

## **Pemberian Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Sekolah SMP Negeri 2 Meureubo**

**Siti Nur Azizah<sup>1</sup>, Itza Mulyani<sup>2</sup>, Sri Rahmayani<sup>3</sup>, Nisa Nazira<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

Email Koresponden: [snrazzh129112@gmail.com](mailto:snrazzh129112@gmail.com)

### **Abstrak**

Remaja merupakan generasi penerus bangsa terutama pada remaja putri. Keadaan gizi pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap kehamilannya kelak, juga terhadap bayi yang akan dilahirkannya. Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap masalah gizi dewasa. Tetapi, masih kurangnya akses, sosialisasi dan edukasi tentang pencegahan anemia sehingga banyak remaja yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia. Pengabmas ini menggunakan metode peer education dan edutainment yang dilakukan melalui tiga tahap pelaksanaan yaitu sosialisasi, pelatihan peer educator dan edukasi teman sebaya. Hasil yang dicapai yaitu pertama, setelah pelatihan peer educator terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 43,6%, sikap 13,7%, dan keterampilan remaja 80% yang merupakan kategori baik, kedua terbentuknya modul bagi peer educator sebagai panduan dalam mengedukasi teman sebayanya. Ketiga, terbentuknya Peer Educator Reksimia di sekolah dan dibuktikan dengan SK pembentukan tim dari kepala sekolah. Melalui Peer Educator Reksimia dan kerjasama dengan pihak terintegrasi, maka akan mendukung potensi keberlanjutan program Reksimia kepada sekolah yang lain. Sehingga mampu mendukung upaya pemerintah dalam mengurangi angka prevalensi anemia dan mendukung poin ke 3 dalam SDGs terkait kehidupan sehat dan sejahtera.

**Kata kunci: Anemia, Edukasi, Remaja Putri, SMP, Meureubo**

### **Pendahuluan**

Salah satu masalah kesehatan masyarakat global adalah anemia yang mempengaruhi pembangunan kesehatan dan ekonomi. Anemia lebih sering terjadi pada wanita hamil, remaja dan anak. Pada remaja perempuan terjadi pertumbuhan fisik, pematangan reproduksi, perubahan kognitif dalam siklus hidup sehingga kebutuhan akan asupan gizi meningkat salah satunya zat Fe, apabila tidak terpenuhi remaja bisa mengalami anemia. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya anemia, secara umum dan kebanyakan terjadi adalah akibat defisiensi Fe, setidaknya 50% dari kasus anemia disebabkan oleh defisiensi Fe. Sedangkan penyebab yang lain bisa



saja terjadi karena infeksi parasit, zat gizi mikro dan kehilangan banyak darah karena menstruasi pada remaja (Engidaw et al., 2018).

Anemia banyak di jumpai di seluruh dunia dan masalah kesehatan masyarakat yang harus ditangani termasuk di Indonesia. Biasanya remaja perempuan sering mengalami anemia daripada remaja laki-laki (Budiarti et al., 2021).

Anemia dapat terjadi pada balita, remaja, ibu hamil bahkan sampai lanjut usia dan merupakan masalah kesehatan masyarakat dan gizi yang perlu penanganan. Penyebab anemia disebabkan karena kekurangan zat besi, vitamin B12, kekurangan asam folat dalam tubuh, karena penyakit infeksi, faktor genaratif dan perdarahan karena menstruasi (Widoyoko & Septianto, 2020).

Kadar Hb normal pada remaja putri adalah  $>12$  gr/dl, jika remaja putri memiliki kadar  $Hb < 12$  gr/dl maka dikatakan anemia yaitu suatu kondisi dimana kadar Hb dibawah normal. Remaja putri yang mempunyai riwayat anemia ketika hamil akan berisiko untuk melahirkan bayi dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan juga stunting. Salah satu penyebab anemia adalah kurangnya asupan makanan yang mengandung sumber zat besi dari makanan sehari hari. Asupan total zat besi pada anak perempuan usia 10–12 tahun yang menderita anemia hanya sebesar 5,4 mg/hari, lebih rendah daripada kebutuhan perhari sebesar 20 mg/hari sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013. Angka ini menunjukkan bahwa asupan total zat besi pada remaja tersebut hanya sekitar 5% dari AKG. Penelitian tersebut juga menunjukkan konsumsi besi heme sebesar 0,8 mg/hari dan besi non-heme sebesar 4,6 mg/hari. Pada masa pubertas remaja putri banyak mengalami anemia, karena pada masa tersebut remaja putri banyak kehilangan zat besi saat menstruasi, apalagi jika asupan zat besi kurang, karena pada masa remaja zat besi sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kehamilan akan meningkatkan kebutuhan sel darah ibu untuk memenuhi kebutuhan pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin, sehingga pada masa kehamilan kebutuhan zat besi meningkat 3 kali lipat (Latief et al., 2018).

Untuk menentukan status anemia digunakan kadar hemoglobin dalam darah. Nilai normal kadar hemoglobin pada remaja adalah 12-16 g/dl. anemia yang timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin terganggu disebut juga anemia gizi besi. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Jika asupan zat besi turun akan menurunkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Hasil penelitian Suryani et al (2020) menyatakan remaja putri dapat mengalami anemia karena asupan zat besi yang kurang. Penelitian Nelima menyatakan bahwa remaja putri akan berisiko menderita anemia 9 kali lebih besar jika asupan zat besinya kurang (Suryani et al., 2020).

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang harus segera ditangani, karena remaja yang mengalami anemia akan menimbulkan komplikasi pada anak baru lahir dan perempuan. Anemia biasanya ditunjukkan dengan gangguan perilaku yaitu gejala 5L (lemah, letih, lesu, lemas, lunglai) dan gejala lain seperti kehilangan nafsu makan, sulit konsentrasi, penurunan kekebalan tubuh, wajah pucat dan mata kunang – kunang. Penurunan kesegaran jasmani, penurunan konsentrasi belajar dan gangguan pertumbuhan merupakan dampak lain yang juga ditemukan pada remaja yang anemia (Herwandar & Soviyati, 2020).

Dampak dari permasalahan diatas berdasarkan laporan nasional Riskesdas tahun 2018, mengenai anemia pada remaja. Secara nasional prevalensi anemia masih cukup tinggi. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, sedangkan di Aceh prevalensi anemia yaitu sebesar 36,93%. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia pada remaja yaitu sebesar 22,7%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia terus meningkat setiap tahunnya dan Aceh memiliki prevalensi anemia diatas rata-rata nasional.

Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Dalam beberapa hal sebenarnya remaja tidak puas terhadap keadaan diri sendiri dan urusan body image dianggap sebagai

perkara besar yang tak henti-hentinya dipikirkan. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), pada tahun 2020-2045, Indonesia akan mencapai bonus demografi dimana penduduk usia produktif mendominasi komposisi penduduk Indonesia. Momen ini sebaiknya dimanfaatkan dengan mempersiapkan generasi pemuda yang berkualitas, salah satunya dari segi kesehatan. Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Oleh karena itu, investasi pada kesehatan pemuda harus menjadi fokus pembangunan nasional untuk menciptakan generasi pemuda yang sehat sebagai modal menuju Indonesia maju.

Akan tetapi, disebabkan kurangnya akses, sosialisasi dan edukasi tentang pencegahan anemia sehingga masih banyak masyarakat terutama remaja yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia bagi remaja dan anggapan yang masih keliru terkait makanan dan gizi. ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan banyak remaja di Indonesia khususnya di Aceh memiliki angka anemia yang cukup tinggi. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kapasitas remaja melalui pelatihan terkait pencegahan anemia untuk mengatasi permasalahan diatas kami mengusulkan program REKSIMIA (Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja di Banda Aceh. Kementerian Kesehatan menjalankan program pemberian tablet Fe bagi remaja putri, tablet Fe diberikan kepada remaja putri untuk mengatasi anemia. Target remaja putri yang bersekolah di tingkat SMP-SMA sederajat mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin 1 tablet setiap minggu minimal 26 tablet dalam setahun pada tahun 2022 targetnya sebesar 54%, seperti tercantum dalam Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024. Selain untuk menurunkan angka kejadian anemi pada remaja putri pemberian tablet Fe juga untuk meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh, dan tidak melahirkan bayi stunting (Kemenkes RI, 2018).

### **Metode Pengabdian**

Kegiatan dilaksanakan tanggal 9 November 2024, di SMPN 2 Meurebo Aceh Barat. Sasaran pada kegiatan ini adalah siswi menengah pertama kelas 12 yang sudah mengalami menstruasi dan sudah

mendapatkan suplemen tambah darah dari pihak puskesmas. Sasaran kegiatan ini berjumlah 50 siswi. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan cara koordinasi dan sosialisasi. Koordinasi ini dilakukan kepada bidang kesiswaan SMPN 2 Meurebo sekaligus menyesuaikan jadwal untuk kegiatan sosialisasi dan edukasi pada siswi sekolah menengah pertama mengenai pencegahan anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah. Materi edukasi yang di berikan adalah pengetahuan tentang anemia, pencegahan anemia, cara mengkonsumsi tablet tambah darah dan dampak lain akibat tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 2 Meurebo, Kecamatan Meurebo, Kabupaten Aceh Barat. Target dari pengabdian masyarakat ini adalah agar meningkatkan pemahaman tentang cara pencegahan anemia dan cara konsumsi tablet tambah darah.

### **Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di lakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para remaja dalam mengatasi anemia, cara meminum tablet tambah darah yang benar, dan akibatnya jika tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Setelah terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diharapkan anak-anak remaja dapat mengimplementasikan solusi dalam mengatasi anemia dan cara meminum tablet tambah darah.

Penyuluhan materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait anemia. Di mulai dari pengetahuan tentang pengertian anemia, penyebab anemia, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah yang benar. Selain pemberian materi para peserta juga melakukan diskusi dan sharing tentang pengalaman yang terkait tentang anemia pada remaja.

Target yang di tetapkan untuk setiap peserta adalah mampu memahami dan mengetahui apa yang bias dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia. Remaja merupakan sasaran intervensi pencegahan anemia yang sangat strategis, mengingat prevalensi kejadian anemia cukup besar. Kebutuhan zat besi memuncak pada masa remaja

dikarenakan periode paku tumbuh dimana terjadi peningkatan masa tubuh tanpa lemak, volume darah, dan masa darah merah, yang berdampak pada meningkatnya kebutuhan myoglobin diototik dan hemoglobin dalam darah. Hal ini akan berdampak pada kekurangan nutrisi saat hamil.

Peningkatan kebutuhan yang diserap pada masa remaja memuncak pada usia antara 14-15 tahun, pada perempuan 15 dan 1-2 tahun kemudian untuk laki-laki. Menurut WHO(2015) Pada remaja perempuan menstruasi dapat menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat sehingga pada usia reproduktif zat besi dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang saat terjadi menstruasi. Kehilangan zat besi saat menstruasi antara 12,5-15 mg perbulan atau 0,4-0,5 mg zat besi perhari dalam darah menstruasi. Resiko kejadian anemia akan diperparah jika asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi remaja tidak diperhatikan kebiasaan pola makan tidak teratur dan pola hidup yang buruk serta rendahnya konsumsi sumber makanan hewani yang sangat berkontribusi terhadap terjadinya anemia.



Gambar 1. Pelaksanaan

Terlaksananya kegiatan ini efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para remaja terkait pencegahan anemia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung sesuai dengan perencanaan yang sudah dibuat. Materi edukasi yang dibuat telah menyesuaikan dengan target sasaran, yaitu remaja putri di SMPN 2 Meurebo.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi tablet tambah darah

dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang anemia pada remaja, cara mencegah anemia, cara meminum tablet tambah darah yang benar dan akibat yang terjadi jika tidak mengkonsumsi tablet tambah darah sudah terlaksana dan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada remaja putri di SMPN 2 Meurebo.

### **Daftar Pustaka**

- Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jember: Pustaka Abadi.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Efendi, S., Ramli, R., Erick, B., Kasih, D., Andhika, M. R., Akmal, F., KN, J., & Isma, Y. S. (2025). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Pena Cendekia Pustaka.
- Engidaw, M. T., Wassie, M. M., & Teferra, A. S. (2018). Anemia and associated factors among adolescent girls living in Aw-Barre refugee camp, Somali regional state, Southeast Ethiopia. *PLoS ONE*, 13(10), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205381>
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89. <https://core.ac.uk/download/pdf/198237803.pdf#page=83>
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Kemenkes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2018). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf (p. 674).
- Kurniati, I. (2020). Anemia Defisiensi Zat Besi ( Fe ). Jurnal Kedokteran Universitas Lampung, 4(1), 18–33.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.23960/jkunila4118-33>
- Latief, D., Achadi, E. L., Briawan, D., Anie, Y., & Budiman, B. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). In Kemenkes RI.
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. Journal of Nutrition College, 9(2), 81–86.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Rorimpandei, C. C., Kapantow, N. H., & Malonda, N. S. H. (2020). Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Kayuwi dan Kayuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. Kesmas, 9(4), 125–130.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/29725>
- Suryani, L., Rafika, R., & Sy Gani, S. I. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMK Negeri 6 Palu. Jurnal Media Analisis Kesehatan, 11(1), 19–26.  
<https://doi.org/10.32382/mak.v11i1.1513>
- Widoyoko, A. P. H., & Septianto, R. (2020). Pengaruh Anemia terhadap Kematian Maternal. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2(1).  
<https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.36>
- Yudina, M. K., & Fayasari, A. (2020). Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in East Jakarta. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 2(3), 147–158.  
<https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.56>
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI