

Sosialisasi Pentingnya Donor Darah dan Dampak Anemia Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Pada Siswi di SMA Negeri 48 Jakarta

Sundari Fatimah¹, Febi Puji Utami²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: fatimahsundari94@gmail.com, Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1366>

Abstrak

Darah adalah salah satu komponen sangat penting dalam tubuh manusia. Memilih untuk mendonorkan darah dapat menyelamatkan banyak nyawa. Bukan hanya memberikan keuntungan bagi penerima darah, pendonor juga mendapatkan manfaat seperti membantu membuang kelebihan zat besi yang ada dalam tubuh sehingga meningkatkan terjadinya serangan jantung dan stroke. Penting untuk diketahui dampak anemia bagi kesehatan reproduksi wanita ialah mengalami komplikasi saat hamil dan bersalin seperti perdarahan, keguguran, prematur, dan BBLR. Faktor penyebab anemia pada remaja putri antara lain gaya hidup seperti kekurangan zat besi baik dari makanan atau asupan suplemen, sehingga mempengaruhi siklus menstruasi yang dialaminya. Selain upaya pemerintah, harus adanya peran aktif orang tua dalam memberikan gizi seimbang kepada anak-anaknya. Kegiatan diawali dengan peninjauan lokasi dan pengurusan izin serta waktu pelaksanaan dengan SMA N 48 Jakarta dan diikuti oleh 38 siswi. Tujuan dan bentuk pengabdian yang diberikan berupa: (1) Sosialisasi pentingnya donor darah, (2) Sosialisasi dampak anemia bagi kesehatan reproduksi wanita, dan (3) Pemberian materi gizi (makanan sehat dan tablet tambah darah). Melalui sosialisasi ini diharapkan permasalahan anemia pada remaja putri dapat dicegah sejak dini. Simpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan program kesehatan masyarakat terutama dalam hal kesehatan reproduksi wanita.

Kata Kunci : Sosialisasi, Donor Darah, Anemia, Kesehatan Reproduksi.

Abstract

Blood is a very important component in the human body. Choosing to donate blood can save many lives. Besides beneficial for blood recipients, blood donors also get benefits such as helping get rid of excess iron found in the body and increasing the occurrence of heart attacks and strokes. It is important to know the impact of anemia on women's reproduction health, namely experiencing complications during pregnancy and childbirth such as bleeding, miscarriage, premature and low birth weight. Factors that cause anemia in young women include lifestyle such as iron deficiency either from food or supplement intake, which affects the menstrual cycle they experience. In addition to the government's efforts, his party also encourages the active role of parents in providing balanced nutrition to their children. Based on research results, people's food intake is still below the ideal amount. The activity begins with assessing the location and obtaining permits as well as agreeing on a time frame for implementation with SMA N 48 Jakarta and was attended by 38 female students. The purpose form of dedication given is in the form of: (1) Socialization of the importance of blood donation, (2) Socialization of the impact of anemia on women's reproductive health, and (3) Provision of nutritional materials (healthy food and iron tablets). Through this socialization, it is hoped that the problem of anemia in young women can be prevented at an early age. In conclusion of this community service activity can be used as a reference in improving public health programs, especially in terms of women's reproduction health.

Keywords: Socialization, Blood Donors, Anemia, Reproduction Health.

PENDAHULUAN

Darah adalah salah satu komponen sangat penting dalam tubuh manusia. Darah sangat erat dengan kehidupan dan tidak dapat digantikan dengan cairan. Selain mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh, darah mempunyai fungsi penting yang banyak. Misalnya, transportasi nutrisi dari usus ke jaringan tubuh, kontrol suhu tubuh, hingga pengaturan distribusi hormon (St. Mary's Medical Center, diakses 2021).

Donor darah bermanfaat dalam menyehatkan sistem reproduksi yang salah satunya melalui menstruasi yang teratur dan baik, serta dapat menyeimbangkan kadar zat besi di tubuh dan mengurangi risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Manfaat lain mendonorkan darah adalah membantu mengurangi berat badan. Dikarenakan pada orang dewasa bisa membuang 650 kalori dengan mendonorkan 450 ml darah. Pendonor yang mendonorkan darahnya dengan sering bisa membuat berat badan turun secara signifikan. Namun, harus diketahui bahwa mendonorkan darah bukan merupakan pilihan untuk program diet (Healthline, diakses 2021).

Pelayanan darah tentu diperlukan pelayanan teknis dan secara finansial pelayanan teknis transfusi darah dikelola oleh PMI berdasarkan peraturan pemerintah Tahun 2011 tentang pelayanan darah disebutkan bahwa pelayanan darah merupakan upaya kesehatan masyarakat untuk membantu kemanusiaan. Kegiatan donor darah berperan penting bagi kesehatan yakni mampu mengurangi berat badan, menurunkan resiko penyakit jantung, pembuluh darah dan kanker, serta untuk mengetahui golongan darah. Pasalnya, selama ini kesadaran masyarakat untuk mengetahui golongan darahnya masih rendah (Bustle, diakses 2020).

Sosialisasi pentingnya donor darah untuk menggerakkan seluruh warga masyarakat agar bisa berkontribusi dan mendonorkan darah, selain itu jumlah penduduk warga yang padat juga merupakan faktor pendukung lainnya. Bank darah masyarakat tidak bisa dijauhkan dari pentingnya manfaat darah bagi ibu hamil. Karena ibu hamil mempunyai resiko terjadinya pendarahan saat proses persalinan (Medical News Today, diakses 2021).

Bagaimana jadinya jika tubuh seorang kurang darah karena macam hal, tidak salah lagi apabila mendonorkan darah tentu bisa membantu setiap nyawa orang yang memerlukannya. Setiap manusia membutuhkan darah untuk kelangsungan hidupnya dan setetes darah kita merupakan penyelamat kehidupan untuk orang lain serta betapa

bahagiannya mereka, jika darah kita dapat membantu menyelamatkan mereka untuk melanjutkan kehidupannya. Mendonorkan darah merupakan tanggung jawab semua pihak sebagai bentuk kemanusiaan (Hanung A, Risnawati I, 2015).

Anemia atau kekurangan darah, adalah kondisi kurangnya sel darah merah dalam tubuh atau tidak berfungsinya sel darah merah dengan baik. Sehingga, tubuh kurang menerima oksigen, serta menjadi pucat dan lelah. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap turunnya imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Jika tidak segera diatasi, anemia pada remaja putri dapat secara signifikan mengganggu perkembangan kesehatan reproduksi mereka, antara lain masalah selama kehamilan seperti pendarahan, berat badan lahir rendah dan risiko cacat (Briawan D, 2014.).

Perkembangan remaja menentukan kualitas individu untuk menjadi dewasa. Masalah gizi yang terjadi pada remaja meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di masa dewasa dan berisiko melahirkan generasi dengan masalah gizi. Anemia yang menimpa remaja putri berakibat menjadi serius, karena mereka merupakan calon ibu yang akan hamil dan melahirkan, sehingga meningkatkan risiko kematian ibu, bayi lahir prematur dan BBLR. Anemia bisa dihindari dengan mengonsumsi tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, zink, dan pemberian tablet tambah darah (Maryam S, 2016). Pemerintah mempunyai program terkait pemberian tablet zat besi kepada wanita usia subur (WUS), termasuk remaja dan ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2014).

Siswi di Sekolah Menengah Atas merupakan murid perempuan berumur 16 - 18 tahun yang sedang berada dalam tahap perkembangan remaja dan dewasa awal, meskipun tidak menutup kemungkinan ada yang usianya lebih muda ataupun lebih tua. Biasanya semua arus informasi dan kehidupan sosial sangat beragam dari yang memiliki perekonomian tinggi sampai dengan taraf ekonomi yang rendah, itu sebabnya siswi di SMA yang berada di pinggiran kota masih kurang pemahaman terkait pentingnya donor darah dan dampak anemia terhadap kesehatan reproduksi wanita. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukanlah pengabdian masyarakat untuk membantu masyarakat memecahkan permasalahan.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan awal adalah peninjauan lokasi dan pengurusan ijin di bulan Oktober serta waktu pelaksanaan dengan SMA Negeri 48 Jakarta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Rabu 2

November 2022 dengan diikuti oleh 38 siswi kelas XII SMA Negeri 48 Jakarta. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah memberikan *pre-test* dengan mengisi kuesioner terkait materi yang akan disampaikan, selanjutnya kegiatan sosialisasi terkait pentingnya donor darah dan dampak anemia bagi kesehatan reproduksi wanita. Lalu pemberian materi gizi (makanan sehat dan tablet tambah darah) serta diskusi tanya jawab dan diakhiri *post-test* dengan mengisi kuesioner terkait materi yang telah disampaikan. Melalui sosialisasi ini diharapkan permasalahan anemia pada remaja putri dapat dicegah sejak dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk pengabdian yang diberikan berupa: (1) Sosialisasi pentingnya donor darah, (2) Sosialisasi dampak anemia bagi kesehatan reproduksi wanita, dan (3) Pemberian materi gizi (makanan sehat dan tablet tambah darah).



Gambar 1. Sosialisasi Pentingnya Donor Darah



Gambar 2. Sosialisasi Dampak Anemia Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita



Gambar 5. Pemberian Plakat Kepada SMAN 48 Jakarta



Gambar 6. Foto Bersama

Di akhir sesi kegiatan, kami dari pihak Universitas Mohammad Husni Thamrin memberikan Plakat kepada SMAN 48 Jakarta sebagai ucapan terima kasih karena kami telah diterima dengan sangat baik dan di izinkan untuk melakukan kegiatan sosialisasi ini. Semoga kerjasama ini akan tetap berjalan kedepannya dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kegiatan Sosialisasi Pentingnya Donor Darah dan Dampak Anemia Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita ini diikuti oleh 38 siswi SMA Negeri 48 Jakarta.
2. Dari hasil Pre Test dan Post Test terdapat perbedaan yang signifikan terlihat hasil Pre Test dari 38 siswi yang bisa menjawab tepat 10 pertanyaan sekitar 6 orang (15,7%). Sedangkan hasil Post Test dari 38 siswi yang bisa menjawab tepat 10 pertanyaan sekitar 21 orang (55,2%).
3. Kerjasama lintas sektoral sangat diperlukan oleh pihak sekolah untuk dapat meningkatkan program kesehatan masyarakat dan kesehatan reproduksi wanita.

DAFTAR PUSTAKA

1. St. Mary's Medical Center. Diakses pada 2021. Health benefits of donating blood.
2. Healthline. Diakses pada 2021. The Benefits of Donating Blood.
3. Bustle. Diakses pada 2020. Can I Donate Blood If I Have Anemia? Here Are The Requirements.
4. Medical News Today. Diakses pada 2021. What to know about anemia.
5. Hanung A, Risnawati I. Dampak Anemia Kehamilan Terhadap Perdarahan PostPartum. STIKES Muhammadiyah Kudus. Vol. 6, No. 3, 2015 : 58:1
6. Briawan, D. 2014. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta: EGC.
7. Maryam S. 2016. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Salemba Medika.
8. Profil Kesehatan Indonesia. Program Pemberian Tablet Zat Besi di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.