

Optimalisasi Pemberian Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK Ma'arif Karya Mukti

DOI: <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1981>

Hikmatul Khoiriyah^{1*}, Tri Susanti², Erma Mariam³, Nurma Hidayati⁴

Akademi Kebidanan Wira Buana
Jl. AH. Nasution No. 243, Yosodadi, Metro Timur, Kota Metro

*Email Korespondensi: hikmah.zulfika@gmail.com

Abstract - Anemia is a major nutritional problem that occurs worldwide, it is estimated that 600 million pre-school and school-age children are anemic. WHO mentions 409-595 million people suffer from anemia with an age range of 15-19 years. The prevalence of anemia in Asia at the age of 15-45 years reaches 191 million people. Indonesia is ranked 8th out of 11 Asia with a prevalence of anemia of 7.5 million people aged 10-19 years. The prevalence of anemia in Indonesia in 2018, in Lampung Province in 2020 and in East Lampung Regency has increased in the 15-24 year age group. The purpose of this activity is to optimize the administration of Fe tablets to young women at SMK Karya Mukti. Respondents amounted to 50 people with the criteria; providing as respondents, young women aged 14-19 years, and not being sick. This activity was carried out at SMK Ma'arif Karya Mukti in February 2022. The results showed that of the 50 respondents who had been given counseling, 98% were not anemic and 2% were anemic. In conclusion, this activity was able to reduce the number of anemia in adolescent girls from 12% to 2%.

Keywords: Anemia, Nutrition, Adolescents, Iron

Abstrak - Anemia merupakan permasalahan gizi utama yang terjadi diseluruh dunia, diperkirakan 600 juta anak pra sekolah dan usia sekolah mengalami anemia. WHO menyebutkan 409-595 juta orang menderita anemia dengan rentang usia 15-19 tahun. Angka prevalensi anemia di Asia pada wanita usia 15-45 tahun mencapai 191 juta orang. Indonesia menempati urutan ke- 8 dari 11 negara di Asia dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10-19 tahun. Prevalensi anemia di Indonesia tahun 2018, di Provinsi Lampung tahun 2020 dan di Kabupaten Lampung Timur mengalami peningkatan pada kelompok usia 15-24 tahun. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk melakukan optimalisasi pemberian tablet Fe pada remaja putri di SMK Karya Mukti. Responden berjumlah 50 orang dengan kriteria; bersedia menjadi responden, remaja putri berusia 14-19 tahun, dan tidak sedang sakit. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Ma'arif Karya Mukti pada Bulan Februari 2022. Hasil menunjukkan bahwa dari 50 responden yang telah diberikan penyuluhan terdapat 98% yang tidak anemia dan 2% anemia. Kesimpulannya dengan adanya kegiatan ini mampu menurunkan jumlah anemia pada remaja putri dari 12% menjadi 2%.

Kata Kunci: Anemia, Gizi, Remaja, Tablet Fe

I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan permasalahan gizi utama yang terjadi diseluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan 409-595 juta orang menderita anemia dengan rentang usia 15-19 tahun di enam Negara yaitu Afrika, Amerika, Asia, Eropa, Mediteran Timur, dan wilayah Pasifik Barat. Diperkirakan 600 juta anak pra sekolah dan usia sekolah di seluruh dunia mengalami anemia (WHO, 2011). Angka prevalensi anemia di Asia pada wanita usia 15-45 tahun mencapai 191 juta orang. Indonesia menempati urutan ke 8 dari 11

negara di Asia dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10–19 tahun. Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2013 mencapai 37,1% dan mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada kelompok usia 15-24 tahun pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Remaja memiliki risiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Suplemen gizi penambah darah atau yang dikenal dengan Tablet Tambah Darah (TTD) atau Fe adalah tablet/ kaplet/ kapsul yang dapat diperoleh dari Program atau mandiri. TTD Program disediakan oleh Pemerintah dan didistribusikan ke kelompok sasaran melalui fasilitas pelayanan kesehatan pemerintah. TTD mandiri diperoleh berdasarkan resep/ instruksi tenaga kesehatan, inisiatif membeli sendiri di fasilitas kesehatan swasta/ apotik/ toko obat, atau diperoleh dari pemberian keluarga/ orang lain (Riskesdas, 2018).

Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Ma'arif Karya Mukti Lampung Timur. Kabupaten Lampung Timur merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Lampung yang mengalami peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun. Sesuai hasil pra-survey pada remaja putri di SMK Ma'arif Karya Mukti terdapat 88% mengalami anemia.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri, yaitu pengetahuan, pendapatan orang tua, status gizi dan menstruasi (Ramini H, 2018). Sesuai dengan penelitian Basith (2017) bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendapatan orang tua dengan kejadian anemia pada remaja putri sebesar 52% (Basith, Agustina and Diani, 2017).

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Panyuluh (2018) bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendapatan orang tua dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 17,5% remaja putri dengan tingkat pendapatan orang tua rendah tidak mengalami anemia, dibandingkan dengan 12,5% remaja putri dengan tingkat pendapatan orang tua tinggi (Panyuluh, Nugraha and Riyanti, 2018).

Selain faktor pendapatan orang tua, pendidikan orang tua mempunyai dampak positif pada kesejahteraan anak termasuk status gizi. Pendidikan ibu memiliki pengaruh dua kali lebih besar dibandingkan dengan pendidikan ayah. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan pendidikan ibu yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan ibu untuk memahami dan menanggapi perubahan perilaku gizi sehingga, mempermudah dalam menerima metode persiapan makanan alternatif serta membaca dan menafsirkan label makanan dengan benar. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 42% remaja putri dengan tingkat pendidikan orang tua rendah mengalami anemia (Basith, Agustina and Diani, 2017).

Status gizi juga menjadi faktor yang berpengaruh dalam kejadian anemia. Terjadinya peningkatan angka terjadinya anemia pada remaja disebabkan oleh karena kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang (Nasruddin *et al.*, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 76,4% remaja putri dengan status gizi rendah mengalami anemia (Hendarto, Febriyanto and Kaban, 2018).

Faktor lainnya yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri adalah aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian Aramico (2017) bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 58,1% remaja putri dengan aktivitas fisik yang berat mengalami anemia (Aramico, Wati and Nur, 2017).

Upaya penanggulangan anemia berdasarkan rekomendasi WHO adalah dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui Program Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) (Kemenkes RI, 2016). Pemerintah menetapkan dosis pemberian TTD pada remaja putri adalah 1 kali seminggu. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Sasarannya adalah anak Sekolah

Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) (Permatasari, Briawan and Madanijah, 2018).

Hal ini berbeda dengan Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia, yang menyatakan bahwa remaja putri yang berusia 12-18 tahun wajib diberikan TTD kecuali remaja putri yang mengalami penyakit seperti thalasemia, hemosiderosis, atau atas indikasi dokter lainnya (Kemenkes RI, 2016).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk melihat optimalisasi pemberian tablet Fe pada remaja putri di SMK Karya Mukti. Anemia menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Dengan latar belakang tersebut rekomendasi global menganjurkan untuk daerah dengan prevalensi anemia $\geq 40\%$, pemberian TTD pada remaja putri dan WUS terdiri dari 30-60 mg *elemental iron* dan diberikan setiap hari selama 3 bulan berturut-turut dalam 1 tahun. Kementerian Kesehatan Indonesia telah melakukan intervensi spesifik dengan pemberian TTD pada remaja putri dan ibu hamil. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat. SMK Ma'arif Karya Mukti merupakan salah satu sekolah yang belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri.

II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan responden dengan jumlah 50 orang. Serangkaian kegiatan ini membutuhkan waktu selama kurang lebih 45 menit. Kriteria dalam penelitian ini yaitu bersedia menjadi responden, remaja putri berusia 14-19 tahun dan tidak sedang sakit. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Ma'arif Karya Mukti pada Bulan Februari 2022. Bersama siswi SMK Ma'arif Karya Mukti dilakukan kegiatan *pre-test*. Setelah *pre-test* dilakukan kegiatan yang diberikan kepada siswi yaitu penyuluhan terkait anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet Fe serta melakukan diskusi untuk mengatasi permasalahan anemia pada remaja putri yang bersifat promotif dan preventif. Setelah diberikan penyuluhan maka dilakukan pemeriksaan Hb 30 hari setelah penyuluhan. Kegiatan ini sangat efektif karena terjadi penurunan jumlah anemi remaja putri di SMK Ma'arif Karya Mukti. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung bertatap muka dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Selain itu, kegiatan ini dilakukan secara offline dikarenakan daerah tersebut merupakan daerah zona hijau sebaran kasus Covid-19 sehingga kegiatan tersebut dapat dilakukan secara *offline*. Setelah diberikan penyuluhan dan tablet Fe pada siswi, kemudian dilakukan *post test* untuk mengetahui pemahaman siswi setelah diberikan edukasi.

III. HASIL PENEMUAN DAN DISKUSI

Hasil penelitian ini, didapatkan karakteristik sampel yang terdiri dari usia, pengetahuan, pendapatan orang tua, pendidikan orang tua. Penelitian menggambarkan keadaan satu kelompok intervensi. Rentang usia responden remaja putri dalam penelitian ini yaitu 14-19 tahun.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi sampel berdasarkan Umur, Pendidikan Orangtua dan Pendapatan Orang tua

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Umur (tahun)		
14-15	13	26
16-17	22	44
18-19	15	30
Pendidikan Orang tua		
Dasar	0	0
Menengah	35	70
Tinggi	15	30
Pendapatan Orang tua		
>5.000.000	12	24
1.500.000-4.500.000	34	68
<1.000.000	4	8

Hasil tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar siswi SMK Ma'arif Karya Mukti berumur 16 dan 17 tahun sebanyak 22 orang sebesar 44%. Pada hasil pendidikan orang tua sebagian besar pendidikan orangtua siswi SMK Ma'arif Karya Mukti memiliki pendidikan menengah sebanyak 35 orang sebesar 70%. Sedangkan pada pendapatan orang tua diketahui bahwa sebagian besar pendapatan orang tua dari siswi SMK Ma'arif Karya Mukti sedang dengan hasil sebanyak 34 orang sebesar 68%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	F	%
Kurang (<75%)	27	54	0	0
Baik (≥75%)	23	46	50	100
TOTAL	50	100	50	100

Hasil tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar siswi SMK Ma'arif Karya Mukti memiliki tingkat pengetahuan rendah saat *pre test* dengan jumlah siswi sebanyak 27 orang sebesar 54%. Namun setelah diberikan penyuluhan terkait anemia dan pemberian tablet Fe tingkat pengetahuan siswi SMK Ma'arif Karya Mukti saat *post test* memiliki tingkat pengetahuan baik dengan jumlah siswi sebanyak 50 orang sebesar 100%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan Hb

Kadar Hb	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Anemia (12,0-16,0 g/dl)	49	98
Anemia (<12,0 g/dl)	1	2
TOTAL	50	100

Hasil tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar siswi SMK Ma'arif Karya Mukti memiliki hasil pemeriksaan Hb normal dengan jumlah siswi sebanyak 49 orang atau 98% dan terdapat 1 orang yang mengalami anemia. Pentingnya pemberian tablet Fe pada remaja putri yang memiliki kadar Hb rendah agar mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri.

Edukasi terkait penyuluhan anemia dan pentingnya mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang anemia dan cara penanganannya. Penjelasan yang disampaikan meliputi gambaran umum tentang anemia dan penatalaksanaan yang dapat dilakukan kaitannya dengan pemberian tablet Fe. Siwa juga diperkenalkan dengan jenis alat yang digunakan untuk mengukur kadar hemoglobin. Setelah diberikan penyuluhan terkait anemia selanjutnya dilakukan pengukuran kadar Hb dan diakhiri dengan pemberian tablet Fe pada siswa. Hasil penelitian Sulistyowati (2019) menyebutkan bahwa pemberian edukasi dengan penyuluhan menggunakan media poster dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja (Sulistyowati, Rahfiludin and Kartini, 2019).

Dalam merubah sikap dapat dilakukan dengan pembinaan melalui pendidikan kesehatan (penyuluhan), karena dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merespon sikap mengarah kepada perilaku yang lebih baik. Hal ini sesuai penelitian Umi (2018) bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan sebelum dan sesudah terhadap tingkat pengetahuan (Umi, 2018).

Remaja putri di SMK Ma'arif Karya Mukti yang berjumlah 13 orang dengan presentase 26% tidak menyadari mengalami anemia. Keluhan yang dialami siswa hanya dianggap sebagai kelelahan yang disebabkan oleh aktifitas yang padat. Oleh karena itu, pada pengabdian masyarakat ini dijelaskan terkait penatalaksanaan anemia pada siswa. Penatalaksanaan meliputi nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup dengan fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada responden mampu meningkatkan pengetahuan responden. Menurut penelitian Johariyah & Mariati (2018), untuk mengukur pengetahuan responden dilakukan *pre test* terlebih dahulu sebelum penyuluhan diberikan, kemudian *post test* diberikan setelah penyuluhan selesai (Johariyah and Mariati, 2018).

Zat besi dan vitamin mineral lain juga dapat ditambahkan dalam makanan dengan bubuk tabur gizi atau dikenal juga dengan *Multiple Micronutrient Powder* atau mengkonsumsi langsung dari bahan alami seperti sayuran hijau dan vitamin yang diperoleh dari buah dan sayur lainnya. Pada pengabdian masyarakat ini disampaikan pula pentingnya mengkonsumsi TTD dengan tetap menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Monitoring remaja putri dilakukan setiap 3 bulan sekali untuk melihat kepatuhan remaja putri mengkonsumsi TTD (Kemenkes RI, 2016).

Hasil penelitian Jaelani (2015) menyebutkan bahwa status gizi tidak normal pada remaja putri di MTsN 02 Kota Bengkulu sebagian besar diakibatkan karena pola makan yang buruk. Remaja putri sering mengonsumsi makanan jajanan yang tersedia di sekolah sehingga tidak memperhatikan kecukupan kebutuhan nutrisi (Jaelani, Simanjuntak and Yuliantini, 2015).

IV. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang anemia dan pemberian tablet Fe dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik dari pihak sekolah maupun siswa, terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti kegiatan *pre-test* dan *post-test* serta penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu penyuluhan berakhir.

1. Sebagian besar siswi SMK Ma'arif Karya Mukti berumur 16 dan 17 tahun sebanyak 22 orang sebesar 44% .
2. Sebagian besar pendidikan orang tua siswi SMK Ma'arif Karya Mukti memiliki pendidikan menengah sebanyak 35 orang sebesar 70%.
3. Sebagian besar pendapatan orang tua dari siswi SMK Ma'arif Karya Mukti sedang dengan hasil sebanyak 34 orang sebesar 68%.
4. Sebagian besar siswi SMK Ma'arif Karya Mukti memiliki tingkat pengetahuan rendah saat *pre test* dengan jumlah siswi sebanyak 27 orang sebesar 54%. Namun setelah diberikan penyuluhan terkait anemia dan pemberian tablet Fe tingkat pengetahuan siswi SMK Ma'arif Karya Mukti saat *post test* memiliki tingkat pengetahuan baik dengan jumlah siswi sebanyak 50 orang sebesar 100%.
5. Walaupun sebagian besar siswi SMK Ma'arif Karya Mukti memiliki kadar Hb yang normal, masih terdapat siswi yang mengalami anemia sebanyak 13 orang sebesar 26%.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan penyuluhan dan pemberian tablet Fe kepada siswi SMK Ma'arif Karya Mukti terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Andriani, M and Wirjatmadi B. 2013. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Pranada Media Grup.
- Aramico, B., Wati, N. and Nur, A. (2017) 'Hubungan Asupan Gizi , Aktivitas Fisik , Menstruasi Dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam Relationship Beetwen Nutrition Intake , Physical Activity , Menstruation And Anemia', *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 4(1), pp. 21–30. Available at: <https://doi.org/10.22435/sel.v4i1.1444>.
- Basith, A., Agustina, R. and Diani, N. (2017) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri', *Dunia Keperawatan*, 5(3), pp. 1–10.
- Hendarto, A., Febriyanto, R. and Kaban, R. K. (2018) 'Defisiensi Besi dan Anemia Defisiensi Besi pada Anak Remaja Obes', *Sari Pedriarti*, 20(1), pp. 1–6. Available at: <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/1367/pdf>.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y. and Yuliantini, E. (2015) 'Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri', pp. 358–368.
- Johariyah, A. and Mariati, T. (2018) 'Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja', *Jurnal Manajemen Yayasan RS.Dr.Soetomo*, 4(1), pp. 38–46. Available at: <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JMK/article/view/100/98>.
- Kemendes RI, R. (2016) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Available at: https://litbangkespangandaran.litbang.kemkes.go.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=3800&keywords=.
- Nasruddin, H. *et al.* (2021) 'Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(April), pp. 357–364.
- Panyuluh, D., Nugraha, P. and Riyanti, E. (2018) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU PENYEBAB ANEMIA PADA

- SANTRIWATI PONDOK PESANTREN DARUL ULUM KABUPATEN KENDAL’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(April), pp. 156–162.
- Permatasari, T., Briawan, D. and Madanijah, S. (2018) ‘E fektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor Effectiveness of Iron Supplementation Programme in Adolescent girl at Bogor City’, 14(1), pp. 1–8.
- Ramini H, N. (2018) ‘FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI’, *Nursing Arts*, 12(2), pp. 78–90. Available at: <https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/view/78/35>.
- Riskesdas (2018) ‘Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)’. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>.
- Riskesdas, L. (2018) ‘LAPORAN PROVINSI LAMPUNG RISKESDAS 2018’. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>.
- Sulistyowati, A. M., Rahfiludin, Z. and Kartini, A. (2019) ‘Pengaruh Penyuluhan Dan Media Poster Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Santriwati (Studi Di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang)’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7.
- Umi, F. K. M. (2018) ‘Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap tentang Penyakit HIV / AIDS’, *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), pp. 26–31. Available at: <https://doi.org/10.24252/join.v3i1.5471>.
- WHO (2011) ‘Guideline : Intermittent iron supplementation in preschool and school-age children’. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241502009>.
- Yudina, M. K. *et al.* (2020) ‘Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Jakarta Timur’, 2(3), pp. 147–158.