

“Pena Sahabat” (Pengawas Minum Tablet Tambah Darah) di MTs Siti Khadijah Wilayah Kerja Puskesmas Tapin Utara

“Pena Sahabat” (*Supervisor for Consumption Iron Supplements*) at MTs Siti Khadijah North Tapin Health Center Work Region

Redha Yuliani¹⁾*, Lisda Handayani²⁾, Frani Mariana³⁾

^{1), 2) 3)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia *email:redhayuliani070@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu program pemerintah untuk mencegah anemia pada remaja yaitu pemberian tablet tambah darah pada remaja 1 bulan 4 kali yaitu 1 tablet setiap minggu. Pendistribusian tablet tambah darah sudah di laksanakan oleh Puskesmas di setiap sekolah SMP dan SMA sederajat. Namun, setelah di lakukan pemeriksaan Hb, masih ada beberapa siswi yang mengalami anemia. Perilaku ketidakpatuhan dalam meminum tablet tambah darah merupakan salah satu masalah dalam pencegahan dan penanggulangan anemia. Ketidakpatuhan remaja dalam konsumsi TTD dapat disebabkan kurangnya pengetahuan dan motivasi, perasaan bosan atau malas, rasa dan aroma yang tidak enak dari TTD, serta efek samping yang dirasakan setelah mengkonsumsi TTD, seperti mual dan muntah. Metode Kegiatan Pena Sahabat ini berupa kegiatan pengawasan, pengingat dan memotivasi kepada sesama teman di sekolahnya untuk minum tablet tambah darah. Petugas Pena Sahabat adalah Kader Kesehatan Remaja (KKR) yang di pilih untuk mengawasi para siswa minum tablet tambah darah setiap minggunya dan melakukan pendokumentasian di Kartu Pena Sahabat. Berdasarkan hasil pemantauan dari tanggal 12-27 Januari 2024, 62 remaja putri di Mts Siti Khadijah telah minum tablet tambah darah. Hal ini dapat dibuktikan dari Kartu Pena Sahabat yg telah terisi. Hasilnya, banyak remaja putri yang lebih rajin mengonsumsi obat tambah darah.

Kata kunci: *Anemia, Pengawas, Tablet Tambah Darah.*

ABSTRACT

One of the government programs to prevent anemia among adolescents is the provision of iron supplementation tablets to adolescents 4 times a month (1 tablet every week). The distribution of iron supplementation tablets has been carried out by Community Health Centers (Puskesmas) to every junior high school and senior high school. However, some students still suffered from anemia. This uncooperative behavior of taking iron supplementation tablets can cause a problem in preventing and treating anemia. This behavior might be due to lack of knowledge and motivation, feelings of boredom or laziness, unpleasant taste and aroma of the tablets, as well as the side effects experienced after taking the tablets, such as nausea and vomiting. As a result, the program of “Pena Sahabat” was conducted to solve these obstacles. This program is in the form of supervision, reminders, and motivating fellow high school students in the effort of raising the awareness of taking iron supplementation tablets. Thus, Pena Sahabat Officers, who were selected from KKR (re: Kader Kesehatan Remaja) or Adolescent Health Cadres, carried a duty to monitor their peers in taking iron supplementation tablets every week. Their activity was documented in the Pena Sahabat Card. Based on the monitoring results from 12th-27th January 2024, all 62 female adolescents at MTs Siti Khadijah have taken iron supplement tablets. Consequently, many female adolescents have become more committed to consuming the iron supplementation tablets.

Keywords: *Anemia, Monitoring, Blood Increasing Tablets*

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah gizi yang belum dapat diatasi di Indonesia. Masalah gizi ini dialami tidak hanya pada satu tahapan usia namun dapat dialami pada berbagai kelompok usia. Kelompok usia yang rentan mengalami anemia defisiensi besi salah satunya adalah remaja putri. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri baik di Indonesia maupun di negara lain cukup tinggi. Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri sebanyak 40-88% dan lebih dari setengahnya berada di negara berkembang seperti Indonesia [1].

Anemia adalah kondisi saat kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tidak sesuai dengan batas yang dianjurkan yaitu >12 gr/dl [2]. Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan masalah defisiensi nutrient yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh penderita. Sebagian besar anemia defisiensi besi disebabkan karena kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dapat disebabkan oleh asupan makanan sumber zat besi yang kurang, baik sumber hewani atau sumber nabati. Sumber pangan hewani, seperti daging (kambing dan sapi), hati, ikan, dan ayam. Zat besi dalam sumber pangan hewani yang bisa diserap tubuh pada rentang 20-30%. Sumber pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) juga mengandung zat besi namun jumlah zat besi yang dapat diserap oleh tubuh pada rentang 1-10%. Sumber pangan nabati yang mengandung zat besi yaitu sayuran yang memiliki warna hijau tua (kangkung, bayam, daun singkong) dan kacang-kacangan (tahu, tempe) [1].

Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) menyatakan bahwa remaja putri berusia 10-18 tahun mengalami anemia sebesar 57,1%, dan remaja putri berusia 19 hingga 24 tahun mengalami anemia sebesar 39,5% [3]. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2019, hasil pemeriksaan Hb menunjukkan bahwa remaja putri di Kalimantan Selatan mengalami anemia sebesar 42,45 %.

Angka kejadian anemia pada remaja putri tahun 2018 sebesar 43,04% dan tahun 2019 sebesar 28,41% dan tahun 2022 meningkat menjadi sebesar 29,3% [4].

Puskesmas Tapin Utara, salah satu dari tiga belas puskesmas di Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin, berlokasi di Kecamatan Tapin Utara wilayah kerjanya terdiri dari 12 desa dan 4 kelurahan. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara tahun 2022 adalah 25.396 Jiwa [5]. Puskesmas ini memiliki 21 sekolah setingkat SD, 6 sekolah SMPN/ Sederajat dan 3 SMAN sederajat dengan jumlah siswa 1120 pada tahun 2022.

Anemia pada remaja pada tahun 2022 sebanyak 328 orang (29,3%) [6] dan pada tahun 2023 dari bulan Januari sampai Nopember didapatkan data remaja yang mengalami anemia sebanyak 126 orang (21,04 %) berdasarkan data yang ada pada laporan bulanan PKPR di Puskesmas Tapin Utara [7]

Tingginya prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja puteri disebabkan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan saat remaja, kurangnya asupan makan pada remaja akibat

adanya kebiasaan meal skipping, menstruasi setiap bulan dan adanya penyakit infeksi yang dialami oleh remaja putri [8]. Anemia defisiensi zat besi pada remaja putri dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan pertumbuhan, kemampuan kognitif, serta penurunan daya imun tubuh [1].

Masalah anemia pada remaja putri telah menarik perhatian pemerintah untuk segera ditanggulangi. Salah satu upaya penanggulangan anemia pada remaja putri yaitu dengan puskesmas memberikan tablet tambah darah (TTD) yang terdiri dari 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, 1 tablet dikonsumsi setiap minggunya. Masalah terkait kepatuhan menjadi kendala utama dalam penambahan zat besi harian, salah satu pengalihan untuk mengatasi kepatuhan dengan mengonsumsi seminggu sekali. Hal ini dilakukan agar remaja patuh dan tidak malas untuk mengonsumsi dan upaya pemberian penyuluhan terkait tablet tambah darah serta kejadian anemia [9].

Program pemberian TTD pada remaja putri tingkat SMP dan SMA sudah dimulai pada tahun 2014 dan di wilayah Puskesmas Tapin Utara sudah dilakukan pendistribusian TTD ke seluruh SMP dan SMA sederajat namun tidak disertai dengan kartu pemantauan minum tablet tambah, sehingga petugas kesehatan tidak bisa memonitoring dan mengevaluasi tingkat kepatuhan para remaja dalam meminum tablet tambah darah yang telah diberikan. Kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi TTD, disamping kurangnya dukungan dari pihak luar untuk mengingatkan konsumsi TTD menjadi salah satu penyebab masih rendahnya kepatuhan remaja putri mengonsumsi TTD. Kepatuhan akan terjadi bila aturan dalam mengonsumsi obat diikuti dengan benar. Selain itu kepatuhan sangat membutuhkan dukungan supaya menjadi terbiasa [10]

Kegiatan pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri salah satunya dengan meningkatkan kepatuhan para remaja untuk minum tablet tambah darah. Kegiatan “Pena Sahabat” yaitu Pengawas minum tablet tambah darah ini berupa kegiatan pengawasan, pengingat dan memotivasi kepada sesama teman di sekolahnya untuk minum tablet tambah darah. Petugas Pena Sahabat adalah Kader Kesehatan Remaja (KKR) yang dipilih untuk mengawasi para siswa minum tablet tambah darah setiap minggunya dan melakukan pendokumentasian di Kartu Pena Sahabat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pena Sahabat yaitu :

1. Melaksanakan komitmen bersama lintas program dan lintas sektor

Komitmen bersama dilaksanakan agar lintas sektor yang dihadiri oleh Camat, Kepala Puskesmas Tapin Utara dan Kepala Sekolah MTs Siti Khadijah serta lintas program yang terkait seperti Pengelola program gizi dan Promkes bersedia untuk memberikan dukungan memberantas anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara.

2. Melakukan Pertemuan dengan Kepala Sekolah dan perwakilan guru untuk izin melakukan

kegiatan Pena Sahabat di MTs Siti Khadijah.

Menjelaskan kepada Kepala Sekolah dan guru pengelola UKS tentang proses pelaksanaan Pena Sahabat dan meminta izin akan melaksanakan kegiatan tersebut di sekolah dan asrama MTs Siti Khadijah

3. Pembentukan Pena Sahabat

Pembentukan KKR Pena Sahabat di laksanakan pada hari kamis, 11 Januari 2023 di MTs Siti Khadijah, pemilihan petugas KKR tersebut di bantu oleh guru pengelola UKS dan berjumlah 7 orang. Setiap 1 petugas akan bertugas memantau 8 orang atau 9 orang dengan total semua murid 62 siswa

Pada pembentukan Pena Sahabat tersebut para siswi di berikan penyuluhan tentang anemia, pentingnya minum tablet tambah darah dan tugas mereka sebagai petugas Pena sahabat. Materi tersebut akan menjadi bekal pengetahuan untuk mereka sebagai petugas Pena Sahabat yang nantinya tidak hanya sebagai pengawas namun mereka juga akan mengingatkan dan memotivasi teman – temannya untuk minum tablet tambah darah setiap minggu.

4. Perkenalan 7 orang petugas Pena Sahabat dan Minum Tablet Tambah Darah Bersama.

Pada hari Jum'at, 12 Januari 2024 semua siswi di kumpulkan di Aula untuk acara perkenalan petugas Pena Sahabat dan menjelaskan tentang tugas para Pena Sahabat kepada seluruh siswa. Dalam acara tersebut di lakukan juga pemasangan PIN Pena Sahabat kepada para Petugas Pena Sahabat sebagai tanda pengenal bahwa mereka yang akan nantinya sebagai pemantau minum Tablet Tambah Darah setiap hari jum'at di asrama setelah makan malam.

5. Petugas Pena Sahabat melakukan pemantauan minum TTD setiap hari jum'at setelah makan malam dan melakukan pengisian Kartu Pena Sahabat.

Pena sahabat bertugas melakukan ceklist pada Kartu Pena sahabat sebagai bukti bahwa siswi tersebut sudah meminum TTD, dan pada akhir bulan petugas Pena sahabat akan menghitung jumlah TTD yang telah di minumnya dan akan di tulis di Rekap Pena Sahabat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan Pena Sahabat adalah :

1. Melaksanakan Komitmen Bersama Lintas Program dan Lintas Sektor untuk memberantas anemia di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara melalui Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Berani Pedas (Berantas Anemia Untuk Penerus Bangsa Sehat dan Cerdas) pada tanggal 2 januari 2024. Undangan Komitmen Bersama ditujukan kepada lintas sector dan lintas program yang terkait dengan kegiatan untuk mendukung penurunan status anemia pada remaja, catin dan ibu hamil.



Gambar 1. Komitmen Bersama Lintas Sektor dan Lintas Program

2. Melakukan Pertemuan dengan Kepala Sekolah dan perwakilan guru untuk izin melakukan kegiatan Pena Sahabat di MTs Siti Khadijah

Menjelaskan kepada Kepala Sekolah dan guru pengelola UKS tentang proses pelaksanaan Pena Sahabat dan meminta izin akan melaksanakan kegiatan tersebut di sekolah dan asrama MTs Siti Khadijah.

Pada komitmen bersama “Berani Pedas” Kepala Sekolah MTs Siti Khadijah Akhmad Junaidi, S.Ag., menyatakan sangat mendukung kegiatan pembentukan KKR “Pena Sahabat”. Dengan adanya KKR Pena Sahabat tersebut di harapkan para siswa dapat saling mengingatkan dan memotivasi teman - temannya untuk saling minum tablet tambah darah setiap minggunya tanpa ada rasa terpaksa karena kesadaran sendiri oleh para siswa tentang pentingnya minum tablet tambah darah untuk mencegah anemia.



Gambar 2 Koordinasi dengan Kepala Sekolah MTs Siti Khadijah

3. Pembentukan Pena Sahabat

Pembentukan KKR Pena Sahabat di laksanakan pada hari kamis, 11 Januari 2023 di MTs Siti Khadijah, pemilihan petugas KKR tersebut di bantu oleh guru pengelola UKS dan berjumlah 7 orang. Setiap 1 petugas akan bertugas memantau 8 orang atau 9 orang dengan total semua murid 62 siswa. Pada pembentukan Pena Sahabat tersebut para siswi juga di berikan penyuluhan tentang anemia, pentingnya minum tablet tambah darah dan tugas mereka sebagai petugas Pena sahabat. Materi tersebut akan menjadi bekal pengetahuan untuk mereka sebagai petugas Pena Sahabat yang nantinya tidak hanya sebagai pengawas namun mereka juga akan mengingatkan dan memotivasi teman – temannya untuk minum tablet tambah darah setiap minggu.



Gambar 3 Pembentukan Petugas Pena Sahabat

Pena sahabat bertugas melakukan ceklist pada Kartu Pena sahabat sebagai bukti bahwa siswi tersebut sudah meminum TTD, dan pada akhir bulan petugas Pena sahabat akan menghitung jumlah TTD yang telah di minumnya dan akan di tulis di Rekap Pena Sahabat

4. Perkenalan 7 orang petugas Pena Sahabat dan Minum Tablet Tambah Darah Bersama

Pada hari Jum'at, 12 Januari 2024 semua siswi di kumpulkan di Aula untuk acara perkenalan petugas Pena Sahabat dan menjelaskan tentang tugas para Pena Sahabat kepada seluruh siswa. Dalam acara tersebut di lakukan juga pemasangan PIN Pena Sahabat kepada para Petugas Pena Sahabat sebagai tanda pengenal bahwa mereka yang akan nantinya sebagai pemantau minum Tablet Tambah Darah setiap hari jum'at di asrama setelah makan malam.



Gambar 4 Perkenalan dan Pemasangan PIN Pena Sahabat

Pada acara tersebut bersama pengelola program gizi Puskesmas Tapin Utara melakukan penyerahan Tablet Tambah Darah sebanyak 8 kotak yang masing masing kotak berisi 100 butir Tablet Tambah Darah untuk keperluan minum tablet tambah darah selama 3 bulan kedepan kepada guru pengelola UKS.



Gambar 5 Penyerahan Tablet Tambah Darah

Acara perkenalan Pena Sahabat di tutup dengan minum Tablet Tambah Darah Bersama dan Petugas Pena Sahabat melakukan dokumentasi pada Kartu Pena Sahabat dengan harapan nantinya akan berjalan seperti itu di setiap hari jum'at setelah makan malam di Asrama Mts Siti Khadijah



Gambar 6 Minum Tablet Tambah Darah Bersama



Gambar 7 Dokumentasi pada Kartu Pena Sahabat

5. Petugas Pena Sahabat melakukan pemantauan minum TTD setiap hari jum'at setelah makan malam dan melakukan pengisian Kartu Pena Sahabat.

Salah satu cara pencegahan anemia pada remaja yang di programkan oleh pemerintah yaitu minum Tablet Tambah Darah 1x dalam seminggu. Namun dalam pelaksanaannya banyak murid yang mengeluh mual setelah minum TTD tersebut yang biasanya di minum siang hari pada jam sekolah sehingga masih ada beberapa murid yang malas untuk meminumnya. Keluhan tersebut bisa di minimalisir apabila Tablet Tambah Darah di minum setelah makan atau dalam keadaan perut tidak kosong.

Inovasi Pena Sahabat menjadwalkan minum Tablet Tambah Darah setelah makan malam di asrama Mts Siti Khadijah tersebut dengan harapan dapat meminimalisir efek samping dari minum Tablet tambah Darah dan para murid mau meminumnya. Kemudian Petugas Pena Sahabat melakukan dokumentasi pada Kartu Pena Sahabat sebagai bukti bahwa murid tersebut telah minum tablet tambah darah



Gambar 8 Pemantauan Minum Tablet Tambah Darah di Asrama

Dari hasil pemantauan dari tanggal 12 Januari – 27 Januari 2024, semua remaja putri di Mts Siti Khadijah yg berjumlah 62 orang telah minum tablet tambah darah, hal ini dapat di lihat dari Kartu Pena Sahabat yg telah terisi. Karena minum tablet tambah darah dilakukan setelah makan malam / perut dalam keadaan tidak kosong hal tersebut juga meminimalisir efek samping mual yg sering dirasa oleh remaja putri sehingga mereka tidak malas untuk minum tablet tambah darah.



Gambar 9 Dokumentasi Kartu Pena Sahabat

KESIMPULAN

Kegiatan “PENA SAHABAT” dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap Remaja Putri terhadap pentingnya minum tablet tambah darah untuk pencegahan dan penanganan anemia remaja karena dengan adanya Pena Sahabat yang tidak hanya bertugas sebagai pengawas, mereka juga bertugas mengajak dan memotivasi teman temannya untuk minum tablet tambah darah.

Kegiatan minum tablet tambah darah yang di lakukan pada malam hari setelah makan malam juga dapat meminimalisir efek samping mual yang sering di rasakan para remaja putri yang membuat para remaja putri jadi malas minum tablet tambah darah.

SARAN

Kegiatan “Pena Sahabat” telah menjadi salah satu kegiatan yang bermanfaat dan disarankan agar terus dilanjutkan dalam upaya mencegah dan menangani anemia pada remaja putri di Mts Siti Khadijah. Perlu dilaksanakan evaluasi secara berkala untuk mengetahui dan mengatasi masalah dan hambatan yang terjadi dalam keberlangsungan kegiatan “Pena Sahabat”. Perlu adanya komunikasi dan koordinasi lintas program dan lintas sektor untuk lebih meningkatkan manfaat kegiatan “Pena Sahabat” agar dapat terwujud remaja putri bebas anemia menjadi remaja putri sehat dan cerdas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada universitas Sari Mulai Banjarmasin, Puskesmas Tapin Utara dan MTs Siti Khadijah yang telah memberikan kesempatan dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] I. Widaningsih, “Peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja putri di kabupaten bekasi,” *J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 7, pp. 723–726, 2023.
- [2] Laili A.N, “Langkah CERIA ‘Cegah Remaja dari Anemia’ dengan Buku Saku Isi Piringku,” *J. Karya Ilm.*, vol. 8, 2022.
- [3] Dinkes Prov Kalsel, *Survei Kesehatan Rumah Tangga*. 2015.
- [4] Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin, *Laporan PKPR*. 2022.
- [5] BPS, *Data Kependudukan Kabupaten Tapin*. 2022.
- [6] Puskesmas Tapin Utara, *Profil Tahunan*. 2022.
- [7] Puskesmas Tapin Utara, *Laporan Bulanan PKPR*. 2023.
- [8] A. Triana, U. Hang, and T. Pekanbaru, “Faktor resiko kejadian anemia pada remaja putri di mas pp nuruddin,” *Termom. J. Ilm. Ilmu Kesehat. dan Kedokt.*, no. February, 2023, doi:

10.55606/termometer.v1i1.898.

- [9] M. K. Yudina and Adhila Fayasari, "Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Jakarta Timur Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of," *J. Ilm. Kesehat.*, no. December 2020, 2023, doi: 10.36590/jika.v2i3.56.
- [10] N. H. Nengah Runiari, "Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri," *J. Gema Keperawatan*, vol. 13, 2020.