

Edukasi Pentingnya Senyawa Fe dalam Mengatasi Anemia pada Remaja Putri

Rahmawati, Azqi As Farik, Atika Nur Kamilah, Ghina Akifah, Nurul Fajeriyati*

Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
Email: nurulfajeriyati@umbjm.ac.id

ABSTRAK

Kasus anemia defisiensi zat besi terjadi pada dua milyar penduduk dunia dan sebesar 29,9% nya dialami oleh remaja putri. Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7% dan terkhusus Kalimantan Selatan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 52,98%. Anemia pada remaja beresiko terjadinya pertumbuhan fisik dan maturitas seksual yang melambat, serta penurunan konsentrasi dalam belajar. Program pencegahan anemia terus dilakukan oleh pemerintah, khususnya pada remaja putri dan wanita usia subur. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk mendukung program pemerintah dan mendeskripsikan pengetahuan remaja putri tentang senyawa Fe dalam mengatasi anemia di SMK Al-Furqon Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kegiatan dilakukan dengan metode sosialisasi menggunakan media *Power Point Presentation (PPT)* dan *leaflet*, dimana dilakukan pemaparan materi terkait pentingnya peranan senyawa Fe dalam mengatasi anemia pada remaja putri. Berdasarkan pada hasil *posttest* terlihat bahwa tingkat pengetahuan remaja putri terkait anemia mengalami peningkatan, sehingga dapat dinyatakan bahwa edukasi yang telah dilakukan, dapat memberikan peningkatan pengetahuan terkait pentingnya senyawa Fe dalam mengatasi anemia.

Kata Kunci: Anemia, Senyawa Fe, Program *Preventive*, Edukasi

ABSTRACT

Iron deficiency anemia cases occurred in two billion people in the world and 29.9% of them are experienced by adolescent girl. The prevalence of anemia in Indonesia reached 23.7% and specifically in South Borneo the prevalence of anemia in adolescent girls was 52.98%. Anemia in adolescents is at risk of slowing physical growth and sexual maturity, as well as decreased concentration in studying. The government continues to carry out anemia prevention programs, especially for adolescent girls and women of childbearing age. This educational activity aims to support government programs and describe the knowledge of young women about Fe compounds in treating anemia at Al-Furqon Vocational School, North Banjarmasin, Banjarmasin City, South Kalimantan. These activities are carried out using the socialization method using Power Point Presentation (PPT) media and leaflets. where material was presented regarding the importance of the role of Fe compounds in overcoming anemia in adolescent girls. Based on the posttest results, showed that the level of knowledge of adolescent girl regarding anemia has increased, so it can be stated that the education that has been carried out could provide knowledge enhancement regarding the importance of Fe in treating anemia.

Keywords: Anemia, Fe compounds, Preventive Program, Education

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang umum terjadi di masyarakat di seluruh dunia adalah anemia, termasuk di Indonesia. Anemia merupakan kondisi perubahan morfologi dan kurangnya jumlah sel darah dan hemoglobin sehingga tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Puspitasari et al., 2022). Pada anemia terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) sehingga perannya sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi kurang optimal. Salah satu jenis anemia yang paling umum di dunia adalah anemia defisiensi besi (Lestari et al., 2018).

Senyawa Fe atau lebih dikenal dengan zat besi, merupakan mikronutrien penting yang berperan dalam produksi sel darah merah dan hemoglobin. Sehingga kurangnya asupan senyawa Fe akan berakibat pada rendahnya kadar hemoglobin dalam darah (Srinigrat et al., 2019). Senyawa Fe dapat diperoleh dari sumber nabati maupun hewani, seperti kacang-kacangan dan sayuran, serta telur, daging, dan ikan (Lestari et al., 2018).

Menurut WHO, kebutuhan senyawa Fe pada usia remaja cenderung lebih besar dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini dikaitkan dengan adanya peningkatan aktivitas, menstruasi dan kebutuhan basal senyawa Fe yang tinggi. Angka kejadian anemia pada wanita usia produktif (15-49 tahun) secara global pada tahun 2021 adalah sebesar 29,9%. (WHO, 2021). Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7% dengan proporsi kasus pada pria dan wanita sebesar 20,3% berbanding 27,2%. Sedangkan angka kejadian anemia pada remaja putri yang berusia 15-24 tahun sebesar 32%, yang berarti sekitar 3 dari 10 remaja mengalami anemia. Di Kalimantan Selatan sendiri prevalensi anemia yang terjadi pada remaja putri adalah 52,98% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2019).

Kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi pada usia remaja termasuk perkembangan tanda-tanda seksual sekundernya. Angka anemia yang dimiliki oleh remaja putri lebih dibandingkan remaja putra dikarenakan berbagai faktor seperti pola makan yang buruk dan menstruasi bulanan (Puspitasari et al., 2022). Remaja putri yang setiap bulannya mengalami menstruasi akan menyebabkan pengeluaran zat besi meningkat (Rai & Mishra, 2021). Selain itu, anemia dapat terjadi karena gaya hidup yang dilakukan seperti asupan gizi sumber zat besi yang kurang optimal, kurangnya aktifitas fisik, hingga seringnya minum teh serta kopi saat makan yang dapat menghambat penyerapan senyawa Fe (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi diantaranya adalah tingkat pengetahuan gizi yang rendah, kondisi sosial ekonomi yang rendah, dan status kesehatan (Jaelani et al., 2018).

Anemia pada remaja putri dapat berakibat pada menurunnya kesehatan reproduksi perkembangan motorik dan mental yang melambat, prestasi belajar menurun, kurangnya kebugaran, menurunnya kecerdasan, dan kurang maksimalnya tinggi badan (Jaelani et al., 2018). Penelitian Astiandani (2015) menunjukkan adanya keterkaitan antara kasus anemia terhadap prestasi remaja putri di Sedayu. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh kejadian anemia pada remaja dapat berupa menurunnya konsentrasi dan dapat mempengaruhi prestasi belajar remaja di kelas (Astiandani, 2015). Oleh karena itu, perilaku pencegahan anemia perlu dilaksanakan sejak dini agar terhindar dari gangguan kesehatan yang berkepanjangan (Andriastuti et al., 2020). Sehingga penanganan dan usaha preventif anemia pada remaja putri menjadi fokus utama pemerintah dari masalah kesehatan ini.

Dalam usaha preventif dan penanganan kondisi anemia membutuhkan kolaborasi antara pemerintah dan seluruh lapisan masyarakat. Sehingga, langkah-langkah preventif dapat tersampaikan dan bisa diaplikasikan oleh para remaja. Usaha yang telah dilaksanakan oleh Pemerintah Indonesia dalam pencegahan anemia melalui program preventif yang menargetkan remaja putri dan wanita usia subur. Program-program ini meliputi adanya pedoman gizi seimbang, pembagian suplemen tablet tambah darah, fortifikasi makanan, serta pengobatan penyakit penyerta. Meskipun pemerintah sudah melaksanakan langkah preventif dan penanganan anemia pada wanita usia subur, angka prevalensi anemia pada wanita usia subur masih tinggi. Hingga kini, kasus anemia masih menjadi faktor yang mempengaruhi kematian ibu di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah edukasi terkait anemia defisiensi zat besi. Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran dengan memanfaatkan media belajar. Media pembelajaran yang atraktif dan menarik dapat meningkatkan pemahaman, sehingga dapat membantu dalam perubahan kognitif, afektif, dan psikomotor ke arah yang lebih baik. Media yang bervariasi dalam proses edukasi dapat berupa melalui media suara (audio), media audio-visual, maupun media cetak (visual).

Presentasi penyampaian materi yang disertai media gambar dan video merupakan salah satu metode yang umum dilakukan. Diantaranya juga dapat disertai dengan pemberian informasi berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah bentuk media komunikasi berupa selembar kertas yang dicetak dan memuat beberapa informasi singkat dan ringkas. *Leaflet* dapat berupa 2-3 lipatan, dengan isi berupa tulisan, logo maupun gambar yang dicetak, bertujuan untuk menyampaikan informasi. Putri et al (2021) menyebutkan bahwa pengetahuan sekelompok orang dapat meningkat dengan adanya media *leaflet*. Hasil analisis yang telah dilakukan memperlihatkan

adanya eskalasi pengetahuan subyek dari sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi terkait anemia menggunakan media komunikasi leaflet (Putri et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan penyuluhan mengenai pentingnya senyawa Fe dalam mengatasi anemia pada remaja putri. Sosialisasi ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMK Al-Furqon Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Dimana pada SMK Al-Furqon ini memiliki jumlah rasio perbandingan antara remaja putra dan putri sebesar satu berbanding 3.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari rabu, 14 Juni 2023 bertempat di SMK Farmasi Al-Furqon, Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kegiatan edukasi ini memanfaatkan metode penyuluhan dan diskusi dengan memanfaatkan media pembelajaran berupa *power point presentation* (PPT) dan *leaflet* yang berisikan materi tentang peranan pentingnya senyawa Fe dalam mengatasi anemia pada remaja putri dan disampaikan kepada siswa/siswi SMK Al-Furqon. Dimana materi yang ada pada *leaflet* akan dijelaskan lebih mendalam menggunakan media PPT. Kegiatan diawali dengan dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk melihat pengetahuan remaja putri tentang peranan senyawa Fe dalam mengatasi anemia, setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan pemaparan materi menggunakan media PPT dan sesi diskusi. Setelah sesi pemaparan dan diskusi selesai dilanjutkan dengan kegiatan *post-test* untuk menganalisa peningkatan pengetahuan remaja putri tentang peranan senyawa Fe dalam mengatasi anemia setelah pembelajaran.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan memberikan soal *pre-test* kepada 16 siswa/siswi SMK Farmasi Al-Furqon untuk melihat pengetahuan remaja putri tentang peranan senyawa Fe dalam mengatasi anemia, setelah itu dilanjutkan dengan sosialisasi pemaparan materi dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan *post-test*. Adapun ringkasan dari *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan dapat dilihat pada Tabel I.

Hasil data *pre-test* menunjukkan bahwa masih ada yang belum memahami tentang penyebab terjadinya anemia yang terjadi pada remaja putri, setelah diadakan penyuluhan ada beberapa pertanyaan terkait tentang sumber pangan yang memiliki kandungan senyawa Fe, dimana sumber pangan yang memiliki kandungan senyawa Fe seperti bayam, daging sapi, telur kaya akan senyawa Fe yang dapat dikonsumsi agar bisa mencukupi kebutuhan Fe di dalam tubuh. Serta selain remaja putri yang memiliki kecenderungan anemia yang lebih besar, remaja

putra pun juga sebenarnya bisa berpotensi untuk mengalam anemia dikarenakan adanya hormon pertumbuhan yang juga berperan. Sesi penyuluhan dan diskusi selesai dilakukan *post-test* dan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya senyawa Fe dalam mengatasi anemia.

Tabel 1. Daftar pertanyaan *pre-test* dan *post-test*

No.	Pertanyaan	Jumlah jawaban benar (%) n = 16	
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1.	Apa yang dimaksud anemia?	16 (100%)	16 (100%)
2.	Zat/senyawa apa yang berperan penting untuk pencegah anemia?	16 (100%)	16 (100%)
3.	Yang termasuk gejala/ciri anemia adalah?	16 (100%)	16 (100%)
4.	Apa yang menyebabkan anemia sering terjadi pada remaja putri?	13 (81,25%)	16 (100%)
5.	Contoh sumber makanan penghasil senyawa Fe?	16 (100%)	16 (100%)
Rata-Rata		96,25%	100%

Sosialisasi menggunakan media PPT digunakan agar penjelasan lebih maksimal dan pada sesi terakhir akan ada sesi diskusi yang diharapkan akan dapat menambah wawasan dari siswa/siswi SMK Farmasi Al-Furqon tentang anemia. Isi dari materi yang disampaikan meliputi penjelasan tentang apa itu anemia, prevalensi, ciri-ciri, dampak dan pencegahan terjadinya anemia, mengapa anemia rentan terkena pada remaja putri, senyawa Fe dan mekanisme senyawa Fe dalam mengatasi anemia serta sumber-sumber makanan yang mengandung senyawa Fe. Materi-materi tersebut dirangkum dalam sebuah *leaflet*, seperti yang tertera pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Leaflet tampak depan



Gambar 2. Leaflet tampak belakang



Gambar 3. Kegiatan penyampaian materi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SMK Farmasi Al-Furqon Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin tentang “Edukasi senyawa Fe dalam mengatasi anemia pada remaja putri” terdapat adanya peningkatan pengetahuan para siswa/siswi tentang bagaimana peran senyawa Fe dalam mengatasi anemia pada remaja putri. Sosialisasi edukasi seperti ini bisa dilaksanakan secara rutin setiap semesternya agar nantinya dapat menambah wawasan bagi para remaja yang memiliki resiko mengalami anemia terutama remaja putri SMK Farmasi Al-Furqon.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 88–92. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.11.001>
- Astiandani, A. (2015). Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas 11 Di Sman 1 Sedayu. *Naskah Publikasi*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, 156.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*, 7823–7830.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 507. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>
- Puspitasari, H. Z. G., Armini, N. K. A., Pradanie, R., & Triharini, M. (2022). Anemia prevention behavior in female adolescents and related factors based on Theory of Planned Behavior: A cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 17(1), 25–30. <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.27744>
- Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding SENAPENMAS*, 279. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15000>
- Rai, S., & Mishra, S. (2021). WITHDRAWN: Menstrual status and obstetrical history influencing prevalence of iron deficiency anemia among reproductive age women in rural area. *Materials Today: Proceedings*, xxxx. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.12.966>
- Sriningrat, I. G. A. A., Yuliyatni, P. C. D., & Ani, L. S. (2019). *Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di Kota Denpasar*. 8(2), 1–6.
- WHO. (2021). *The Global Prevalence Of Anemia In 2019*. World Health Organization.