

**PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI PENYULUHAN
TABLET TAMBAH DARAH****Anisah Tifani Maulidyanti^{1*}, Puteri Andika², Helli Fivtrawati³, Pitri Subani⁴**^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu**Article Info****Article History:**

Received 10 September 2024

Revised 18 Oktober 2024

Accepted 19 Oktober 2024

Keywords:

Anemia

Edukasi kesehatan

Remaja putri

Tablet tambah darah

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri adalah suatu kondisi kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL. Upaya mengatasi anemia pada remaja putri adalah pemberian tablet tambah darah mengandung 60 mg Fe elemental dan 0,4 mg asam folat. Selama masa remaja, kebutuhan zat besi memuncak karena pubertas yang cepat, pertumbuhan dengan peningkatan massa tubuh tanpa lemak, volume darah dan massa sel darah merah sehingga meningkatkan kebutuhan zat besi untuk myoglobin di otot dan hemoglobin dalam darah. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu sosialisasi dan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada remaja menggunakan leaflet kepada siswi SMPN 12 Kota Bengkulu. Sasaran kegiatan adalah 50 remaja putri berasal dari kelas VIII.1 dan VIII.2 SMPN 12 Kota Bengkulu. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari dengan melakukan evaluasi hasil berupa pengisian kuesioner sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan. Hasil dari kuesioner pengetahuan yaitu 51.2% peserta memiliki pengetahuan kurang dan 48.8% memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yakni 20.4% memiliki pengetahuan kurang dan 79.6% dengan pengetahuan baik. Pengetahuan remaja putri yang meningkat diharapkan dapat mencegah kejadian anemia pada remaja. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia terutama pada masa menstruasi dan terdapat peningkatan kesadaran untuk dapat melakukan pencegahan kondisi anemia.

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls is a condition where hemoglobin levels are less than 12 g/dL. An effort to overcome anemia in adolescent girls is to administer blood supplement tablets containing 60 mg of elemental Fe and 0.4 mg of folic acid. During adolescence, iron requirements peak due to rapid puberty, growth with increases in lean body mass, blood volume and red blood cell mass thereby increasing iron requirements for myoglobin in muscles and hemoglobin in the blood. The aim of this community service is socialization and education about preventing anemia in teenagers using leaflets to female students of SMPN 12 Bengkulu City. The target of the activity is 50 young women from classes VIII.1 and VIII.2 of SMPN 12 Bengkulu City. The activity was carried out for 1 day by evaluating the results in the form of filling out a questionnaire before and after providing counseling. The results of the knowledge questionnaire were that 51.2% of participants had poor knowledge and 48.8% had good knowledge and after being given education there was an increase in the knowledge of young women, namely 20.4% had poor knowledge and 79.6% had good knowledge. It is hoped that increasing knowledge of adolescent

girls can prevent the incidence of anemia in adolescents. There has been an increase in young women's knowledge about anemia, especially during menstruation and there has been an increase in awareness about being able to prevent anemia.

**Corresponding Author: anisahbidantmsbkl@gmail.com*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan ciri-ciri sekunder. Terjadinya pacu tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan dampak positif dan negatif bila tidak mendapat perhatian dengan baik (Hamidah & Rizal, 2022).

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah saat menstruasi, rematri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi meningkat serta diet yang kadang keliru dikalangan rematri (Puspikawati et al., 2021). Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Indah Noviyanti, 2022).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana rendahnya kadar hemoglobin (Hb) atau hematokrit berdasarkan nilai ambang batas normal yang dikarenakan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb, meningkatnya kerusakan eritrosit (hemolisi, atau kehilangan darah yang berlebihan (Camila M. Chapparo, 2019). Remaja putri dikatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 g/dL. Sementara itu, kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 g/dL (Indah Noviyanti, 2022). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, berarti 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Kejadian ini dipengaruhi oleh asupan gizi yang kurang optimal serta kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Kejadian anemia pada remaja memiliki risiko menyebabkan pertumbuhan fisik yang lambat, gangguan perilaku dan emosional, serta berpotensi untuk melahirkan anak yang menderita stunting (Kemenkes, 2019).

Anemia lebih sering dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan pria, hal ini disebabkan karena wanita kehilangan darah secara alamiah setiap bulannya. Selama periode menstruasi wanita kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan. Remaja putri kehilangan zat besi sebesar ± 1.3 mg/hari selama siklus menstruasinya (Kas & Musyahidah Mustakim, 2022). Kehilangan zat besi diatas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola menstruasi yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang (Kas & Musyahidah Mustakim, 2022).

Pemerintah melalui Puskesmas melaksanakan program pemberian tablet tambah darah dengan komposisi terdiri dari 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk sediaan ferro sulfat, ferro fumarat dan wau ferro glukonat) dan 0,400 mg asam folat pada remaja putri usia 12-18 atau di institusi pendidikan (SMP dan SMA atau sederajat) dan wanita usia subur (WUS) usia 15- 49 tahun di institusi tempat kerja (Hidayat et al., 2020). Data departemen kesehatan bidang gizi didapatkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri meningkat sampai dengan 13,75% pada satu tahun terakhir, hal yang menjadi pemicu kejadian anemia tersebut 70% karena pola menstruasi yang tidak normal dan kurang pengetahuan remaja dalam pencegahan dan penanganan anemia. Data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu bidang gizi didapatkan angka kejadian anemia pada remaja mencapai 11.7% dan 6.7% anemia tersebut terjadi pada saat menstruasi (Bengkulu, 2023).

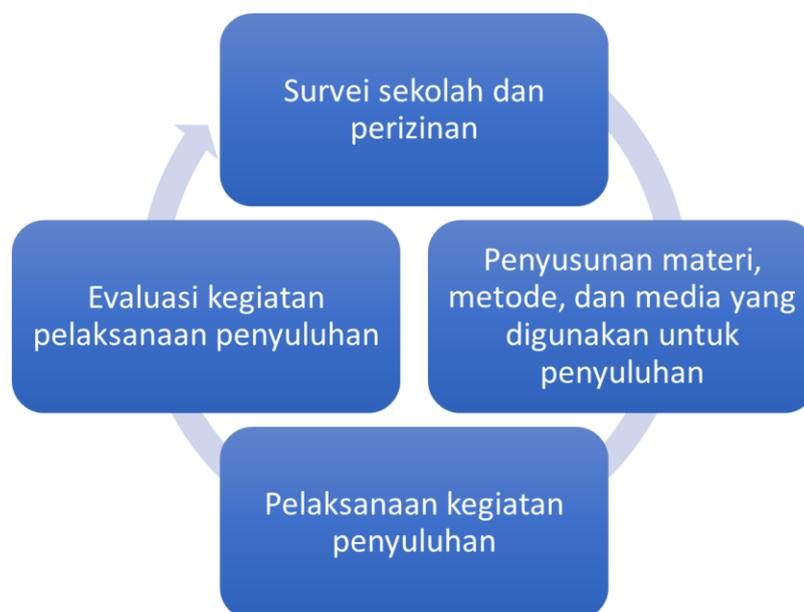
Program penanggulangan anemia pada remaja putri sangat penting karena pada remaja putri dibutuhkan persiapan kondisi fisik wanita sebelum hamil agar siap menjadi ibu yang sehat, dan pada waktu hamil tidak menderita anemia (Puspitasari et al., 2020). Anemia perlu diatasi karena dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena infeksi, menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan dapat menurunkan prestasi belajar serta produktivitas kerja (Adnyana et al., 2020).

Anemia pada remaja banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal (Indah Noviyanti, 2022).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan edukasi gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau Booklet. Berdasar pada hal tersebut, tim pengabdian melakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja melalui edukasi tablet tambah darah menggunakan leaflet kepada siswi SMPN 12 Kota Bengkulu.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri di SMPN 12 Kota Bengkulu. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri kelas VIII.1 dan VIII.2 di SMPN 12 Kota Bengkulu, sebanyak 50 responden. Kegiatan ini dilakukan dari tanggal 7 Maret 2024. Media yang digunakan pada penyuluhan adalah leaflet. Sebelum penyuluhan, remaja putri melakukan pengisian kuesioner, kemudian leaflet dibagikan kepada remaja putri dan dijelaskan mengenai penyuluhan kesehatan yang meliputi pengertian, penyebab, pencegahan anemia dan tablet tambah darah. Setelah dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet, remaja putri kembali mengisi kuesioner untuk dilakukan evaluasi mengenai penyuluhan yang telah diberikan. Manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan pada remaja putri dan meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri. Prosedur kerja meliputi, seperti berikut:



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang diusulkan. Berdasarkan evaluasi kegiatan, seluruh kegiatan dilaksanakan dengan baik. Peserta terdiri dari remaja putri kelas VIII.1 dan VIII.2 SMP N 12 Kota Bengkulu. Peserta yang hadir sebanyak 50 orang. Acara berlangsung pada pukul 09.00 hingga 12.00 WIB. Situasi penyuluhan pengabdian masyarakat dapat dilihat melalui Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Penyampaian materi anemia



Gambar 2. Pengisian kuesioner

1. Edukasi Pencegahan Anemia

Edukasi pencegahan anemia pada remaja dilakukan dengan pembagian flyer berisi tentang tablet tambah darah dan anemia. Pelaksanaan penyuluhan berupa materi yang berkaitan dengan tablet tambah darah dan anemia. Selama kegiatan berlangsung, para remaja putri antusias mendengarkan materi yang disampaikan dan berlangsung diskusi antara tim pengabdian dengan remaja putri di akhir kegiatan.

Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pengetahuan kemudian dilakukan penyuluhan pemberian informasi mengenai pengertian, penyebab, pencegahan anemia dan tablet tambah darah. Setelah itu dilakukan pengisian kuesioner pengetahuan kembali untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja putri. Hasil dari kuesioner memperlihatkan sebanyak 51,2% peserta memiliki pengetahuan kurang dan 48,8% memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yakni 20,4% memiliki pengetahuan kurang dan 79,6% dengan pengetahuan baik.

Pengetahuan remaja putri tentang anemia meningkat sesudah pemberian edukasi. Hal ini menunjukkan edukasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Metode yang digunakan untuk penyuluhan kepada remaja disajikan melalui kemasan yang lebih mudah dipahami karena tidak hanya berupa penjelasan namun disertai dengan ilustrasi yang memudahkan penerimaan remaja putri. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Kusumawati et al., 2024).

Terbentuknya tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, termasuk tindakan mengonsumsi makanan mengandung zat besi untuk mencegah anemia yang didasari pengetahuan yang dimiliki terkait anemia dan asupan gizi untuk mencegah anemia. Pengetahuan yang diberikan kepada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia diantaranya pengetahuan mengenai anemia dan ciri-ciri mengalami anemia, jenis-jenis makanan yang mengandung zat besi, zat gizi yang mempercepat penyerapan zat besi dan yang memperlambat penyerapan zat besi (Julaecha et al., 2023).

2. Edukasi Tablet Tambah Darah

Zat besi bisa diperoleh dari makanan dan minum tablet tambah darah atau Fe sebagai cara untuk mencegah dan mengendalikn kejadian anemia lebih meningkat. Aturan minum dari tablet Fe yang diberikan kepada remaja putri yaitu 1 tablet setiap 1 minggu dan 1 tablet setiap harinya selama 10 hari saat menstruasi (Ifa Nurhasanah & Lailatul, 2022).



Gambar 3. Dokumentasi bersama remaja putri

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia terutama pada masa menstruasi dan terdapat peningkatan kesadaran untuk dapat melakukan pencegahan kondisi anemia. Hasil dari kuesioner pengetahuan memperlihatkan sebanyak 51,2% peserta memiliki pengetahuan kurang baik dan 48,8% memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yakni 20,4% memiliki pengetahuan kurang dan 79,6% dengan pengetahuan baik. Pengetahuan remaja putri yang meningkat diharapkan dapat menurunkan kejadian anemia pada remaja.

Berdasarkan hasil evaluasi selama kegiatan penyuluhan disarankan beberapa hal, yaitu perlunya peningkatan peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) khususnya di SMPN 12 Kota Bengkulu dalam memberikan layanan edukasi kesehatan, perlu dilakukan pemeriksaan hemoglobin berkala pada siswi sebagai tindakan pencegahan anemia dan perlu adanya kerjasama lebih lanjut antara Sekolah dan Dinas Kesehatan melalui Puskesmas untuk melakukan pemberian tablet tambah darah secara rutin

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Prodi Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu dan pihak SMPN 12 Kota Bengkulu dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, G. A. N. W. S., Armini, N. W., & Suarniti, N. W. (2020). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia dan Kepatuhan Remaja dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 103–109.
- Bengkulu, D. K. K. (2023). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2023*.
- Camila M. Chapparo, P. S. S. (2019). Anemia Epidemiology, Pathophysiology, and Etiology in Low-and Middle-Income Countries. *Pubmed Central*, 1450(1), 15–31.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of*

Community Engagement in Health, 5(2), 237–248.

- Hidayat, R., Effendi, E., & Laia, A. V. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah Untuk Meningkatkan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswi Sma Negeri. *Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 3, 151–159. <https://doi.org/10.17977/um027v3i22020p152>
- Ifa Nurhasanah, & Lailatul, U. (2022). Edukasi Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Fe) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(2), 204–210. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v2i2.291>
- Indah Noviyanti, N. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 6, 278–283. <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jpmb>
- Julaecha, J., Tiwi, L. S., Hayati, F., & Wuryandari, A. G. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.418>
- Kas, S. R., & Musyahidah Mustakim. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 52–58. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.304>
- Kemendes. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan Indonesia*.
- Kusumawati, K., Widayani Budiarti, R., Theresia, R. K., Amalina, T., & Yusriyah, N. (2024). Edukasi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(4), 255–260. <https://nafatimahpustaka.org/pengmas/>
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278–283.
- Puspitasari, C. E., Ratnata Dewi, N. M. A., Aini, S. R., Pratama, I. S., Erwinayanti, G. A. P. S., Wahyuningsih, I., & Ariani, F. (2020). Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal PEPADU*, 1(4), 529–536. <https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146>