

## Upaya Pencegahan Kejadian Anemia melalui Pendidikan Kesehatan pada Santriwati

Aditya Kusumawati, Ratih Indraswari\*, Novia Handayani, Zahroh Shaluhiah  
Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro  
\*Corresponding author : Ratih Indraswari, e-mail: ratih.indraswari@gmail.com

### ABSTRAK

Upaya preventif terhadap permasalahan anemia perlu dilakukan sejak dini, salah satunya adalah dengan meningkatkan konsumsi Fe pada remaja. Remaja putri seringkali tidak mengkonsumsi tablet Fe karena mereka tidak memahami pentingnya mencegah anemia dan bahaya yang dapat ditimbulkan. Anemia bisa dicegah dengan perilaku makan bergizi seimbang ditambah dengan konsumsi Fe sesuai aturan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santriwati mengenai pentingnya mencegah anemia. Oleh sebab itu, tim pengabdian memberikan pendidikan kesehatan agar santri remaja dapat menerapkan pola hidup yang sehat, menjaga konsumsi pangan yang baik dan memenuhi zat gizi harian, dan mempersiapkan masa depannya agar dapat membentuk keluarga yang sehat dan anak-anak yang bebas anemia. Hasil pengabdian menunjukkan antusiasme dari 30 santri yang mengikuti kegiatan pendidikan. Terdapat peningkatan pengetahuan santri mengenai anemia dan pentingnya konsumsi Fe. Hal tersebut terukur dari nilai pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan.

**Kata Kunci:** anemia, Fe, pondok pesantren, santri, Fe

### ABSTRACT

*Preventive efforts against anemia problems need to be done early, one of which is to increase Fe consumption in adolescents. Young women often do not take Fe tablets because they do not understand the importance of preventing anemia and the dangers it can cause. Anemia can be prevented by balanced nutritious eating behavior coupled with Fe consumption according to the rules. The purpose of this community service activity is to increase students' knowledge about the importance of preventing anemia. Therefore, the service team provides health education so adolescent students can adopt a healthy lifestyle, maintain good food consumption and meet nutrition, and prepare their future to form healthy families and anemia-free children. The results of the service showed the enthusiasm of 30 students who participated in educational activities. There is an increase in student knowledge about anemia and the importance of Fe consumption. This is measured from the pre-test and post-test scores consisting of 10 questions.*

**Keywords:** anemia, Fe, Islamic boarding school, student of Islamic boarding school,

### PENDAHULUAN

Provinsi Jawa Tengah memiliki 3.787 pesantren. 1.992 pesantren dengan tipe pesantren satuan pendidikan dan penyelenggara satuan pendidikan sebanyak 1.796. Jumlah santri sebanyak 298.874 dengan rincian santri mukim sebanyak 166.605 dan 132.269 santri tidak mukim.<sup>1</sup>

Kota Semarang sendiri memiliki pondok pesantren yang terus bertambah. Di tahun 2020, jumlah pondok pesantren di Kota Semarang sebanyak 183 pondok pesantren. Kecamatan Tembalang merupakan kecamatan dengan jumlah pondok terbanyak yaitu 34 pondok pesantren.<sup>2</sup>

Remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia. Tahap ini merupakan tahap yang kritis : karena merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, gejala darah mudanya sedang bangkit. Keinginan

untuk mencari jati diri dan mendapatkan pengakuan dari keluarga serta lingkungan sedang tinggi-tingginya. Kadang untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungannya, remaja melakukan hal-hal yang diluar etika dan aturan.<sup>3</sup>

Remaja merupakan anggota masyarakat yang mampu menjadi agen perubahan. Dengan memberikan pelatihan, pengetahuan dan edukasi yang cukup, remaja dapat menjadi kader kesehatan yang bisa mencegah masalah anemia di lingkungan sekitarnya. Apabila remaja telah memahami dan menerapkan pola hidup yang sehat, makan makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan serta kesehatan lingkungan, konsumsi Fe yang benar, maka remaja akan mampu mencegah kejadian anemia. Remaja dapat mempersiapkan masa depannya agar dapat membentuk keluarga yang sehat.<sup>4</sup>

Di kalangan santri, penyakit atau masalah kesehatan yang sering dihadapi adalah yang berkaitan dengan penyakit kulit (scabies), kekurangan gizi, anemia, dan kesehatan reproduksi termasuk personal hygiene menstruasi, homoseksual, risiko tertular HIV, perilaku seksual dan merokok.<sup>5-7</sup> Remaja bisa memperoleh sumber informasi tentang kesehatan reproduksi dari PIK-KRR (Pusat Informasi dan Konseling-Kesehatan Reproduksi Remaja), PKRR (Pusat Kesehatan Reproduksi Remaja), Sanggar Kesehatan Reproduksi (SKR), Youth Center dan lainnya, yang programnya dilakukan di mesjid, gereja, sekolah islam, universitas dan organisasi remaja serta pandu.<sup>4</sup>

Remaja putri sebagai calon ibu, perlu mempersiapkan diri sejak dini agar dapat melahirkan generasi yang sehat dan cerdas. Masalah anemia pada ibu dapat dicegah salah satunya dengan konsumsi Fe secara rutin sejak usia remaja. Namun, hingga saat ini belum semua remaja putri dan orang tua memahami hal tersebut. Untuk itu, agar para santri di pondok pesantren dapat mandiri di bidang kesehatan perlu dilakukan upaya edukasi terkait anemia khususnya dalam mengkonsumsi tablet Fe.

Mitra membutuhkan edukasi dan motivasi mengenai konsumsi Fe untuk mencegah anemia dan dampak lainnya. Mengonsumsi tablet Fe secara rutin pada remaja putri, merupakan bagian dari upaya mengurangi potensi anemia pada calon ibu melahirkan bayi stunting. Mitra berharap santri remaja mampu melakukan pemberdayaan masyarakat di pondok pesantren dan lingkungannya sekaligus mampu meningkatkan kewaspadaan dan kepedulian masyarakat terhadap masalah kesehatan. Melalui kerjasama dengan FKM Undip pada kegiatan pengabdian masyarakat, maka diharapkan dapat diberikan edukasi dan motivasi sebagai langkah pembentukan kader kesehatan remaja melalui program edukasi konsumsi Fe pada Santri di Pondok Pesantren Darussalam Tembalang Kota Semarang.

## METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode *participatory community service*. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah penyampaian materi dan tanya jawab.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan secara luring selama 1 hari pada bulan Juni 2023 di waktu yang disepakati bersama. Isi materi berupa :

- Pengertian anemia
- Bahaya anemia
- Gejala anemia

- Konsumsi Fe sebagai upaya pencegahan anemia
- Perilaku berisiko anemia
- Aturan konsumsi Fe

Materi disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat dengan menggunakan alat bantu *microsoft power point*. Selama pelaksanaan dan setelahnya, tim pengabdian akan melakukan evaluasi proses dan hasil. Evaluasi hasil dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan santri melalui angket pretest dan posttest

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, analisis situasi, pendekatan, hingga proses persiapan acara. Berikut gambaran pelaksanaannya :

- Pada bulan April 2023, tim melakukan pengenalan dan pendekatan dengan pihak Ponpes.
- Analisis situasi dan kebutuhan sasaran mulai dilakukan selama Bulan Mei 2023.
- Pada bulan Juni 2023, tim mulai merancang edukasi.
- Bulan Juni 2023, dilakukan persiapan teknis acara, mulai dari penyusunan *rundown* acara, penyusunan materi, persiapan tempat serta suvenir peserta dan angket evaluasi, sekaligus pelaksanaan kegiatan berupa pemaparan edukasi Fe untuk santri putri dengan bantuan fasilitator mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku yang telah lulus pelatihan fasilitator.
- Selanjutnya di bulan Juli 2023, tim juga mulai menyusun laporan-laporan dan artikel publikasi kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan berjalan lancar dan diikuti oleh 30 santri berusia 12-17 tahun, yang dilaksanakan di aula Pondok Pesantren Darussalam Tembalang Semarang. Santri sangat antusias dan banyak menyampaikan pengalaman serta pertanyaan-pertanyaannya. Kegiatan diawali dengan sambutan dari pimpinan ponpes.

Dari hasil pretes dan postes, diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata santri mengenai TTD dan anemia mengalami peningkatan sebesar 0.35 poin. Hal ini berarti edukasi pentingnya TTD untuk santri di Ponpes Darussalam berjalan secara efektif karena dapat mencapai tujuan pengabdian masyarakat.

Dari 10 pertanyaan yang diberikan, tidak ada nilai rata-rata yang mengalami penurunan. Artinya, semua santri telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai pengertian TTD yang meliputi pengertiannya, manfaat mengkonsumsinya, dan tata cara meminumnya. Selain itu, pengetahuan santri

mengenai anemia yang meliputi pengertian, gejala, penyebab, dampak dan efek sampingnya telah dapat dipahami dengan baik oleh santri.



Gambar 1. Fasilitator menjelaskan edukasi tentang Fe

Anemia merupakan kondisi medis yang ditandai oleh rendahnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam tubuh. Salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia adalah remaja putri. Dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, kebutuhan nutrisi remaja putri cenderung meningkat, termasuk zat besi yang berperan penting dalam produksi sel darah merah. Konsumsi suplemen zat besi atau tablet tambahan darah dapat

memainkan peran penting dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.<sup>8</sup>



Gambar 2. Para santri menyimak penjelasan fasilitator

Tubuh manusia membutuhkan zat besi untuk sintesis hemoglobin, protein yang membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia pada remaja putri sering kali terkait dengan defisiensi zat besi. Menstruasi bulanan menyebabkan remaja putri kehilangan sejumlah zat besi yang signifikan. Jika tidak diperhatikan, defisiensi zat besi dapat mengganggu kesehatan dan kualitas hidup remaja putri, termasuk menurunkan tingkat energi, daya tahan fisik yang rendah, dan penurunan kemampuan kognitif.<sup>9-10</sup>

Tabel 1. Hasil Nilai Evaluasi

Variabel yang ditanyakan	Nilai rata-rata		Selisih nilai
	Pre-test	Post-test	
Pengertian TTD	94	97	3
Pengertian anemia	33	65	32
Penyebab anemia	83	100	17
Gejala anemia	93	100	7
Dampak anemia	87	100	13
Perilaku berisiko anemia	87	100	13
Manfaat konsumsi TTD	87	100	13
Vitamin yang dibutuhkan	7	87	80
Efek samping anemia	23	94	71
Tata cara minum TTD	30	100	70

Manfaat Suplemen Zat Besi atau Tablet Tambahan Darah.<sup>10-11</sup>

1. Pencegahan dan Pengobatan Anemia: Suplemen zat besi atau tablet tambahan darah merupakan solusi yang efektif untuk mencegah dan mengobati anemia pada remaja putri. Meningkatkan asupan zat besi membantu memperbaiki kadar hemoglobin dalam tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan fungsi oksigenasi jaringan dan mengurangi risiko terjadinya anemia.
2. Peningkatan Energi dan Daya Tahan: Anemia dapat menyebabkan kelelahan kronis dan penurunan daya tahan. Dengan mengonsumsi suplemen zat besi, remaja putri dapat meningkatkan energi mereka dan memiliki tingkat daya tahan fisik yang lebih baik. Hal ini penting untuk menjalani kegiatan sehari-hari, termasuk pendidikan, olahraga, dan aktivitas sosial.
3. Fungsi Kognitif yang Optimal: Defisiensi zat besi dapat mempengaruhi fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, ingatan, dan kemampuan belajar. Suplemen zat besi dapat membantu memperbaiki keseimbangan zat besi dalam otak, yang berkontribusi pada fungsi kognitif yang optimal pada remaja putri. Dengan demikian, konsumsi suplemen zat besi dapat mendukung pencapaian akademik dan perkembangan intelektual mereka.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan santri mengenai anemia dan pentingnya mengonsumsi Fe berhasil dilaksanakan. Terdapat 30 santri dari Pondok Pesantren Darussalam yang terlibat dalam kegiatan ini. Semua santri yang berpartisipasi berusia 12-17 tahun. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan diketahui bahwa pengetahuan santri terkait anemia dan konsumsi Fe mengalami peningkatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui sumber dana APBN tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Pondok Pesantren Darussalam Tembalang Semarang yang telah memfasilitasi berlangsungnya kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Agama. 2019. Ditpdpontren PDPP Tahun 2019. Tersedia pada ([https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp tahun 2019](https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp_tahun_2019))
2. Dinas Kesehatan Kota Semarang. 2020. Data Pondok Pesantren di Kota Semarang.
3. Mawardi. 2015. Santri Juga Remaja. Cetakan 1. Penerbit Rahim.
4. Badan Pusat Statistik (BPS), BKKBN, Departemen Kesehatan RI, dan Macro International. Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia 2007. Calverton, Maryland, USA dan Jakarta: BPS dan Macro International, 2008; hal. 27-34
5. Kamiasari, Y. Prabamurti, P.N., Riyanti, E. 2014. Gambaran Perilaku Mairil dan Nyempet Mantan Santri dan Santri Terhadap Pencegahan HIV/AIDS di Pondok Pesantren. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1): 82-89.
6. Kamilah, B. 2012. Perbedaan Pengetahuan Remaja Santri Mengenai Menstruasi di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern di Madura. *Media Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 1(1) tersedia pada [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/abstrak\\_4005\\_40\\_tpjua.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/abstrak_4005_40_tpjua.pdf)
7. Maslahah, W. 2012. Pembelajaran Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi pada Pesantren Lewat Kajian Kitab Kuning dan Poskestren di Pondok Pesantren Assalam Jambewangi Selopuro Blitar. Universitas Negeri Malang. Killip S, Bennett JM, Chambers MD. Iron deficiency anemia. *Am Fam Physician*. 2007;75(5):671-678.
8. World Health Organization. Iron deficiency anaemia: assessment, prevention, and control. A guide for programme managers. Geneva: World Health Organization; 2001.
9. Ramakrishnan U. Prevalence of micronutrient malnutrition worldwide. *Nutr Rev*. 2002;60(5 Pt 2):S46-S52.
10. Murray-Kolb LE, Beard JL. Iron treatment normalizes cognitive functioning in young women. *Am J Clin Nutr*. 2007;85(3):778-787.
11. Soekarjo DD. The impact of iron deficiency anemia on cognitive function in children. *Paediatr Indones*. 2010;50(5-6):295-303.