



PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA DI PUSKESMAS WATES LAMPUNG TENGAH TAHUN 2025

Yuni Sulistiawati¹, Anissa Syafitri Almufaridin², Nanik Nursiati³, Diah Ayu Widiastuti⁴, One Priana⁵

¹⁻⁵Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: yuni.s@aisyahuniversity.ac.id / asha.almufaridin@gmail.com

Abstrak

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa, untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada di bawah kisaran normal karena kurangnya hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga mempengaruhi produksi sel darah merah. Anemia pada remaja berdampak negative pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Masalah anemia pada remaja disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja akibat kurangnya penyampaian informasi. Padahal penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, terutama bagaimana mencegah dan mengatasi anemia. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya anemia pada remaja adalah melalui penyuluhan dengan metode ceramah, pemutaran video kesehatan, diskusi/Tanya jawab dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Sasaran penyuluhan ini adalah para remaja di wilayah kerja Puskesmas Wates. Oleh karena itu sangat penting bagi para remaja di wilayah kerja Puskesmas Wates untuk mendapatkan informasi yang menarik dan edukatif untuk mencegah dan mengatasi bahaya anemia pada remaja. Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikannya penyuluhan kepada para remaja di Puskesmas Wates.

Kata Kunci: Penyuluhan, Anemia, Remaja, Puskesmas Wates

Abstract

Healthy teenagers are an investment in the nation's future, therefore the health and nutritional status of teenagers must be prepared from an early age. One of the health problems that is the government's focus is overcoming anemia in teenagers. Anemia is a condition when the body experiences a decrease or the number of red blood cells is below the normal range due to a lack of hemoglobin (an iron-rich protein) which affects the production of red blood cells. Anemia in adolescents has a negative impact on growth, development, cognitive abilities and learning concentration, as well as increasing susceptibility to infectious diseases. The problem of anemia in teenagers is caused by low knowledge and awareness of teenagers due to a lack of information delivery. However, it is important for teenagers to have good knowledge about anemia, especially how to prevent and treat anemia. One of the efforts made to increase teenagers' understanding of the dangers of anemia in teenagers is through counseling using lecture methods, showing health videos, discussions/questions and answers and giving Blood Additive Tablets (TTD). The target of this counseling is teenagers in the Wates Health Center working area. Therefore, it is very important for teenagers in the Wates Health Center working area to get interesting and educative

information to prevent and overcome the dangers of anemia in teenagers. There was an increase in knowledge after providing counseling to teenagers at the Wates Community Health Center.

Keywords: *Counseling, Anemia, Adolescents, Wates Health Center*

I. PENDAHULUAN

Adolescence atau masa remaja adalah masa berlangsungnya perubahan seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung secara cepat. Usia remaja adalah usia pergantian dari kanak-kanak menuju dewasa. Anemia dapat terjadi pada kelompok remaja terutama pada remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri berada dalam masa pertumbuhan dan mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga terjadi kehilangan zat besi. Selama menstruasi remaja mengalami pengeluaran darah yang banyak. Seiring dengan pengeluaran darah maka zat besi pada darah juga ikut hilang sebanyak 5-10% sehingga menyebabkan defisiensi zat besi. Hal inilah yang membuat remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak normal rentan terkena anemia.

Anemia merupakan salah satu dampak dari masalah gizi pada remaja putri (Junita and Wulansari, 2021). Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang yang bersangkutan. Secara fisiologi, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan (Mursyidah, dkk, 2021). Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Ditambah lagi, kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan risiko anemia. Pada perempuan usia subur, anemia gizi berkaitan dengan fungsi reproduktif yang buruk, proporsi kematian maternal yang tinggi (10-20% dari total kematian), meningkatnya insiden BBLR (berat bayi < 2,5 kg pada saat lahir), dan malnutrisi intrauteri (Arma *et al*, 2021).

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan dunia terutama di negara-negara berkembang. Prevalensi anemia secara global sekitar 51%. Berdasarkan laporan WHO menyatakan

bahwa lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia berstatus anemia. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat (Aulya *et al.*, 2022). Sebagai salah satu negara berkembang di Indonesia kejadian anemia masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil RISKESDAS (2018) proporsi anemia remaja sebesar 48,9% sedangkan prevalensi anemia di Indonesia pada remaja sebesar 26,4% berumur 5-14 tahun dan 57% berumur 15-24 tahun. Di wilayah Sumatera, Provinsi Lampung menduduki peringkat pertama prevalensi anemia tertinggi yaitu sebesar 63% diantaranya dialami oleh remaja putri berusia 10-19% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kurangnya asupan zat besi merupakan penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri, namun hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan penyerapan zat besi baik yang memudahkan maupun yang menghambat. Protein dan vitamin C adalah zat gizi yang berperan sebagai enhancer zat besi. Fitat, tanin, oksalat, dan kalsium adalah zat gizi yang berperan sebagai inhibitor zat besi. Selain kurangnya asupan zat besi, siklus menstruasi juga mempengaruhi kejadian anemia. Menstruasi adalah perubahan fisiologis yang dipengaruhi oleh hormon dan terjadi dalam tubuh wanita secara berkala. Siklus menstruasi merupakan jarak seseorang mengalami menstruasi pada waktu lalu dengan menstruasi berikutnya. Anemia dapat terjadi pada remaja putri apabila mengalami siklus menstruasi pendek (<21 hari) karena dapat menyebabkan jumlah darah yang keluar lebih banyak (Dardjito dan Anandari, 2016).

Tidak adanya program pengenalan melalui pemberian informasi dan penyuluhan tablet Fe sebagai suplementasi gizi remaja di daerah tersebut bisa jadi sebagai faktor kurangnya pengetahuan mengenai tablet Fe. Kurangnya kegiatan pemberian informasi yang bekerjasama dengan pihak puskesmas menyebabkan pengetahuan dan kesadaran

remaja putri mengenai tablet Fe menjadi minim, sehingga banyak remaja putri yang belum melakukan konsumsi tablet Fe. Tingkat pengetahuan seseorang mengenai tablet Fe berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan yang mengandung zat besi (Dardjito dan Anandari, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia adalah pemberian tablet tambah darah ini bertujuan yang pertama untuk menjalankan program pemerintah tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri saat menstruasi agar tidak mengganggu saat proses pembelajaran berlangsung dikarenakan saat menstruasi banyak remaja putri yang merasakan lesu, lemes, nyeri dan mengurangi konsentrasi saat belajar (Kemenkes, 2017).

Dalam hal ini kelompok bermaksud memberikan edukasi guna meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah anemia dengan tablet tambah darah. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan remaja dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja, meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada remaja, meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada remaja.

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada para remaja. Teknik pelaksanaan program penyuluhan ini dengan menggunakan sampling penderita anemia. Maka penyuluhan dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: ceramah (Luring/Tatap muka), diskusi, tanya jawab, dan metode interaktif. Rincian kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan, *pre test*, penyuluhan/sosialisasi, diskusi, tanya jawab *post test* dan penutup.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Puskesmas Tanjung Harapan Pada 09 Januari 2025. Peserta yang mengikuti edukasi

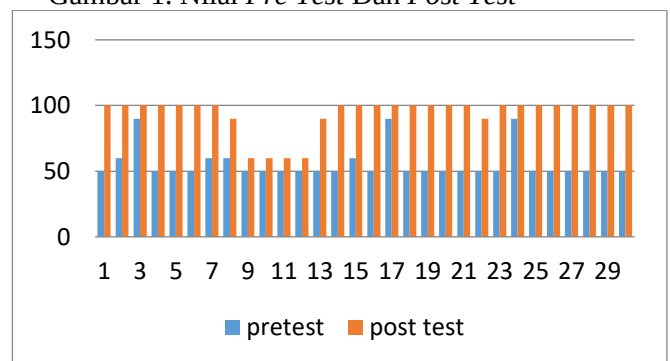
“Remaja Sehat Bebas Anemia” merupakan remaja putri berjumlah 30 peserta.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia dan upaya pencegahannya dengan tablet tambah darah memberikan hasil sebagai berikut:

- Mencegah terjadinya anemia pada remaja,
- Meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada remaja,
- Meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada remaja.

Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberi kuisioner (pre-test) untuk mengetahui sejauh mana peserta tersebut memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan anemia. Diperoleh hasil, nilai pre-test dan post tes peserta sebelum dilakukan sosialisasi dan setelah dilakukan sosialisasi di dapatkan terdapat peningkatan. Sebagian besar peserta sedikit banyak telah memahami hal-hal yang berkaitan dengan anemia

Gambar 1. Nilai Pre Test Dan Post Test



Dari diagram diatas dijelaskan bahwa hasil pretest di dapatkan 23 siswi yang mendapat skor 50, 4 siswi yang mendapat skor 60, 3 siswi yang mendapat skor 90. Lalu hasil post test didapatkan 4 siswi yang mendapatkan skor 60, 3 siswi mendapatkan skor 90, dan 23 siswi mendapatkan skor 100.

Video merupakan audio visual yang semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional (Fitriani *et al*, 2019)

Gambar 2. Foto Kegiatan



IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pada kegiatan ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia. Diharapkan tenaga kesehatan dan pihak puskesmas dapat membantu remaja dengan memberikan penyuluhan tentang anemia dan memperhatikan kesehatannya terkhusus permasalahan penyakit anemia dimulai dengan mencegah terjadinya anemia dengan tablet tambah darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini baik kepada mahasiswa, pembimbing lahan, pembimbing akademik kemudian masyarakat khususnya pada remaja yang sangat antusias dalam penyuluhan ini. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386.
- Ariestantia, D., & Utami, P. B. (2020). Whatsapp Sebagai Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Mp-Asi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 983-987. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.436>
- Avessina, M. J., Kustari, S. A., & Anisa, Z. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Komunikasi Penyuluhan. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(3). <https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i3.189>
- Fitriani, S. D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Mulyo, G. P. E. (2019). Penyuluhan anemia gizi dengan media motion video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 97-104
- Halim, Mursyidah. Dkk. 2021. Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein, Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kabupaten Majene. 2(4) pp. 657-669.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada remaja putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41-46.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Pramana, C., & Merida, Y. (2024). Penyuluhan Pemberian tablet Fe pada remaja di SMK Kesehatan Lhokseumawe. *NGABDI: Scientific Journal of Community Services*, 2(1), 41-50.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Sari, H. P., Dardjito, E., & Anandari, D. (2016). Iron Nutrition Anemia in Female Adolescents in the Banyumas District. *Kesmasindo Journal*.
- Wulan, M., Juliani, S., Arma, N., & Syari, M. (2021). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Tomat terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 89-95