

## Kesehatan Tentang Penting Nya Mengkonsumsi Tablet Fe Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Remaja Di Sekolah Madrasah Aliyah Al Ma'sum Kisaran

Joharmi<sup>1\*</sup>, Ustifina Hasanah Hasibuan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran  
Email: <sup>1\*</sup>joharmi.lutfhi@gmail.com, <sup>2</sup>herfina90@gmail.com

**Abstrak**– Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan yang cukup umum, terutama di kalangan remaja putri yang mengalami menstruasi. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang diperlukan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi, yang sering disebabkan oleh pola makan yang kurang seimbang dan peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Selain itu, faktor kehilangan darah saat menstruasi pada remaja putri turut memperburuk kondisi ini. Gejala anemia seperti kelelahan, pusing, dan penurunan daya konsentrasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan pentingnya mengkonsumsi Tblet Fe untuk meningkatkan hb pada remaja sangat penting dilakukan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan pengelolaan anemia melalui pola makan yang sehat dan mengkonsumsi Tblet Fe. Dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai anemia, diharapkan remaja dapat mengurangi risiko anemia dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan bergizi.

**Kata Kunci:** Promotif, Anemia, Remaja

**Abstract**– Anemia in adolescents is a fairly common health problem, especially among adolescent girls who are menstruating. Anemia occurs when the body lacks red blood cells or hemoglobin needed to carry oxygen throughout the body. One of the main causes of anemia in adolescents is iron deficiency, which is often caused by an unbalanced diet and increased iron requirements during growth. In addition, blood loss during menstruation in adolescent girls also worsens this condition. Symptoms of anemia such as fatigue, dizziness, and decreased concentration can interfere with daily activities and academic achievement in adolescents. Therefore, health education about the benefits of coconut water pudding to increase HB in adolescents is very important. The purpose of this education is to provide adolescents with an understanding of the causes, symptoms, impacts, and how to prevent and manage anemia through a healthy diet and the use of coconut water pudding. By increasing knowledge and awareness about anemia, it is hoped that adolescents can reduce the risk of anemia and live a healthier and more nutritious lifestyle..

**Keywords:** Promotive, Anemia, Adolescents

### 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja banyak terdapat di negara berkembang, Indonesia termasuk dalam negara berkembang. Kejadian anemia merupakan masalah yang

paling banyak ditemukan pada remaja, remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia.

Masa remaja merupakan tahap hidup yang kritis, sehingga periode ini dikategorikan sebagai rentan dan memiliki risiko kesehatan yang tinggi. Salah satu masalah gizi utama yang banyak dialami oleh remaja adalah anemia. Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah batas normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang berperan penting dalam mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantarkannya ke seluruh tubuh. Remaja termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia karena mereka mengalami pertumbuhan yang sangat cepat disertai dengan aktivitas fisik dan olahraga pada puncaknya (Kalsum dan Halim, 2016).

Prevalensi anemia pada perempuan usia produktif (15-49 tahun) dengan anemia atau yang dikenal dengan kurang darah sampai sekarang masih menjadi masalah kesehatan secara mendunia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, angka kejadian anemia di Indonesia pada kelompok usia remaja 15 – 24 tahun mengalami anemia sebanyak 32,0% dan lebih banyak dialami perempuan (27,0%) dibandingkan dengan laki – laki (20,0%) (Riskesdas, 2018).

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi dan melakukan langkah-langkah pencegahan yang tepat terhadap anemia. Selain itu, diharapkan mereka dapat mengedukasi teman-temannya dan masyarakat sekitar untuk bersama-sama menangani masalah anemia pada remaja secara efektif.

Latar belakang ini didasari oleh fakta bahwa masih tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang konsumsi Tblet FE dan makanan bergizi dan pencegahan anemia pada remaja putri . Kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi, sehingga tidak sepenuhnya menyadari komplikasi yang akan terjadi pada diri mereka pada masa menstruasi. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang benar dan akurat, membantu mereka dalam mencegah terjadinya anemia pada saat menstruasi.

Oleh karena itu, upaya promotif ini diarahkan untuk memberikan sumber informasi yang dapat diandalkan agar remaja dapat melakukan pencegahan anemia yang terjadi pada saat menstruasi.

## **2. KERANGKA TEORI**

### **2.1 Promotif**

Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menjaga kesehatannya melalui edukasi, perubahan perilaku, dan peningkatan lingkungan yang mendukung kesehatan. Teori yang mendukung pendekatan ini antara lain Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa seseorang akan mengadopsi perilaku sehat jika merasa berisiko terkena penyakit dan memahami manfaat pencegahannya (Rosenstock, 1974). Selain itu, Social Cognitive Theory (SCT) menekankan pentingnya faktor

sosial dan lingkungan dalam membentuk kebiasaan sehat, seperti dukungan keluarga dan komunitas (Bandura, 1986)

## 2.2. Anemia Pada Remaja

Anemia pada remaja merupakan kondisi medis yang terjadi akibat kekurangan sel darah merah yang sehat atau hemoglobin yang cukup untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Remaja berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Anemia dapat memengaruhi kesehatan fisik, kognitif, dan emosional remaja, serta dapat menurunkan kualitas hidup mereka secara signifikan.

Ada Faktor - faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja:

### 1. Status Gizi

Menurut penelitian Martini (2015) setiap aktivitas memerlukan energi, makin banyak aktivitas yang dilakukan maka makin banyak energi yang diperlukan. Makanan yang dikonsumsi oleh remaja harus memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya dapat tercukupi dan tidak mengalami anemia.

### 2. Tingkat Pendidikan IBU

Menurut penelitian Priscillia (2015) tingkat pendidikan terakhir orang tua terutama ibu yang tinggi cenderung lebih besar pengaruhnya dibandingkan siswi dengan tingkat pendidikan terakhir ibu yang rendah.

### 3. Pola Menstruasi

Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, jumlah perdarahan, serta ada tidaknya gangguan menstruasi.

### 4. Pola Konsumsi Tablet Fe

Tablet tambah darah adalah suplemen zat besi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat (sesuai rekomendasi WHO). Tablet tambah darah bila diminum secara teratur dan sesuai aturan dapat mencegah dan menanggulangi anemia.

#### A. *Teori Konsumsi Tablet FE*

Tablet Fe atau Tablet tambah darah adalah suplemen zat besi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat (sesuai rekomendasi WHO). Tablet tambah darah bila diminum secara teratur dan sesuai aturan dapat mencegah dan menanggulangi anemia. Dosis dan cara pemberian tablet tambah darah pada wanita usia subur dianjurkan diminum secara rutin dengan dosis 1 tablet tiap minggu dan 1 tablet setiap hari pada masa haid atau

menstruasi. Angka kecukupan zat besi untuk perempuan kelompok umur 13-15 tahun dan 15-18 tahun adalah 26mg/hari (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Tarwoto (2013), tanda gejala anemia diantaranya:

1. Cepat lelah/kelelahan, hal ini terjadi karena simpanan oksigen dalam jaringan otot kurang sehingga metabolisme otot terganggu.
2. Nyeri kepala dan pusing, hal ini merupakan kompensasi di mana otak kekurangan oksigen, karena daya angkut hemoglobin berkurang.
3. Kesulitan bernapas, kondisi tubuh yang memerlukan lebih banyak lagi oksigen dengan cara pernapasan lebih dipercepat.
4. Palpitasi, di mana jantung berdenyut lebih cepat diikuti peningkatan denyut nadi.
5. Pucat pada muka, telapak tangan, kuku, membrane mukosa mulut dan konjungtiva

#### **B. Pencegahan Anemia**

Upaya untuk pencegahan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin (Kemenkes RI, 2016). Menurut Marmi (2014), upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia pada remaja putri adalah:

- a) Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan dari bahan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang – kacangan dan tempe).
- b) Banyak mengonsumsi makanan sumber vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi, misalnya jambu, jeruk, tomat, dan nanas
- c) Minum tablet penambah darah setiap hari, khususnya saat mengalami haid
- d) Bila merasakan adanya tanda dan gejala anemia segera konsultasi ke dokter untuk dicari pengobatannya dan diberikan pengobatan.

#### **C. Dampak Anemia**

Dampak Khusus pada Remaja Putri:

1. **Meningkatkan risiko kematian saat melahirkan:** Anemia pada remaja putri dapat meningkatkan risiko kematian saat melahirkan, terutama jika anemia berlanjut selama kehamilan.
2. **Bayi lahir prematur:** Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi lahir prematur.
3. **Berat badan bayi rendah:** Anemia pada ibu hamil juga dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah

**Dampak Lainnya:**

1. **Gangguan mood dan kesejahteraan emosional:** Anemia dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan gangguan kesejahteraan emosional.
2. **Gangguan pertumbuhan dan perkembangan:** Anemia dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja

### 3. METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Penyuluhan ini dilakukan dengan pendekatan interaktif melalui presentasi dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab, gejala, dampaknya, serta cara pencegahan dan penanganannya. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait topik yang disampaikan. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat di kalangan remaja.

### 4. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di laksanakan di Madrasah Aliyah Al Ma'sum. Jumlah yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 orang. Pelaksanaan dilakukan dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan Selesai. Berikut beberapa dokumentasi saat kegiatan sedang dilaksanakan.



Gambar 1. Pembukaan dan Penyampaian Materi



Gambar 2. Penyampaian Materi Tentang Pentingnya Mengonsumsi Tblet Fe

### Materi Penyuluhan Pengabdian Kepada Masyarakat

**Materi tentang anemia**

**anemia pada remaja**

kondisi medis yang terjadi akibat kekurangan sel darah merah yang sehat atau hemoglobin yang cukup untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh.

Tanda dan gejala anemia

1. cepat lelah
2. nyeri kepala atau pusing
3. kesulitan bernapas
4. palpitasi

Tablet Fe merupakan suplemen zat besi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat.

Pencegahan Anemia

1. mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi
2. banyak mengkonsumsi makan vitamin C
3. minum tablet Fe khusus nya saat mengalami menstruasi

Dampak Anemia

1. meningkatkan resiko kematian saat melahirkan
2. Bayi lahir prematur
3. Gangguan Mood dan kesejahteraan emosional

**PENTINGNYA MENGGUNAKAN TABLET FE UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA**

**Informasi Kontak**

082165600458 📞  
@gmail.com ❤️  
joharmilutphi@gmail.com 📧  
joharmilutphi 📧  
STIKes As syifa 📍

**WUJUDKAN GENERASI SEHAT**  
*bersama Kami*

## 5. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang anemia kepada remaja dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan, khususnya mengenai pencegahan dan penanganan anemia. Meskipun sebagian besar peserta telah memahami informasi yang diberikan, tetap diperlukan upaya lanjutan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka agar bisa mengonsumsi Tblet Fe secara rutin yang mengurangi risiko anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, A., Hapzah, H., & Mariana, D. (2017). Penyuluhan gizi dan pemberian tablet besi terhadap pengetahuan dan kadar hemoglobin siswi sekolah menengah atas negeri di Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*.
- Apriningsih, A., Madanijah, S., Dwiriani, C. M., & Kolopaking, R. (2019). Peranan Orang-Tua Dalam Meningkatkan Kepatuhan Siswi Minum Tablet Zat Besi Folat Di Kota-Depok. *Gizi Indonesia*, 42(2), 71–82
- Ali, R. (2023). Metode Pembentukan Karakter Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 26-20
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2018). Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke Pada Lanjut Usia Di Desa Hampan Perak Kecamatan. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (2), 70–74..
- Hadya, R. A., & Sulaiman, S. (2024). Efektivitas Pemberian Kapulaga Jahe Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Desa Suka Raya. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 173-180.
- (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)
- IDAI. (2011). Rekomendasi IDAI Suplementasi Besi Untuk Anak. Jakarta: Badan Penerbit IDAI.
- Taufiq, Z., Ekawidnyani, K. R., & Sari, T. P. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia: Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. CV. Wonderland Family Publisher