



UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA PASIEN DAN KELUARGA

Harmawati^{1*}, Etriyanti²

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan Stikes Syedza Saintika

Email : harmawati1958@gmail.com.

ABSTRAK

Anemia atau biasa dikenal dengan sebutan kurang darah adalah suatu penyakit dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah normal. Menurut Kepmenkes RI, 2018 anemia sebuah tanda dari proses penyakit bukan penyakit itu sendiri Gejala yang sering dikeluhkan pasien mudah lelah, mengantuk, sakit kepala, mata berkunang – kunang sulit konsentrasi. Banyak faktor penyebab dari anemia tergantung dari penyakit yang dialami oleh pasien seperti anemia dari perdarahan aktif, defisiensi besi, penyakit kronis dan lain-lain. Pengetahuan tentang pencegahan anemia pada pasien dan keluarga masih kurang atau rendah sehingga pasien yang datang dibawa keluarga biasanya pada kondisi kritis atau anemia berat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang upaya pencegahan anemia pada pasien dan keluarga dengan mengkansumsi diet tinggi zat besi, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, Metode yang digunakan adalah ceramah, simulasi, diskusi serta kuesioner dengan jumlah 16 orang pasien dan keluarga di RSUP Dr. M.Djamil Padang. Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dalam upaya pencegahan anemia pada pasien dan keluarga.. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dalam upaya pencegahan anemia .

Kata kunci : Upaya pencegahan , Anemia, Penurunan kadar haemoglobin (Hb)

ABSTRAC

Anemia or commonly known as lack of blood is a disease in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is below normal. According to the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018 anemia is a sign of the disease process, not the disease itself. Symptoms that patients often complain of are fatigue, drowsiness, headaches, dizzy eyes, difficulty concentrating. Many factors cause anemia depending on the disease experienced by the patient such as anemia from active bleeding, iron deficiency, chronic disease and others. Knowledge about the prevention of anemia in patients and their families is still lacking or low so that patients who come brought by their families are usually in critical condition or severe anemia. The purpose of this activity is to increase the knowledge of patients and families about efforts to prevent anemia in patients and families by consuming a diet high in iron, increasing the consumption of nutritious foods, The methods used are lectures, simulations, discussions and questionnaires with a total of 16 patients and their families at RSUP Dr. M. Djamil Padang. This activity resulted in increased knowledge of patients and families in an effort to prevent anemia in patients and families. It is hoped that it can increase the knowledge of patients and families in preventing anemia.

Keywords: Prevention efforts, Anemia, Decrease in hemoglobin (Hb) levels



PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi di Indonesia dan anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebab dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Kemenkes RI, 2018). Menurut *Work Health Organization* (WHO, 2016) mengatakan bahwa anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah / eritrosi yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan keseluruh jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kadar hemoglobin (Hb) yang normal pada laki-laki dewasa 13-17 gr%, perempuan dewasa 12 – 15 gr%.

Penyebab anemia dari perdarahan aktif seperti menstruasi, kecelakaan atau trauma, anemia defisiensi zat besi akibat rendahnya asupan zat besi baik hewani dan nabati, anemia akibat penyakit kronis (infeksi kronis atau kanker), anemia akibat penyakit ginjal, anemia kehamilan, anemia akibat gizi buruk dan anemia aplastik. Sedangkan tanda gejala 5 L (lesu, letih, lemah,

lelah, lalai), skit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capek, sulir konsentrasi dan pucat pada muka, bibir, kuku, kulit dan telapak tangan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan anemia adalah meningkatkan konsumsi makanan bergizi, makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur), makan makanan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet tambah darah. Namun pasien dan keluarga masih kurang dan sedikit yang mengetahuinya.

Pendidikan kesehatan sangat penting bagi masyarakat luas termasuk pasien, orang terdekat pasien (keluarga) tentang upaya pencegahan anemia pada pasien dan keluarga. Selanjutnya pendidikan berupa penyuluhan yang berkesinambungan sangat diperlukan oleh masyarakat.

Berdasarkan hasil pendahuluan tersebut maka tim pengusul berusaha membantu mengatasi masalah tersebut dengan meningkatkan pengetahuan pasien, keluarga pasien tentang upaya pencegahan anemia pada pasien dan keluarga.



METODE

Selanjutnya berdasarkan identifikasi masalah, tim melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

| | |
|-----------------|--|
| Tujuan Kegiatan | Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pasien serta keluarga dalam upaya pencegahan anemia pada pasien. |
| Isi Kegiatan | a. Konsep Anemia b. Upaya Pencegahan Anemia c. Penatalaksanaan Anemia |
| Sararan | Pasien dan keluarga pasien yang dirawat diruang rawat inap Penyakit Dalam RSUP Dr. M.Djamil Padang. |
| Strategi | Metode kegiatan yang dilakukan berupa : Ceramah/Penyuluhan a. Upaya Pencegahan Anemia b. Diskusi/sarasehan |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan hari Kamis tanggal 30 Desember 2021 pukul 10.00 WIB, tempat pelaksanaan di ruang rawat inap Penyakit Dalam RSUP Dr.M. Djamil Padang. Peserta yang menghadiri sebanyak 16 orang terdiri dari pasien dan keluarga pasien. Tim penyuluh terdiri dari presenter, moderator dan fasilitator. Pelaksanaan kegiatan

2. Tahap penyajian

Sebelum materi diberikan pemateri melakukan penggalan pengetahuan kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan peserta dengan materi yang diberikan. / pre tes. Materi yang diberikan menggunakan power point dengan menggunakan infokus. Materi yang diberikan adalah bagaimana pasien

penyuluhan dilakukan dengan tiga tahap yaitu :

1. Tahap perkenalan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembukaan dan perkenalan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan. Selanjutnya disepakati bahwa penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit.

dan keluarga tentang pengertian anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia serta upaya pencegahan anemia pada pasien dan keluarga seperti meningkatkan konsumsi makanan bergizi, makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur), makan makanan sayur-sayuran dan



buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet tambah darah.

3. Tahap Akhir

Sebelum diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan respon pasien cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Berbagai pertanyaan tersebut refleksi keinginan tahanan dari pasien terutama keluarga pasien untuk mengetahui upaya pencegahan anemia. Moderator juga mengevaluasi kembali materi yang diberikan. Peserta penyuluhan bisa memberikan jawaban sesuai dengan materi yang disampaikan. Disamping itu pasien atau keluarga pasien dapat mengulangnya kembali upaya pencegahan anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut didapati perubahan yaitu

adanya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga pasien dalam upaya pencegahan anemia pada pasien dan keluarga yang mengalami penurunan kadar hemoglobin di ruang rawat inap Penyakit Dalam RSUP Dr.M.Djamil Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani,LS 2016. *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta : EGC
- Andriani, M & Wirjatmai, B 2012.*Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Arisman,2014 *Gizi Dalam Kehidupan*. Jakarta : EGC
- Bakta.IM 2015. *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta :EGC
- Kepmenkes,RI 2018. *Pusat Data Dan Informasi*. Kementrian Kesehatan RI Jakarta
- Word Health Organization (WHO), 2016. *Guideline Daily Iron Supplementation In Adult Women and Adolescent Girl*