

PENGARUH PEMBERIAN FE TERHADAP KENAIKAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTERI

Mira Meliyanti

Prodi Sarjana dan Profesi Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung

mirazallea@gmail.com

Abstrak

Latar belakang Pengaruh Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin pada remaja puteri. Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah daripada nilai normal menurut umur dan jenis kelamin seseorang yang disebabkan oleh beberapa faktor tertentu, termasuk asupan zat gizi salah satunya zat besi, dengan persentase di Indonesia remaja puteri yang mengalami anemia berjumlah 23,9%. Tingginya prevalensi tersebut diduga berkaitan dengan rendahnya asupan zat besi pada remaja puteri. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengukur pengaruh zat besi (Fe) terhadap kadar hemoglobin pada remaja puteri. Pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan dengan pendekatan yaitu survei daring dengan e-form melalui media whatsapp. Pengetahuan pretest didapatkan dari nilai 24% meningkat setelah posttest menjadi 70 %. Pelaksanaan pengabdian ini berjalan lancar karena didukung oleh pemerintah dan masyarakat sekitar. Pengetahuan manusia sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendidikan, profesi, usia, minat, pengalaman dan informasi. Oleh karena itu, mengikuti kelas remaja untuk belajar tentang pentingnya mengkonsumsi fe bagi remaja puteri sebagai upaya pencegahan anemia.

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja, Kadar Haemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia Defisiensi Besi (ADB) masih merupakan salah satu masalah gizi yang belum bisa terselesaikan di Indonesia dan negara berkembang lainnya (Nastiti, 2015). Secara holistik, masalah gizi erat kaitannya dengan aspek fisik, mental, sosial dan ekonomi, yang apabila mempunyai keseimbangan yang baik maka dapat mewujudkan tingkat kesehatan (Yulianingsih, 2013). Menurut World Health Organization (WHO), secara global prevalensi defisiensi besi di negara berkembang dua sampai lima kali prevalensi anemia, dan mempengaruhi

24,8% orang-orang didunia (World Health Organization, 2015). Prevalensi defisiensi besi bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin dan kondisi fisiologis, patologis, lingkungan dan sosial ekonomi serta tahap kehidupan (Bencaiova et al.,2012). Menurut data Riskesdas tahun 2013 presentase wanita yang mengalami anemia mencapai 23,9% dan kelompok remaja puteri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia, dengan proporsinya hampir sama antara remaja puteri di perkotaan (36.4%) dan pedesaan (Balitbangkes, 2013). Di Indonesia, anemia

gizi yang disebabkan oleh kekurangan zat besi masih merupakan masalah yang paling sulit untuk ditanggulangi (Nastiti, 2015). Salah satu kelompok yang rentan masalah gizi terutama anemia karena defisiensi besi adalah kelompok remaja putri, dimana angka prevalensi anemia pada kelompok ini masih tinggi dan masih merupakan masalah kesehatan masyarakat (Raharjo, 2003).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri berpeluang hampir 30-40% untuk mengalami gejala anemia (Scholz et al., 1997). Suatu studi yang dilakukan di Padalarang, bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 69% (Suyardi et al, 2016). Remaja yang menderita anemia berdampak terhadap aktivitasnya yaitu 20% lebih rendah dibandingkan remaja dengan kondisi yang sehat (Indriani et al, 2011). Menurut (Kusriyana et al, 2010), wanita yang mengalami kekurangan energi dan protein menyebabkan remaja menjadi lambat berpikir untuk bertindak serta cepat lelah, sebaliknya ditemukan pengaruh signifikan dengan meningkatnya kadar Hemoglobin remaja putri dapat meningkatkan aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan untuk mencapai aktivitas sehari-hari yang tinggi dibutuhkan kadar Hemoglobin darah yang normal (Muji dalam Purwatiningtyas, 2011).

Kurangnya kadar hemoglobin dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, dan cepat capek. Akibatnya dapat menurunkan aktivitas. Disamping itu penderita kekurangan zat besi akan

menurunkan daya tahan tubuh yang mengakibatkan mudah terkena infeksi (Scholz et al, 1997). Hal ini tentu berpotensi menghambat dan menurunkan aktivitas maupun kualitas hidup remaja putri, oleh karena itu pada remaja putri kebutuhan zat besi tiga kali lebih besar daripada pria (Li et al, 1994).

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari senin, tanggal 20 Desember 2021 Pukul 10.00 hingga selesai. Subjek dalam kegiatan ini adalah seluruh remaja putri di wilayah PMB Bidan Y padalarang bandung barat.

Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan dengan beberapa tahapan. Tahap pertama adalah mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang Pengaruh pemberian fe terhadap kenaikan kadar haemoglobin pada remaja putri, pengukuran dilakukan dengan memberikan koesioner pada google form. Tahap berikutnya adalah memberikan materi tentang pentingnya pemahaman bagaimana Pengaruh pemberian fe terhadap kenaikan kadar haemoglobin pada remaja putri, pemberian materi dengan power point diberikan secara online menggunakan zoom. Waktu yang diperlukan dalam penyampaian materi adalah 60 menit. Tahap akhir dari kegiatan tersebut adalah mengukur kembali tingkat pengetahuan remaja putri dengan memberikan pertanyaan yang sama pada tahap awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan melakukan pretest pengetahuan remaja putri dalam mengkonsumsi Fe kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang sosialisasi pengaruh pemberian Fe terhadap kadar haemoglobin. Peserta antusias dengan materi yang disampaikan. Hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat ini berupa data *pre test* dan *post test*. Pengambilan data *pre test* dan *post test* dibantu menggunakan *google form*. Data *pre test* merupakan data sebelum dilaksanakan sosialisasi, sedangkan data *post test* merupakan data yang diperoleh setelah dilaksanakan sosialisasi dan diskusi dengan peserta.

Tabel 1 Hasil Pretest Pengetahuan Remaja Putri Tentang Fe

Kategori	F	%
Baik	7	24
Cukup	7	24
Kurang	16	52
Jumlah	30	100

Tabel 2 Hasil Posttest Pengetahuan Remaja Putri Tentang Fe

Kategori	F	%
Baik	21	70
Cukup	7	24
Kurang	2	6
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil bahwa pengetahuan remaja putri tentang pengetahuan pemberian Fe pada saat

pretest sebesar 50 % berpengetahuan kurang, 25% berpengetahuan cukup dan 25% berpengetahuan baik, sedangkan hasil analisis setelah diberikan tentang sosialisasi pemberian Fe didapatkan hasil 70 % berpengetahuan baik, 25% berpengetahuan cukup dan 5% berpengetahuan kurang. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan sosialisasi pemberian Fe.

Saran. Saran dari hasil pengabdian kepada masyarakat, yaitu berupa penyampaian informasi oleh tenaga kesehatan secara promotif melalui kegiatan penyuluhan ataupun melakukan konseling-konseling terkait pentingnya konsumsi tinggi zat besi. Selain itu penting juga untuk dilakukan sosialisasi tentang anemia dan faktor penyebab, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan tingkat pengetahuan khususnya pada remaja putri.

PENUTUP

Ucapan terima kasih Kepada BPM Yupi Siti Nurjanah atas kesediaannya untuk membantu proses kegiatan dan seluruh remaja putri yang menjadi responden pada kegiatan ini.

Terima kasih kepada Ketua STIKes Dharma Husada, Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Dharma Husada yang telah memfasilitasi kegiatan Tri dharma bagi seluruh Dosen.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2019. *Basic Principles of Nutrition*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, E. D. 2014. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada remaja putri di Puskesmas Ngampel Kabupaten Kendal.
- Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Al-Rahmad, Pengaruh Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin Kewanitaan*, 2(1). Balitbangkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013 (Pertama)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- <https://doi.org/10.1186/1745-2974-12-1> Desember 2013 Bencaiova, G., Burkhardt, T., & Breyman, C. 2012. Anemia—Prevalence and Risk Factors in Pregnancy. *European Journal of Internal Medicine*, 23(6), 529–533.
- Gibson, R. S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press, USA.
- Indriani, Y., Khomsan, A., Sukandar, D., Riyadi, H., & Zuraida, R. 2011. Peningkatan status besi dan kebugaran fisik usia remaja putri. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(3), 178.