

**Gerakan Pembinaan Remaja Putri Dengan Kartu Mencegah Resiko Anemia “Kuceria” Di
RW 5 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Ulin Banjarbaru**

***Youth Women's Development Movement with Card Prevents The Risk Of Anemia “Kuceria” In
RW 5 Working Area Of Sungai Ulin Puskesmas Banjarbaru***

Dessy Anggraini^{1)*}, Fitri Yuliana²⁾, Lisda Handayani³⁾

^{1), 2), 3)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: dessyunism@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Berdasarkan Riskesdas 2013, anak usia 5-14 tahun menderita anemia 26,4% dan usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Anemia pada remaja putri akan berdampak pada kesehatan dan prestasi di sekolah dan nantinya akan berisiko anemia saat menjadi ibu hamil yang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan serta kematian ibu dan anak. Program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri saat ini menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya penurunan stunting. Namun menurut wawancara dengan remaja putri di RW. 05 masih adanya remaja putri yang tidak patuh meminum tablet tambah darah. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya ketidak patuhan dalam konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri yaitu dengan pemberian kartu kontrol konsumsi tablet tambah darah. Dengan adanya kartu cegah resiko anemia “KUCERIA” untuk remaja putri ini di harapkan dapat membantu para remaja putri untuk mengontrol konsumsi tablet tambah darahnya. Metode kegiatan ini adalah pemberian informasi dalam bentuk penyuluhan dan pembagian kartu untuk memonitoring konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman dan kepatuhan remaja putri terhadap TTD. Luaran mencakup peningkatan pemahaman dan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi TTD. Rencana tahap berikutnya yaitu melakukan monitoring konsumsi TTD melalui “KUCERIA” serta melakukan sosialisasi kepada orang tua remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan orang tua sebagai dukungan.

Kata kunci: *Anemia, Kartu cegah resiko anemia, Remaja putri*

ABSTRACT

Anemia is one of the public health problems in Indonesia that can be experienced by all age groups ranging from toddlers, adolescents, pregnant women to old age. Based on Riskesdas 2013, children aged 5-14 years suffer from anemia 26.4% and ages 15-24 years by 18.4%. Anemia in adolescent girls will have an impact on health and achievement in school and will later be at risk of anemia when becoming pregnant women which can cause fetal growth and development that is not optimal and has the potential to cause complications of pregnancy and childbirth and death of mothers and children. The Blood Added Tablets (TTD) supplementation program for adolescent girls is currently one of the specific interventions in efforts to reduce stunting. But according to interviews with young women in RW. 05 There are still young women who do not obey to take blood tablets. One of the efforts to prevent non-compliance in the consumption of Blood Added Tablets in adolescent girls is by giving a control card for the consumption of Blood Added Tablets. With the anemia risk prevention card "KUCERIA" for

young women, it is hoped that it can help young women to control the consumption of blood tablets. The method of this activity is the provision of information in the form of counseling and card distribution to monitor the consumption of Blood Added Tablets (TTD) in adolescent girls. The results showed an increase in young women's understanding and adherence to TTD. Outcomes include increased understanding and adherence of young women in taking TTD. The next stage plan is to monitor TTD consumption through "KUCERIA" and conduct socialization to parents of adolescent girls to increase parental knowledge as support.

Keywords: *Anemia, Anemia risk prevention card, Young women*

PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan masa perkembangan yang pesat. Pada masa ini terjadi periode perkembangan serta pertumbuhan baik secara fisik, mental maupun intelektual. Sifat khas remaja adalah memiliki rasa ingin tahu yang besar, menyukai tantangan dan petualangan, serta sering berani mengambil resiko tanpa berpikir panjang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, masa remaja didefinisikan sebagai rentang hidup antara 10-19 tahun [1].

Masa pertumbuhan, khususnya masa remaja pemenuhan gizi sangatlah penting terutama bagi remaja putri yang mengalami pematangan sistem reproduksi. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga membuat kebutuhan zat besinya lebih banyak dari laki-laki. Saat mengalami menstruasi sering kali remaja putri tidak/kurang mengonsumsi zat besi dan nutrisi yang cukup untuk menyeimbangi darah yang keluar, selain itu pada remaja putri cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik untuk menjaga penampilannya yaitu diet tidak seimbang, sehingga tidak tercukupinya kebutuhan zat besi dalam tubuh dan menyebabkan anemia [2].

Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada Wanita remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl [3]. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 anemia merupakan kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah dan kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, ini adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah normal (<4,2 juta/ μ l) atau kadar Hb <12g/l pada Wanita dan <13 pada pria. Kebutuhan fisiologis tubuh seseorang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Beberapa penyebab lain yang tidak umum terjadi ialah peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah [4].

Anemia saling berhubungan dengan target gizi global seperti: stunting, wasting dan berat badan lahir rendah. Anemia menjadi jenis malnutrisi dengan prevalensi tertinggi di dunia ditunjukkan dengan masuknya anemia dalam daftar Global Burden of Disease dengan jumlah penderita sebanyak 1,159 miliar di seluruh dunia (sekitar 25% jumlah penduduk dunia). Sekitar 50% dari semua penderita anemia mengalami defisiensi besi [5].

Program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dimulai sejak tahun 2014 dan saat ini menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya penurunan stunting. Namun menurut wawancara dengan remaja putri di RW. 05 masih adanya remaja putri yang tidak patuh meminum tablet tambah darah karena Rendahnya Pengetahuan Tentang Tablet Tambah Darah (TTD), Kurang Dukungan Orang Tua, Sikap Acuh Terhadap Efek /Manfaat dari Tablet tambah darah.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan Pemberian kartu kontrol konsumsi tablet tambah darah yaitu kartu cegah resiko anemia “KUCERIA”. Materi yang diberikan dalam penyuluhan mengenai anemia pada remaja serta cara meminum Tablet tambah darah yang baik dan benar. Kegiatan ini akan dilaksanakan di RW.05 Kelurahan Sungai Ulin Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Ulin dengan dihadiri oleh Lurah, Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator KIA/KB, Bidan pemangku program remaja, Ketua RW.05, Ketua RT.19, Ketua RT. 20, Ketua RT. 21, Ketua RT.22 dan kader kesehatan serta para remaja di RW.05. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan Kartu Cegah resiko anemia “KUCERIA” dan media sosial (*WhatsApp*).

Adapun Tahapan aktivitas dijelaskan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan dengan pembimbing klinik, Bidan koordinator, toma, dan kader dalam menentukan permasalahan yang ada di wilayah tersebut
2. Persiapan pelaksanaan kegiatan-kegiatan yang telah disepakati
3. Penanggung jawab kegiatan menyusun rencana pelaksanaan penyuluhan
4. Menyiapkan sarana dan prasarana pendukung kegiatan yaitu kartu monitoring konsumsi tablet tambah darah “KUCERIA”
5. Menyusun materi edukasi yang akan disampaikan.
6. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan yaitu pada hari kamis tanggal 18 Januari 2024
7. Menyebarkan undangan kepada Lurah, Ketua RW, Ketua RT, kader dan para remaja yang berada di RW.05 kelurahan sungai ulin.
8. Menentukan waktu evaluasi kegiatan sebelum acara ditutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pemberian kartu Cegah resiko anemi “KUCERIA” telah dilaksanakan pada tanggal pada hari Kamis tanggal 18 Januari 2024 yang bertempat di Pos Pelayanan terpadu (Posyandu) Segar Waras di RW.05 Kelurahan Sungai Ulin Kota Banjarbaru.

Adapun pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, yaitu:

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan pada kegiatan ini, yaitu pembuatan Kartu cegah resiko anemia “KUCERIA” dan pembuatan grup *WhatsApp* untuk evaluasi setelah kegiatan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini, terdiri dari: a) pengenalan, diawali dengan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan dan harapan yang diinginkan setelah selesainya rangkaian kegiatan, b) brainstorming, yaitu kegiatan tanya jawab kepada peserta tentang anemia pada remaja, c) penyampaian materi menggunakan media kartu cegah resiko anemia “KUCERIA” dan dilanjutkan dengan sesi diskusi terkait dengan pemahaman materi. Pada saat kegiatan Tokoh masyarakat sangat senang dengan dilaksanakannya kegiatan ini karena dapat memberikan informasi dan edukasi kepada remaja di RW.05, para remaja juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut, para Remaja sangat senang dengan dibagikannya kartu mencegah resiko anemia “KUCERIA”. Berikut adalah dokumentasi saat kegiatan:



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Demonstrasi



Gambar 3. Penyerahan Kartu Cegah Resiko Anemia “KUCERIA”

KESIMPULAN

Telah dilaksanakan program Kartu cegah resiko anemia “KUCERIA” pada remaja putri di kelurah Sungai Ulin RW.05 sebagai penanganan rendahnya kepatuhan para remaja putri untuk meminum tablet tambah darah karena Rendahnya Pengetahuan Tentang Tablet Tambah Darah (TTD), Kurang Dukungan Orang Tua, Sikap Acuh Terhadap Efek /Manfaat Dari Obat. Keberlanjutan dari program “KUCERIA” ini sangat diharapkan sehingga dapat menimbulkan kesadaran dan menambah pengetahuan remaja tentang manfaat dari tablet tambah darah. Dalam pelaksanaannya pihak puskesmas dapat menjadi fasilitator dan memantau jalannya kegiatan tersebut.

SARAN

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Ulin dan bekerja sama dengan pihak sekolah terutama pihak UKS agar dapat dibantu dalam pengontrolan untuk mengingatkan siswi untuk tepat minum TTD.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Sungai Ulin dan tokoh masyarakat yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian ini, serta kader kesehatan yang telah membantu dalam pengumpulan para peserta remaja.

REFERENSI

- [1] P. Sari, D. Hilmanto, D. M. D. Herawati, M. Dhamayanti, and T. L. H. Ma'ruf, *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2022.
- [2] W. D. Nurbadriyah, *Anemia Defisiensi Besi*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018.
- [3] A. M. Anastasya, "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Norma Subjektif, dan Kontrol Perilaku dengan Niat Melaksanakan Perilaku Pencegahan Anemia pada Siswi SMA Negeri di Kota Makassar (Skripsi, Universitas Hasanuddin)," 2022.
- [4] Y. Aulya, J. A. Siauta, and Y. Nizmadilla, "ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI," 2022. [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- [5] D. Mairita, "Hubungan Status Gizi dan Pola Haid dengan Kejadian Anemia pada Remaja Berkala Kesehatan Masyarakat Indonesia," 2018.