



Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Pemberian Pil Cantik Merah Untuk Mencegah Stunting

Nora Rahmanindar*¹, Iroma Maulida², Meyliya Qudriani³, Tias Dwi Arti⁴, Evi Zulfiana⁵, Seventina Nurul Hidayah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Politeknik Harapan Bersama Tegal (Prodi DIII Kebidanan)

Penulis pertama: e-mail [*norarahmanindar@gmail.com](mailto:norarahmanindar@gmail.com)

Abstrak

Pada periode remaja (10-19 tahun), prevalensi anemia di negara berkembang adalah 27% dan 6% di negara maju, prevalensi anemia remaja di tingkat nasional sebesar 18,4%. Prevalensi anemia pada wanita usia reproduksi adalah 29,4%. Pemberian suplemen zat besi akan meningkatkan haemoglobin darah, Sekitar 50% dari anemia pada wanita bisa dihilangkan dengan suplementasi zat besi secara global. Anemia adalah berkurangnya haemoglobin (Hb) dalam darah. Hb adalah komponen di dalam sel darah merah (eritrosit) yang berfungsi menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh. Jika Hb berkurang, jaringan tubuh kekurangan oksigen. Oksigen diperlukan tubuh untuk bahan bakar proses metabolisme. Pelaksanaan pengabdian pada tanggal 25 Mei 2022 di SMAN 5 Kota Tegal dengan jumlah 40 orang remaja putri, dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan anemia dengan cara ceramah secara lisan. Penanganan anemia salah satunya dengan program pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. Tujuan dari pengabdian ini adalah Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang Anemia, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang dampak anemia, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang cara meminum tablet tambah darah, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang gizi pada remaja, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang stunting. Pemberian pil cantik merah/ tablet tambah darah kepada remaja putri siswi SMA dinilai efektif dalam menurunkan dan mencegah terjadinya anemia. Dengan mengkonsumsi pil cantik, remaja putri akan memiliki wajah yang segar, tidak pucat, tidak mudah mengantuk dan berdaya konsentrasi tinggi. Selain itu, pil cantik yang dikonsumsi secara rutin dapat membantu mempersiapkan kondisi tubuh prima yang kelak senantiasa sehat saat hamil maupun melahirkan.

Kata-kata kunci : Anemia, pil cantik merah, Stunting

Abstract

In the adolescent period (10-19 years), the prevalence of anemia in developing countries is 27% and 6% in developed countries, the prevalence of anemia in adolescents at the national level is 18.4%. The prevalence of anemia in women of reproductive age is 29.4%. Giving iron supplements will increase blood hemoglobin, About 50% of anemia in women can be eliminated by iron supplementation globally. Anemia is a decrease in hemoglobin (Hb) in the blood. Hb is a component in red blood cells (erythrocytes) which functions to distribute oxygen throughout the body. If the Hb is reduced, the body's tissues are deprived of oxygen. Oxygen is needed by the body to fuel metabolic processes. Implementation of service on May 25, 2022 at SMAN 5 Tegal City with a total of 40 young women, by providing health education about anemia prevention by way of oral lectures. One of the treatments for anemia is the program of giving blood-added tablets to adolescent girls. The purpose of this service is to increase adolescent knowledge about anemia, increase knowledge and understanding of young women about the impact of anemia, increase knowledge and understanding of young women about how to take blood-added tablets, increase knowledge and understanding of young women about nutrition in adolescents, increase knowledge and understanding of young women about stunting Giving red beauty pills/tablets to add blood to high school girls is considered effective in reducing and preventing anemia. By consuming beautiful pills, young women will have a fresh face, not pale, not easily drowsy and have high concentration power. In addition, beautiful pills that are consumed regularly can help prepare for a prime body condition that will always be healthy during pregnancy or childbirth.

Keywords: *Anemia, red beauty pills, Stunting*

1. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan masalah gizi yang sering ditemui di negara maju maupun berkembang dan menjadi masalah kesehatan masyarakat (Chakma et al. 2012). Salah satu kelompok umur yang rentan mengalami anemia adalah remaja (Tesfaye et al. 2015). Pada periode remaja (10-19 tahun), prevalensi anemia di negara berkembang adalah 27% dan 6% di negara maju (Dugdale 2001). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia remaja di tingkat nasional sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi anemia pada wanita usia reproduksi adalah 29,4%. Pemberian suplemen zat besi akan meningkatkan haemoglobin darah, Sekitar 50% dari anemia pada wanita bisa dihilangkan dengan suplementasi zat besi secara global. (WHO, 2011). Masalah gizi yang terjadi pada remaja antara lain anemia dan kurang energi kronis dan pertumbuhan yang terhambat pada remaja putri sehingga mengakibatkan panggul sempit dan risiko untuk melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) di kemudian hari. Faktor determinan terjadinya stunting antara lain; faktor ibu, asupan, infeksi, pola asuh dan sanitasi. Faktor ibu yang dapat menyebabkan stunting yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT) ibu, paritas dan pengetahuan. Faktor asupan antara lain energi, protein, zink, kalsium, Vitamin A, Fe, Vitamin C, EPA/DHA. Faktor infeksi yang

dapat menyebabkan stunting yaitu diare, kecacingan, haemoglobin, gangguan hormon pertumbuhan, BBLR. Intervensi Kementerian Kesehatan dalam upaya perbaikan gizi yaitu melalui intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik dengan beberapa program yaitu pemberian Tablet Tambah Darah untuk remaja putri, calon pengantin, ibu hamil (suplementasi besi folat), promosi dan kampanye Tablet Tambah Darah. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari selama 10 hari ketika menstruasi (Depkes 2003). Pemberian pil cantik merah/tablet tambah darah kepada remaja putri siswi SMA dinilai efektif dalam menurunkan dan mencegah terjadinya anemia. Dengan mengkonsumsi pil cantik, remaja putri akan memiliki wajah yang segar, tidak pucat, tidak mudah mengantuk dan berdaya konsentrasi tinggi. Selain itu, pil cantik yang dikonsumsi secara rutin dapat membantu mempersiapkan kondisi tubuh prima yang kelak senantiasa sehat saat hamil maupun melahirkan. Menurut hasil survey Di SMAN 5 Kota Tegal, masih banyak siswi masih minim pengetahuan tentang anemia dan pemberian pil cantik (tablet tambah darah) untuk mencegah stunting, karena remaja menjadi fokus perhatian penting, untuk itu kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di SMAN 5 Kota Tegal.

Sehubungan dengan hal tersebut maka diperlukan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Pemberian Pil Cantik Merah Untuk Mencegah Stunting Di SMAN 5 Kota Tegal.

2. OBJEKTIF

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Harpan Bersama tegal Bertujuan:

- a. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang anemi
- b. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang dampak anemi
- c. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang penanganan anemia
- d. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang cara meminum tablet tambah darah
- e. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang gizi remaja.
- f. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang stunting.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu:

- a. Ijin kegiatan ke Kepala Sekolah SMAN 5 Kota Tegal
- b. Melakukan pendataan jumlah remaja putri dan sasaran pemberian penyuluhan di SMAN 5 Kota Tegal
- c. Kontrak waktu dengan Guru BK SMAN 5 Kota Tegal
- d. Mengumpulkan remaja putri sebanyak 40 orang
- e. Melakukan Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Pemberian Pil Cantik Merah untuk mencegah Stunting
- f. Tahap Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab/ diskusi serta mendapatkan masukan tentang pengabdian masyarakat yang telah diselenggarakan di SMAN 5 Kota Tegal

4. HASIL DAN DISKUSI

Pada kegiatan pengabdian ini di ikuti oleh remaja putri sejumlah 40 orang, Tempat Pengabdian di Aula SMAN 5 Kota Tegal pada Hari Rabu, tanggal 25 Mei 2022. Dalam kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa secara aktif memberikan penyuluhan. kepada remaja putri tentang anemia, dampak anemia, pencegahan anemia, cara meminum tablet tambah darah, gizi pada remaja dan stunting. Metode pembelajaran adalah penyampaian materi dengan *powerpoint* dan diskusi tanya jawab secara interaktif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan hasil analisis melalui interview dan observasi melalui wawancara dan observasi kepada mitra yaitu remaja Putri SMAN 5 Kota Tegal, berdasarkan hasil analisis tersebut, tim mengidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi mitra. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi solusi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Pemberian Pil Cantik Merah untuk mencegah Stunting.

Pemberian pil cantik merah/ tablet tambah darah kepada remaja putri siswi SMA dinilai efektif dalam menurunkan dan mencegah terjadinya anemia. Dengan mengkonsumsi pil cantik, remaja putri akan memiliki wajah yang segar, tidak pucat, tidak mudah mengantuk dan berdaya konsentrasi tinggi. Selain itu, pil cantik yang dikonsumsi secara rutin dapat membantu mempersiapkan kondisi tubuh prima yang kelak senantiasa sehat saat hamil maupun melahirkan.

Masa remaja merupakan salah satu periode terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan peningkatan kebutuhan akan zat besi dalam tubuh. Remaja puteri lebih berisiko terjadi anemia gizi besi karena kebutuhan zat besi meningkat seiring

dengan pertumbuhan yang pesat di masa pubertas disisi lain remaja puteri mulai mengalami menstruasi sehingga banyak zat besi hilang setiap bulan. Diperburuk juga kurangnya asupan zat besi dikarenakan diet tidak tepat pada remaja puteri yang ingin tampil lebih langsing dan menarik untuk menurunkan berat badan dengan cara tidak mengkonsumsi protein hewani sebagai sumber zat besi utama pembentuk haemoglobin. Selain itu, pernikahan usia dini dan kehamilan remaja menjadi faktor lain yang meningkatkan risiko anemia khususnya pada remaja puteri.

Pentingnya pemberian zat besi ini kepada seseorang yang sedang mengalami anemia defisiensi besi dan tidak ada gangguan absorpsi maka dalam 7-10 hari kadar kenaikan hemoglobin bisa terjadi sebesar 1,4 mg/KgBB/hari (Haryanto, 2006). Adapun faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yaitu usia, frekuensi menstruasi, status gizi, pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi, konsumsi tablet Fe dan aktivitas fisik. Faktor lain yang dapat diketahui dalam mempengaruhi kenaikan kadar hemoglobin yaitu siswi putri mengkonsumsi tablet Fe yang telah diberikan peneliti selama 1 bulan (30 hari) dan tetap mengkonsumsi selama menstruasi. Hal ini dapat dibuktikan dalam teori yang mengatakan bahwa pemberian tablet Fe ini kepada remaja putri sangat bermanfaat pada keadaan haid, dikarenakan saat itu bisa terjadi kehilangan besi akibat perdarahan. Karena haid rata-rata mengeluarkan darah 60 ml perbulan yang sama dengan 30 mg besi, sehingga perempuan memerlukan tablet tambah darah satu miligram perhari agar keseimbangan tetap terjaga (Depkes, 2008). Mengkonsumsi tablet Fe dapat mengobati wanita dan remaja putri yang mengalami anemia, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja (Sani R, 2014). Mengkonsumsi tablet Fe dapat dibarengi dengan makanan atau minuman yang mengandung vitamin C atau jus jeruk yang lebih cepat menyerap zat besi atau bersamaan dengan makan daging, ikan, ayam sehingga dapat menstimulasi asam lambung. Saat mengkonsumsi tablet tambah darah tidak diperbolehkan makan atau minum yang mengandung alkohol, teh. Kopi atau buah-buahan yang mengandung alkohol seperti durian, tape, nanas, mangga dikarenakan dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang. Untuk mengurangi gejala mual dan muntah waktu yang tepat minum tablet Fe setelah makan malam atau menjelang tidur (Depkes, 2008). Menurut penel

Anemia merupakan masalah kesehatan yang belum tuntas ditangani, prevalensi kejadian anemia pada remaja perempuan di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 22 %. Dampak dari kejadian anemia mungkin tidak dapat langsung terlihat, tetapi dapat

berlangsung lama dan memengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja dapat berdampak panjang untuk dirinya dan juga untuk anak yang ia lahirkan kelak. Keadaan anemia yang berlanjut hingga dewasa dan saat perempuan tersebut hamil, dapat menimbulkan resiko terhadap bayinya seperti kelahiran prematur, dan berat bayi lahir rendah (BBLR), dan stunting.

Remaja mempunyai resiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi. Hal ini disebabkan karena pada fase ini remaja mengalami pertumbuhan yang pesat disertai berbagai perubahan hormonal menjelang fase kedewasaan. Remaja membutuhkan sejumlah besar nutrisi terutama zat besi yang di gunakan untuk mengangkut oksigen. Zat besi yang tidak mencukupi memicu terjadinya anemia. Pada wanita zat besi yang dikeluarkan dari badan lebih banyak dari laki-laki. Setiap bulan wanita mengalami menstruasi, dan setiap periode menstruasi dikeluarkan zat besi rata-rata sebanyak 28 mg/periode. Sehingga wanita memiliki resiko lebih besar mengalami anemia daripada laki-laki.

Menurut peneliti pemberian tablet Fe pada remaja putri sangat dibutuhkan guna memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh khususnya peningkatan zat besi dan sebagai upaya pencegahan stunting serta bentuk untuk persiapan pra nikah, kehamilan. Namun berdasarkan wawancara dengan remaja mayoritas mereka tidak teratur dalam mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan setelah mengkonsumsi merasa mual dan konstipasi.

Beberapa keadaan yang berpengaruh buruk terhadap kesehatan remaja termasuk kesehatan reproduksi remaja antara lain masalah gizi, masalah pendidikan, masalah lingkungan dan pekerjaan, masalah seks dan seksualitas, masalah kesehatan reproduksi remaja Masalah gizi yang terjadi pada remaja antara lain anemia dan kurang energi kronis, dan pertumbuhan yang terhambat pada remaja putri sehingga mengakibatkan panggul sempit dan risiko untuk melahirkan bayi berat lahir rendah di kemudian hari.

Pengetahuan tentang anemia dan stunting pada remaja putri sangat diperlukan. Hal ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet Fe menjadi suatu kebiasaan bukan suatu beban. Selain pemberian pengetahuan tentang anemia dan stunting pada remaja putri, upaya untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah diperlukan peran serta guru dan petugas UKS untuk memantau bahwa TTD telah dikonsumsi dengan benar oleh siswi. Kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan stunting yang terjadi dimasyarakat.



Gambar 1 Pemberian Materi



Gambar 2 Foto bersama pengabdian Masyarakat



Gambar 3 Foto bersama pengabdian Masyarakat

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat oleh dosen dan mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama Tegal telah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri di SMAN 5 Kota Tegal tentang pencegahan anemia, dampak anemia, pencegahan anemia, cara meminum tablet tambah darah, gizi pada remaja, dan stunting.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMAN 5 Kota Tegal, remaja Putri SMAN Kota Tegal, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Harapan Bersama Tegal yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan pengabdian..

7. REFERENSI

- Madinah, S. M., Rahfiludin, S. A. Z. and Nugraheni (2017) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(1).
- Oktalia, J. and Herizasyam (2016) 'Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya', *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), pp. 147–159.
- Rokhanawati, D. and Nawangsih, U. H. E. (2017) 'Pendidikan Pranikah terhadap Kesiapan Menghadapi Kehamilan Pertama pada Calon Pengantin Putri', *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), pp. 81– 87
- Fauziatin, dkk. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Baik Tentang Pencegahan Stunting Pada Calon Pengantin. *VISI KES : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18 (2); 2019
- Saputri, R. A., & Tumangger, J. Hulu-Hilir Penanggulangan Stunting Di Indonesia. *Journal of*

Political Issues, 1 (1); 2019:1-9

- Umar, F. (2020). Analisis Faktor Resiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kawasan Pesisir Kecamatan Suppa Kabupaten
- Daming, H., Hengky, H. K., & Umar, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita Di Puskesmas Salo Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 59-67
- Dewi Rokhanawati, Umu Hani Edi Nawangsih. Pendidikan Pranikah Terhadap Kesiapan Menghadapi Kehamilan Pertama Pada Calon Pengantin Putri. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, Vol. 13, No. 1, Juni 2017: 81-87
- Naila Fauziatin¹ , Apoina Kartini , S.A Nugraheni. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik Tentang Pencegahan Stunting Pada Calon Pengantin. *VISIKES : Jurnal Kesehatan Masyarakat. Jurnal homepage: <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes>*. Agustus 2019: 224-233