

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Suplementasi Zat Besi dan Pemeriksaan Hemoglobin Siswa SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung

Communication, Information and Education Iron Supplementation and Hemoglobin Examination Students of Panca Atma Jaya Health Vocational School Klungkung

Putu Indrayoni¹, Sri Dewi Megayanti²

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

E-mail: indrayoniputu.stikesbali@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, kurang bersemangat dalam beraktivitas, menurunnya daya ingat serta menurunnya kemampuan belajar di sekolah. Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7%, dengan penderita anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita pada usia 15-24 tahun dengan prevalensi tertinggi pada perempuan. Anemia gizi besi pada remaja menjadi berbahaya jika tidak ditangani dengan baik, terutama untuk persiapan hamil dan melahirkan pada saat mereka dewasa. Solusi terkait permasalahan anemia pada remaja dapat berupa diberikannya penyegaran pengetahuan mengenai asupan gizi yang baik terhadap siswi pemberian suplementasi Fe dan pemeriksaan kadar Hb pada siswa putri. Untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan pada siswa remaja, maka dilakukan pre dan post test menggunakan kuesioner pengetahuan tentang pentingnya suplementasi Fe yang dilanjutkan dengan pengukuran status terjadinya resiko anemia. Data menunjukkan hasil pretest 71,43 % dengan pengetahuan cukup dan post test menunjukkan 100% siswa memiliki pengetahuan baik. Dari hasil pemeriksaan Hb didapatkan rata-rata nilai Hb siswa remaja putri 12.5 gr/dl dengan nilai terendah 11.2 gr/dl dan nilai tertinggi 14.7 gr/dl. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa pemberian KIE suplementasi FE ini bermanfaat diberikan pada siswa SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung.

Kata Kunci : Anemia, pengetahuan, suplementasi Fe

ABSTRACT

Anemia in young women can cause decreased concentration in learning, lack of enthusiasm in activities, decreased memory and decreased learning ability at school. National prevalence of anemia in Indonesia reaches 21.7%, with anemia sufferers aged 5-14 years of 26.4% and 18.4% of patients aged 15-24 years with the highest prevalence in women. Iron nutrition anemia in adolescents becomes dangerous if not handled properly, especially in preparation for pregnancy and childbirth when they are adults. The solution related to the problem of anemia in adolescents can be in the form of providing a refresher on knowledge about good nutritional intake for students providing iron supplementation and checking Hb levels in female students. To determine the change in knowledge in adolescent students, a pre and post test was conducted using a knowledge questionnaire about the importance of iron supplementation followed by measuring the status of the risk of anemia. The data shows that the pretest results are 71.43% with sufficient knowledge and the post test shows that 100% of students have good knowledge. From the results of Hb examination, it was found that the average Hb value of female adolescent students was 12.5 gr / dl with the lowest value 11.2 gr / dl and the highest value 14.7 gr / dl. From these data it can be seen that the provision of KIE FE supplementation is useful for students of SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung.

Keywords: Anemia, Knowledge, Fe Supplementation

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis sehingga akan membutuhkan lebih asupan gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada masa ini remaja rentan terhadap masalah gizi terutama remaja putri. Salah satu penyebab adanya masalah gizi pada remaja putri yaitu pola makan yang kurang tepat. Masalah gizi yang umum terjadi pada masa remaja ini seperti gangguan makan, obesitas, KEK, makan tidak teratur dan anemia (Susetyowati,2016).

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin darah dibawah normal yaitu pada wanita kurang dari 12 g/dl (Lee, 2013). Secara keseluruhan prevalensi anemia pada wanita di negara berkembang mencapai 45% sedangkan di negara maju mencapai 13% (Departemen gizi dan Kesmas, 2014). World Health Organization (WHO) menyebutkan 30% penduduk di dunia mengalami anemia dan banyak diderita oleh Ibu hamil dan remaja putri. Anemia di kalangan remaja masih cukup tinggi yaitu sebesar 29% (WHO, 2015). Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7%, dengan penderita anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita pada usia 15-24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) dibandingkan pada laki-laki (12,4%). Anemia menjadi masalah kesehatan karena prevalensinya >20% (Riskesdas, 2013).

Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, kurang bersemangat dalam beraktivitas, menurunnya daya ingat serta menurunnya kemampuan belajar di sekolah (Gibney, 2009). Anemia gizi besi pada remaja menjadi berbahaya jika tidak ditangani dengan baik, terutama untuk persiapan hamil dan melahirkan pada saat mereka dewasa. Remaja putri dengan anemia berisiko melahirkan bayi BBLR, infeksi neonates, melahirkan bayi premature, hingga kematian pada ibu dan bayi saat proses persalinan. Anemia pada remaja putri yang sedang hamil juga dapat meningkatkan resiko hipertensi dan penyakit jantung pada bayi yang dilahirkan (Susetyawati, 2016). Telah dilakukan beberapa strategi untuk mencegah dan menanggulangi kejadian anemia melalui beberapa pendekatan seperti fortifikasi zat besi pada bahan pangan dan edukasi gizi untuk meningkatkan jumlah asupan serta bioavailabilitas zat besi. Meskipun strategi tersebut telah dilakukan, pengalaman dari Amerika Serikat dan negara lainnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis food-base saja tidak cukup untuk mencukupi kebutuhan zat besi pada wanita. Oleh karena itu, salah satu program penanggulangan anemia yang dilakukan pemerintah adalah dengan penyediaan suplementasi zat besi atau pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil dan juga remaja putri (Grooper dan Jack L.S. 2013).

Listiana (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada banyak faktor yang menyebabkan anemia. Asupan makanan sumber zat besi yang tidak adekuat menjadi pemicu terjadinya anemia gizi besi

pada wanita, perdarahan patologis akibat malaria atau infeksi parasit seperti cacingan, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, pendidikan ibu, tingkat sosial ekonomi keluarga, pengetahuan yang kurang tentang pencegahan anemia serta sikap yang tidak mendukung terhadap pencegahan anemia. Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan dan sikap merupakan faktor predisposisi atau faktor yang mempermudah terbentuknya perilaku. Perubahan perilaku akan terbentuk secara bertahap, diawali dengan perubahan pengetahuan, kemudian perubahan sikap. Setelah semua stimulus tersebut disadari maka munculah perubahan tindakan/praktik. Sikap remaja putri terhadap pencegahan anemia merupakan respon remaja putri terhadap pernyataan mengenai anemia yang terdiri dari gejala, tanda penyebab, dampak serta upaya dalam pencegahannya (Listiana,2016)

Pengetahuan dan sikap seseorang mengenai pencegahan anemia akan mempermudah terbentuknya perilaku seseorang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan dan semua peristiwa yang terjadi pada seseorang akan mendapatkan sebuah pengalaman dan pada akhirnya akan membentuk keyakinan, kesadaran serta sikap atau kecenderungan dalam berperilaku mengkonsumsi tablet tambah darah sehingga dapat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin. Perilaku mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan tindakan seseorang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya dalam melakukan pencegahan anemia guna untuk meningkatkan kadar hemoglobin darah. Pembentukan perilaku mengkonsumsi tablet tambah darah yang didasari dari pengetahuan dan sikap dapat berlangsung relative lama (Maulana, 2009).

Pemberian informasi terkait pentingnya asupan gizi yang baik dan pemberian suplementasi Fe pada remaja putri dapat dilakukan di institusi pendidikan mengingat pada lingkungan ini mayoritas terdiri dari remaja yang memiliki tingkat aktivitas tinggi dan memerlukan pemenuhan gizi yang optimal untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan fisiologis. Instansi pendidikan merupakan tempat strategis mempromosikan kesehatan dan efektif dalam memberikan pendidikan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Panca Atma Jaya, Kabupaten Klungkung. Lokasi ini dipilih karena mayoritas remaja pada SMK ini adalah remaja putri. Remaja putri menjadi golongan yang rawan mengalami anemia karena mereka mudah dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan, termasuk dalam pemilihan makanan. Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makan, konsumsi makanan sumber protein hewani yang kurang, serta mereka kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi di setiap bulannya. Selain itu, strategi penanggulangan anemia pada ibu hamil juga akan lebih efektif jika dilakukan sejak masa remaja (Irianto, 2014).

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan yang merujuk pada 4 langkah action research yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Kegiatan dilakukan dengan memberi penyuluhan terkait asupan gizi yang baik dan pemberian suplemen Fe. Observasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan melakukan pre test terhadap peserta. Hasil pemberian KIE suplementasi zat besi (fe) pada siswa remaja putri dinilai dengan menggunakan sarana pre-post test. Materi yang diberikan dalam tes yang diberikan berkaitan dengan pengetahuan pentingnya asupan zat besi seperti pemahaman, manfaat zat besi dan resiko kekurangan fe pada pertumbuhan remaja putri. Tes yang diberikan terdiri dari 10 pertanyaan dengan opsi jawaban yang bernilai 1. Kriteria hasil tes ditentukan dengan kategori kurang, cukup dan baik. Hasil pre-post test ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test Pengetahuan Suplementasi Fe

Hasil Pre-test	Perempuan (n = 25)	Persentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	15	60
Baik	10	40

Setelah dilakukan pre test, kegiatan selanjutnya yaitu pemberian edukasi terhadap peserta mengenai pemberian KIE suplementasi zat besi.



Gambar 1. Penyuluhan terhadap peserta

Kegiatan selanjutnya dilakukan post test untuk mengukur kemampuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Berikut hasil post test peserta yang mengikuti kegiatan.

Tabel 2. Hasil Post-test Pengetahuan Suplementasi Fe

Hasil Post-test	Perempuan (n = 25)	Persentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	7	28
Baik	18	72

Selain pemberian KIE suplementasi Fe, dilakukan pula pemeriksaan kadar hemoglobin darah (Hb). Pemeriksaan Hb siswi dilakukan dengan menggunakan alat Hemoglobinometer *Easy touch GCU* dan *penlancets*. Hasil yang diperoleh akan dibandingkan dengan kisaran normal nilai Hb yaitu 12-15 gr/dl. Hasil pemeriksaan Hb siswi SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung disajikan dalam table 3.

Tabel 3. Nilai Rata-rata Kadar Hb Siswi SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung (n = 25)

	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Kadar Hb	12,63	12,7	0,49	11,7	13,5

Hasil pemeriksaan Hb siswi SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung didapatkan hasil rata-rata 12,63 gr/dl dengan nilai terendah 11,7 gr/dl dan nilai tertinggi 13,5 gr/dl. Hasil ini menunjukkan bahwa kadar Hb siswi SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung berada dalam kisaran normal. Metode KIE ini memberikan luaran yang diharapkan yaitu berupa adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswi terkait pentingnya asupan zat besi. Peningkatan pengetahuan siswi terkait suplementasi Fe ditunjukkan oleh hasil post-test yang meningkat dari 40% menjadi 72% siswi dengan pengetahuan yang dikategorikan baik. Persentase peningkatan pengetahuan siswi terkait suplementasi Fe menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat khususnya bagi siswi SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan siswi SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung menunjukkan peningkatan melalui pemberian KIE Suplementasi Fe. Pengetahuan yang baik tentang pentingnya asupan zat besi akan berdampak pada optimalnya tumbuh kembang remaja putri yang nantinya dapat membantu dalam meningkatkan prestasi belajarnya. Pemberian KIE merupakan salah satu upaya nyata yang dapat

dilakukan dalam mensukseskan program pemerintah di bidang kesehatan. Untuk pengembangan selanjutnya maka kegiatan KIE dapat dilakukan pada skala yang lebih besar sehingga penyebaran informasi keamanan pangan lebih merata tersampaikan ke masyarakat. Hal ini ditujukan sebagai upaya pencegahan kejadian anemia usia dini pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Susetyowati. 2016. ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2014. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers
- Gibney, M.J. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta:EGC
- Grooper dan Jack L.S. 2013. Advanced Nutrition And Human Metabolism Sixth Irianto, K. 2014. Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung; Alfabeta
- Lee, R.D dan Nieman D.C. 2013. Nutritional Assessment Sixth Edition. New York:Mc Grow Hill.
- Listiana, A. 2016. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMK N 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. Jurnal Kesehatan. Volume VII.No.3:455-469.
- Maulana, H. 2009. Promosi Kesehatan.Jakarta: EGC.
- Riskesdas 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: KementrianKesehatan Republik Indonesia.
- WHO. 2015. The Global Prevalence Of Anaemia In 2011. Geneva: World Health Organization