

Tumbuh Sehat, Ideal dan Bebas Anemia

Rita Dwi Pratiwi, Riris Andriati, Dewi Fitriani, Humaira Fadhilah, Fenita Purnama Sari Indah, Gina Aulia, Nurwulan Adi Ismaya, Uswatun Hasanah, Ni Bodro Ardi, Tita Hardianti

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Tangerang Selatan 15417, Indonesia

Email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

Abstrak

Tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa dilihat dari aktivitas seperti, mahasiswa yang mengikuti aktivitas perkuliahan membutuhkan kebugaran jasmani untuk mendukung proses belajar mengajar dikampus secara optimal. Pemeriksaan fisik yang meliputi tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang dapat menjadi indikator untuk mengetahui kebugaran jasmani. Anemia juga berpengaruh pada status gizi seseorang. Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi umur 15-24 tahun di Indonesia mengalami anemia sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Solusi untuk mengatasi masalah tersebut dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan sasaran sebanyak 100 mahasiswa/mahasiswi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: Pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, lingkar pinggang, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis kepada mahasiswa-mahasiswi. Sebagian besar peserta pengabdian tidak mengetahui bahwa anemia dapat terjadi pada remaja karena asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik sehingga peserta diberikan konseling kesehatan untuk mendapatkan edukasi terkait pengetahuan pentingnya menjaga kebugaran jasmani untuk kesehatan dan pengetahuan untuk mencegah anemia. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memicu kesadaran mahasiswa-mahasiswi untuk lebih peduli terhadap kesehatan, rutin memeriksakan kesehatan dan membantu program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia di masyarakat. Tindak lanjut dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu dapat dilakukannya pemeriksaan kesehatan, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di tempat yang berbeda agar semakin banyak mahasiswa-mahasiswi yang paham tentang pentingnya kesehatan dan dapat menurunkan angka kejadian anemia.

Kata Kunci: Pemeriksaan Kesehatan; Anemia; Tablet Tambah Darah

Growing Healthy, Ideal and Free of Anemia

Abstract

A person's level of physical fitness can be seen from activities such as, students who take part in lecture activities need physical fitness to support the teaching and learning process on campus optimally. Physical examination which includes blood pressure, weight, height, waist circumference can be an indicator to determine physical fitness. Anemia also affects a person's nutritional status. The incidence of anemia in Indonesia is still quite high. Based on the Riskesdas 2018, it is stated that the prevalence of age 15-24 years in Indonesia is 32% anemia, meaning that 3-4 out of 10 teenagers suffer from anemia. The solution to overcome this problem was carried out by community service activities by lecturers and students at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang with a target of 100 students. The implementation of this community service is carried out with the following methods: Blood pressure checks, weighing, measuring height, waist circumference, health counseling and giving Tablet Tambah Darah (TTD) for free to students. Most of the service participants do not know that anemia can occur in adolescents because of suboptimal nutritional intake and lack of physical activity so that participants are given health counseling to get education related to the knowledge of the importance of maintaining physical fitness for health and knowledge to prevent anemia. By holding this service activity, it is hoped that it can trigger the awareness of students to care more about health, routinely check health and assist government programs in reducing the incidence of anemia in the community. The follow-up to the results of this community service is that health checks, health counseling and the provision of Tablet Tambah Darah (TTD) can be carried out in different places so that more students understand the importance of health and can reduce the incidence of anemia.

Keywords: *Medical examination; Anemia; Tablet Tambah Darah*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan pada sekelompok masyarakat terutama pada dewasa awal. Dewasa awal memiliki kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat juga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Seseorang dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal jika melakukan aktivitas yang melelahkan dan berat tidak akan merasa lelah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa dilihat dari aktivitas seperti, mahasiswa yang mengikuti aktivitas perkuliahan membutuhkan kebugaran jasmani untuk mendukung proses belajar mengajar dikampus secara optimal. Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan dan masih cukup energi baik untuk waktu luang maupun keperluan mendadak. Kebugaran jasmani juga dapat memberikan kontribusi penting untuk kesehatan seseorang yang dapat mempengaruhi seseorang berfungsi dan aktif secara fisik sehingga terhindar dari gangguan kesehatan seperti hipertensi, obesitas, penyakit diabetes dan penyakit kardiovaskular (1). Pemeriksaan fisik yang meliputi tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang dapat menjadi indikator untuk mengetahui kebugaran jasmani.

Tekanan darah adalah suatu bentuk gaya yang diberikan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah yang dipengaruhi oleh volume darah, daya regang, dan dinding pembuluh darah. Terdapat dua jenis tekanan yang dapat diukur yaitu tekanan sistol dan tekanan diastol. Tekanan sistol adalah tekanan maksimal yang ditimbulkan pada arteri, sedangkan tekanan diastol adalah tekanan minimal yang ditimbulkan pada arteri (2). Tekanan darah sistolik bagi orang dewasa (20 tahun) adalah sekitar 115 mmHg sampai 120 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 75 mmHg sampai 80 mmHg (3). Salah satu tanda terjadinya masalah sirkulasi adalah tekanan darah yang lebih tinggi dari normal disebut dengan hipertensi. Faktor yang mempengaruhinya yaitu usia, stress, ras, obesitas, jenis kelamin, medikasi, variasi diurnal, proses penyakit dan olah raga (4). Indeks massa tubuh (IMT) merupakan suatu indikator untuk menghitung status gizi orang khususnya yang berkaitan dengan kekurangan berat badan, kelebihan berat badan dan obesitas (5). Status gizi merupakan salah satu indikator yang menentukan kualitas sumber daya manusia (6). Lingkar pinggang merupakan suatu indikator sederhana untuk menentukan status obesitas sentral (7)

Berat badan merupakan salah satu parameter yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang. Melalui berat badan dapat diketahui berbagai informasi untuk menganalisa kondisi tubuh seseorang. Menurut *World Health Organization* faktor resiko penyebab kematian ke-5 di dunia yaitu kelebihan berat badan (*Overweight*) dan kegemukan (*Obesity*). Setidaknya ada 2.8 juta penduduk di dunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% mempunyai resiko terkena kanker pada organ tertentu (8)

Anemia juga berpengaruh pada status gizi seseorang. Anemia adalah suatu kondisi di mana hemoglobin (Hb) konsentrasi dan/atau jumlah sel darah merah (RBC) lebih rendah dari normal dan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis individu (9). Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi umur 15-24 tahun di Indonesia mengalami anemia sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (10). Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik (11)

Solusi untuk mengatasi masalah tersebut dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan sasaran utama yaitu mahasiswa-mahasiswi STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Kegiatan masyarakat ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, lingkaran pinggang, berat badan, tinggi badan, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis. Kegiatan ini juga untuk membantu program pemerintah dalam mengatasi anemia di Indonesia.

BAHAN DAN METODE

Program pengabdian masyarakat ini melibatkan 10 dosen dan 6 mahasiswa dengan latar belakang bidang keperawatan, farmasi dan kesehatan masyarakat. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Pemeriksaan tekanan darah dan konseling kesehatan
2. Penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkaran pinggang
3. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis terhadap mahasiswa-mahasiswi

HASIL DAN BAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 3 Juni 2022 di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 100 orang. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Pembentukan satuan tugas pengabdian, pada kegiatan ini dilakukan perizinan dan koordinasi dengan pihak STIKes Widya Dharma Husada Tangerang mengenai pemeriksaan, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
- b. Pembekalan tim pelaksana, pembekalan dilakukan oleh ketua pelaksana pengabdian berkaitan dengan pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran lingkaran pinggang, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)
- c. Semua peserta pengabdian mendapatkan hasil pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang dan diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis
- d. Sebagian besar peserta pengabdian tidak mengetahui bahwa anemia dapat terjadi pada remaja karena asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik sehingga peserta diberikan konseling kesehatan untuk mendapatkan edukasi terkait pengetahuan pentingnya menjaga kebugaran jasmani untuk kesehatan dan pengetahuan untuk mencegah anemia.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 3. Pengukuran Lingkar Pinggang



Gambar 4. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

SIMPULAN DAN SARAN

Dengan diadakannya kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) diharapkan dapat memicu kesadaran mahasiswa-mahasiswi untuk lebih peduli terhadap kesehatan, rutin memeriksakan kesehatan dan membantu program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia di masyarakat. Tindak lanjut dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu dapat dilakukannya pemeriksaan kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di tempat yang berbeda agar semakin banyak mahasiswa-mahasiswi yang paham tentang pentingnya kesehatan dan dapat menurunkan angka kejadian anemia.

RUJUKAN

1. Erlin Ifadah, Thika Marlina. Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah Dan Glukosa Darah (DM) Gratis Di Wilayah Kampung Sawah Lebak Wangi Jakarta Selatan. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat*. 2019;3(1):20–6.
2. Sherwood L. Fisiologi Manusia: dari Sel ke Sistem . 8th ed. In: Ong HO MARD, editor. Jakarta: EGC; 2014. 373–374 p.
3. Emdat Suprayitno, Cory Nelia Damayanti, Mujib Hannan. Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2019;4(2):20–3.
4. Koziar. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik*. . Jakarta: EGC; 2010.
5. Bayu Purnayoga. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Penyakit Arteri Perifer Di Posyandu Lansia Nusa Indah Desa*. 2018.

6. Fauzan Effendy. Status Gizi Dan Hubungannya Dengan Tingkat Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas X Di Smkn 2 Indramayu. *Jurnal Pembelajaran Olahraga* [Internet]. 2017;3(2):115–27. Available from: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
7. Amanda D, Martini S. The Relationship between Demographical Characteristic and Central Obesity with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2018 Aug 30;6(1):43.
8. Auliah AN, Latifah Nur'aeni A, Hidayati EN, Yusup IR. Hubungan Pola Hidup Dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7A. *Jurnal Bio Educatio*. 2020;5(1):24–9.
9. Chaparro CM, Suchdev PS. Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. Vol. 1450, *Annals of the New York Academy of Sciences*. Blackwell Publishing Inc.; 2019. p. 15–31.
10. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018;
11. Kementrian Kesehatan RI. Remaja Sehat Komponen Utama Pemangunan SDM Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>. 2022.