

PEMBERDAYAAN KELOMPOK WANITA USIA PRODUKTIF TENTANG PENTINGNYA TABLET TAMBAH DARAH SEBAGAI PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI DI DESA GEDUNG CAHAYA KUNINGAN KECAMATAN NGAMBUR KABUPATEN PESISIR BARAT LAMPUNG

Ratna Dewi Puspita Sari¹, Sutarto², Winda Trijayanthi Utama³

¹ Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

^{2,3} Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Penulis Korespondensi : winda.trijayanthi@fk.unila.ac.id

Abstrak

Indonesia memiliki permasalahan kesehatan berupa anemia yang paling banyak diderita oleh wanita usia produktif. Kejadian anemia pada wanita usia produktif setiap tahunnya mengalami peningkatan. Salah satu penyebab anemia adalah kekurangan zat besi pada tubuh yang berpengaruh terhadap produksi sel darah merah terganggu. Kegiatan pengabdian ini berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan anemia pada wanita usia produktif di tingkat masyarakat. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan dan pemberian informasi kepada wanita usia subur terkait pentingnya tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia

Kata Kunci : Tablet Tambah Darah, Anemia, Menstruasi

Abstract

Anemia is a health issue in Indonesia that primarily affects women of reproductive age. Every year, the prevalence of anemia in women of reproductive age rises. Anemia is caused by a deficiency of iron in the body, which interferes with the synthesis of red blood cells. This community service activity is beneficial for enhancing knowledge and abilities in the management of anemia in women of reproductive age. This practice entails 185ounseling and informing women of childbearing age about the relevance of blood-boosting pills in the prevention of anemia.

Keyword : Blood Supplement Tablets, Anemia, Menstruation

1. Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, berdasarkan kelompok umur prevalensi anemia tertinggi pada umur 15 – 24 tahun (84,6%) dan terendah pada kelompok umur 45 – 54 tahun (24,0%) (Riskesdas, 2018). Persentase anemia di Indonesia pada WUS tidak hamil (≥ 15 tahun) di perkotaan sebesar 19,7 persen. Selanjutnya hasil Riskesdas 2013 menunjukkan persentase anemia pada WUS umur 15-44 tahun sebesar 35,3 persen (Riskesdas, 2013). Di Indonesia, prevalensi kejadian anemia defisiensi zat besi di Indonesia sebanyak 48,9% yang terjadi pada ibu hamil dan wanita usia 14-18 tahun (22,7%) (Riskesdas, 2018).

Anemia adalah berkurangnya jumlah sel darah merah hingga di bawah nilai normal (Price & Wilson, 2015). Seseorang dinyatakan anemia jika kadar *hemoglobin* dalam darah kurang dari 13,0 g/dL pada laki – laki dewasa, serta kurang dari 12,0 g/dL pada wanita dewasa (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Salah satu dari tanda yang paling sering dikaitkan dengan anemia adalah pucat. Keadaan ini umumnya diakibatkan dari berkurangnya volume darah, berkurangnya hemoglobin dan vasokonstriksi untuk memaksimalkan pengiriman O₂ ke orang – organ vital (Price & Wilson, 2015).

Salah satu yang mempengaruhi terjadinya anemia adalah kurangnya zat besi dalam tubuh, hal tersebut dapat terjadi akibat penyerapan zat besi yang tidak baik, adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan zat besi yang tinggi dengan kecukupan zat besi yang dimiliki, kondisi tubuh yang terinfeksi penyakit (kecacingan dan malaria). Selain faktor di atas, kurangnya zat besi juga dapat terjadi karena aktivitas yang tinggi dan pola distribusi makanan dalam yang tidak tepat. Selain disebabkan oleh intake makanan, defisiensi zat besi juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki seseorang atau bisa juga terjadi pada saat menstruasi (Simamora et al., 2018). Salah satu upaya untuk mencegah defisiensi zat besi adalah dengan pemberian suplementasi besi terutama pada wanita usia subur yang sedang mengalami menstruasi.

Kelompok rentan yang mengalami defisiensi zat besi adalah wanita usia subur yang berada pada usia 15 – 49 tahun. Wanita usia subur yang berisiko mengalami anemia yaitu pada saat menstruasi, sedang hamil dan menyusui. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa wanita usia subur merupakan kelompok usia yang rentan mengalami defisiensi zat besi apabila tidak dilakukan upaya pencegahan. Kementerian Kesehatan RI telah melakukan program suplementasi zat besi di seluruh provinsi di Indonesia, namun hanya diberikan kepada ibu hamil saja. Sedangkan wanita usia subur yang tidak hamil belum mendapatkan program suplementasi zat besi (Riskesdas, 2013). Oleh sebab itu, individu tersebut perlu memiliki perilaku, sikap dan pengetahuan untuk pencegahan defisiensi zat besi yang baik agar kesehatan terjaga (Tambunan et al., 2016).

2. Bahan dan Metode

Pengabdian ini merupakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan anemia pada wanita usia produktif di tingkat masyarakat. Sasaran pengabdian ini merupakan wanita usia subur di Desa Cahaya Kuning, Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat. Adapun bentuk kegiatan pengabdian sebagai berikut:

- a. Melakukan pemilihan dan perekrutan wanita usia produktif yang akan diberikan pembekalan tentang pentingnya tablet tambah darah dalam mencegah anemia
- b. Memberikan penyuluhan kepada wanita usia produktif seputar tablet tambah darah, faktor penyebab timbulnya anemia dan upaya pencegahannya anemia dengan harapan

kelompok wanita usia produktif mampu menyalurkan ilmu yang didapat secara mandiri ke masyarakat.

- c. Memberikan informasi tentang penggunaan tablet tambah darah yang sesuai dengan aturan dan menganjurkan untuk melakukan pemantauan terkait kejadian anemia di masyarakat

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan, serta pembagian tablet tambah darah dalam upaya pencegahan terjadinya anemia

Tahap pelaksanaan dan kerjasama pengabdian meliputi:

- a. Menjalin komunikasi kepada pemerintah setempat terkait teknis kegiatan, jadwal dan tempat yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian
- b. Melakukan initial assessment berupa pre-test untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya wanita usia produktif terkait pengelolaan anemia.
- c. Melakukan penyuluhan dan pelatihan bagi kelompok wanita usia produktif terkait bagaimana cara yang tepat dalam pengelolaan anemia sehingga dapat menurunkan kejadian anemia pada wanita usia produktif.
- d. Melakukan evaluasi terkait pemahaman tentang materi penyuluhan yang telah diberikan. Diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan keberhasilan kegiatan

Evaluasi pengabdian meliputi:

- a. Terpilihnya kelompok wanita usia produktif yang mampu menjalankan tugas secara mandiri dari kalangan masyarakat.
- b. Terwujudnya kegiatan posyandu secara berkala dengan memaksimalkan peran kelompok wanita usia produktif terpilih.

3. Hasil

Tingkat pengetahuan para peserta wanita usia produktif yang ada di Desa Gedung Cahya Kuningan tentang tingkat anemia dan tablet tambah darah mengalami peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi penyuluhan. Kondisi tingkat pengetahuan peserta pemberdayaan seperti itu menunjukkan bahwa secara umum pengetahuan para pemberdayaan cukup baik. Semua peserta merupakan wanita usia produktif dan kader yang aktif mengelola posyandu dan memiliki keingintahuan yang tinggi dalam mengenal sesuatu terkait kesehatan. Hal tersebut terlihat dari wanita di desa Gedung Cahya Kuningan berdiskusi secara aktif saat penyuluhan kesehatan berlangsung. Peserta tidak malu baik bertanya maupun menjawab pertanyaan yang diberikan narasumber.

Pemberdayaan merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat untuk meminimalisir potensi anemia yang berakibat menurunnya prestasi disekolah bagi pelajar serta melahirkan bayi dengan perawakan pendek (stunting) sehingga akan sinergis pada program pencegahan stunting. Pendekatan ini dilakukan pada daerah-daerah terpencil dengan akses pelayanan kesehatan sangat terbatas(Hastuty, 2020).

Melalui kegiatan pemberdayaan pada peningkatan pengetahuan pada tablet tambah darah ini dapat meningkatkan pengetahuan dan refreshing serta updating pengetahuan para wanita usia subur. Dengan kegiatan ini akan menambah wawasan wanita usia subur dalam menggunakan tablet tambah darah sehingga akan memberi kontribusi peningkatan kesehatan dan dapat mencegah atau mengatasi anemia pada wanita yang sedang mengalami menstruasi.



Gambar 1 sambutan sekaligus membuka kegiatan penyuluhan oleh kepala pekon Gedung Cahaya Kuningan



Gambar 2 Penyampaian materi tentang pentingnya tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia pada wanita usia produktif

Perempuan dalam kehidupannya akan mengalami siklus menstruasi yang terjadi secara periodik sejak menarche hingga menopause. Siklus menstruasi normalnya berlangsung antara 21 – 35 hari dengan Lama menstruasi biasanya 3 – 5 hari, Lama menstruasi pada setiap perempuan biasanya tetap. Namun, pada kenyataannya tidak sedikit perempuan yang mengalami gangguan pada siklus menstruasinya. Penelitian yang dilakukan Santi selama tahun 2015-2017 di klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya menunjukkan bahwa terdapat 192 orang yang mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang banyak terjadi adalah hipermenorea/menorrhagia dan dismenorea. Gangguan menstruasi tersebut berdampak menurunnya kualitas hidup seseorang, salah satunya adalah dapat menderita anemia (Santi & Pribadi, 2018)

Anemia adalah berkurangnya volume haemoglobin. Penderita anemia dapat mengalami fatigue, nadi teras cepat, gejala dan tanda keadaan hiperdinamik (denyut nadi kuat, jantung berdebar, dan roaring in the ears). Pada anemia yang lebih berat, dapat timbul letargi, kebingungan, dan komplikasi yang mengancam jiwa (gagal jantung, angina, aritmia dan/ atau infark miokard).

Penanggulangan anemia remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemberian tablet tambah darah telah dilakukan oleh Dinas Puskesmas berupa 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, setiap 1 tablet dikonsumsi selama 1 minggu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan putri (2017) yang menyatakan remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi TTD berisiko 61,55 kali untuk menderita anemia dibanding remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet tersebut (Putri et al., 2017).



Gambar 3 foto bersama tim pengabdian dengan peserta penyuluhan

4. Kesimpulan

Dalam program pemberdayaan kelompok wanita usia produktif tentang pentingnya tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia saat menstruasi, kami menyediakan perlengkapan dalam melakukan sosialisasi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur pengetahuan dasar wanita usia subur terhadap tablet tambah darah, dilanjutkan dengan pelaksanaan sosialisasi kepada wanita usia subur, serta ditutup dengan pelaksanaan *posttest*.

Program pemberdayaan kelompok wanita usia produktif tentang pentingnya tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia saat menstruasi dilakukan atas dasar Depkes RI (2016), kelompok rentan yang mengalami defisiensi zat besi adalah wanita usia subur yang berada pada usia 15 – 49 tahun. Wanita usia subur yang berisiko mengalami anemia yaitu pada saat menstruasi, sedang hamil dan menyusui. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa wanita usia subur merupakan kelompok usia yang rentan mengalami defisiensi zat besi apabila tidak dilakukan upaya pencegahan.

Oleh karena itu, kami berharap dengan adanya pemberdayaan kelompok wanita usia produktif tentang pentingnya tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia saat menstruasi ini dapat memberikan pengetahuan ilmiah dan keterampilan kepada masyarakat terkait pengelolaan anemia pada wanita usia produktif di tingkat masyarakat terkhusus di Kabupaten Pesisir Barat.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Universitas Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kami ucapkan juga terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas

Lampung serta perangkat pamong Desa Gedung Cahaya Kuningan, Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung

Daftar Pustaka

- Hastuty, M. (2020). Hubungan anemia ibu hamil dengan kejadian stunting pada balita di UPTD Puskesmas Kampar Tahun 2018. *Jurnal Doppler*, 4(2), 112–116.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Price, sylvia A., & Wilson, L. M. (2015). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-proses penyakit*. EGC.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404–409.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. kementrian kesehatan RI
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskeddas 2018*. kementrian kesehatan RI.
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi gangguan menstruasi pada pasien yang berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14–21.
- Simamora, D., Kartasurya, M. I., & Pradigdo, S. F. (2018). Hubungan asupan energi, makro dan mikronutrien dengan tekanan darah pada lanjut usia (Studi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran, Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(1), 426–435.
- Tambunan, L. N., Araya, W., & Safitri, N. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap tentang anemia defisiensi zat besi dan dampaknya terhadap kesehatan reproduksi padaremajia putri. *dinamika kesehatan: jurnal kebidanan dan keperawatan*, 7(2), 68–82.