

Emo Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah di SMPN 1 Ma'rang, Pangkep

Dian Saputra Marzuki¹, Nurmutmainna Tahrim², Muh Rizaldy As Sahid³, Nurul Mutiara Syahputri S⁴, Nisya Nadira Putri⁵, Syahria Shava Tepu Army⁶, Firdi Athaya⁷, Lathifatunnisa⁸

¹Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

²Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

³Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁴Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁵Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁶Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁷Departemen Manajemen Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁸Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

*e-mail: diansaputramarzuki@gmail.com¹, nurmutmainnatahirm@gmail.com², aldhy.rhyzaldhy@gmail.com³, nurulmutiara2003@gmail.com⁴, nisyanaputri@gmail.com⁵, syahrias@gmail.com⁶, firdiathaya179@gmail.com⁷, latifatunnisativa@gmail.com⁸

Received:
09.03.2024

Revised:
15.03.2024

Accepted:
18.03.2024

Available online:
31.03.2024

Abstract:

Anemia is a health problem experienced by young women which is characterized by a condition where the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than normal. Anemia has a serious impact on young women in the future. So to prevent anemia, special attention needs to be given regarding nutritional knowledge about the importance of iron and blood supplement tablets. The aim of this education is to increase knowledge and awareness about the importance of consuming iron and blood supplement tablets. The method used in this activity was Emotional Demonstration (Emo Demo) using ATIKA cards on 26 young female students of SMPN 1 Ma'rang. Before carrying out the Emo Demo activity, a pretest was carried out to assess the extent of the young women's understanding and at the end a post test was given. The results of the activity can be concluded that the Emo Demo activity can increase the knowledge and understanding of young female students at SMPN 1 Ma'rang.

Keywords: Anemia, Emo Demo, ATIKA, Iron, Blood Increasing Tablets

Abstrak:

Anemia merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh remaja putri yang ditandai suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia memiliki dampak yang serius bagi remaja putri di masa yang akan datang. Sehingga untuk mencegah anemia perlu diberikan perhatian khusus mengenai pengetahuan gizi tentang pentingnya zat besi dan tablet tambah dara. Tujuan edukasi ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya konsumsi zat besi dan tablet tambah darah. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah *Emotional Demonstrasi* (Emo Demo) menggunakan kartu ATIKA pada 26 siswi remaja putri SMPN 1 Ma'rang. Sebelum pelaksanaan kegiatan Emo Demo, dilakukan pretest untuk menilai sejauh mana pemahaman remaja putri dan diakhir diberikan post test. Hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan Emo Demo dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi remaja putri SMPN 1 Ma'rang.

Kata kunci: Anemia, Emo Demo, ATIKA, Zat Besi, Tablet Tambah Darah

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat dan perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan akan mempengaruhi kebutuhan asupan gizi sehingga perlunya pertambahan kebutuhan zat gizi pada remaja. Remaja merupakan masa yang rentan dari masalah gizi, salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan rendahnya kadar hemoglobin di dalam tubuh, yaitu kurang dari 12 g/dl pada Wanita.

Anemia termasuk masalah kesehatan global yang harus di perhatikan terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Data menyebutkan bahwa sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi anemia di Indonesia tinggi, berdasarkan data pada RISKESDAS (2018) menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%. Berdasarkan kelompok umur kejadian anemia pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu perempuan 27,2 % sedangkan

laki-laki 20,3%. Perempuan menjadi populasi yang rentan anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulan.

Faktor-Faktor yang melatarbelakangi terjadinya anemia, diantaranya adalah pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi inhibitor zat besi, serta beberapa asupan zat gizi (vitamin C, zat besi dan Protein) (Handriyanti, 2022). Anemia mempunyai dampak yang buruk bagi remaja putri seperti penurunan konsentrasi belajar dan dalam jangka panjang akan berdampak pada kehamilan di masa depan sehingga melahirkan anak BBLR dan Stunting. Oleh karena itu masalah anemia dapat dicegah melalui konsumsi TTD sejak remaja.

Seorang remaja putri dikatakan patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) jika dalam satu tahun telah mengonsumsi TTD sebanyak 52 tablet/butir. Cakupan konsumsi TTD pada remaja putri <52 butir (96,8%) dan ≥52 butir (1,4%). Sedangkan remaja putri yang mendapatkan TTD sebanyak 76,2% dan yang tidak mendapatkannya sebanyak 23,8%, dari jumlah remaja putri yang mendapatkan TTD sebanyak 80,9% di sekolah dan 19,1% tidak mendapatkan di sekolah (Rikesdas, 2018).

Kemendes RI (2018), menyebutkan bahwa pemberian TTD pada remaja putri di Indonesia tahun 2018 sebesar 48,52% dan sudah memenuhi target renstra tahun 2018 yaitu 25%. Provinsi dengan persentase tertinggi pemberian TTD pada remaja putri adalah Bali (92,61%) dan persentase terendah Kalimantan Barat (9,62%). Sebanyak tujuh provinsi belum memenuhi target renstra (25%) tahun 2018, yaitu Kalimantan Barat (9,62%), Kalimantan Tengah (12,58%), Kalimantan Timur (17,01%), Sumatera Utara (19,96%), Maluku (22,23%), Sumatera Selatan (23,56%) dan Riau (23,86%).

Remaja putri diharuskan untuk mengonsumsi TTD karena mengalami menstruasi setiap bulan. TTD juga berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi pada remaja putri juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang. Kurangnya asupan zat besi pada remaja menjadi bahaya apabila tidak ditangani dengan baik, terutama pada tahap persiapan hamil dan melahirkan pada saat mereka dewasa kelak. Berdasarkan penelitian, Remaja perempuan yang menderita anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat badan kurang dari 2500 gram, berisiko lahir prematur, infeksi neonatus dan kematian ibu dan bayi saat persalinan (Supriasa, 2016). Beberapa masalah gizi yang sering dialami pada masa remaja adalah gangguan makan, obesitas, Kekurangan Energi Kronik (KEK), makan tidak teratur dan anemia.

Penanganan anemia dapat dilakukan dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) yang direkomendasikan WHO untuk ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu, sasaran program di tambah menjadi remaja putri (Julaecha, 2020). Pengetahuan tentang anemia dan gizi sangat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu *et al.* (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung untuk mencukupi kebutuhan gizi agar tidak mengalami anemia. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanungkalit dan Sinarmata (2019), pengetahuan tentang anemia merupakan faktor dominan terhadap kejadian anemia pada remaja. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap cara seseorang bersikap dan berperilaku dalam pemenuhan zat gizi.

Di Kelurahan Bonto-Bonto, Kecamatan Ma'rang, Kabupaten Pangkep teridentifikasi lebih dari 30% remaja putri yang tidak pernah mengonsumsi TTD sebulan terakhir, dan terdapat 90% remaja putri yang mengonsumsi TTD kurang dari 4 kali dalam seminggu. Untuk mencegah anemia defisiensi zat besi pada remaja putri, pengetahuan gizi harus diberikan (Dwi Pramardika, 2019). Oleh karena itu, kegiatan emo demo ini bertujuan untuk memberikan informasi kandungan zat besi pada ati ayam, telur dan ikan (ATIKA) dan pentingnya Tablet Tambah Darah yang dibutuhkan oleh remaja putri.

2. METODE

Pelaksanaan Emo-Demo dilakukan di SMPN 1 Ma'rang pada tanggal 17 Januari 2024. Kegiatan ini melibatkan 26 orang siswi kelas 7 yang didampingi oleh Pembina Osis. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan penyampaian tujuan kegiatan terlebih dahulu. Setelah itu dilakukan kegiatan emo-

demo terkait perbandingan kandungan zat besi pada beras dan beberapa bahan makanan sumber zat besi (ati ayam, telur dan ikan) yang dilakukan oleh peserta secara bergantian.

Media yang digunakan adalah alat peraga berupa beras, gelas, dan kartu ATIKA. Setelah materi disampaikan, remaja putri diminta untuk mengulangi dan memberikan kesimpulan terkait materi yang sudah disampaikan. Indikator keberhasilan kegiatan ini dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti kegiatan minimal 15 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemilihan judul kegiatan pengabdian kali ini karena adanya kesadaran bahwa edukasi pentingnya zat besi dan tablet tambah darah sangat penting pada remaja putri. Hal ini dilakukan mengingat masih rendahnya cakupan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kelurahan Bonto – Bonto. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Padahal, konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Penelitian yang dilakukan Sholihah *et al.*, 2019 menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki asupan zat besi kurang beresiko 33,5 kali lebih tinggi mengalami anemia jika dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki asupan zat besi yang cukup.

Sebanyak 26 siswi kelas 7 SMPN 1 Ma'rang mengikuti kegiatan Emo-Demo mengenai pentingnya zat besi dan tablet tambah darah (**Gambar 1**). Kegiatan Emotional Demonstration dilakukan untuk menyampaikan pesan sederhana dengan cara yang menyenangkan dan menyentuh emosi, sehingga sangat mudah diingat dan dampaknya sangat dirasakan sehingga meningkatkan perubahan perilaku.

Kegiatan ini dimulai dengan pengenalan lalu dilanjutkan dengan membagi lembar kuesioner *pre test* yang berisi 10 pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta, *pre test* ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal sebelum edukasi (**Gambar 2**). Setelah dilakukan *pre test* kemudian dilanjutkan dengan kegiatan Emo Demo terkait definisi anemia, ciri-ciri anemia, dampak anemia dan sumber makanan zat besi (**Gambar 3**). Berdasarkan capaian indikator keberhasilan, jumlah peserta minimal 15 orang terpenuhi.



Gambar 1. Foto bersama setelah kegiatan Emo Demo Pentingnya Zat besi dan Tablet Tambah Darah di SMPN 1 Ma'rang



Gambar 2. Pengisian Pre Test



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Emo Demo

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan sesuai dengan harapan yang diinginkan karena adanya kerjasama antar tim pengabdian dengan SMPN 1 Ma'rang. Hal ini terlihat dari respon Pembina Osis SMPN 1 Ma'rang yang sekaligus membuka acara, serta antusiasme para siswi sekolah SMPN 1 Ma'rang untuk mengikuti kegiatan. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya zat besi dan tablet tambah darah yang terlihat dari hasil *pre test* dan *post test* yang sudah dilakukan (**Tabel 1**).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Mengikuti Edukasi Kegiatan Emo-Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah di SMPN 1 Ma'rang

Edukasi	Tingkat Pengetahuan				Total	
	Tinggi		Rendah		N	%
	N	%	N	%		
Sebelum	15	57.7	11	42.3	26	100
Sesudah	26	100	0	0	26	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan **Tabel 1** diatas dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pada kategori sebelum edukasi berjumlah 15 orang (57.7%) meningkat menjadi 26 orang (100%). Kemudian pada kategori rendah berjumlah 11 orang (42,3 %) berubah menjadi 0 orang (100%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri yang dilihat dari kategori tingkat pengetahuan seperti yang tertera di atas yaitu pada kategori pengetahuan yang tinggi yaitu meningkat sebesar 100 %.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu kegiatan Emo Demo dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para siswi kelas 7 SMPN 1 Ma'rang sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku setelah edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada SMPN 1 Ma'rang yang telah bersedia berpartisipasi pada kegiatan Praktik Belajar Lapangan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, S., & Wirjatmadi, B. (2019). Hubungan tingkat konsumsi protein, vitamin c, zat besi dan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 4 Surabaya.
- Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91-99.
- Fitriana, F., & Pramardika, D. D. (2019). Evaluasi program tablet tambah darah pada remaja putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200-207.
- Handriyanti, R. F. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI KONSUMSI INHIBITOR ZAT BESI, ASUPAN VITAMIN C, ZAT BESI, DAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI SMKN 5 KOTA BEKASI. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), 28-36.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61-78.
- Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan persepsi remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 22-30.
- Marzuki, D. S., & Tahrim, N. (2024). *DERAJAT KESEHATAN MASYARAKAT*. Uswais Inspirasi Indonesia.
- Primadewi, K. (2023). *Pentingnya Tablet Zat Besi dalam Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
- Putri, F. K. (2022, January). Emo-Demo Pentingnya Zat Besi dan Tablet Tambah Darah Pada Siswi SMP Labschool UM, Malang. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA* (Vol. 1, No. 1, pp. 130-135).
- RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI Tahun 2018
- Sholihah, N. M., Andari, S., & Wirjatmadi, B. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya Correlation between Consumption Level of Protein, Vitamin C, Iron and Folic Acid with Anemia among Female Teenagers at SMAN. *Amerta Nutr*, 3 (3), 135–141.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan perilaku konsumsi remaja putri yang berhubungan dengan status anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175-182.
- Supariasa, H., & Hardinsyah, H. (2016). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. *Jakarta: Egc*.
- Yusdika, I. S., Simanungkalit, S. F., Sianturi, H. R. P., & Mardiatmi, B. D. (2023). PEMBERDAYAAN SISWI SMK PENTINGNYA KONSUMSI TTD (TABLET TAMBAH DARAH) DI SEKOLAH X LIMO, DEPOK. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), 2449-2458.