



## **PENYULUHAN DAN PEMBERIAN TABLET FE PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENCEGAH ANEMIA DI MA AZZIKRA TANA TORAJA**

**Usman<sup>1)</sup>; Nur Hana<sup>1)</sup>, Erlin<sup>1)</sup>, Sri Ayu Sarmila<sup>1)</sup>, Eva Novianti<sup>1)</sup>, Hamiati<sup>1)</sup>, Alya Dwi Fadillah<sup>1)</sup>, Ernawati<sup>1)</sup>**

<sup>1)</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

Email : [usmanfikes86@gmail.com](mailto:usmanfikes86@gmail.com), [nurhanaa263@gmail.com](mailto:nurhanaa263@gmail.com), [erlin5848@gmail.com](mailto:erlin5848@gmail.com),  
[sriayusarmilaa@gmail.com](mailto:sriayusarmilaa@gmail.com), [evanovianti915@gmail.com](mailto:evanovianti915@gmail.com), [hamiatimiaty@gmail.com](mailto:hamiatimiaty@gmail.com),  
[Alyadwi910@gmail.com](mailto:Alyadwi910@gmail.com) [errnawati722@gmail.com](mailto:errnawati722@gmail.com)

*Submitted: 9 Mei 2025, Accepted: 27 Mei 2025, Available online: 28 Mei 2025*

### **Abstract**

*Iron deficiency anemia is a common health problem among adolescent girls due to increased iron requirements during growth and menstruation. Lack of knowledge about anemia prevention and low adherence to iron tablet consumption are the main factors contributing to the high prevalence of anemia. This community service activity aims to improve adolescent girls' understanding of anemia and encourage compliance with iron supplementation through health education and iron supplementation. The method used in this activity includes interactive lecture-based health education and discussions, as well as the provision of iron tablets. Evaluation was conducted by comparing participants' knowledge levels before and after counseling. The results showed a significant increase in participants' understanding of anemia after the intervention. This program contributes to the development of knowledge in health education by providing effective strategies for anemia prevention in adolescent girls. It is hoped that this activity can serve as a model for sustainable school health programs.*

*Keywords : Anemia, Iron Tablets, Adolescent Girls, Health Education*

### **Abstrak**

Anemia defisiensi zat besi merupakan permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia dan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet Fe menjadi faktor utama tingginya prevalensi anemia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia serta mendorong kepatuhan konsumsi tablet Fe melalui penyuluhan dan suplementasi zat besi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan berbasis ceramah interaktif dan diskusi, serta pemberian tablet Fe. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terkait anemia setelah intervensi. Program ini berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kesehatan dengan memberikan strategi efektif dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model dalam program kesehatan sekolah yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Anemia, Tablet Fe, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan

## PENDAHULUAN

Masa remaja sebagai periode penting namun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologi. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting. (Tolukun, 2020)

Remaja menurut WHO adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan social. Kementerian Kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. (Anggraini et al., 2022)

Tablet Fe adalah elemen biokatalitik yang paling penting dalam enzymology manusia, dengan peran utamanya dalam metabolisme oksidatif, proliferasi dan pertumbuhan sel serta penyimpanan dan transportasi oksigen. Tablet Fe berfungsi sebagai suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah. (Ivon Valentin Mandagi et al., 2020)

Anemia pada wanita khususnya remaja adalah salah satu masalah gizi yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Anemia ini berkaitan dengan target gizi secara global yaitu stunting, wasting dan BBLR. Anemia adalah komplikasi medis di mana jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi hemoglobin, berada di bawah kisaran referensi. Ini memiliki konsekuensi potensial merusak atau mengurangi kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia disebabkan oleh status gizi yang buruk dan/atau kondisi kesehatan yang buruk. Pada masa remaja, anemia sebagian besar disebabkan oleh masalah gizi yang sering terjadi karena pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat, kebutuhan zat besi yang tinggi, tingginya angka infeksi dan kecacangan, serta pernikahan dini dan kehamilan remaja. (Syalfina et al., 2023)

Pengaruh konsumsi tablet Fe terhadap anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa konsumsi tablet Fe satu kali seminggu memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian anemia. Remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet Fe satu kali seminggu memiliki risiko lebih besar mengalami anemia dibandingkan yang mengonsumsinya secara teratur. (Syalfina et al., 2023)

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode pretest untuk membantu mengidentifikasi tingkat pengetahuan, keterampilan, atau pemahaman responden tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe. Metode pretest dipilih untuk mengetahui seberapa besar dampak suatu program atau perlakuan terhadap peningkatan kemampuan atau pengetahuan responden terhadap manfaat tablet Fe untuk mencegah anemia.

### **Pengumpulan data**

Observasi langsung yang dilakukan di MA Azzikra Uluway untuk mengetahui dan mengamati pengetahuan siswi tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe untuk mencegah anemia, dengan menggunakan kuesioner yang diisi siswi untuk mengukur Tingkat pengetahuan mereka tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil sosialisasi yang telah dilakukan pengetahuan remaja putri mengenai manfaat tablet Fe dalam upaya pencegahan anemia merupakan hal yang sangat penting bagi remaja. Akan tetapi beberapa subjek penelitian tidak bisa menjelaskan manfaat table Fe bagi kesehatan remaja putri. Hanya satu orang yang dapat menjawabnya yakni untuk tambah darah dan melancarkan haid dengan adanya jawaban seperti ini membuat pemahaman mengenai manfaat tablet Fe dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri masih sangat minim. Sebagian besar subjek penelitian pada remaja putri mengatakan belum pernah ada informasi mengenai manfaat tablet Fe yang mereka peroleh sehingga pertanyaan yang di lontarkan oleh peneliti, masih kurang untuk memahaminya dengan benar.

Remaja putri di MA Azzikra Uluway mengetahui dan memahami apa itu anemia, sebagian besar responden mengatakan bahwa pernah mendengar kata anemia, tetapi mereka lupa dan bahkan tidak tau apa itu anemia.

Akibat kurangnya pengetahuan yang mereka miliki, kesadaran mengenai anemia dalam kondisi ini sangat memprihatinkan karena pengetahuan remaja putri di MA Azzikra Uluway ini sangat mempegaruhi perilaku mereka, terlihat dari hasil penelitian yang menyebutkan bahwa remaja putri sebagian besar belum paham tentang manfaat tablet Fe dalam upaya pencegahan anemia. Dilihat dari hasil kuesioner yang di isi siswi MA Azzikra Uluway sebelum dan sesudah

sosialisasi didapatkan hasil sesuai dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

| Pre Test |          | Post Test |          |
|----------|----------|-----------|----------|
| Sampel   | Kategori | Sampel    | Kategori |
| 1        | 12 Benar | 1         | 12 Benar |
| 2        | 9 Benar  | 2         | 10 Benar |
| 3        | 10 Benar | 3         | 12 Benar |
| 4        | 11 Benar | 4         | 11 Benar |
| 5        | 12 Benar | 5         | 12 Benar |
| 6        | 8 Benar  | 6         | 9 Benar  |
| 7        | 11 Benar | 7         | 11 Benar |
| 8        | 12 Benar | 8         | 12 Benar |
| 9        | 12 Benar | 9         | 12 Benar |
| 10       | 12 Benar | 10        | 12 Benar |



Gambar 1 sosialisasi tablet Fe



Gambar 2 pemberian tablet Fe

Hasil Analisa didapatkan rata-rata skor pengetahuan sebelum sosialisasi edukasi tentang atablet Fe di dapatkan hasil masih kurang paham tentang manfaat tablet Fe ,kemudian terjadi peningkatan skor setelah sesudah diberikan sosialisasi tentang manfaat tablet Fe untuk mencegah anemia.

## KESIMPULAN

Tingkat pemahaman siswi di MA Azzikra Uluway tentang tablet Fe masih perlu di tingkatkan karena kurangnya sosialisasi dan edukasi yang lebih efektif serta berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswi MA Azzikra Uluway. Pemberian tablet Fe yang tepat hanya memiliki manfaat bagi siswi terutama untuk mencegah

anemia dan stunting. Oleh karena itu, perlu adanya kolaborasi antara guru dan siswi MA Azzikra untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri.

#### **SARAN**

Guru perlu memberikan edukasi kepada siswi tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe untuk mencegah anemia dan stunting pada remaja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Ivon Valentin Mandagi, Munir Salham, & Herlina Yusuf. (2020). Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Tablet FE dalam Upaya Pencegahan Anemia di SMAN 6 Model Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(5), 252–255. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i5.1723>
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Priyanti, S., Irawati, D., & Maula, Y. S. (2023). *Media Kesehatan Masyarakat*. 5(1), 26–33.
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>