



## UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PEMBERIAN TABLET FE DAN VITAMIN C DI SMK BAITUL HIKMAH

<sup>1</sup>Yuni Handayani\*, <sup>1</sup>Ririn Handayani, <sup>1</sup>Melati Puspita Sari, <sup>1</sup>Ernawati Anggraeni

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\* email: yunih579@gmail.com

Received : 24-05-2023   Revised : 09-08-2023   Accepted : 30-09-2023

### Keywords:

Anemia, Fe  
Tablets,  
Vitamin C,  
Adolescent

### ABSTRACT

*Anemia is a condition in which hemoglobin and Erythrocyte levels are lower than normal. Adolescents have special nutritional needs because at that time there was rapid growth and change Physiological maturity occurs due to the onset of puberty. Teenager experiencing menstruation every month, where iron loss is  $\pm 1.3$  mg per day, so the need for iron is greater than that of teenage boys. So that needed to provide education and understanding of Fe and Vitamin C tablets to prevent anemia. The first step in biomedical, behavioral and social prevention efforts increase the chances of having healthy offspring. Able to achieve reproductive health in adolescents through screening to prevent anemia. Screening is very useful and has positive effect on maternal and child health and prevent maternal and child mortality beginning in adolescence. Objective This activity provides information, education and consumption of Fe and vitamin C as an effort to prevent anemia in adolescents. The activity of providing education to youth will be carried out in SMK Baitul Hikmah, Jember Regency. Very adolescents enthusiastic and active in receiving material and capable apply the recommendations for taking fe tablets and vitamin c accordingly timetable. Adolescentare very enthusiastic about participating in this activity and it is very useful in preventing anemia.*

### PENDAHULUAN

Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena peningkatan kebutuhan, rendahnya asupan nutrisi hematopoietik dan rendahnya asupan nutrisi yang meningkatkan penyerapan nutrisi hematopoietik tersebut (Tadege et al., 2018). Pola makan remaja putri sangat berpengaruh terhadap Kesehatan karena status gizi dapat menyebabkan anemia (Astuti et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian (Nurjannah & Putri, 2021) menyebutkan bahwa status gizi sangat berpengaruh signifikan terhadap terjadinya anemia pada remaja putri memperbaiki pola gizi sebagai pengganti zat besi sehingga dapat mencegah kejadian anemia. Selain status gizi remaja putri harus mengkonsumsi tablet tambah darah setiap bulan pada menstruasi guna mengganti zat besi yang hilang dan belum terpenuhi dari makanan (Fitriana & Dwi Pramardika, 2019). Adapun Upaya mengefektifkan penyerapan zat besi utamanya tablet tambah darah dengan menambahkan vitamin C untuk mencegah anemia.

Berdasarkan data (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2020) resiko anemia setingkat SMA/SMK, MA, SMALB di kabupaten Jember sebanyak 7632 orang. Jumlah remaja putri usia 10-14 tahun sebanyak 237 yang mengalami anemia dan jumlah remaja putri usia 15-19 Tahun sebanyak 330 yang mengalami anemia. Beberapa faktor yang berhubungan terjadinya anemia pada remaja diantaranya adalah pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengetahuan dan sikap remaja terhadap anemia, gizi, menstruasi dan infeksi (Harahap, 2018). Diharapkan kepada remaja putri untuk memperbaiki pola gizi sebagai pengganti zat besi sehingga dapat mencegah kejadian anemia lebih dini dan bagi institusi pendidikan diharapkan dapat melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas setempat atau tenaga kesehatan untuk dilakukan bimbingan atau penyuluhan mengenai pemenuhan nutrisi pada remaja putri dalam upaya pencegahan anemia (Nurjannah & Putri, 2021). Anemia pada remaja putri dapat dicegah secara dini dengan adanya pemahaman terkait pentingnya tablet Fe dan vitamin untuk kesehatan reproduksi. Hasil penelitian sebelumnya ada peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri tablet Fe dan vitamin C (Thamin & Sharief, 2020). Berdasarkan data diatas maka kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan sebagai upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan anemia pada remaja putri dengan pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi supaya remaja putri lebih faham terkait kebutuhan yang harus dipenuhi dalam tubuhnya utamanya zat besi. Dengan demikian dibutuhkan edukasi untuk pemahaman pentingnya mencegah anemia, pemenuhan tablet Fe dan Vitamin C cara mengkonsumsinya serta dilakukan monitoring ketepatan dalam mengkonsumsinya. Dengan adanya kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk diikuti oleh remaja putri mengikuti program pemerintah minum tablet Fe setiap minggu secara teratur dan ditambahi dengan Vitamin C. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini akan dilaksanakan di SMK Baitul Hikmah Jember dengan memberikan edukasi, pemberian tablet Fe dan Vitamin C serta dilakukan monitoring kepatuhan dalam mengkonsumsi.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan ini akan dilaksanakan oleh tim pelaksana dengan pembagian tugas masing-masing. Sebagai ketua penyusun bertanggung jawab dari awal pengusulan, pelaksanaan dan laporan pertanggung jawaban dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Sebagai anggota bekerjasama dengan ketua dan berperan serta dalam pelaksanaan dari kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan sesuai dengan harapan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan:

1. Pendekatan dengan mitra kerja pengabdian masyarakat dan membuat persetujuan antara mitra kerja dengan pelaksana pengabdian masyarakat.
2. Melakukan perijinan pelaksanaan kegiatan berdasarkan prosedur dan melaksanakan kegiatan sesuai jadwal yang sudah disusun.
3. Pemeriksaan laboratorium yaitu kadar Hb menggunakan alat kesehatan medis
4. Pemberian informasi, edukasi dan pemeriksaan dilaksanakan secara tatap muka dengan remaja putri dan menggunakan media leaflet, pemaparan materi melalui power point dan pemutaran video.
5. Menyediakan Tablet Fe dan Vitamin C untuk didistribusikan kepada remaja putri
6. Melakukan evaluasi dan tindak lanjut dari hasil temuan pada monitoring.

Metode pendekatan yang dilakukan yaitu dengan melakukan Screening anemia awal dengan pemeriksaan Hb. Setelah diketahui adanya anemia pada remaja putri maka perlu dilakukan pemberian edukasi dan pemberian tablet Fe dan Vitamin C untuk mempercepat penyerapan dalam tubuh. Pemberian edukasi tentang pengetahuan gizi merupakan dasar penting untuk

perubahan sikap gizi dan kebiasaan makan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama, sehingga mendapatkan informasi gizi penting bagi para remaja yang dapat diperoleh tidak hanya melalui pendidikan formal di sekolah tetapi juga dari berbagai sumber seperti keluarga, lingkungan, teman sebaya (peer group), media cetak, maupun media elektronik (Fadia et al., 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Screening Anemia

Melakukan Skreening awal anemia pada remaja putri dengan pemeriksaan konjungtiva, antropometri dan cek Hb. Remaja putri yang terindikasi anemia akan dilakukan pemeriksaan Hb dilihat dari konjungtiva dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

**Tabel 1.** Screening Anemia

Kadar Hb	Jumlah	Presentase
Anemia	2	11,1
Tidak Anemia	16	88,9
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Sumber :** Maret 2023



**Gambar 1.** Screening Anemia

### 2. Pemberian Informasi dan Edukasi

Telah dilakukan pemberian informasi, edukasi dan pemeriksaan dilaksanakan secara tatap muka dengan remaja putri dan menggunakan media leaflet, pemaparan materi melalui power point dan pemutaran video. Para siswi sangat antusias dengan materi yang diberikan dengan adanya umpan balik pertanyaan yang menarik dari siswi.



**Gambar 2.** Pemberian Informasi dan Edukasi

### 3. Distribusi Tablet Fe dan Vitamin C

Mendistribusikan Tablet Fe dan Vitamin C untuk diminum oleh responden dengan memberikan penjelasan kepada siswi secara rinci dan jelas aturan minum Tablet Fe 1x sehari setiap minggu (tiap hari Jum'at), diminum malam hari sebelum tidur. Jika siswa mengalami menstruasi maka Tablet Fe disarankan untuk diminum 1x setiap hari untuk mencegah terjadinya anemia. Vitamin C diminum 1x Sehari untuk membantu mempercepat penyerapan Fe oleh tubuh. Selain itu vitamin C juga berguna untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan daya tahan tubuh.



**Gambar 3.** Distribusi Tablet Fe dan Vitamin C

### 4. Evaluasi

Melakukan evaluasi terhadap kepatuhan siswi dalam mengkonsumsi tablet Fe melalui aplikasi android monev tablet tambah darah didapatkan hasil pada 83% siswi mengkonsumsi tablet Fe sesuai jadwal.

**Tabel 2.** Evaluasi

Kadar Hb	Jumlah	Presentase
Patuh	15	83
Tidak Patuh	3	17
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Sumber :** Maret 2023



**Gambar 4.** Evaluasi menggunakan Aplikasi Monev Tambah Darah

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja putri patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet Fe dan Vitamin C tentunya dipengaruhi oleh pengetahuan cara dan waktu yang tepat minum, selain itu juga membutuhkan keterlibatan orang tua dalam melakukan pengawasan minum tablet Fe dan Vitamin C (Runiari & Hartati, 2020). Dengan adanya kemajuan teknologi dapat dilakukan pengawasan melalui media elektronik yaitu melalui aplikasi android monev tablet tambah darah secara signifikan dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe dan Vitamin C (Handayani et al., 2021). Dengan menggunakan aplikasi ini remaja putri akan mendapatkan pemberitahuan sebagai pengingat waktu minum tablet Fe dan Vitamin C. Namun masih diperlukan adanya kerjasama antara petugas Kesehatan dengan keluarga dalam pengawasan dalam Kesehatan remaja putri utamanya pencegahan anemia.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat bagi remaja putri dibuktikan dengan keaktifan remaja putri dalam mengikuti kegiatan dan hasil evaluasi monitoring kepatuhan minum tablet Fe dan Vitamin C sebagian besar patuh. Adapun kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ada 2 orang siswi yang tidak kooperatif pada saat dilakukan pemeriksaan Hb sehingga menolak untuk dilakukan pemeriksaan dikarenakan siswa tersebut merasa ketakutan dan merasa kurang sehat. Akan dilakukan monev keberlanjutan terkait pemantauan kepatuhan dan ketepatan konsumsi tablet Fe dan Vitamin C pada remaja putri. Pada kegiatan berikutnya pelaksana akan melakukan edukasi untuk mengawal siswi untuk mempersiapkan reproduksi sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada mitra pelaksana kegiatan masyarakat yaitu SMK Baitul Hikmah yang telah mitra berperan aktif dalam memberikan kesempatan kepada tim



untuk melaksanakan kegiatan sesuai dengan proposal yang telah diajukan. Selain itu mitra juga memfasilitasi ketersediaan responden dan ruangan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Sehingga kegiatan dapat berjalan lancar dan sesuai harapan serta peran aktif dari responden dalam pelaksanaan kegiatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. T., Nurhayati, L., Saputro, R., Bhakti, A. K., & Magelang, N. 2023. Literature Review : Pemberian Tablet Fe Terhadap Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–12.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*.
- Fadia, D., Ridwan, S., & Suryaalsah, I. I. 2023. Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Fitriana, F., & Dwi Pramardika, D. 2019. Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 200–207. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.807>
- Handayani, Y., Winarso, S., & Wahyu Ningtyias, F. 2021. The Effectiveness Of Android Based Applications An Adherence Monitoring System For Adolescent Female Consumption Fe Tablets. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 9(2), 115–124. <https://doi.org/10.36858/jkds.v9i2.293>
- Harahap, N. R. 2018. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. 2021. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Runiari, N., & Hartati, N. 2020. Pengetahuan dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(2), 20.
- Tadege, M., Id, E., & Wassie. 2018. Anemia and associated factors among adolescent girls living in Aw-Barre refugee camp , Somali regional state , Southeast. *Journal of PLOS ONE*, 1–12.
- Thamin, H., & Sharief, S. A. 2020. Perbandingan Pemberian Tablet Fe dan Vitamin C dengan Tablet Fe dan Vitamin A terhadap. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Fonkes*, 11(2), 1–5.