

SOSIALISASI DAN PEMERIKSAAN HB SEBAGAI UPAYA MENCIPTAKAN ANAK REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA GIZI BESI DAN PERSFEKTIF NUTRISI DI SMAN 10 BULUKUMBA

HB SOCIALIZATION AND EXAMINATION AS AN EFFORT TO CREATE HEALTHY TEENAGERS FREE OF ANEMIA IRON AND NUTRITIONAL PERSPECTIVE AT SMAN 10 BULUKUMBA

¹Asdinar , ²Fitriani*, ³Tenriwati

¹Stikes Panrita Husada Bulukumba, DIII Analis Kesehatan, Indonesia

²Stikes Panrita Husada Bulukumba, Ners, Indonesia

³Stikes Panrita Husada Bulukumba, Keperawatan, Indonesia

*Corresponding Author Email : fitrianiviviambo@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan fase yang sangat penting dalam pertumbuhan. Periode anak usia sekolah ini disebut juga dengan istilah latency, yakni periode dimana proses pertumbuhan berlanjut dari masa balita, namun dengan efek pertumbuhan yang tidak sebesar pada periode sebelumnya. Pada fase ini, tubuh dengan optimal menyimpan cadangan nutrisi yang diperlukan anak pada fase pubertas nantinya. Selain itu, anak usia sekolah merupakan fase dimana aktivitas anak berlangsung sangat dinamis dan aktif sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang memadai. Dengan demikian kecukupan zat gizi menjadi hal utama yang harus dipenuhi oleh keluarga.

Hemoglobin (Hb) merupakan *heme* protein pengikat oksigen karbon dioksida dan proton. Hb ini ditemukan dalam sel darah merah atau eritrosit. Pada sel darah merah, hemoglobin berjumlah sangat besar. Apabila jumlah hemoglobin dalam sel darah merah sedikit, maka orang akan terlihat pucat dimana keadaan ini disebut anemia. Jika sel darah merah kekurangan hemoglobin, maka suplai oksigen ke dalam jaringan tubuh akan berkurang, sehingga proses metabolisme dalam tubuh mengalami gangguan.

Perawatan anemia defisiensi besi tergantung pada seberapa parah kondisinya dan apa penyebabnya. Biasanya, kondisi ini paling sering disebabkan karena kurangnya asupan zat besi dalam makanan atau masalah penyerapan menyerap zat besi. Salah satu cara pengobatannya adalah Mengonsumsi suplemen zat besi dalam bentuk tablet secara rutin dua sampai tiga kali dalam sehari.

Kata Kunci : Pemeriksaan Hb, Anemia Zat Besi, Nutrisi

ABSTRACT

School age children are a very important phase in growth. This period for school-aged children is also known as latency, namely the period where the growth process continues from toddlerhood, but with the growth effect not being as big as in the previous period. In this phase, the body optimally stores nutritional reserves that the child will need during the puberty phase. Apart from that, school-aged children are a phase where children's activities are very dynamic and active so they require adequate nutritional intake. Thus, adequate nutrition is the main thing that must be fulfilled by the family.

Hemoglobin (Hb) is a heme protein that binds oxygen, carbon dioxide and protons. This Hb is found in red blood cells or erythrocytes. In red blood cells, hemoglobin is in very large quantities. If the amount of hemoglobin in red blood cells is low, the person will look pale, which is called anemia. If red blood cells lack hemoglobin, the oxygen supply to the body's tissues will decrease, resulting in disruption of metabolic processes in the body.

Treatment of iron deficiency anemia depends on how severe the condition is and what the cause is. Usually, this condition is most often caused by a lack of iron intake in food or problems absorbing iron. One way of treatment is taking iron supplements in tablet form regularly two to three times a day.

Keywords: Hb examination, Iron Nutrition Anemia, Nutrition

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi merupakan defisiensi yang paling banyak ditemukan di seluruh dunia. Anak-anak merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terkena anemia defisiensi besi di samping kelompok usia subur. Kondisi ini tentu sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia karena masa anak merupakan masa vital bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang besar dan menurunkan prestasi belajar sehingga berpengaruh terhadap pembentukan kualitas sumber daya manusia pada masa produktif (Wijaya, 2004); (Depkes RI, 2001).

Organisasi kesehatan dunia (WHO, 2011) memperkirakan sekitar 40% dari penduduk di dunia terkena anemia defisiensi besi. Kelompok yang paling tinggi prevalensinya adalah ibu hamil sekitar 55% dan usia lanjut yaitu sekitar 45%. Prevalensi anemia defisiensi besi pada bayi dan anak usia dua tahun 48%, anak usia prasekolah 40%, anak usia sekolah 25% dan wanita tidak hamil 35%. Prevalensi anemia di negara yang sedang berkembang empat kali lebih besar dibandingkan dengan negara maju. Diperkirakan prevalensi anemia pada anak sekolah di negara berkembang dan maju adalah 42% dan 17%. Prevalensi anemia pada anak bawah lima tahun (balita) di Indonesia adalah sebanyak 33,7% anak laki-laki dan 49,2% anak perempuan. Prevalensi usia 5-14 tahun 42,8% anak lelaki dan 49,2% anak perempuan.

Anak usia sekolah merupakan fase yang sangat penting dalam pertumbuhan. Periode anak usia sekolah ini disebut juga dengan istilah latency, yakni periode dimana proses pertumbuhan berlanjut dari masa balita, namun dengan efek pertumbuhan yang tidak sebesar pada periode sebelumnya. Pada fase ini, tubuh dengan optimal menyimpan cadangan nutrisi yang diperlukan anak pada fase pubertas nantinya. Selain itu, anak usia sekolah merupakan fase dimana aktivitas anak berlangsung sangat dinamis dan aktif sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang memadai. Dengan demikian kecukupan zat gizi menjadi hal utama yang harus dipenuhi oleh keluarga (Akhmadi, 2009).

Menurut Harahap (2018), faktor utama penyebab anemia defisiensi besi adalah kurangnya asupan zat besi ke dalam tubuh. Faktor lain yang juga berhubungan adalah edukasi keluarga, konsumsi gizi, pola menstruasi (remaja putri) serta kejadian infeksi terkait.

SMAN 10 Bulukumba memiliki jumlah siswa ≥ 20 orang/ kelas dan memiliki 6 kelas dari kelas 1-3. Anak usia sekolah harus memenuhi kecukupan konsumsi zat gizi. Zat gizi yang perlu diperhatikan pada anak usia sekolah adalah energi, protein, Fe, vitamin A, vitamin C dan Ca. Mengingat dampak dari anemia defisiensi besi dapat menimbulkan penurunan konsentrasi belajar maka diperlukan deteksi dini pada anak usia sekolah. Penelitian yang telah dilakukan oleh Asnidar 2021 kajian hidroponik bayam merah, mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian bayam merah terhadap peningkatan kadar haemoglobin.

Kegiatan ini bertujuan untuk menggambarkan status anemia defisiensi besi dan tingkat kecukupan zat gizi (energi, protein, vitamin A dan zat besi) serta mengetahui konsumsi pendorong dan penghambat penyerapan zat besi anak usia sekolah di SMAN 10 Bulukumba.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat Tanggal 16 Desember 2022 dan bertempat di SMAN 10 Bulukumba Rilau Ale. Yang menjadi sasaran/responden adalah siswa (i) SMAN 10 Bulukumba yang tidak pernah mendonor darah selama 3 bulan terakhir. Pemeriksaan Hb menggunakan alat AUTOCHECK.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan persiapan yang terdiri dari :

1. Melakukan persuratan ke SMAN 10 Bulukumba Rilau Ale
2. Menyiapkan surat tugas dan surat telat selesai melakukan pengabdian masyarakat yang dibantu tim LPPM
3. Koordinasi dengan Kepala Sekolah SMAN 10 Bulukumba Rilau Ale
4. Menyiapkan SDM yakni tenaga laboratorium dalam hal ini mahasiswa DIII Analisis Kesehatan Panrita Husada Bulukumba
5. Melakukan pengambilan sampel darah dan melakukan pemeriksaan Hb dengan menggunakan alat autocheck

Sebelum dilakukan pemeriksaan Hb, dilakukan sosialisasi tentang anemia oleh tim dosen Stikes Panrita Husada Bulukumba. Kemudian dilakukan pengambilan sampel darah dan dilakukan pemeriksaan Hb. Hasil pemeriksaan Hb disajikan dalam bentuk tabel dan dinarasikan.

HASIL

Hasil pemeriksaan Hb pada 50 responden siswa(i) dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Hb Pada Siswa(i) SMAN 10 Bulukumba Rilau Ale

Kadar Hemoglobin	Jumlah	Persen (%)
Rendah	13	26
Normal	33	66
Tinggi	4	8
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1, dari 50 partisipan didapatkan hasil mayoritas kadar Hb normal sebanyak 33 partisipan (66%), kadar Hb rendah sebanyak 13 partisipan (26%), dan kadar Hb tinggi sebanyak 4 partisipan (8%).

Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi dan Pemeriksaan Hb



PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini terdapat 50 partisipan remaja yang dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan sampel darah kapiler dan alat Autocheck. Hasil pemeriksaan yang didapatkan adalah mayoritas remaja memiliki kadar Hb normal sebanyak 33 partisipan (66%), kadar Hb rendah sebanyak 13 partisipan (26%), dan kadar Hb tinggi sebanyak 4 partisipan (8%). Hemoglobin adalah metalprotein (protein yang mengandung zat besi) di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh pada mamalia dan hewan lainnya. Hemoglobin juga pengusung karbondioksida kembali menuju paru-paru untuk dihembuskan keluar tubuh. Molekul hemoglobin terdiri dari globin, apoprotein dan empat gugus, heme, suatu molekul organik dengan satu atom besi (Wikipedia, 2016).

Apabila jumlah hemoglobin dalam sel darah merah sedikit, maka orang akan terlihat pucat dimana keadaan ini disebut anemia. Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia ada dua yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan yang termasuk suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat dan bisa dilakukan transfusi darah dan terapi non-farmakologi seperti pemberian jus jambu biji merah, pisang ambon dan lain-lain (Dwi et al., 2018). Kekurangan zat besi akan mempengaruhi konsentrasi hemoglobin, apabila kadar hemoglobin mengalami penurunan maka dapat menyebabkan terjadinya anemia (Wirawanni, 2014).

Anemia defisiensi besi merupakan defisiensi yang paling banyak ditemukan di seluruh dunia. Anak-anak merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terkena anemia defisiensi besi di samping kelompok usia subur. (Wijaya, 2004); (Depkes RI, 2001). Anak

usia sekolah merupakan fase yang sangat penting dalam pertumbuhan. Periode anak usia sekolah ini disebut juga dengan istilah latency, yakni periode dimana proses pertumbuhan berlanjut dari masa balita, namun dengan efek pertumbuhan yang tidak sebesar pada periode sebelumnya. Pada fase ini, tubuh dengan optimal menyimpan cadangan nutrisi yang diperlukan anak pada fase pubertas nantinya. Selain itu, anak usia sekolah merupakan fase dimana aktivitas anak berlangsung sangat dinamis dan aktif sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang memadai. Dengan demikian kecukupan zat gizi menjadi hal utama yang harus dipenuhi oleh keluarga (Akhmadi, 2009). Hal ini sejalan dengan penelilian yang dilakukan Agus Riawan, dkk, bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan tingkat kecukupan energi (p 0,02), hewan protein (p 0,00), konsumsi pangan sumber protein hewani (p 0,02), asupan protein hewani (p 0,00), tingkat konsumsi zat besi (p 0,04) dan tingkat konsumsi vitamin C (p 0,03). Pemenuhan kebutuhan energi, protein hewani, zat besi dan vitamin C memiliki keterkaitan dengan kadar hemoglobin pada anak sekolah dasar.

KESIMPULAN

Untuk menciptakan anak remaja sehat bebas anemia gizi besi dan presfektif nutrisi maka perlu dilakukan pemeriksaan Hb secara rutin dan memperhatikan nutrisi serta pemenuhan zat besi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agus Riawan, dkk. 2023. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Anak Sekolah Dasar. DOI: 10.24815/jks.v23i1.27326
2. Akhmadi. 2009. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah dan Remaja. <http://www.rajawan.com/> (Akses: 4 Januari 2010)
3. Asdinar, dkk. Skrining Anemia Pada Remaja Putri di Kelurahan Tanah Lemo, 2021
4. Cintika Yorinda S, et al. Hubungan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dengan Kejadian Anemia di SDN Purworejo 03 Kec Geger Kab Madium. 2019
5. Fitriani, Asdinar, et al. Comparison Of The Effect Of Giving Fe Tablet With Ambon Banana And That Without Ambon Banana On Hemoglobin Levels In Pregnant Women, 2023
6. Harahap, N.R. 2018. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*. Vol. 12(2) : 78-90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>.
7. Jelliffe DB, Jelliffe EFp. *Community Nutritional Assessment*. New York : Oxford University Press. 1999
8. Kusumawati, E. et al. Perbedaan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) remaja menggunakan metode sahli dan digital (Easy Touch GCHb) . 2018.
9. Muliadi. Peranan gizi yang berkualitas dalam mencegah malnutrisi pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal samudra ilmu*. 2007
10. Siswono. 2004. Waktu Terbaik Mengonsumsi Vitamin. <http://www.gizi.net/> (Akses: 8 Desember 2009)
11. WHO. (2011). The Global Prevalence Of Anemia In 2011