

EDUKASI REMAJA PUTRI SADAR MINUM FE

Education of Teenage Girls to Be Aware of Drinking Fe

Lia Agustini¹, Novalia Widya Ningrum¹, Ida Fitriyani², Fitri Yuliana¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia

²Puskesmas Lampihong

*Korespondensi: l14.lov3@gmail.com

Diterima: 29 Mei 2025

Dipublikasikan: 31 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia adalah masalah kesehatan yang serius di Indonesia, terutama pada remaja putri. Penyebab utamanya adalah kekurangan zat besi karena menstruasi dan pola makan yang buruk. Edukasi dan suplementasi penting untuk mencegah stunting serta masalah kesehatan lainnya.

Tujuan: Tujuan kegiatan memberikan edukasi kepada remaja putri tentang minum Fe untuk mencegah anemia.

Metode: Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan pemberian leaflet.

Hasil: Hasil dari kegiatan semua remaja memiliki respon positif, aktif dalam mengikuti kegiatan ini, mereka antusias dalam mendengarkan, mengamati serta aktif dalam bertanya.

Simpulan: Edukasi kepada remaja penting karena mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap fungsi suplemen Fe.

Kata kunci: Anemia, Fe, remaja

ABSTRACT

Introduction: Anemia is a serious health problem in Indonesia, especially in adolescent girls. The main causes are iron deficiency due to menstruation and poor diet. Education and supplementation are important to prevent stunting and other health problems.

Objectives: The purpose of the activity is to provide education to adolescent girls about drinking Fe to prevent anemia.

Methods: The method used is counseling and providing leaflets.

Results: The results of the activity all adolescents had a positive response, were active in participating in this activity, they were enthusiastic in listening, observing and actively asking questions.

Conclusion: Education for adolescents is important because it can increase adolescent knowledge and awareness of the function of Fe supplements.

Keywords: Anemia, Fe, adolescents

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan umum di Indonesia. Data Riskesdas 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) 15 tahun ke atas sebesar 22,7%, dan pada remaja putri sebesar 37,1%. Remaja putri dengan anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan stunting. Anemia gizi besi sering terjadi karena kurangnya asupan makanan sumber zat besi, terutama selama menstruasi yang menyebabkan hilangnya banyak zat besi saat pubertas (Budiarti, 2021).

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) adalah salah satu strategi dalam mencegah serta mengatasi anemia akibat kekurangan zat besi pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Prioritas diberikan pada pemberian TTD melalui institusi pendidikan. Tujuan dari pemberian Tablet Tambah Darah ini adalah untuk meningkatkan status gizi remaja putri, memutus mata rantai kejadian stunting, dan memperkuat cadangan zat besi dalam tubuh, dengan harapan dapat membentuk generasi yang sehat, berkualitas, dan produktif (Fitriana, 2019).

Berdasarkan data yang ada di Puskesmas Lampihong data remaja putri bulan Januari 2025 sebanyak 35 orang, Dimana banyak remaja putri yang tidak pernah mengonsumsi tablet tambah darah dan tidak mengetahui pentingnya minum tablet tambah darah saat remaja. Oleh karena itu perlulah dilakukan edukasi terkait remaja sadar minum tablet tambah darah di Puskesmas Lampihong.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui pendekatan yaitu menganalisis kondisi wilayah di Puskesmas Lampihong, yang kemudian dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan memberikan edukasi tentang sadar akan minum tablet tambah darah yang akan bekerjasama dengan Pihak Puskesmas, bidan desa dan bidan pemegang program. Kemudian ditindaklanjuti dengan pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara offline pada hari senin 03 Februari 2025. Kemudian dilakukan evaluasi Setelah kegiatan telah dilaksanakan. Media penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan leaflet yang berisi tentang remaja sadar minum tablet tambah darah. Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja yang ada di wilayah Puskesmas Lampihong yang berjumlah 5 orang.



Gambar 1. Leaflet edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan di Puskesmas Lampihong dengan sasaran remaja putri dengan dibagikan leaflet mengenai remaja sadar minum tablet tambah darah, didapatkan hasil semua remaja memiliki respon positif, aktif dalam mengikuti kegiatan ini, mereka antusias dalam mendengarkan, mengamati serta aktif dalam bertanya. Sehingga harapan dari kegiatan ini para remaja lebih memahami mengenai tablet tambah darah guna untuk mencegah kejadian anemia pada remaja.

Kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah, dan kurangnya dukungan dari pihak luar (guru) untuk mengingatkan konsumsi tablet tambah darah menjadi salah satu penyebab masih rendahnya tingkat kepatuhan remaja putri mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Besarnya tingkat kepatuhan minum tablet tambah darah diharapkan akan menurunkan status anemia gizi besi pada remaja putri tersebut. Karena sumbangan TTD per tabletnya tersebut pada asupan konsumsi zat besi 60 mg dan 400 mcg asam folat. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti hubungan

dukungan guru dengan tingkat kepatuhan minum tablet tambah darah (TTD) dan status anemia pada remaja.



Gambar 2. Kegiatan edukasi

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang sering ditemui pada remaja putri, terutama di negara berkembang. Pengetahuan tentang anemia sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaannya (Zuleha et al, 2025). Tenaga kesehatan diharapkan memberikan penyuluhan secara efektif tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe kepada remaja. Selain itu, kolaborasi dengan guru untuk pemberian tablet Fe secara teratur juga sangat diperlukan guna memastikan kepatuhan dan efektivitas program ini (Zakiyyah et al, 2025). Pola makan yang seimbang sangat penting dalam mencegah anemia pada remaja. Diperlukan upaya edukasi dan intervensi gizi untuk memperbaiki pola makan remaja guna mengurangi prevalensi anemia (Hidayati et al, 2025).

SIMPULAN

Program penyuluhan pada remaja menunjukkan bahwa edukasi tentang tablet tambah darah sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja putri. Semua peserta menunjukkan respons positif dan antusias, yang diharapkan dapat menurunkan kejadian anemia. Dukungan dari guru juga penting untuk memastikan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Upaya kolaboratif antara tenaga kesehatan dan guru diperlukan untuk keberhasilan program ini.

REFERENSI

- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- 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>
- Hidayati, Handayani, L. ., Noval, & Iswandari, N. D. . (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 241–248. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.649>
- Zakiyyah, N. ., Rahayu, S. ., Wulandari, R. ., & Utami, I. T. . (2025). Hubungan Pengetahuan Remaja Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di Mts. Nurul Iman Sekincau Kabupaten Lampung Barat Tahun 2024. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(1), 63–78. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i1.658>

Zuleha, Handayani, L. ., Yunita, L. ., & Kabuhung, E. I. . (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 249–256.
<https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.651>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.