

PEMERIKSAAN KADAR HEMOGLOBIN DAN UPAYA PENANGANAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMAS UNGGULAN BPPT DARUS SHOLAH JEMBER

Elfira Nurul Aini¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

lfira.fira@gmail.com

Hemoglobin Level Examination And Anemia Handling Efforts In Adolescents In BPPT Darus Sholah Jember Senior High School

Abstract : Anemia is a nutritional problem that affects millions of people in developing countries and remains a major challenge to human health. Based on the hemoglobin examination according to Manuaba (2007) the classification of anemia is not anemia (Hb 12.00 gr%), mild anemia (Hb 9.00-11.00 gr%), moderate anemia (Hb 7.00-8.00 gr%) and severe anemia (Hb <7.00 gr%). Anemia in Jember Regency, especially among students, is still quite high, namely from a total of more than 76 thousand students, 41 percent of them have anemia. Efforts to increase Hb levels are to consume foods rich in iron, one of which is date juice. This activity aims to screen and treat anemia in young women. The target is young women in class X and XI in the BPPT Darus Sholah Superior Senior High School, Jember Regency. The method used is to provide health education and provide date palm extract. The results obtained were 70% of the target had an increase in hb levels with an increase in average hb levels of 1.2 gr%.

Keyword : anemia, young women, palm extract

Abstrak : Anemia merupakan masalah gizi yang mempengaruhi jutaan orang di negara-negara berkembang dan tetap menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia. Berdasarkan pemeriksaan hemoglobin menurut Manuaba (2007) klasifikasi anemia adalah tidak anemia (Hb 12,00 gr%), anemia ringan (Hb 9,00-11,00 gr%), anemia sedang (Hb 7,00-8,00 gr%) dan anemia berat (Hb < 7,00 gr%). Anemia di Kabupaten Jember khususnya di kalangan pelajar masih cukup tinggi yaitu dari total 76 Ribu lebih siswa, 41 persen diantaranya mengalami anemia. Upaya untuk meningkatkan Kadar Hb adalah mengkonsumsi makanan yang kaya dengan zat besi salah satunya adalah sari kurma. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan Screening dan Penanganan Anemia pada remaja putri. Sasarannya dalah remaja putri kelas X dan XI yang ada di SMAS Unggulan BPPT Darus Sholah Kabupaten Jember. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dan memberikan sari kurma. Hasil yang didapatkan 70% dari sasaran mengalami kenaikan kadar hb dengan peningkatan kadar hb rata-rata adalah sebesar 1,2 gr%.

Kata kunci : anemia, remaja putri, sari kurma

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal.

Anak-anak dan wanita usia subur (WUS) adalah kelompok yang paling berisiko, dengan perkiraan prevalensi anemia pada balita sebesar 47 persen, pada wanita hamil sebesar 42 persen, dan pada wanita yang tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 30 persen (Mc. Lean, dkk. 2009). World Health Organization (WHO) menargetkan penurunan prevalensi

anemia pada WUS sebesar 50 persen pada tahun 2025 (WHO, 2014).

Proporsi penduduk umur ≥ 1 tahun dengan keadaan anemia mencapai 21,7 persen secara nasional. Proporsi anemia berdasarkan karakteristik usia 15-24 tahun 18,4%, dan lebih banyak pada perempuan 23,9% daripada laki-laki 18,4%. (Risksdas, 2013), sedangkan di Jawa timur 50 - 60% remaja putri mengalami anemia (Hankusuma, 2009). Anemia atau penyakit kurang darah di Kabupaten Jember khususnya di kalangan

pelajar masih cukup tinggi. Di Jember sendiri dari total 76 Ribu lebih siswa, 41 persen diantaranya mengalami anemia (She, 2017).

Di SMAS Unggulan BPPT Darus Sholah terletak di JL. Moh. Yamin 25, Tegal Besar, Kecamatan Kaliwates, Kab. Jember, total jumlah siswa perempuan Kelas X dan XI dimana masing-masing tingkat terbagi menjadi 2 kelas adalah 108 orang. Di SMAS Unggulan BPPT Darus Sholah, siswi yang mengalami anemia rata-rata adalah 30-40%, rutinitas minum tablet fe pada remaja kurang, terutama saat menstruasi.

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012), dampak anemia bagi remaja putri adalah menurunnya kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat. Team K, 2018, Sedangkan dampak jangka panjangnya, ketika remaja tersebut tumbuh dewasa dan menjadi ibu, pada saat persalinan berpotensi tinggi mengalami pendarahan yang bisa menyebabkan terjadinya kematian ibu dan bayinya.

Salah satu upaya penanganan anemia dengan mengkonsumsi zat besi tinggi, salah satunya adalah sari kurma.

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl (Proverawati dan Kusumawati,

2010). Berdasarkan pemeriksaan hemoglobin menurut Manuaba (2007) klasifikasi anemia adalah tidak anemia (Hb 12,00 gr%), anemia ringan (Hb 9,00-11,00 gr%), anemia sedang (Hb 7,00-8,00 gr%) dan anemia berat (Hb < 7,00 gr%). Anemia merupakan masalah gizi yang mempengaruhi jutaan orang di negara-negara berkembang dan tetap menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia (WHO, 2002).

Prevalensi anemia gizi besi yang tinggi antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Sulistyoningsih, 2011).

Remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak daripada remaja laki-laki. Pada perempuan, asupan zat besi tidak hanya digunakan untuk mendukung pertumbuhan, tetapi digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang saat menstruasi setiap bulannya. Karena kebutuhan inilah, perempuan berisiko mengalami anemia. Selain itu faktor risiko yang dapat menyebabkan anemia pada remaja adalah ketidakcukupan asupan makanan kaya zat besi atau makanan sumber vitasim C, melakukan diet vegan, melakukan diet yang membeatasi asupan kalori, sering melewatkan waktu makan (Veratemala, 2017).

Ketika kadar Hb turun, hal tersebut dapat menyebabkan seseorang kelelahan, kelemahan, sesak napas, pusing, sakit kepala, kulit pucat, kuku rapuh, detak jantung yang cepat, dan nafsu makan yang jelek. Jika kadar Hb turun secara signifikan, dapat didiagnosis sebagai anemi (Rani, 2016). Selain itu menurut

Proverawati dan Kusumawati, 2010, tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang dan gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012), dampak anemia bagi remaja putri adalah menurunnya kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat. Team K, 2018, Sedangkan dampak jangka panjangnya, ketika remaja tersebut tumbuh dewasa dan menjadi ibu, pada saat persalinan berpotensi tinggi mengalami pendarahan yang bisa menyebabkan terjadinya kematian ibu dan bayinya.

Upaya untuk meningkatkan Kadar Hb adalah mengonsumsi makanan yang kaya dengan zat besi seperti hati, daging merah, udang, tahu, bayam, almond, kurma, tiram, asparagus. Kadar hemoglobin karena kekurangan vitamin C bisa diperbaiki dengan mengonsumsi makan-makanan yang mengandung banyak vitamin C seperti pepaya, jeruk, lemon, stroberi, paprika, brokoli, tomat. Makanan yang harus dihindari saat kadar Hb Rendah adalah kopi, teh, minuman bersoda, minuman anggur, bir yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Rani, 2016).

Salah satu upaya penanganan anemia dengan sari kurma. Buah Kurma kaya akan nutrisi alami di dalamnya seperti:

- 1) Serat larut dan serat tidak larut, kedua jenis serat ini membantu memperbaiki sistem pencernaan dan mencegah sembelit. Serat yang tidak larut meningkatkan makanan bergerak melalui sistem pencernaan, serat larut dapat membantu mengendalikan diabetes dengan menurunkan kadar glukosa darah tinggi dan menurunkan kolesterol.
- 2) Polifenol, kurma memiliki konsentrasi polifenol tertinggi di antara buah kering.
- 3) Karbohidrat, kurma terdiri dari 75% karbohidrat dan sebagian besar dari gula, pati dan serat yang menjadikannya makanan ringan penguat energi. Karbohidrat mencakup 3 gram serat makanan dan 29 gram gula alami seperti fruktosa, glukosa dan sukrosa.
- 4) Potasium, potasium menjadi mineral penting yang menjaga kontraksi otot, jantung, sistem saraf serta dapat menyeimbangkan metabolisme tubuh.
- 5) Vitamin B Kompleks, Kurma mengandung vitamin B Kompleks seperti Thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B-6 dan asam pantotenat. Vitamin ini berperan penting dalam asupan harian, karena membantu menjaga kesehatan tubuh, membantu metabolisme karbohidrat dan menjaga kadar glukosa darah dan asam lemak serta membantu memproduksi hemoglobin.
- 6) Magnesium, kurma juga mengandung magnesium yang juga penting untuk

perkembangan tulang dan metabolisme energi.

- 7) Zat Besi, Kurma juga kaya akan zat besi untuk memproduksi sel darah merah dan merupakan komponen penting untuk mengobati anemia.
- 8) Garam basa, dapat membantu kadar keasaman darah. Keasaman pada darah memicu penyakit diabetes, asam urat, batu ginjal, peradangan, kandung empedu, tekanan darah tinggi dan wasir. (jcnd, 2017)

Pada pengabdian masyarakat ini adalah sari kurma sahara, dengan kandungan nutrisi per 100 g buah kurma:

Unsur	Kadar
Glukosa	38,5 gms
Fruktosa	35,3 gms
Protein	2,35 gms
Lemak	0,43 gms

VITAMIN

Vitamin A	90 IU
Vitamin B1	93 mg
Vitamin B2	144 mg
Biotin	4,4 ug
Asam Folat	5,4 ug
Niacin	2 mg
As. Askorbat (Vit. C)	6,1 mg

MINERAL

Kalsium	52 mg
Zat Besi	1,2 mg
Magnesium	50 mg
Kalium	667 mg
Natrium	13 mg
Posfor	60 mg
Klorida	271 mg
Sulfur	14,7 mg
Mangan	4,9 mg
Copper	2,4 mg
Zinc	1,2 mg
Cobalt	1,9 mg

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi tanya jawab dan adanya pemberian sari kurma pada remaja yang dikonsumsi. Metode ceramah, diskusi, tanya jawab digunakan pada saat pemberian informasi tentang anemia pada remaja putri. Alat media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah X Banner, LCD, slide power point dan buku, kit pelatihan, kuesioner.

Prosedur pengabdian masyarakat ini adalah merumuskan masalah dengan penjangkauan lahan, pengurusan perijinan ke bakesbang, SMAS Unggulan BPPT Darus Sholah Jember. Waktu pelaksanaan yaitu Juli s/d September 2019.

HASIL

Tahapan kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat :

1. Sosialisasi dan Penyuluhan

Peserta yang mengikuti sosialisasi ini adalah Guru dan Siswi SMAS Unggulan BPPT Darus Sholah Jember. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan siswi-siswi dapat mengenali dan mencegah terjadinya anemia pada diri sendiri. Peserta antusias bertanya tentang perbedaan kurang darah dan darah rendah, hubungan anemia dengan menstruasi, makanan yang dapat atau berpengaruh pada kadar hb, dampak jangka panjang anemia dan sebagainya.

2. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin sebelum diberi sari kurma

Hasil pemeriksaan didapatkan :

No.	Nama	Hb Pre gr %
1	Dn	10,8
2	Nn	9,2
3	Ad	8,1
4	Mr	11,4
5	Nd	7,3
6	Kl	11,4
7	Wd	10
8	St	10,8
9	Mf	11,1
10	Af	10,4
11	Ld	8,8
12	Zh	7,7
13	Fl	11,6
14	Yl	11,1
15	Dw	9,3
16	Al	11,9
17	Ag	7,9
18	Tl	11,6
19	NW	11,6
20	Dh	9,9
21	Dp	8,6
22	Ny	10,5
23	Ss	11,5
24	Ay	10,6
25	Sv	11,8
26	Wd	11,6
27	Ll	11
28	As	9,9
29	Ls	10,7
30	AP	11,4

3. Pemantauan atau evaluasi konsumsi sari kurma

Didapatkan rata-rata konsumsi sari kurma tidak rutin sehari 3 kali dengan alasan tidak sempat, lupa dan tidak suka sari kurma. Untuk efek yang mungkin muncul setelah minum sari kurma, tidak ada yang mengalami pusing, atau alergi, beberapa ada yang mengalami peningkatan nafsu

makan. Pada evaluasi ini, pelaksana kegiatan memantapkan kembali untuk rutin minum sari kurma.

4. Pemeriksaan Kadar Hemoglobin setelah pemberian sari kurma

Hasil pemeriksaan didapatkan:

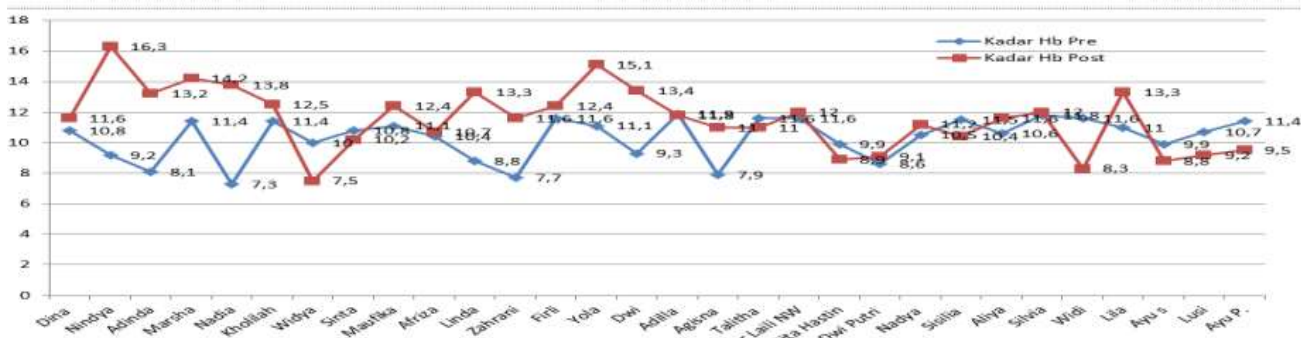
No.	Nama	Hb Post gr %
1	Dn	11,6
2	Nn	16,3
3	Ad	13,2
4	Mr	14,2
5	Nd	13,8
6	Kl	12,5
7	Wd	7,5
8	St	10,2
9	Mf	12,4
10	Af	10,7
11	Ld	13,3
12	Zh	11,6
13	Fl	12,4
14	Yl	15,1
15	Dw	13,4
16	Al	11,8
17	Ag	11
18	Tl	11
19	NW	12
20	Dh	8,9
21	Dp	9,1
22	Ny	11,2
23	Ss	10,4
24	Ay	11,6
25	Sv	12
26	Wd	8,3
27	Ll	13,3
28	As	8,8
29	Ls	9,2
30	AP	9,5

5. Sosialisasi hasil

Disampaikan bahwa ada kenaikan pada kadar setelah pemberian sari kurma, dari 30 orang, ada 9 orang yang mengalami penurunan, saat pemeriksaan post, ada 5 orang yang sedang menstruasi, 3 orang yang tidak suka sehingga tidak rutin untuk mengkonsumsi sari kurma, 1 orang yang post thypoid, dan mendapat anjuran dari dokter untuk tidak meminum sari kurma, dan melanjutkan setelah thypoidnya sembuh. Sehingga ada 70 persen dari jumlah

World Health Organization. The world health report. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization, 2002.

McLean E, Cogswell M, Egli I, Wojdyla D, de Benoist B. Worldwide prevalence of anaemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993–2005. *Public Health Nutr* 2009; 12: 444–54.



siswi yang diberi sari kurma mengalami peningkatan kadar Hb.

PENUTUP

Pemeriksaan kadar Hb dan upaya penanganan anemia pada remaja dapat memberikan manfaat pada remaja di SMAS Unggulan BPPT Darus Sholah Jember, peningkatan kadar Hb sebesar 70% dari jumlah siswi yang diberikan sari kurma dengan peningkatan kadar hb rata-rata adalah sebesar 1,2 gr%.

Agar dapat meningkatkan kadar Hb dapat meminum sari kurma 3 kali dalam sehari

DAFTAR PUSTAKA

Proverawati, A, dan Kusumawati, E. 2010. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika

World Health Organization. WHA Global Nutrition Targets 2025: Anaemia Policy Brief. Geneva: World Health Organization. 2014.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Hankusuma, A W. 2009. Skrining Anemia Terhadap Remaja Putri pada Tahun Pertama Menstruasi di Kecamatan Mulyorejo. www.adln.fkm.unair.ac.id diakses tanggal 2 Agustus 2016

She. 2017. 41 Persen Pelajar di Jember Mengalami Anemia. <http://www.kissfmjember.com/2017/11/30/41-persen-pelajar-di-jember-mengalami-anemia.html>, tanggal akses

- 10 Oktober 2018
- Sulistyoningsih, H. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Manuaba, IBG. 2007. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: EGC
- Adriani, M dan Bambang Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus. Kehidupan. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Team K. 2018. 31 Persen Penderita Anemia Di Jember Adalah Remaja Putri. <http://kradiojember.com/2018/10/09/31-persen-penderita-anemia-di-jember-adalah-remaja-putri/>. tanggal akses 10 Oktober 2018
- Veratemala, Arinda. 2017. Kenapa Anemia Pada Remaja Perempuan Tak Boleh Dibiarkan. <https://hellosehat.com/parenting/kesehatan-anak/anemia-pada-remaja-perempuan-tak-boleh-dibiarkan/amp/>. Diakses tanggal 21Desember 2018
- Rani, Evi. 2016. Cara Meningkatkan Kadar Hemoglobin dalam Darah. <https://sehatly.com/2070/amp>. Diakses tanggal 21Desember 2018
- Jcnd. 2017. 8 Nutrisi Lengkap Yang Terkandung Dalam Kurma. <https://www.idntimes.com/food/diet/amp/jcnd/nutrisi-lengkap-yang-terkandung-dalam-kurma-c1c2>. Diakses tanggal 21Desember 2018