



PERCEPATAN PENURUNAN RISIKO STUNTING MELALUI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

Elyana Mafticha^{1*}, Agustin Dwi Syalfina², Asih Media Yuniarti³

^{1, 2, 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Article Info

Article History:

Received : May 19, 2025

Revised : May 23, 2025

Accepted : May 28, 2025

Keywords:

Anemia

Remaja

Stunting

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang utama. Anemia pada remaja putri akan berdampak kompleks. Dampak jangka panjang perempuan menderita anemia sejak remaja, maka saat hamil kondisi anemia tersebut akan lebih parah, dan berakibat buruk pada ibu dan bayinya. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi dan pemberian tablet Fe kepada remaja putri di SMPN 2 Mojosari sebagai upaya penurunan risiko stunting.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui dua kegiatan yakni pemberian informasi melalui penyuluhan untuk memberikan pemahaman tentang pencegahan anemia remaja sebagai salah satu upaya penurunan stunting dan kerjasama dengan lintas sektor yakni Puskesmas berupa pemberian tablet Fe kepada remaja putri.

Hasil setelah diberikan edukasi, sebagian besar peserta (52%) memiliki tingkat pengetahuan pemahaman yang sangat baik, dengan nilai tengah pada skor 80 yang diraih oleh 36% dari total peserta. Sebagian besar peserta (95%) memiliki pemahaman yang benar tentang cara konsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi pada tablet tambah darah. Rekomendasi yang dapat diberikan dari kegiatan ini adalah untuk melanjutkan cara konsumsi tablet Fe dengan cara pembagian tablet Fe sekaligus mengkonsumsinya pada tempat dan waktu yang sama secara bersama-sama, tetap penyuluhan secara berulang dan memasang media informasi di sekolah secara luring maupun daring.

ABSTRACT

Anemia is a major health issue, especially for adolescent girls due to its complex impact. Anemia beginning in adolescence can worsen during pregnancy, negatively affecting both mother and baby. This community service aimed to provide education and distribute iron tablets to female students at SMPN 2 Mojosari as a preventive effort against stunting. The activities included counseling to improve understanding of anemia prevention and collaboration with cross-sector entities, such as local health centers, to distribute iron tablets. After the sessions, most participants (52%) showed a very good understanding, with 36% scoring a median of 80. Additionally, 95% of participants correctly understood how to consume foods that enhance iron absorption from supplements. Recommendations include continuing the practice of taking iron tablets together at the same time and place, holding regular educational sessions, and providing informational media at schools both in-person and online.

*elyanama@gmail.com

PENDAHULUAN

Prevalensi anemia cukup tinggi pada remaja putri karena pada masa remaja telah terjadi pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas termasuk sel-sel darah merah yang meningkat. Selain itu pada remaja putri mulai terjadi keteraturan siklus menstruasi yang akan mengeluarkan darah dari tubuh dengan jumlah yang cukup banyak[1]. Anemia merupakan masalah kesehatan yang utama untuk ditangani sebab apabila anemia banyak terjadi khususnya pada kalangan remaja putri akan membawa dampak yang kompleks. Dampak anemia remaja putri antara lain lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas remaja[1,2]. Terdapat juga dampak panjang yang ditimbulkan oleh anemia, Apabila seorang perempuan menderita anemia sejak remaja, maka saat hamil kondisi anemia tersebut akan lebih parah. Zat gizi yang dibutuhkan saat hamil akan lebih banyak, jika tidak diatasi dengan baik maka akan berakibat buruk pada ibu dan bayinya[3,4].

Kejadian anemia di dunia diperkirakan sebesar 9% di negara maju dan 43% di negara berkembang. Data WHO menyebutkan prevalensi anemia defisiensi besi sebesar 35-75% di negara-negara berkembang, dan mayoritas terjadi pada anak-anak dan WUS. 5,8 Lebih dari 50% kasus anemia yang terjadi di seluruh dunia secara langsung disebabkan karena kurangnya asupan zat besi dan kekurangan salah satu atau lebih zat gizi mikro yang berperan dalam metabolisme zat besi, eritropoiesis serta pembentukan hemoglobin[5]. Berdasarkan data Riskesdas 2018 dilaporkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia, pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018[6,7]. Kegiatan konsumsi tablet Fe pada siswi di Kabupaten Mojokerto terus digalakkan [8]. Upaya mengkonsumsi tablet Fe pada remaja dan wanita usia subur harus dilaksanakan dengan meningkatkan pencegahan dan upaya penanggulangan, baik pada perorangan maupun institusi pemberi pelayanan kesehatan [9].

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dinilai perlu untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam upaya menurunkan ancaman stunting dengan pencegahan anemia pada remaja. Konsumsi tablet Fe secara serentak pada remaja putri di sekolah harus dilakukan sebagai upaya penurunan risiko stunting oleh anemia. Dengan demikian, hal ini juga membantu kesuksesan program Bupati Mojokerto.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melalui dua kegiatan yakni yang pertama berupa pemberian informasi melalui penyuluhan untuk memberikan pemahaman tentang pencegahan anemia remaja sebagai salah satu upaya penurunan stunting, dan yang ke dua berupa kerjasama dengan lintas sektor yaitu Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) berupa pemberian tablet Fe kepada remaja putri. Penyuluhan dan pemberian tablet Fe dilaksanakan di ruang aula Sekolah yang diikuti oleh remaja putri atau para siswa Tingkat pertama atau kelas 7. Informasi yang diberikan meliputi pengertian, tanda dan gejala, penyebab dan faktor risiko, klasifikasi, langkah pencegahan serta program pencegahan anemia sebagai salah satu upaya penurunan risiko stunting. Setelah diberikan penyuluhan, maka dilakukan diskusi tanya jawab. Alat-alat yang diperlukan antara lain Komputer dengan pemakaian program Microsoft power point sebagai media menyampaikan informasi tentang anemia remaja, projector, pengeras suara, dan penyediaan tablet Fe yang diperoleh dari Puskesmas setempat.

Data pemahaman peserta dikumpulkan dengan pengisian kuesioner pasca penyuluhan sejumlah 10 pertanyaan yang mengukur aspek pengertian, klasifikasi, kelompok risiko, penyebab, tanda-gejala, dan cara pencegahan anemia serta tentang tablet Fe atau Tablet Tambah Darah (TTD) yang meliputi pengertian, manfaat dan cara konsumsinya. Kuesioner berupa pertanyaan yang dikemas dalam google form yang diakses oleh peserta atau para siswi melalui link yang dibagikan kepada para siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

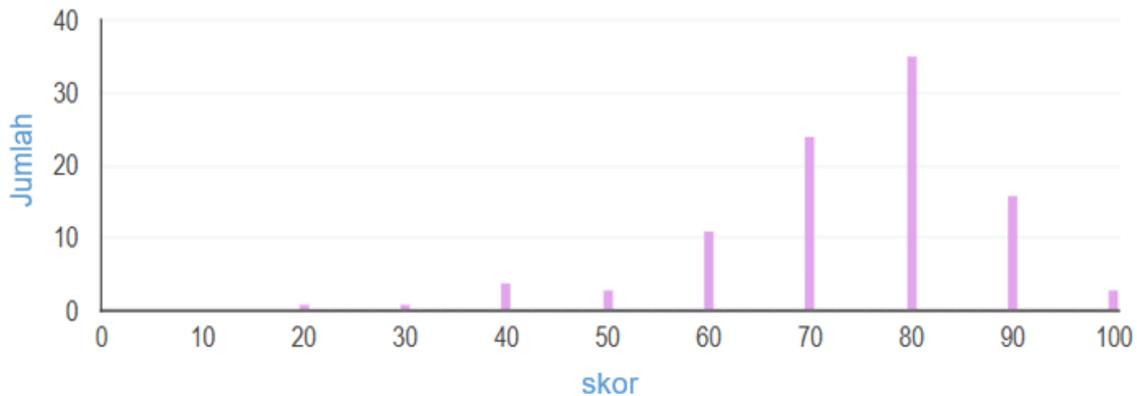
Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi dan pemberian tablet Fe ini khusus diberikan kepada remaja putri atau siswi. Kelompok risiko tinggi untuk mengalami anemia adalah remaja putri, oleh karena remaja putri terutama yang sudah memasuki masa pubertas, setiap bulan mengalami menstruasi. Sehingga diperlukan suatu usaha lebih untuk mencegah anemia pada remaja putri. Hal ini juga dimaksudkan secara dini mencegah anemia kronis pada calon ibu, dimana remaja putri adalah calon ibu di masa mendatang. Calon ibu yang sehat yang berasal dari remaja sehat bebas anemia diharapkan mampu melahirkan generasi penerus yang sehat dan terbebas dari stunting[1,4,10]. Bukan hanya remaja

putri, remaja putra sebagai generasi penerus bangsa dan masyarakat secara umum harus terpenuhi kebutuhan nutrisinya agar terbentuk Masyarakat yang sehat. Setiap individu seyogyanya dapat terpenuhi kebutuhan nutrisinya dengan baik, sesuai dengan kebutuhan energi harian yang diperlukan. Pemenuhan nutrisi yang baik berarti juga bukan asal kenyang, namun benar benar telah memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrien yang beraneka ragam[11]. Sering kali masyarakat merasa cukup dengan makanan yang dikonsumsi karena tidak kelaparan. Namun kecukupan nutrisi dan gizi belum tentu terpenuhi hanya dengan indikator kenyang atau tidak lapar[12]. Pemberian dan konsumsi tablet Fe ini adalah suatu antisipasi dan upaya pencegahan anemia sedini mungkin pada remaja sebagai generasi muda penerus bangsa, agar menjadi manusia sehat yang berkualitas tinggi, yang kemudian juga akan menghasilkan keturunan yang sehat pula[1,10]. Peserta kegiatan adalah siswi kelas 7 sejumlah 98 siswi. Kepala Sekolah SMPN 2 Mojosari hadir dan mendampingi para siswi pada pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini. Penyuluhan yang diberikan meliputi berbagai aspek, meliputi pengertian hingga pencegahan anemia serta tata cara konsumsi tablet Fe yang sesuai rekomendasi. Setelah para siswi menerima informasi terkait anemia pada remaja, dibuka sesi diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Edukasi pencegahan anemia remaja putri sekaligus konsumsi tablet Fe secara serentak

Kerjasama dengan lintas sektor berupa pemberian/pembagian tablet Fe kepada remaja putri dilakukan setelah pemberian informasi berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tablet Fe diperoleh dan akan dibagikan oleh petugas kesehatan Puskesmas yang menaungi wilayah Sekolah berlokasi. Setiap siswi menerima satu tablet Fe kombinasi asam folat. Siswi secara bersama sama dipandu untuk langsung mengkonsumsi Tablet Fe tersebut. Hal ini guna memastikan bahwa tablet besi yang diterima, langsung dikonsumsi oleh siswi atau remaja putri, sehingga mencegah ketidaktepatan sasaran dan kejadian lupa atau tidak dikonsumsinya tablet Besi yang diterima. Secara umum tablet fe memiliki efek samping menimbulkan rasa mual setelah dikonsumsi, sehingga disarankan dikonsumsi malam hari menjelang istirahat tidur [13]. Tablet Fe saat ini diproduksi dengan pembaharuan, yakni dikombinasikan dengan asam folat dan diformulasi minim efek samping rasa mual [14,15]. Tablet Fe yang diterima oleh siswi, adalah yang diformulasikan tanpa menimbulkan efek samping mual. Oleh karena itu, dapat diminum saat kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan atau di luar menjelang istirahat tidur malam.



Gambar 2. Capaian skor pengukuran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia remaja menggunakan kuesioner

Sebagian besar peserta (52%) memiliki tingkat pengetahuan pemahaman yang sangat baik. Nilai tengah pemahaman peserta atau siswi adalah pada skor 80 yang diraih oleh 36% dari total peserta sejumlah 98 siswi. Sebagian besar peserta (95%) memiliki pemahaman yang benar tentang cara konsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi pada tablet tambah darah, yakni dengan cara mengkonsumsi tablet Fe menggunakan air minum, dan didukung dengan mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengandung vitamin C. Sektor pemahaman yang paling tidak dikuasai oleh peserta adalah tentang jumlah tablet Fe yang harus diminum sesuai program guna mencegah anemia, dimana 45% peserta menjawab 1 kali dalam seminggu dan 1 kali sehari pada saat sesudah mensturasi. Hal ini telah dibuktikan juga pada hasil penelitian dimana terdapat pengaruh yang signifikan suplementasi tablet Fe dengan vitamin C dalam peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja putri yang anemia berdasarkan uji exact fisher (*p-value 0,000*) [16]. Kadar Hb meningkat $2\pm 1,08\text{g/dl}$ dengan konsumsi tablet Fe bersama vitamin C, sedangkan pada konsumsi tablet Fe tanpa vitamin C, kadar Hb meningkat $1,84\pm 1,08\text{g/dl}$ [17]. Vitamin C membantu penyerapan zat besi di usus halus [16]. Dengan demikian untuk mencapai keoptimalan pencegahan anemia, maka konsumsi tablet Fe sangat disarankan dilakukan dengan mengkonsumsi minuman atau makanan yang mengandung vitamin C dan dalam jumlah sesuai standar yakni 1 kali setiap minggu dan 1 tablet Fe setiap hari selama periode menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Beberapa kesimpulan yang diperoleh setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain, yang pertama bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman yang baik tentang anemia remaja dan pencegahannya dan sebagai langkah penurunan risiko stunting, yang ke dua pemahaman terbaik peserta sebagian besar adalah tentang cara untuk meningkatkan efektifitas penyerapan tablet Fe. Yang ke tiga adalah bahwa ketidakpahaman terbanyak peserta adalah jumlah Fe yang seharusnya diminum guna mencegah anemia yang sesuai dengan program pemerintah adalah sebanyak 1 tablet per minggu dan 1 tablet Fe setiap hari selama menstruasi. Kesimpulan ke empat adalah dapat dipastikan sepenuhnya bahwa Tablet Fe dikonsumsi oleh peserta atau siswi oleh karena dilakukan secara bersama-sama dalam satu waktu.

Dapat direkomendasikan untuk melanjutkan cara konsumsi tablet Fe secara konsisten yakni dengan cara seluruh siswi diberikan tablet Fe sekaligus mengkonsumsinya pada tempat dan waktu yang sama secara serentak sehingga mengurangi risiko tidak terkonsumsi misalnya oleh faktor lupa. Rekomendasi yang ke dua adalah memberikan tetap penyuluhan secara berulang dan memasang poster tentang anemia dan cara pencegahannya, di beberapa sudut sekolah atau majalah dinding serta mensosialisasikannya di media online yang dimiliki oleh komunitas siswi dan orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto yang telah memberi dukungan terhadap kesuksesan pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ikhtiyaruddin I, Alamsyah A, Mitra M, Setyaningsih A. Determinan Kejadian Anemia pada siswi Di SMAN 1 Teluk Belengkong Kabupaten Indragiri Hilir pada tahun 2019: Determinan Kejadian Anemia pada siswi. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)* 2020;6:56–62.
- [2] Mony B. PENGARUH PEMBERIAN SIRUP KOMBINASI KURMA (*Phoenix Dactilyfera*) DAN BEE POLLEN TERHADAP INDEKS ERITROSIT DAN HEMATOKRIT PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA= The Effect Of Delivering Date Combination Syrup (*Phoenix Dactilyfera*) And Bee Pollen On Erythrocyte Ind 2022.
- [3] Putri AAA, Salwa A, Wahyuningsih U. Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding SENAPENMAS 2021*:279. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15000>.
- [4] Pratiwi L, KM M, Yane Liswanti M, Nawangsari H, ST S, Keb M, et al. *Anemia Pada Ibu Hamil*. CV Jejak (Jejak Publisher); 2022.
- [5] Wijayanti E, Fitriani U. Profil konsumsi zat gizi pada wanita usia subur anemia. *Media Gizi Mikro Indonesia* 2019;11:39–48.
- [6] Tim Riskesdas 2018. *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes; 2019.
- [7] Simanungkalit SF, Simarmata OS. Pengetahuan dan perilaku konsumsi remaja putri yang berhubungan dengan status anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan* 2019;47:175–82.
- [8] Bupati Ikfina Terus Galakkan Minum TTD kepada Pelajar Kabupaten Mojokerto n.d. <https://mojokertokab.go.id/detail-berita/bupati-ikfina-terus-galakkan-minum-ttd-kepada-pelajar-kabupaten-mojokerto> (accessed May 21, 2025).
- [9] Emilia O, Prabandari YS. *Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi*. Ugm Press; 2019.
- [10] Fadila I, Kurniawati H. Upaya pencegahan anemia pada remaja puteri sebagai pilar menuju peningkatan kesehatan ibu. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA-UT, 2018*, p. 78–89.
- [11] Litaay C, Paotiana M, Elisanti E, Fitriyani D, Agus PP, Permadhi I, et al. *Kebutuhan Gizi Seimbang*. zahir Publishing; 2021.
- [12] Kurniati Y, Jafar N, Indriasari R. Perilaku dan pendidikan gizi pada remaja obesitas. *Guepedia*; 2020.
- [13] Putra KA, Munir Z, Siam WN. Hubungan kepatuhan minum tablet fe dengan kejadian anemia (hb) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional* 2020;8:49–61.
- [14] Hanum S. Kepatuhan Konsumsi Tablet FE, Kekurangan Energi Kronis dan Frekuensi Antenatal Care Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 2022;1:340–5. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i10.75>.
- [15] Bumrungpert A, Pavadhgul P, Piromsawasdi T, Mozafari MR. Efficacy and Safety of Ferrous Bisglycinate and Folinic Acid in the Control of Iron Deficiency in Pregnant Women: A Randomized, Controlled Trial. *Nutrients* 2022;14:1–12. <https://doi.org/10.3390/nu14030452>.
- [16] Sri Wahyuni E. Pengaruh Suplementasi Fe dan Vitamin C terhadap Hemoglobin dan Indeks Eritrosit Remaja Putri The. *Jurnal Kesehatan* 2021;12:162–72.
- [17] Li N, Zhao G, Wu W, Zhang M, Liu W, Chen Q, et al. The Efficacy and Safety of Vitamin C for Iron Supplementation in Adult Patients With Iron Deficiency Anemia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open* 2020;3:E2023644. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.23644>.