

PUSKESMAS CIOMAS

K a b u p a t e n B o g o r

2020



---

# MANUAL BOOK SARAS CERITA

Sahabat Remaja Ciomas Cerdas Sehat Tanpa Anemia

INOVASI

---

## I. PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan RI dalam RPJMN 2020-2024 telah menentukan strateginya yang tertuang kedalam lima poin, yaitu :

1. Peningkatan kesehatan ibu dan anak serta kesehatan reproduksi
2. Percepatan perbaikan gizi masyarakat
3. Peningkatan pengendalian penyakit
4. Penguatan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas)
5. Peningkatan pelayanan kesehatan dan pengawasan obat dan makanan

Kegiatan pada RPJMN 2020-2024 yang terkait dengan Program Kesehatan Masyarakat berfokus pada penurunan angka kematian ibu, angka kematian bayi, penurunan prevalensi stunting dan wasting pada balita yang kemudian diikuti dengan indikator-indikator pendukung.

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi tantangan bagi seluruh sektor yang ada, terutama sektor kesehatan yang masih belum terselesaikan. Mulai dari stunting, wasting dan masalah kekurangan zat gizi mikro termasuk di dalamnya yaitu anemia. Anemia sendiri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dunia. Salah satunya yang terjadi pada remaja.

Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah dalam tubuh. Sel darah merah berisi hemoglobin bertugas untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Nilai normal kadar hemoglobin seseorang ditentukan berdasarkan jenis kelamin dan usianya berdasarkan jenis kelamin dan usia. Kadar hemoglobin normal pada wanita berkisar antara 12-15 gr/dl, sedangkan kadar hemoglobin pada pria dewasa berkisar antara 13-17 gr/dl. Seorang dikatakan anemia jika kadar hemoglobin dibawah normal.

Penyebab anemia remaja antara lain :

1. Kehilangan darah secara kronis
2. Asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat
3. Peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pubertas.

Anemia juga dapat disebabkan adanya faktor-faktor lain seperti lama haid, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, pendidikan ibu, asupan zat besi dan protein

tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tanin dan oksalat.

Zat besi merupakan mineral mikro yang paling banyak di dalam tubuh manusia dan hewan, yaitu 3 sampai 5 gram di dalam tubuh orang dewasa. Asupan zat besi yang tidak memadai berarti kurangnya oksigen yang disampaikan ke jaringan-jaringan. Sebagai akibatnya, orang cepat merasa lelah, lesu dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Berdasarkan AKG 2013 asupan zat besi yang dianjurkan untuk wanita yaitu sebanyak 26mg/hari dan 15 gr/hari untuk pria.

Defisiensi zat besi dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti kondisi non gizi (kelainan genetik, penyakit infeksi serta cacangan), dan gizi karena ada makanan yang bersifat menghambat penyerapan zat besi seperti makanan yang mengandung senyawa tanin, fitat, polizat besinol, oksalat dan serat pangan yang banyak terdapat pada teh dan sereal.

Selain zat besi salah satu zat gizi penting lain dalam pembentukan hemoglobin lainnya adalah protein. Asupan protein akan menjadi salah satu faktor anemia jika asupan protein tidak tercukupi secara terus-menerus maka akan mempengaruhi keadaan status gizi remaja sehingga dapat mengakibatkan anemia terutama pada remaja putri.

Anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal. Penelitian Asian Development Bank (ADB) menyatakan bahwa anak yang anemia dapat menyebabkan kehilangan angka kecerdasan intelektual anak sekitar 6-7 poin, setiap penambahan 1 gr% kadar hemoglobin dapat meningkatkan kecerdasan intelektual anak sekitar 6-7 poin.

Untuk mencegah anemia bagi para remaja, maka diperlukan konsumsi makanan yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, yaitu makanan tinggi akan zat besi, asam folat, protein vitamin B 12, serta vitamin C yang berfungsi membantu penyerapan zat besi. Contoh dari makanan tersebut antara lain:

1. Makanan kaya zat besi, asam folat dan protein, seperti daging, sereal yang telah diperkaya zat besi, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau gelap dan buah-buahan.
2. Makanan kaya vitamin B12, seperti susu dan produk turunannya, serta makanan berbahan dasar kacang kedelai, seperti tempe dan tahu.
3. Buah-buahan kaya vitamin C, misalnya jeruk, melon, tomat, dan stroberi. Vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi.

Hindari konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi bersamaan dengan makanan yang mengandung zat penghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi, coklat.

## II. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan salah satu penyakit yang umum diderita masyarakat Indonesia. Tidak terkecuali pada remaja. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 32% remaja Indonesia menderita anemia, mulai dari yang sedang, ringan hingga berat. Artinya 3 - 4 dari 10 remaja di Indonesia menderita anemia.

Anemia dapat terjadi karena kebiasaan asupan makan yang kurang adekuat terutama pada makanan yang mengandung zat besi. Di lain sisi masih banyak masyarakat yang belum teredukasi mengenai gejala, dampak, dan penanggulangan anemia.

Anemia sendiri merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari ambang batas normal. Pada anak-anak usia 5 – 11 tahun ambang batas normal Hb dalam darah adalah 11,5 g/dl. Sedangkan pada anak usia 12 - 14 tahun adalah 12 g/dl. Tubuh yang kekurangan sel darah merah dalam hal ini Hb maka kemampuan sel darah merah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi tidak maksimal. Gejala yang dirasakan biasanya mudah lelah, pusing, sakit kepala dan wajah, mata, bibir, kuku terlihat pucat atau yang sering disebut dengan 5L : letih, lemah, lesu, lelah, lalai.

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rentan menderita anemia, terutama pada remaja putri. Hal ini bisa disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dalam masa pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak.

Remaja merupakan usia produktif sedangkan beberapa tahun kedepan Indonesia mendapatkan bonus demografi dimana penduduk usia produktif termasuk di dalamnya remaja lebih banyak dibanding usia non produktif. Apabila remaja sebagai generasi penerus mengalami anemia maka akan memiliki dampak yang luar biasa bagi masa depan bangsa. Remaja putri inilah kelak akan diharapkan menghasilkan generasi-generasi yang unggul, sehat, cerdas dan produktif. Oleh sebab itu perlu adanya pemahaman dan edukasi kepada masyarakat terutama remaja akan pentingnya pencegahan dan penanggulangan anemia.

Pencegahan anemia bisa dilakukan dengan memenuhi asupan zat gizi terutama yang mengandung zat besi dan mengkonsumsi suplemen tablet tambah darah secara rutin dan berkala. Upaya ini telah dilakukan oleh puskesmas dalam program Gizi melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD).

Sejak masa pandemi Covid-19 banyak kegiatan sosial masyarakat yang dibatasi agar dapat membantu memutus mata rantai penyebaran Covid-19, termasuk didalamnya kegiatan belajar mengajar secara tatap muka. Hal ini juga berimbas pada kegiatan distribusi dan pemantauan Tablet Tambah Darah di sekolah – sekolah yang merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi para siswa dalam hal ini remaja putri. Oleh sebab itu, perlu kiranya dibuat sebuah inovasi agar kegiatan distribusi dan pemantauan Tablet Tambah Darah tetap berjalan meskipun masih dalam masa pandemi Covid-19.

Puskesmas Ciomas menyikapi kondisi tersebut dengan membuat inovasi SARAS CERITA (Sahabat Remaja Ciomas Cerdas Sehat Tanpa Anemia) melalui pemanfaatan teknologi dalam pemantauan konsumsi TTD. Kegiatannya dengan melaksanakan sosialisasi terkait metode pendistribusian dan konsumsi rutin mingguan tablet tambah darah bagi remaja putri. Pendistribusian tablet tambah darah dilakukan di sekolah dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Petugas melakukan pemantauan konsumsi rutin mingguan melalui google form dimana remaja putri diminta mengisi absensi konsumsi rutin Tablet Tambah Darah yang telah didapatkan.

### **III. TUJUAN**

1. Tujuan Umum : Meningkatkan status gizi remaja putri di masa pandemi Covid-19
2. Tujuan Khusus :
  - a. Meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri
  - b. Mencegah anemia pada remaja putri
  - c. Meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh sebagai bekal dalam mempersiapkan generasi yang sehat, produktif dan berkualitas.

### **IV. KEGIATAN POKOK DAN RINCIAN KEGIATAN**

#### **1. Kegiatan Pokok**

Sosialisasi, distribusi dan pemantauan pemberian Tablet Tambah Darah remaja putri di sekolah tingkat SMP/SMA di wilayah Puskesmas Ciomas.

#### **2. Rincian Kegiatan**

- a. Sosialisasi Tablet Tambah Darah meliputi:

Sosialisasi Puskesmas Ciomas kepada guru UKS, sosialisasi Guru UKS kepada setiap wali kelas, sosialisasi wali kelas kepada wali murid, Sosialisasi Puskesmas Ciomas dan Guru UKS kepada Rematri.
- b. Distribusi Tablet Tambah Darah pada masa pandemi Covid-19  
Puskesmas melakukan distribusi ke tiap-tiap sekolah. Pengambilan Tablet Tambah Darah oleh rematri bersamaan dengan pengambilan/ pengumpulan tugas/ raport, pembayaran bulanan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Distribusi juga melibatkan Saras (Sahabat Remaja Ciomas) untuk mendistribusikan pada teman sebaya dengan memperhatikan protokol kesehatan.
- c. Pemantauan, dilakukan melalui kerja sama dengan masing-masing wali kelas dengan memberikan google form sebagai pelaporan belum atau sudahnya rematri mengkonsumsi Tablet Tambah Darah.

### **V. CARA MELAKSANAKAN KEGIATAN**

1. Petugas Puskesmas melakukan pendataan jumlah remaja putri yang ada di wilayah kerja puskesmas.

2. Petugas merencanakan kebutuhan tablet tambah darah untuk kelompok sasaran (Remaja Putri) selama satu tahun.
3. Petugas melaksanakan sosialisasi terkait metode pendistribusian dan konsumsi rutin mingguan tablet tambah darah bagi remaja putri
4. Pendistribusian tablet tambah darah dilakukan di sekolah dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.
5. Petugas melakukan pemantauan konsumsi rutin mingguan melalui google form dimana remaja putri diminta mengisi absensi konsumsi rutin Tablet Tambah Darah yang telah didapatkan.

## VI. SASARAN

Remaja putri tingkat SMP/SMA di wilayah Puskesmas Ciomas.

## VII. JADWAL TAHAPAN INOVASI DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

### 1. Tahapan Inovasi SARAS CERITA

No.	Tahapan	Waktu Kegiatan	Keterangan
1.	Latar Belakang Masalah	Mei-Juni 2020	Kegiatan distribusi TTD terhambat akibat pandemi Covid-19
2.	Perumusan Ide	Juli 2020	Perumusan ide dari masukan semua pihak/ koordinasi dengan Kepala Puskesmas
3.	Perancangan	Juli 2020	Menyusun tim pengelola inovasi dan linsek
4.	Implementasi	Agustus 2020	Pelaksanaan inovasi melalui sosialisasi, distribusi dan pemantauan dengan menggunakan google form

### 2. Pelaksanaan Inovasi SARAS CERITA

No.	Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Sosialisasi dan Distribusi								√				

2.	Pemantauan dan Evaluasi										√	√	√	√
----	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---

### VIII. EVALUASI PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PELAPORAN

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan setiap minggu dan setiap akhir bulan setelah remaja putri mengisi google form. Laporan evaluasi kegiatan dibuat oleh petugas puskesmas. Pencatatan dan pelaporan dilaksanakan di Puskesmas, data dan informasi dari hasil pencatatan diolah dan dianalisa dan dilaporkan ke Dinas Kesehatan dengan format yang sudah disiapkan.

### IX. PENCATATAN, PELAPORAN DAN EVALUASI KEGIATAN

Pencatatan kegiatan dilakukan setiap minggu dan akhir bulan setelah pegisian google form oleh remaja putri. Pelaporan hasil kegiatan dilaporkan ke Dinas Kesehatan setiap triwulan dengan format yang sudah disediakan. Evaluasi kegiatan dilakukan setiap selesai kegiatan dan hasilnya disampaikan kepada pihak sekolah sebagai umpan balik kegiatan dan juga disampaikan ke Dinas Kesehatan.

Mengetahui,

Kepala Puskesmas Ciomas



Drg. Ulfa Muthia Palar

NIP. 196205111993032002