

**PENTINGNYA ZAT BESI (Fe) UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI**



Jumat (01 Februari 2019), Dosen Akademi Farmasi Surabaya mengadakan Program Pengabdian Masyarakat di SMA AL-FALAH Ketintang Surabaya



ACARA Tim Pengabdian Masyarakat Akademi Farmasi Surabaya yang terdiri dari dosen untuk menjalankan tridarma salah satunya melakukan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan program pengmas yang dilakukan adalah penyuluhan “Pentingnya Zat Besi (Fe) untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri di SMA Al-Falah Ketintang Surabaya (Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat-Kemenkes RI). Acara ini dihadiri oleh 30 peserta siswi SMA AL-Falah Ketintang Surabaya dan beberapa guru pengajarnya. Kegiatan penyuluhan ini di pimpin oleh Silfiana Nisa Permatasari., S.Farm., M.M., Apt, beserta anggota tim yang terdiri dari : Siska Rian., S.Farm., M.Farm., Apt, Iin Ernawati, M.Farm., Klin., Apt, dan asisten dosen yang terlibat : Safira Yulita, S. Farm., Apt



ANTUSIAS PESERTA, Antusias para remaja putri siswi SMA Al-Falah Ketintang Surabaya mengikuti acara Pengmas ini disambut dengan hangat dan suka cita siswi dan guru pengajar SMA Al-Falah Ketintang Surabaya. Tujuan diadakan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan tentang tanda dan gejala anemia pada remaja putri, memberikan pengetahuan tentang cara pencegahan anemia pada remaja putri, memberikan pengetahuan tentang sumber-sumber zat besi dari makanan dan hasil olahannya, dan memberikan pengetahuan akan pentingnya mengkonsumsi tablet penambah darah secara rutin sebagai pendukung gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).



APAKAH ITU ANEMIA ?

Suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. (Normalnya pada wanita >12)

5L
GEJALA UMUM

KAMI REMAJA PUTRI SEHAT, CERDAS, CANTIK TOLAK ANEMIA



- PENYEBAB ANEMIA**
- 1) Perdarahan, seperti haid
 - 2) faktor genetik dan penyakit
 - 3) Kekurangan asupan protein, asam folat, vit B12 dan zat besi

APAKAH REMAJA PUTRI BERESIKO MENGALAMI ANEMIA ?

YA, karena :



Kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pubertas



Kehilangan zat besi karena perdarahan selama menstruasi



Pola makan yang kurang baik (kurang asupan zat besi)

AKIBAT ANEMIA



CARA MENCEGAH ANEMIA

PENUHI KEBUTUHAN ZAT BESI

- Makanlah makanan sumber zat besi
- Sumber Pangan Hewani
- Hati ayam
 - Daging
 - Telur
- Sumber Pangan Nabati
- Kacang hijau
 - Bayam

Minum TTD (Tablet Tambah Darah) sesuai anjuran pencegahan : 1 x seminggu

Diminum setelah makan pada hari yang sama

*Bersamaan dengan konsumsi buah mengandung vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi

ANEMIA, Anemia defisiensi besi dapat disebabkan oleh kekurangan sumber makanan yang mengandung zat besi, penyerapan zat besi yang buruk, dan periode kehidupan ketika kebutuhan akan zat besi tinggi seperti pada masa pertumbuhan, kehamilan, dan menyusui. Wanita usia subur dan remaja putri lebih berpotensi menderita anemia dikarenakan wanita mengalami menstruasi setiap bulan, dan ini akan diperberat jika asupan zat besi dari makanan sehari-hari rendah. Anemia defisiensi besi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah. Menurut WHO (2008) untuk menurunkan resiko kematian dalam persalinan, penanganan anemia harus dilakukan sedini mungkin yakni sebelum remaja tersebut mengalami kehamilan. WHO menyatakan bahwa cara terbaik untuk menangani anemia defisiensi besi adalah dengan mengatasi semua faktor secara bersamaan, yaitu dengan memperbaiki asupan zat besi, pengendalian infeksi dan perbaikan faktor resiko lain pemicu anemia. Pencegahan terjadinya anemia dapat dilakukan dengan cara rutin konsumsi bahan pangan yang mengandung zat besi maupun tablet penambah darah. Dukungan lingkungan untuk konsumsi Tablet Tambah Darah juga didapat dari pemerintah. Kemenkes RI, mengeluarkan kebijakan dalam Program Pembangunan Indonesia Sehat dan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 yakni guna pembinaan perbaikan gizi masyarakat salah satunya adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri dengan target sebesar 30% pada tahun 2019. Pelaksanaan pemberian TTD adalah 1 tablet per minggu (Kemenkes RI, 2014).



SIMPULAN, Kegiatan “Penyuluhan Pentingnya Zat Besi (Fe) Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Al-Falah Ketintang Surabaya (Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat-Kemendes RI)” terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait tentang penyakit di kalangan remaja. Pengurus sekolah juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan siswa/siswi.

