

## PENDAMPINGAN REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS “M” KABUPATEN JEMBER

Riza Umami<sup>1</sup> Jamhariyah<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang  
[riza@poltekkes-malang.ac.id](mailto:riza@poltekkes-malang.ac.id)

### Accompaniment For Healthy And Free From Anemia Teenagers In “M” Public Health Center Jember Regency

**Abstract:** Nutritional improvement in Indonesia focuses on 1000 first days of life which is connected with teenage's nutrition state affecting to teenagers' quality of life in reproductive ages and the next ages. Government attempts to prevent anemia through iron tablets supplementation for female teenagers as an effort to prepare them to be healthy mothers giving birth to high-quality children (Kemenkes RI, 2021). One of the midwifery services in the pandemic era includes the prevention of anemia in teenagers (Lorensia, 2020). This program aims to accompany teenagers to be healthy and free from anemia in the pandemic era, covers 42 teenagers (13 – 18 years old), and took place from June to July 2020 in the “M” public health center coverage area, Jember Regency. This program contains several events like FGD, education about reproductive health, hemoglobin test, iron tablets supplementation and multivitamins, consumption of iron tablets and multivitamins, and evaluation. The result is 98% of teenagers are not having anemia, 100% of teenagers are supplemented with iron tablets and multivitamins, and 98% of teenagers have a high level of knowledge about reproductive health, healthy lifestyle, and anemia. Supplementation of iron tablets should be done regularly and monitored to raise the teenager's awareness about anemia.

**Keywords:** Teenagers, Anemia, Pandemic Era

**Abstrak:** Perbaikan gizi masyarakat di Indonesia saat ini fokus pada 1000 HPK dan berhubungan dengan gizi remaja yang akan berpengaruh pada kualitas hidup remaja saat usia produktif dan usia selanjutnya. Upaya Pemerintah dalam pencegahan anemia pada remaja melalui suplementasi Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebagai upaya untuk mempersiapkan calon ibu yang sehat melahirkan generasi penerus yang berkualitas (Kemenkes RI, 2021). Implementasi pelayanan kebidanan pada remaja di masa pandemi salah satunya adalah tindakan preventif anemia (Lorensia, 2020). Tujuan kegiatan ini adalah pendampingan remaja sehat bebas anemia era pandemi pada 42 remaja (usia 13-18 tahun) yang dilaksanakan pada Juni s.d Juli 2022 di wilayah Puskesmas “M” Kabupaten Jember melalui beberapa kegiatan yaitu FGD, pendampingan remaja sehat bebas anemia dengan memberikan informasi kesehatan tentang kesehatan reproduksi, cek Hb serta pemberian TTD dan multivitamin dan kegiatan terakhir adalah evaluasi kegiatan. Hasil dari kegiatan ini adalah 98% remaja tidak anemia, 100% remaja telah konsumsi TTD serta multivitamin dan 98% remaja memiliki tingkat pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi, PHBS dan anemia. Pendistribusian tablet tambah darah harus dilakukan secara teratur dan dilakukan monitoring setiap sekolah guna meningkatkan kesadaran remaja tentang anemia.

**Kata kunci:** Remaja, Anemia, Era Pandemi

## PENDAHULUAN

Perbaikan gizi masyarakat di Indonesia saat ini focus pada 1000 HPK dan ternyata berhubungan dengan gizi remaja yang akan berpengaruh pada kualitas hidup remaja saat usia produktif dan usia selanjutnya. Riskesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi kejadian anemia pada remaja adalah 32% (3-4 dari 10 remaja menderita anemia). Hal tersebut disebabkan oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak baik dan kurangnya aktifitas fisik. Upaya Pemerintah dalam pencegahan anemia pada remaja melalui suplementasi Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebagai upaya untuk mempersiapkan calon ibu yang sehat melahirkan generasi penerus yang berkualitas (Kemenkes RI, 2021).

Program Pemerintah mengenai TTD pada remaja putri adalah satu tablet per minggu harus dengan air putih setelah makan atau ketika perut tidak dalam kondisi kosong dan tidak lupa konsumsi gizi seimbang. Sebelum pandemic covid-19 terjadi, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di distribusikan melalui sekolah, namun dengan kebijakan belajar di rumah selama pandemi, pemberian TTD dapat dimodifikasi sesuai kebijakan daerah seperti mengambil TTD secara langsung ke Puskesmas atau melalui Guru UKS (Naura Delfi Meisara, 2021). Selain itu tentunya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan tentunya melalui makanan gizi seimbang juga

seperti makan buah sayur secukupnya, memeriksa kadar Hb dan mengonsumsi vitamin A, C, E.

Pada Peringatan Hari Gizi Nasional 200 mengangkat tema “Remaja Sehat, Bebas Anemia” dengan “Gizi Seimbang, Remaja Sehat, Indonesia Kuat”. Tema ini dengan masa Pandemi COVID-19 yang masih terjadi. Indonesia sangat membutuhkan remaja yang produktif, kreatif dan inovatif dalam mewujudkan cita-cita dan harapan bangsa. Upaya yang telah dilakukan pada pelayanan kesehatan untuk remaja seperti pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) telah dilakukan akan tetapi perlu dilakukan pemantauan kepatuhan remaja saat konsumsi TTD selain itu, dibutuhkan kesadaran mandiri remaja untuk mengkonsumsi makanan sehat, bergizi dan berkualitas yang didukung dengan aktifitas fisik.

Makanan sehat, bergizi dan berkualitas berhubungan dengan isi dan kandungan makanan yang dikonsumsi, seperti yang tercantum pada label pangan. Informasi Nilai Gizi yang selanjutnya disingkat ING adalah daftar kandungan zat Gizi dan non Gizi Pangan Olahan sebagaimana produk Pangan Olahan dijual (as sold) sesuai dengan format yang dibakukan. ING dicantumkan dalam bentuk tabel yang berisikan informasi takaran saji, jumlah sajian per kemasan, jenis dan jumlah kandungan zat gizi, yaitu energy total, lemak total, lemak jenuh, protein, karbohidrat total, gula dan garam (natrium), jenis dan jumlah kandungan zat non gizi dan persentase AKG.

Implementasi pelayanan kebidanan pada remaja di masa pandemic ada 3 hal yaitu memantau tanda gejala yang terjadi pada remaja, preventif melalui upaya deteksi dini yang terjadi pada remaja seperti pemeriksaan payudara sendiri, gangguan haid dan anemia serta fasilitasi klien untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang aman terpercaya (Lorensia, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, Penulis bermaksud untuk melaksanakan control perilaku pada konsumsi TTD pada remaja putri yang saat ini sedang dalam masa pandemic dan sekolah di rumah.

Berdasarkan data tentang Alokasi Tablet Tambah Darah Remaja Putri tahun 2021-2022 Dinkes Kab Jember total sasaran adalah 92915 remaja putri dan di wilayah Puskesmas Mangli jumlah sasaran adalah 1241 remaja putri (11 sekolah). Selama Pandemi COVID-19 berlangsung ternyata TTD tidak diberikan kepada remaja putri melalui masing-masing sekolah, hal tersebut berlangsung sejak November 2020 s.d Juli 2021 dan ternyata tidak pernah ada monitoring evaluasi setelah pemberian TTD oleh pihak Puskesmas.

Target kegiatan ini adalah mengatasi masalah yang terjadi yaitu remaja sehat bebas anemia melalui pendampingan remaja sehat bebas anemia era pandemi di wilayah Puskesmas Mangli Kabupaten Jember. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah remaja sehat dan bebas dari anemia selama era pandemi.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini adalah melalui serangkaian kegiatan yang berkesinambungan antara lain:

### **1. Pra Kegiatan**

#### **a. Survey lokasi**

Serangkaian kegiatan pada survey lokasi adalah sebagai berikut:

1) Diawali dengan perizinan kegiatan, dari:

a) Perizinan dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: DP.02.01/1.5/1104/2022

tertanggal 01 Maret 2022

b) Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Linmas Propinsi Jawa Timur Kabupaten Jember Nomor: 072/474/415/2022 tertanggal 17 Maret 2022

c) Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Nomor: 440/4854/311/2022 tertanggal 28 Maret 2022

2) Dilanjutkan dengan Survey lokasi yang meliputi kegiatan identifikasi masalah & persamaan persepsi kegiatan.

### **2. Kegiatan Inti**

a. Focus Group Discussion terkait dengan kesehatan reproduksi, PHBS, siklus menstruasi dan anemia.

b. Pendidikan kesehatan remaja serta pemeriksaan kadar Hb (pre test).

- c. Pemeriksaan kadar Hb (post test) dan tutor teman sebaya.
- 3. Evaluasi Kegiatan  
Evaluasi kegiatan dilakukan bersama remaja dan Bidan.

**HASIL PENELITIAN**

- a. Focus Group Discussion terkait dengan kesehatan reproduksi, PHBS, siklus menstruasi dan anemia. Pada kegiatan pertama ini, remaja telah diberikan uang transport, konsumsi, TTD dan multivitamin, masker KF-94 dan buku saku. Remaja menandatangani inform consent kegiatan.
- b. Kesimpulan FGD kali ini adalah:
  - 1) Peserta kegiatan mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang sudah mulai beranjak dewasa, labil emosi karena sedang masa pertumbuhan dan identik dengan rasa ingin tahu tentang sesuatu lebih besar dan kerap sekali diakhiri dengan coba-coba
  - 2) Banyak remaja yang sudah paham dengan PHBS dan mayoritas remaja dapat menyebutkan dengan baik contoh PHBS di sekolah seperti menjaga kebersihan kelas melalui piket kelas, cuci tangan menggunakan sabun, membuang sampah pada tempatnya, tidak jajan sembarangan, lebih baik membawa bekal dari rumah untuk ke sekolah dan tidak merokok.
  - 3) Permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja adalah ISK,

- dismenore dan beberapa keluhan lainnya saat menstruasi. Untuk mengurangi keluhan saat menstruasi, remaja minum jamu, minum air hangat, olahraga ringan, tidur, banyak makan dan sebagian minum TTD jika diberi oleh sekolah
- 4) Terkait dengan siklus menstruasi setiap bulannya, masih ada 24% (10 orang) yang lupa tanggal menstruasinya.
- 5) Remaja belum banyak yang tahu kapan usia ideal menikah sebesar 29 orang (69%)
- 6) Remaja yang rajin konsumsi TTD hanya 2 orang (5%), sisanya 40 orang (95%) tidak konsumsi TTD setiap bulannya.
- c. Pendidikan kesehatan remaja serta pengukuran kadar hemoglobin (pre test).

1) Tingkat Pengetahuan Remaja (Pre Test) tentang Kesehatan Reproduksi

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	%
1	Kurang	2	4
2	Cukup	11	26
3	Baik	29	69
Jumlah Total		42	100

Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Remaja (Pre Test)

2) Pemeriksaan Kadar Hb

No	Status	Jumlah	%
Anemia			
1	Normal	37	88
2	Anemia	5	12
Jumlah		42	100
Total			

Tabel 4.2. Status Anemia (Pre Test)

d. Pemeriksaan kadar haemoglobin (post test) dan tutor teman sebaya

1) Tingkat Pengetahuan Post Test

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	%
1	Cukup	1	2
2	Baik	41	98
Jumlah Total		42	100

Tabel 4.3 Tingkat Pengetahuan Remaja (Pre Test)

2) Riwayat konsumsi Tablet Tambah Darah dan Multivitamin

No	Status	Jumlah	%
Anemia			
1	Teratur (1x/minggu)	42	100
Jumlah Total		42	100

Tabel 4.4 Status Anemia (Pre Test)

4) Status Anemia

No	Status	Jumlah	%
Anemia			
1	Tidak Anemia	41	98
2	Anemia	1	2

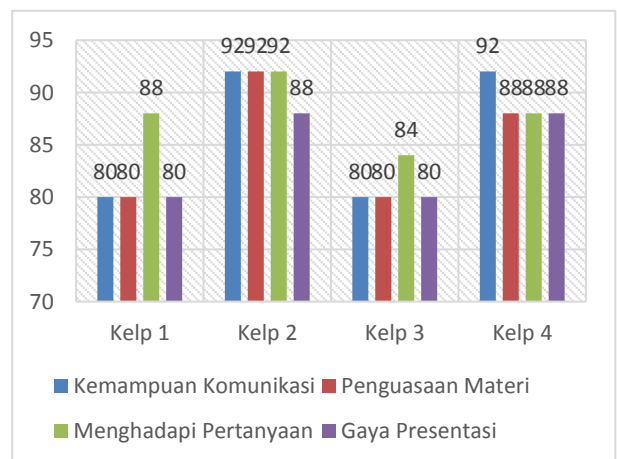
Jumlah	42	100
Total		

Tabel 4.5 Status Anemia (Pre Test)

5) Tutor Teman Sebaya

**PEMBAHASAN**

Hasil dari serangkaian kegiatan pendampingan remaja dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan status anemia sebelum dan sesudah suplementasi TTD. Remaja yang anemia berkurang dari 5 orang menjadi 1 orang setelah



diberikan TTD.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiyan (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kejadian anemia pada remaja putri dengan suplementasi TTD. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Tonasih (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin remaja putri setelah suplementasi TTD.

Pemberian TTD kepada remaja memerlukan pendampingan yang baik agar remaja benar-benar teratur dalam mengonsumsi tablet besi. Efek samping TTD yang menimbulkan mual

dapat membuat remaja enggan untuk mengonsumsi TTD. Untuk itu, diperlukan pengetahuan remaja yang baik tentang pentingnya TTD.

Hal ini dapat dibuktikan dengan menurunnya jumlah remaja yang teratur dalam mengonsumsi tablet besi. Dari 8 orang yang tidak teratur mengonsumsi tablet besi, menjadi teratur seluruhnya setelah kegiatan berakhir.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Giri (2020) yang menyimpulkan bahwa pelatihan dan pendampingan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan dirinya, terutama yang berkaitan dengan kegiatan reproduksi.

Dalam pendampingan yang ditujukan untuk mengubah perilaku, remaja harus mengetahui tentang dampak anemia yang terjadi pada kehamilan. Remaja putri harus kembali disadarkan bahwa dirinya suatu saat akan menjadi seorang ibu yang melalui proses kehamilan, persalinan, hingga nifas. Untuk itu, para remaja putri harus mempersiapkan diri dari sekarang terutama yang berkaitan dengan anemia pada kehamilan.

Remaja putri idealnya mengetahui tentang dampak anemia pada kehamilan yang dapat menyebabkan persalinan premature, resiko bayi berat lahir rendah, perdarahan pasca persalinan, depresi pasca persalinan, hingga kematian akibat perdarahan (Sitepu, 2021). Hal ini disebabkan karena pada tubuh ibu hamil yang anemia, sel darah merah yang sehat tidak cukup untuk

mengangkut oksigen ke jaringan ibu maupun janin (Nurrahman, 2020). Selain resiko maternal, anemia juga dapat menimbulkan komplikasi lain yaitu memperburuk gagal ginjal kronis dan penyakit hati akut kronis, yang disebabkan karena adanya anoksida dari organ.

Dengan mengetahui resiko tersebut, remaja putri akan memahami pentingnya mengonsumsi TTD secara rutin dari sekarang, untuk nanti saat mereka mempersiapkan kehamilan yang sehat.

## **PENUTUP**

Tingkat pengetahuan remaja didominasi tingkat pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi remaja, PHBS dan anemia sebesar 69% (29 orang) sedangkan status anemia masih ada remaja yang mengalami anemia sebesar 12% (5 orang).

Konsumsi Tablet Tambah Darah & Multivitamin. Seluruh remaja sebesar 100% (42 orang) telah mengonsumsi Tablet Tambah Darah & Multivitamin sesuai dengan jadwal yaitu 1x/minggu.

Tingkat pengetahuan remaja didominasi tingkat pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi remaja, PHBS dan anemia sebesar 98% (41 orang) sedangkan status anemia masih ada remaja yang mengalami anemia sebesar 2% (1 orang).

Remaja diharapkan mampu mengonsumsi TTD 1x/minggu dengan kombinasi vitamin C dengan teratur agar kadar Hb bisa tetap normal karena hal tersebut dapat berdampak pada periode

selanjutnya saat remaja memasuki periode kehamilan setelah menikah nanti.

Diharapkan tenaga kesehatan setempat tetap dapat mendistribusikan TTD sesuai program dan adanya monitoring evaluasi pada kadar Hb remaja setiap periodenya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Naura Delfi Meisara. 2021. Tantangan Gizi Remaja dalam Menghadapi Pandemi Covid-19.

<https://cegahstunting.id/berita/tantangan-gizi-remaja-dalam-menghadapi-pandemi-covid-19/>

Nurrahman, Nurulaini et al. 2020. Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-anak, Remaja, dan Ibu Hamil serta Penyakit yang Berkaitan dengan Anemia. *Journal of Science, Technology, and Entrepreneurship* Vol. 2 No. 2 (online) <https://ejournal.umbandung.ac.id/index.php/jste/article/view/27/124>

Kemendes RI. 2021. PANDUAN KEGIATAN HARI GIZI NASIONAL. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/b13f4c1a6deed512d43c0a69a1285199.pdf>

Kristiyan, Adi Putra et al. 2020. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional* Vol. 8 No. 1 (online)

<https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/1021>

She. 2017. 41 Persen Pelajar di Jember Mengalami Anemia. <http://www.kissfmjember.com/2017/11/30/41>

Sitepu, Anastasia Stefani et al. 2021. Dampak Anemia pada Ibu Hamil dan Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau* Vol. 1 No. 4 (online) <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH/article/view/728/465>

Remaja Milenial, Remaja Sehat, Bebas Anemia <https://gizi.unisayogya.ac.id/remaja-milenial-remaja-sehat-bebas-anemia/>

Tonasih et al. 2019. Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja terhadap Peningkatan Hemoglobin di Stikes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal SMART Kebidanan* Vol. 6 No. 2 (online) <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/292>

Panselina, Lorensia. 2020. Peran Bidan dalam Perkembangan Remaja di Masa Pandemi. <https://www.stik-sintcarolus.ac.id/upload/media/2021-07-30/8be27ae056e7e4deb010718b332d5e1b.pdf>

Giri, Made Kurnia Widiastuti. 2020. Pendampingan Kelompok Remaja Cerdas dan Sehat Reproduksi di Kabupaten Jemberana. *Widya Laksana* Vol. 9 No. 1 (online)

[https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/  
JPKM/article/view/21432](https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKM/article/view/21432)