

Pemberdayaan Masyarakat Agar Dapat Bersikap Mandiri Dalam Pencegahan Dan Perawatan Penyakit Anemia Melalui Penyuluhan Kesehatan Diet pada Kasus Anemia di Genengan Mojosongo Surakarta

Heni Nur Kusumawati¹, Imrok Atus Sholihah²

^{1,2}Politeknik Kesehatan Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: ¹ imrokatussholihah6@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan penurunan jumlah hemoglobin darah masih menjadi permasalahan kesehatan saat ini, serta merupakan jenis malnutrisi dengan prevalensi tertinggi di dunia. Metode penyuluhan salah satu cara, teknik atau strategi untuk mencapai suatu tujuan dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia. Diet adalah cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Pengertian diet untuk banyak orang sangat berbeda-beda, karena semua orang memiliki maksud dan tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet. Tujuan dari penatalaksanaan diet pada kasus anemia adalah untuk membantu masyarakat agar lebih menerapkan pola hidup sehat dengan diet makanan yang tepat untuk pencegahan anemia. *Metode:* Penyusunan materi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah kepada masyarakat (50 orang), penyuluhan kesehatan diet pada kasus anemia, monitoring dan evaluasi dengan follow up pemeriksaan kadar hemoglobin setelah satu minggu. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pertama dibandingkan dengan hasil pemeriksaan terbaru. *Hasil:* Masyarakat dan kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen pola makan sehat sebanyak 80%. Penerapan diet sehat sehari-hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan. *Kesimpulan:* Masyarakat mampu memahami bersikap mandiri dalam pencegahan dan perawatan anemia setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan diet pada kasus anemia.

Kata Kunci: Pemberdayaan masyarakat, penyuluhan kesehatan, diet anemia

Abstract

Background: Anemia is a decrease in the amount of hemoglobin in the blood which is still a health problem today, and is a type of malnutrition with the highest prevalence in the world. The extension method is one of the ways, techniques or strategies to achieve a goal given the situation and conditions and available resources. Diet is a way to regulate the amount of food and drink that enters the body to achieve ideal body weight. The meaning of diet for many people is very different, because everyone has aims and objectives that they want to achieve when carrying out a diet program. The aim of dietary management in cases of anemia is to help people adopt a healthier lifestyle with the right diet to prevent anemia. *Method:* Preparation of health education materials, examination of blood hemoglobin levels in the community (50 people), health education on diet in cases of anemia, monitoring and evaluation with follow-up examination of hemoglobin levels after one week. The results of the first hemoglobin level examination are compared with the results of the most recent examination. *Results:* The community and health cadres experienced an increase in knowledge about healthy eating pattern management by 80%. Implementing a daily healthy diet can increase hemoglobin levels after implementing health education. *Conclusion:* The community is able to understand independence in preventing and treating anemia after implementing health diet education in cases of anemia.

Keywords: Community empowerment, health education, dietary anemia

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan penurunan jumlah hemoglobin darah masih menjadi permasalahan kesehatan saat ini, serta merupakan jenis malnutrisi dengan prevalensi tertinggi di dunia . Beberapa negara maju seperti USA, anemia dapat diderita pada satu dari dua orang di atas usia 50 tahun dan prevalensi anemia di Indonesia berkisar antara 8,6–10% atau diperkirakan 15 juta orang. Prevalensi yang terjadi akan mengalami kecenderungan menjadi anemia berat. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013, melaporkan prevalensi anemia di Indonesia masih sebesar 26,5 % dan Jawa tengah 26,4%.

Prevalensi anemia menurut karakteristik responden, tampak meningkat sesuai peningkatan umur responden: umur 55-64 tahun (45,9 %) umur 65-74 tahun (57,6%) , dan yang umur 75 tahun lebih sebanyak (63,8%). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2011) menyebutkan bahwa prevalensi kasus anemia essensial di Provinsi Jawa Tengah sebesar 1,96% (Kemenkes RI, 2014).

Kecamatan Jebres merupakan salah satu wilayah di Karisidenan Surakarta yang memiliki kontur wilayah yang berbukit bukit. Salah satu kelurahan yang ada di Jebres adalah kelurahan Mojosongo. Kelurahan Mojosongo memiliki luas sebesar 532.927 Ha, di bagi menjadi 27 Rukun Warga (RW) dan 186 Rukun Tetangga (RT). Jumlah penduduk di kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta berkisar 50.549 jiwa, dengan pembagian 13.720 kepala keluarga. Salah satu daerah yang berada di dekat kampus Jurusan Akupunktur Poltekkes Surakarta adalah Genengan RT 01 RW 12 , kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres.

Berdasarkan data yang didapat dari kader kesehatan di Genengan RT.01 dan RW.12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta masalah terbesar penduduk di daerah tersebut adalah anemia. Keterangan yang didapatkan dari kader menerangkan besar kemungkinan kondisi ini disebabkan karena pola makan yang kurang tepat.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012). Metode penyuluhan salah satu cara, teknik atau strategi untuk mencapai suatu tujuan dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia (Triana, 2020).

Diet adalah cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Pengertian diet untuk banyak orang sangat berbeda-beda, karena semua orang memiliki maksud dan tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet (Fitria, 2018). Tujuan dari penatalaksanaan diet pada kasus anemia adalah untuk membantu masyarakat agar lebih menerapkan pola hidup sehat dengan diet makanan yang tepat untuk pencegahan anemia

Atas dasar hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat agar Dapat Bersikap Mandiri Dalam Pencegahan Penyakit Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Diet Dalam Kasus Anemia Di Kampung Genengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta “sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat yang merupakan salah satu pilar dari Tri Darma Perguruan Tinggi.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat memberdayakan masyarakat di Ngenengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta agar dapat bersikap mandiri dalam pencegahan penyakit melalui penyuluhan kesehatan tentang diet dalam kasus anemia.

Manfaat pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat di Kampung Ngenengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta agar dapat bersikap mandiri dalam pencegahan kasus anemia dan memantau penyakit degenerative lainnya serta sebagai perwujudan Tri Darma Perguruan Tinggi.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) adalah dengan mengadakan penyuluhan tentang diet dalam kasus anemia pada masyarakat dan kader kesehatan di Genengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta. Proses pelaksanaan sebagai berikut:

- a. Penyusunan bahan atau materi penyuluhan
Sebelum sosialisasi dilaksanakan terlebih dahulu tim dosen mempersiapkan bahan berupa materi PPT yang akan digunakan dalam melaksanakan penyuluhan tentang diet dalam kasus anemia pada masyarakat dan kader kesehatan di Genengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta.
- b. Pelaksaan Persiapan
Sebelum penyampaian materi penyuluhan, tim dosen melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin kepada semua peserta yang hadir saat penyuluhan dan bersedia untuk dilakukan pemeriksaan dengan alat pemeriksaan digital auto check.
- c. Pelaksanaan Penyuluhan
Penyuluhan tentang diet dalam kasus Anemia pada masyarakat dan kader kesehatan di Genengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta. Materi penyuluhan diberikan oleh tim dosen. Tim Dosen menyampaikan tentang diet dalam kasus anemia melalui fasilitas infocus, papan tulis dan media lainnya (leaflet, model real sayur buah lauk), sedangkan metode penyuluhan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi antara dosen – masyarakat - kader kesehatan.
- d. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi
Setelah satu minggu pelaksanaan penyuluhan kemudian dilakukan monitoring dan evaluasi dengan melakukan follow up pemeriksaan kadar hemoglobin dan membandingkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sebelumnya dengan hasil pemeriksaan terbaru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Genengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta adalah sebagai berikut:

3.1 Penyuluhan Kesehatan Tentang Diet Dalam Kasus Anemia

Penyuluhan kesehatan diberikan kepada warga dan kader kesehatan di Genengan RT.01 RW 12 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan memberdayakan sikap mandiri dalam pencegahan penyakit kepada masyarakat dan kader kesehatan tentang diet anemia.



Gambar 1 Kegiatan Pemaparan Materi Kepada Peserta

Kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Ceramah merupakan proses transfer informasi dari pengajar ke sasaran belajar. Dalam proses transfer informasi ada 3 elemen yang penting, yaitu pengajar, materi pengajaran dan sasaran belajar (Kusuma, 2022). Metode ceramah tersebut dipilih karena metode tersebut telah dianggap sebagai metode yang baik dan mudah diterima oleh sasaran. Tidak hanya baik digunakan pada sasaran yang berpendidikan tinggi, tetapi metode ini juga cocok untuk sasaran yang berpendidikan rendah. Metode ceramah juga dapat digunakan sebagai metode penyuluhan dengan jumlah peserta yang cukup banyak (Yulinda *et al.*, 2018). Keunggulan metode ceramah adalah dapat digunakan pada orang dewasa, penggunaan waktu yang efisien, dapat dipakai pada kelompok yang besar, tidak terlalu banyak melibatkan alat bantu pengajaran, dapat dipakai untuk memberi pengantar pada pelajaran atau suatu kegiatan (Sulistiani *et al.*, 2021).

Seluruh peserta penyuluhan yaitu masyarakat dan kader kesehatan sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, warga dan kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang diet sehat dan penatalaksanaan anemia serta pencegahannya, hal tersebut dibuktikan dengan 8 orang (80%) peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar dari 10 soal pertanyaan yang diberikan.

3.2 Monitoring dan Evaluasi Penyuluhan

Setelah satu minggu pelaksanaan penyuluhan kemudian dilakukan follow up dengan pemeriksaan kadar hemoglobin dan membandingkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum penyuluhan dengan hasil pemeriksaan terbaru setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan “diet pada kasus anemia”.



Gambar 2 Kegiatan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah yang dilakukan kepada kader dan masyarakat sebanyak 50 orang.

Tabel 1 Kadar hemoglobin masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan

Kadar Hemoglobin	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Anemia (< 12 mg/dl)	31	62	19	38
Normal (\geq 12 mg.dl)	18	36	32	64

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum penyuluhan kesehatan didapatkan mayoritas masyarakat anemia sebanyak 31 orang (62%) dan setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan mayoritas masyarakat memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 32 orang (64%).

Tabel 2 Rata-rata kadar hemoglobin masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Min.	Maks.
Sebelum	50	11,38	9,6	12,8
Sesudah	50	12,46	11,2	13,9

Pengukuran rata-rata kadar hemoglobin masyarakat sebelum penyuluhan kesehatan yaitu 11,38 mg/dl (anemia) dan setelah satu minggu pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengalami peningkatan rata-rata kadar hemoglobin menjadi 12,46 mg/dl (normal). Hasil peningkatan rata-rata kadar hemoglobin pada masyarakat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan monitoring evaluasi yaitu sebesar 1,18 mg/dl.

Menurut Notoadmodjo (2012) tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengalaman, keyakinan dan sosial budaya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu penyakit, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang terhadap penyakit tersebut (Notoatmodjo, 2012).

Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi akibat dari komunikasi efektif yang terjalin antara penyuluh dan responden yang pada praktiknya menggunakan metode pendekatan individu dengan komunikasi dua arah yang mengedepankan unsur face-to-face serta two-ways feedback dari penyuluh dan responden. Penggunaan pamflet sebagai instrumen dalam komunikasi lisan-tulisan dua arah antara penyuluh dan responden membantu meningkatkan penyebaran informasi atau pengetahuan lewat ilustrasi dan pembahasan yang singkat, padat dan jelas (Egryani *et al.*, 2017).

Penyuluhan yang efektif dapat memberikan informasi yang mudah untuk diterima oleh sasaran. Sasaran akan merespons suatu stimulus berupa informasi yang telah diberikan oleh pemateri dengan pemahaman informasi yang baik akan membentuk perubahan sikap terhadap suatu permasalahan (Fuad, 2020). Sikap

merupakan respons yang tertutup dari stimulus yang telah diberikan. Sikap tidak dapat diobservasi secara langsung namun dapat dimanifestasikan sebagai perilaku yang tertutup. Suatu sikap terbentuk dengan menyesuaikan antara reaksi dengan stimulus. Sikap menjadi predisposisi dari perilaku dan manifestasi dari suatu pengetahuan (Andani *et al.*, 2020). Sikap timbul dikarenakan kepercayaan terhadap pengetahuan yang dimiliki sehingga membentuk suatu tindakan. Penyuluhan yang efektif mampu memberikan landasan informasi yang kuat dalam memberikan respons terhadap suatu tindakan sehingga sikap sasaran menjadi mendukung dari perubahan perilaku (Abdillah *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil perbedaan diatas bahwa setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan “diet pada kasus anemia”, kader dan masyarakat telah memahami dan meningkatkan pengetahuannya sehingga mampu bersikap secara mandiri dalam pencegahan dan perawatan penyakit anemia.

4. KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga dan kader kesehatan memiliki pengetahuan yang meningkat tentang penatalaksanaan diet pada kasus anemia sebesar 80%. Masyarakat mampu memahami bersikap mandiri dalam pencegahan dan perawatan anemia setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan diet pada kasus anemia, rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada masyarakat yaitu 1,18 mg/dl.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, MAI, Triawanti, A, Rosida, Noor, MS, M. N. (2022). Pengaruh Konseling terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *J. Mhs. Pendidik. Dr.*, 5(3), 648–657. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmfarmasi/article/view/48779>
- Andani, Y, Esmianti, F, Haryani, S. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMP Negeri I Kepahiang. *J. Kebidanan Besurek*, 5(2), 55–62. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/744/600>
- Egryani, NPR, Saktini, F, P. VD. (2017). Pengaruh Penyuluhan Satu Lawan Satu terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Anemia di Semarang. *JKD*, 6(2), 921–929.
- Fitria. (2018). *Macam-macam Jenis Diet, Kamu Pilih Mana?* <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilihmana/>
- Fuad A, B. S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Penyakit Menular Seksual (PMS) Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Banuhampu Kabupaten Agam Sumatera Barat Tahun 2018. *BEST J. (Biology Educ. Sains Technol.)*, 3(2), 09–16. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.2800>
- Kemenkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Kemenkes RI.
- Kusuma, T. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Sulistiani, RP, Fitriyanti, AR, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47.
- Triana, D. (2020). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Anemia dan Asupan Konsumsi Zat Besi Pada siswi SMA Denpasar. *Osteoarthritis and Cartilage*, 28(8), 1–43.
- Yulinda, A, Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang SADARI Di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128.