2 kali pertemuan pada hari Rabu 14 Februari 2024 secara tatap muka dan Rabu 28 Februari 2024 secara hybrid yang di mulai dari pukul 08.30 WIB- 11.30 WIB. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah santriwati Kelas VII (A, B, C, D) yang berjumlah 118 santriwati. Pemeriksaan kadar hemoglobin pada 118 santriwati dilakukan oleh petugas kesehatan dari Puskesmas Pangkalan Baru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan suasana yang penuh antusiasme di dalam kelas, saat para santriwati berkumpul untuk mengikuti kegiatan sosialisasi atau pemaparan materi tentang anemia serta pengecekan kadar hemoglobin. Sejak awal, suasana kelas sudah dipenuhi dengan semangat para santriwati yang ingin belajar lebih banyak tentang kesehatan mereka, terutama terkait dengan anemia yang sering menjadi masalah di kalangan remaja putri.





Gambar 1. Pemaparan Materi Oleh Narasumber Helena Oktapiani

Sesi sosialisasi dibuka dengan sambutan hangat dari tim, yang kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang anemia. Dalam pemaparan tersebut, para santriwati diberi penjelasan mendalam tentang apa itu anemia, penyebabnya, serta gejala-gejala yang harus diwaspadai. Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, disertai dengan ilustrasi dan contoh-contoh nyata yang membuat para santriwati lebih mudah mengerti.

Para santriwati juga diajak untuk mengenali pentingnya hemoglobin dalam tubuh, yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Tim yang dibantu oleh tim kesehatan menjelaskan bahwa kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, pusing, dan penurunan daya tahan tubuh, yang semuanya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan proses belajar mereka.



Gambar 2. Registrasi untuk pengecekan kadar hemoglobin

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pengecekan kadar hemoglobin. Para santriwati bergiliran maju untuk mengikuti pengecekan ini, dengan bimbingan dari tim kesehatan Puskesmas Pangkalan Baru. Meskipun ada beberapa yang tampak gugup, tim Kesehatan dengan sabar memberikan penjelasan dan memastikan bahwa proses pengecekan berjalan lancar dan nyaman. Setelah pengecekan, para santriwati yang kadar hemoglobinnya di bawah normal diberikan arahan khusus, termasuk tips menjaga asupan nutrisi yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

Tabel 1. Hasil kadar hemoglobin pada santriwati kelas 7 Mts Nurul Falah

Kadar Hemoglobin	Jumlah (n)	Persentase(%)
Normal	61	51,7
Anemia sedang	43	36,4
Anemia ringan	14	11,9

Total	118	100,0
-------	-----	-------

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 118 santriwati terdapat 43 orang santriwati mengalami anemia sedang dan 14 orang mengalami anemia ringan. Data tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 48,3% dari total santriwati yang diuji mengalami anemia dalam berbagai tingkat keparahan. Anemia sedang, yang dialami oleh 43 santriwati, menandakan bahwa kadar hemoglobin mereka berada di bawah batas normal yang direkomendasikan untuk remaja putri, namun tidak sampai pada tingkat yang sangat rendah. Kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan dan kinerja mereka dalam kegiatan sehari-hari, termasuk aktivitas belajar. Santriwati yang mengalami anemia sedang mungkin lebih sering merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan daya tahan tubuh, yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sementara itu, 14 santriwati lainnya mengalami anemia ringan. Meskipun tingkat keparahannya lebih rendah dibandingkan dengan anemia sedang, kondisi ini tetap memerlukan perhatian. Anemia ringan mungkin tidak selalu menunjukkan gejala yang jelas, tetapi tetap dapat mengganggu fungsi tubuh yang optimal. Santriwati dengan anemia ringan mungkin tidak menyadari bahwa mereka mengalami kekurangan hemoglobin, tetapi tetap berisiko mengalami penurunan performa fisik dan mental jika tidak ditangani dengan tepat. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa prevalensi anemia di kalangan santriwati cukup tinggi dan memerlukan intervensi segera. Pemberian suplemen zat besi, peningkatan asupan makanan bergizi, serta edukasi tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat merupakan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah ini. Selain itu, pemantauan berkala terhadap kadar hemoglobin para santriwati juga penting dilakukan untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan perawatan yang sesuai dan mencegah kondisi anemia semakin memburuk.

Di akhir sesi, suasana semakin meriah ketika para santriwati dengan antusias mengantri untuk mengambil tablet tambah darah yang dibagikan. Tablet ini diberikan sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia dan untuk membantu para santriwati menjaga kesehatan mereka. Tim medis menjelaskan cara mengonsumsi tablet ini dengan benar, serta pentingnya mengikuti anjuran pemakaian untuk mendapatkan manfaat yang maksimal.



Gambar 3. Pemotongan Tablet untuk di bagikan kesekolah dan pembagian tablet kepada santriwati

Para santriwati tampak sangat bersemangat saat menerima tablet tambah darah tersebut. Mereka saling berbagi pengalaman dan berjanji untuk saling mengingatkan satu sama lain agar rutin mengonsumsi tablet tersebut sesuai dengan arahan yang diberikan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru kepada para santriwati, tetapi juga memberikan mereka kesempatan untuk melakukan tindakan nyata dalam menjaga kesehatan mereka.

Dengan suasana yang interaktif dan penuh antusiasme, kegiatan sosialisasi tentang anemia dan pengecekan kadar hemoglobin ini berhasil menarik perhatian para santriwati. Mereka pulang dengan pengetahuan yang lebih mendalam tentang pentingnya menjaga kadar hemoglobin dan langkah-langkah yang bisa mereka lakukan untuk mencegah anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan para santriwati, serta membantu mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih sehat dan produktif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi tentang anemia dan pengecekan kadar hemoglobin di kalangan santriwati kelas 7 MTs Nurul Falah berlangsung dengan antusiasme tinggi. Para santriwati memperoleh pemahaman lebih baik tentang anemia dan risiko kesehatannya. Pengecekan hemoglobin mengungkapkan bahwa 43 santriwati mengalami anemia sedang dan 14 mengalami anemia ringan, menunjukkan tingginya prevalensi anemia yang memerlukan intervensi segera. Pembagian tablet tambah darah di akhir sesi diterima dengan baik, meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga hemoglobin. Kegiatan ini diharapkan memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan santriwati, membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif, serta meningkatkan kualitas belajar. Pemantauan berkala dan edukasi berkelanjutan juga disarankan sebagai upaya pencegahan anemia di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus atas kesempatan yang diberikan oleh pihak puskesmas khususnya program gizi yang telah memberikan ruang dan kepercayaan kepada kami untuk melakukan penyuluhan dan pemberian suplemen zat besi. Dan tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada bagian Mts Nurul Falah khususnya Kepala sekolah dan staff guru yang membantu memberikan arahan kepada kami. Pengetahuan dan pengalaman yang kami dapatkan dari penyuluhan ini akan sangat membantu kami dalam mengejar ilmu dan memenuhi tugas. Semoga dengan dukungan ini kami terus bersemangat dalam mencapai tujuan selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- [1] U. Djunaid and F. Hilamuhu, "Studi Literatur: Hubungan Pola Menstruasi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri," *J. Komunitas Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–10, 2021.
- [2] Kaimudin NI, Lestari H, and Afa JR, "Skrining dan Determina Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2017," *J. Ilm. Mhs. Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 6, pp. 1–10, 2017.
- [3] M. Stefani, S. Azizah, A. Sholeha, R. Agustin, M. Ulfa, and D. Cahayani, "Edukasi Gizi Pencegahan Anemia pada Santriwati Sekolah Islam Pondok Pesantren Minhajushshoobiriin Tingkat Ulya Kecamatan Ciracas," *I-Com Indones. Community J.*, vol. 4, no. 1, pp. 108–117, 2024.
- [4] D. A. Ningsih and F. A. Lestari, "Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kadar HB pada Remaja Putri di SMPN 19 Kota Bengkulu," *CHMK Midwifery Sci. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 134–140, 2020.
- [5] F. Muchtar and D. S. Effendy, "Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe," *J. GEMBIRA (Pengabdian Kpd. Masyarakat)*, vol. 1, no. 1, pp. 171–179, 2023.
- [6] A. D. R. Arifin, L. F. Fauziah, and N. W. Prasiwi, "Pentingnya Zat Besi : Penyuluhan Anemia untuk Menjaga Kestabilan Energi dan Konsentrasi di SMKN Palang Kabupaten Tuban," *ABDIMASNU J. Pengabdian Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–6, 2022.