

SEMINAR AWAM “MARI KITA CEGAH ANEMIA” BAGI MASYARAKAT DI TULANG BAWANG BARAT

Shinta Nareswari^{1*}, Tanti Arianti²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²RSIA Ummi Athayya Tulang Bawang Barat

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu dari tiga beban masalah gizi di Indonesia selain malnutrisi dan obesitas. Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 melaporkan prevalensi anemia pada populasi Indonesia sebesar 23,7%, yang artinya hampir seperempat penduduk Indonesia menderita anemia. Anemia dapat terjadi pada semua kelompok umur, mulai dari balita, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia. Penyebab anemia bervariasi, namun salah satu faktor utamanya adalah defisiensi zat besi yang disebabkan karena malnutrisi. Anemia pada kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan bayi. Anemia pada anak dan remaja juga dapat menimbulkan berbagai masalah seperti terganggunya tumbuh kembang, menurunkan daya tahan tubuh, serta menurunkan kemampuan akademis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk seminar awam ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi segala hal terkait anemia pada anak, remaja dan ibu hamil dengan menitikberatkan pada upaya pencegahan anemia pada kelompok umur tersebut. Berdasarkan hasil evaluasi post test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta seminar sebelum dan sesudah dilakukan edukasi yaitu menjadi 70,9%. Kegiatan seminar berjalan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat Tulang Bawang Barat dalam pencegahan anemia.

Kata kunci: anemia, pencegahan, suplementasi besi.

***Korespondensi:**

Shinta Nareswari

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+6282182172444 | Email: shinta.nareswari@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia atau yang dikenal oleh masyarakat Indonesia dengan istilah kurang darah merupakan kondisi ketika terjadi penurunan hemoglobin (Hb) dan/atau jumlah sel darah merah dari normal sehingga tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis seseorang.¹ Menurunnya kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit di dalam sirkulasi darah mengakibatkan kapasitas oksigen yang dibawa ke seluruh tubuh akan menurun dan tubuh akan mengalami kekurangan oksigen. Oksigen merupakan salah satu bahan yang diperlukan sel dalam tubuh kita untuk menghasilkan energi.²

Anemia adalah penyakit yang sangat umum yang memengaruhi hingga sepertiga dari populasi global. Proses terjadinya anemia sangat bervariasi, tergantung pada penyebab utamanya. Salah satu faktor utama yang menyebabkan anemia di antaranya ialah kekurangan nutrisi dan penyerapan nutrisi yang tidak cukup.³ Selain dari asupan nutrisi, kekurangan zat besi bisa juga terjadi karena kehilangan darah, gangguan penyerapan, dan terjadinya peningkatan kebutuhan. Anemia defisiensi besi menyumbang 50% dari semua anemia, angkanya lebih tinggi pada negara berkembang.⁴

Terdapat beberapa kelompok populasi yang rentan terhadap anemia, yaitu anak di bawah usia 5 tahun, remaja putri, termasuk wanita menstruasi, serta wanita hamil dan nifas.^{4,5} Dampak yang ditimbulkan akibat anemia beragam untuk setiap kelompok umur. Anemia yang diderita oleh anak kelompok usia di bawah lima tahun akan berdampak serius pada masa

pertumbuhannya. Anemia pada remaja putri dapat menjadi faktor yang mengakibatkan anemia pada saat hamil. Pada wanita hamil, anemia akan memengaruhi perkembangan janin dalam kandungan yang selanjutnya dapat berujung pada bayi yang lahir dengan anemia. Anemia berat yang terjadi dari usia muda dapat menyebabkan gangguan perkembangan saraf berupa keterlambatan perkembangan kognitif dan mental.⁶ Sementara itu, risiko anemia pada lansia menyebabkan kebingungan, depresi, detak jantung tidak teratur, hingga mudah terserang penyakit.⁷

Upaya preventif dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi anemia, utamanya bagi kondisi-kondisi tertentu yang rawan terjadinya anemia defisiensi besi. Pemberian edukasi tentang anemia merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan diharapkan dapat menimbulkan kesadaran dalam pencegahan kejadian anemia. Pencegahan anemia defisiensi besi pada bayi dan balita dapat diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) terfortifikasi zat besi, serta memberikan suplementasi zat besi. Pada usia sekolah dan masa pubertas, pencegahan anemia defisiensi besi dapat dilakukan dengan pemberian suplemen besi, penghindaran terjadinya infeksi parasit dengan pemberian obat cacing, serta pemberian vitamin dan mineral yang disesuaikan dengan kebutuhan usia sekolah dan masa pubertas.⁸ Pada wanita hamil dan menyusui, anemia defisiensi besi dapat dicegah dengan memberikan suplemen zat besi dan asam folat serta mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi.⁹ Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan anemia melalui edukasi dan pembagian suplementasi zat besi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode seminar berupa penyampaian materi yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah media power point dan leaflet. Adapun metode sosialisasi yang digunakan adalah active and participatory learning, sehingga materi yang disampaikan lebih menarik dan lebih mudah dipahami. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat awam, sasarannya terutama remaja putri dan ibu hamil.

Metode yang diterapkan pada kegiatan ini mencakup: 1) pengukuran pengetahuan masyarakat; 2) penyampaian materi; 3) pemberian sirup dan tablet suplementasi zat besi (tablet tambah darah). Pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat tentang anemia dilakukan dengan cara pengisian kuesioner. Pengukuran pengetahuan ini dimaksudkan untuk mengetahui sudah sejauh mana pengetahuan dan kewaspadaan masyarakat mengenai anemia.

Materi utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menitikberatkan pada pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, faktor risiko penyebab anemia, pemeriksaan yang diperlukan untuk memastikan diagnosis anemia, pengobatan anemia sampai dengan upaya pencegahan kejadian anemia. Materi tambahan yang diberikan meliputi cara mengonsumsi tablet suplementasi zat besi. Pada peserta seminar juga diberikan obat suplementasi zat besi.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menilai evaluasi proses sosialisasi. Evaluasi proses sosialisasi mencakup evaluasi awal, evaluasi proses, dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta seminar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi sosialisasi yang akan diberikan. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan para peserta pada saat kegiatan diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta seminar, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan

sosialisasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta seminari. Evaluasi ini dilakukan pada saat dilakukannya kegiatan sosialisasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 28 September 2024 pukul 09.00 – 13.00 WIB, bertempat di RSIA Ummi Athayya, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 40 orang masyarakat awam yang memiliki latar belakang pendidikan dan profesi yang beragam.

Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dan pembagian seminar kit yang berisi materi sosialisasi dan alat tulis. Setelah acara pembukaan, dilanjutkan dengan penyampaian materi yang pertama tentang anemia pada anak. Pada materi pertama ini dijelaskan mengenai definisi anemia, dampak bahaya anemia pada anak, deteksi dini, penatalaksanaan hingga upaya pencegahan anemia pada anak.

Selanjutnya dilakukan penyampaian materi anemia pada ibu hamil. Pada materi ini dijelaskan gejala dan deteksi anemia pada ibu hamil, dampaknya terhadap bayi yang dikandung, hingga upaya pengobatan dan pencegahan anemia pada ibu hamil. Metode yang digunakan saat pemberian materi adalah ceramah dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan penyampaian materi seminar dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian materi seminar dan diskusi interaktif.

Kegiatan selanjutnya yaitu pembagian tablet suplementasi zat besi. Pada bayi dan balita diberikan suplementasi besi dalam bentuk sediaan drops dan sirup, sedangkan untuk remaja putri dan ibu hamil diberikan suplementasi zat besi dalam bentuk sediaan obat tablet. Bentuk sediaan obat yang dibagikan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Sediaan suplementasi zat besi.

Evaluasi pelaksanaan sosialisasi dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta seminar menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan peserta seminar dengan tingkat pengetahuan baik pada pre-test sebesar 34,5% dan peserta dengan tingkat pengetahuan kategori baik pada post-test sebesar 70,9%. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan antara pengetahuan kategori baik sebelum dan sesudah edukasi.

SIMPULAN

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang tuberkulosis maka pengetahuan peserta (kader kesehatan) di Kecamatan Kedamaian, Bandar Lampung menjadi meningkat. Penilaian ini didasarkan hasil pengamatan dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*. Penyuluhan yang berkelanjutan tentang tuberkulosis agar dapat terus dilakukan untuk mencegah terjadinya dampak berbahaya bagi kesehatan dan mendukung program pemerintah dan dunia sesuai dengan pembangunan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Molla, Alemayehu, Birhanie Mekuriaw, and Habtamu Kerebih. 2019. "Depression and Associated Factors among Patients with Tuberculosis in Ethiopia: A Cross-Sectional Study." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 15: 1887–93.
<https://doi.org/10.2147/NDT.S208361>.
2. Kementerian Kesehatan RI. "Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tataaksana Tuberculosis." *Sustainability (Switzerland)* 11 (1): 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARIKAN.2019.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2020.Pengendalian dan pencegahan Penyakit Tidak Menular.Jakarta.2020.
4. Muhadi.JNC 8:Evidence-based Guidline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa.Jakarta.2018.
5. Damayantie N, Heryani E, Muazir, 2018.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi.Jambi.2018.
6. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.2012
7. Effendy, Uchajana Onong. Ilmu komunikasi Teori dan Praktek. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.2011.