

Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di Pondok Tahfiz Hisbah Al Fatih Kabupaten Sintang Tahun 2025

Hearty Efifania Ose Payon¹, Ummi Khairussyifa²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapuas Raya Sintang

E-mail: efifany46@gmail.com¹, ummykhairussyifa@gmail.com²

Article History:

Received: Juli 22, 2025

Revised: Agustus 10, 2025

Accepted: Agustus 19, 2025

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

Abstrak. Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi Tablet Fe (zat besi) pada remaja putri di Pondok Tahfiz Hisbah Al-Fatih, Kabupaten Sintang tahun 2025, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kepatuhan terhadap konsumsi Tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia. Pelaksanaan kegiatan melibatkan 15 remaja putri yang mengikuti metode ceramah dan tanya-jawab. Evaluasi menunjukkan bahwa lebih dari 85% peserta mampu menjawab pertanyaan terkait topik, yang mengindikasikan bahwa peserta telah memahami pentingnya konsumsi Tablet Fe. Kondisi ini diperkuat oleh kehadiran tepat waktu dan partisipasi aktif selama penyuluhan.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga kebutuhan nutrisi semakin meningkat. Salah satu nutrisi yang dibutuhkan adalah zat besi. Pertumbuhan yang dialami adalah menstruasi yaitu pengeluaran darah setiap bulannya. Hal tersebut berpengaruh terhadap kurangnya kadar hemoglobin dalam tubuhnya. Kadar hb yang kurang dari normal akan mengalami anemia.

Anemia merupakan salah satu penyakit yang termasuk kedalam masalah kesehatan di Indonesia. Angka kejadian anemia terutama pada remaja semakin meningkat. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja sebanyak 22,7% dan mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan laporan data yang sama yaitu 32%. Angka tersebut menambah fokus pemerintah dalam menanggulangi kejadian anemia pada remaja (Riskesdas, 2018). Pemerintah telah membuat program Kesehatan dalam menurunkan kejadian anemia pada remaja dengan memberikan tablet Fe. Namun, hal tersebut belum berhasil, dan terbukti dari peningkatan remaja yang mengalami anemia dari tahun sebelumnya. Factor penyebab hal tersebut adalah remaja tidak patuh atau rutin dalam mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan efek samping yang membuat tidak nyaman. Factor penyebab lain bahwa remaja banyak yang tidak mengerti dan memiliki pengetahuan kurang baik terhadap tujuan dari tablet Fe tersebut. permasalahan yang terjadi kemungkinan dapat diselesaikan dengan melakukan pemberian pengetahuan dalam ruang lingkup kecil terlebih dahulu, sehingga memudahkan petugas Kesehatan mengetahui hal apa saja yang tidak di mengerti oleh remaja tersebut.

Permasalahan yang lain adalah konsumsi tablet Fe yang tidak rutin dapat dilakukan dengan mendampingi remaja saat meminumnya. Hal ini dapat dilakukan pada langkah awal dengan cara memberitahu waktu minum yang tepat untuk meminimalisir dampak atau efek samping dari tablet fe tersebut. selain waktu minum, remaja perlu mengetahui saat konsumsi tablet Fe dapat diminum dengan menggunakan air putih atau minuman yang mengandung vitamin c, agar penyerapan zat besi tidak terhambat. Kemungkinan hal ini juga menjadi factor

penyebab angka kejadian anemia semakin meningkat. Ketidapahaman remaja terhadap tata cara dalam mengkonsumsi tablet Fe ini perlu diberikan solusi agar tablet tersebut dapat diminum dengan rutin dan penyerapan zat besi yang terkandung dalam tablet Fe dapat diserap dengan baik.

Pendampingan konsumsi tablet Fe pada remaja ini diharapkan dapat membantu meningkatkan angka konsumsi tablet Fe pada remaja. Namun, saat melakukan pendampingan, remaja dapat diberikan pengetahuan tentang tablet Fe terutama berkaitan dengan manfaat serta cara mengkonsumsi tablet Fe secara rutin.

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan pada masalah bagaimana warga / masyarakat khususnya masyarakat diwilayah binaan Universitas Binawan mampu mengatasi masalah kesehatan yang ada di lingkungannya. Pengabdian masyarakat merupakan wahana tempat aplikasi ilmu kebidanan yang di kembangkan di program studi S1 Kebidanan di STIKARA Sintang dimana, pengabdian institusi pendidikan terhadap masyarakat didasarkan pada visi dan misi institusi yang telah ditetapkan sebagai Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

METODE PENELITIAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Remaja Putri. Metode kegiatan dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Struktur

Peserta datang sebelum waktu yang ditetapkan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan penyuluhan. Semua peserta datang tepat waktu dan berakhir sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Evaluasi Proses

Peserta yang hadir berjumlah 15 orang Remaja Putri. Pelaksanaan penyuluhan kegiatan berjalan sebagaimana mestinya dan hampir sebagian besar Peserta aktif mengajukan pertanyaan.

Evaluasi Hasil

Lebih dari 85 % dari peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Ini berarti peserta sudah mengerti tentang pentingnya konsumsi tablet Fe pada remaja putri.

1. Pengertian anemia dan jenis anemia

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi, terutama pada wanita usia subur dan remaja. Salah satu penyebab utama anemia adalah defisiensi zat besi. Untuk mengatasi dan mencegah anemia akibat kekurangan zat besi, pemerintah dan organisasi kesehatan menganjurkan konsumsi Tablet Fe sebagai intervensi gizi yang efektif.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami anemia, terutama remaja perempuan. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan yang pesat, perubahan hormonal, dan, pada perempuan, kehilangan darah akibat menstruasi. Kurangnya asupan zat besi, vitamin B12, dan asam folat juga menjadi faktor risiko penting. Anemia yang tidak ditangani pada masa remaja dapat berdampak pada performa belajar dan kualitas hidup.

Tablet Fe adalah suplemen zat besi yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Suplemen ini biasanya mengandung ferosulfat atau bentuk zat besi lainnya, dan sering kali dikombinasikan dengan asam folat untuk membantu pembentukan sel darah merah secara optimal.

2. Jenis-jenis Anemia
 - a. Anemia Defisiensi Besi: Jenis anemia yang paling umum pada remaja. Disebabkan oleh kekurangan zat besi, biasanya akibat pola makan yang buruk atau perdarahan menstruasi.
 - b. Anemia Megaloblastik: Disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 atau asam folat. Ditandai dengan sel darah merah yang lebih besar dari normal.
 - c. Anemia Hemolitik: Disebabkan oleh penghancuran sel darah merah yang lebih cepat dari pembentukannya. Bisa bersifat genetik atau karena infeksi.
 - d. Anemia Aplastik: Terjadi ketika sumsum tulang tidak mampu memproduksi sel darah merah yang cukup. Biasanya jarang terjadi namun serius.
 - e. Anemia akibat Penyakit Kronis: Terjadi akibat kondisi medis kronis seperti penyakit ginjal, infeksi, atau peradangan yang mengganggu produksi sel darah merah.
3. Tujuan konsumsi Tablet Fe?
 - a. Mencegah dan Mengatasi Anemia Defisiensi Besi
Tablet Fe diberikan untuk meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh sehingga mampu mencegah dan mengatasi anemia, terutama pada kelompok rentan seperti remaja putri, wanita usia subur, dan ibu hamil.
 - b. Meningkatkan Status Gizi
Dengan terpenuhinya kebutuhan zat besi, status gizi individu akan meningkat, yang berperan penting dalam tumbuh kembang dan kesehatan secara keseluruhan.
 - c. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Produktivitas
Kadar hemoglobin yang cukup mendukung pengangkutan oksigen yang optimal ke seluruh jaringan tubuh, sehingga meningkatkan energi, konsentrasi, dan daya tahan tubuh.
 - d. Menurunkan Angka Kesakitan dan Kematian
Pemberian Tablet Fe secara rutin dapat menurunkan risiko komplikasi akibat anemia, termasuk kematian maternal dan gangguan perkembangan janin pada ibu hamil.
 - e. Mendukung Program Kesehatan Nasional
Tablet Fe menjadi bagian dari strategi nasional untuk menurunkan prevalensi anemia di Indonesia, terutama di kalangan remaja putri dan wanita usia subur.
 - f. Meningkatkan Kualitas Hidup
Dengan kondisi kesehatan yang lebih baik akibat pencegahan anemia, kualitas hidup individu akan meningkat, termasuk dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial.
4. Manfaat Konsumsi Tablet Fe
 - a. Meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.
 - b. Mencegah gejala anemia seperti lelah, lemas, pusing, dan konsentrasi menurun.
 - c. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada remaja.
 - d. Meningkatkan imunitas tubuh dan produktivitas individu.
 - e. Mencegah komplikasi anemia selama kehamilan bagi wanita usia subur.
5. Sasaran pemberian tablet Fe?
Sasaran Pemberian Tablet Fe pada Remaja Wanita
 - a. Remaja Putri Usia 10–18 Tahun
Kelompok usia ini mengalami pertumbuhan fisik dan hormonal yang pesat sehingga kebutuhan zat besi meningkat. Selain itu, dimulainya menstruasi menjadi faktor risiko kehilangan zat besi yang signifikan.

- b. Remaja Putri yang Sudah Menstruasi
Kehilangan darah saat menstruasi berkontribusi pada defisiensi zat besi. Oleh karena itu, remaja yang telah mengalami menstruasi menjadi sasaran utama program suplementasi Tablet Fe.
 - c. Remaja Putri yang Bersekolah (SMP/SMA Sederajat)
Sekolah menjadi tempat strategis untuk mendistribusikan Tablet Fe secara rutin dan sistematis, sekaligus memberikan edukasi mengenai anemia dan gizi.
 - d. Remaja Putri di Daerah dengan Prevalensi Anemia Tinggi
Daerah dengan angka kejadian anemia tinggi menjadi prioritas sasaran agar dampak kesehatan masyarakat lebih signifikan.
 - e. Remaja dengan Status Gizi Kurang atau Risiko Defisiensi Zat Besi
Termasuk remaja dengan asupan makanan rendah zat besi, kebiasaan diet ekstrem, atau kondisi sosial ekonomi rendah.
 - f. Remaja yang Tidak Pernah atau Tidak Rutin Mengonsumsi Sumber Zat Besi
Suplementasi Tablet Fe diberikan sebagai kompensasi dari asupan harian yang tidak mencukupi kebutuhan zat besi tubuh.
6. Cara Mengonsumsi Tablet Fe
- a. Tablet Fe sebaiknya dikonsumsi satu jam sebelum makan atau dua jam sesudah makan untuk penyerapan maksimal.
 - b. Konsumsi bersama air putih dan hindari teh, kopi, atau susu karena dapat menghambat penyerapan zat besi.
 - c. Disarankan dikonsumsi bersama makanan kaya vitamin C (seperti jeruk atau tomat) untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
 - d. Efek samping ringan seperti mual atau feses berwarna gelap dapat terjadi, namun tidak berbahaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari Hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan di Pondok Tahfiz Hisbah Al Fatih Sintang berjalan dengan baik, peserta mengerti tentang konsumsi tablet Fe di lihat dari pelaksanaan dan respon dari peserta.

Saran

Perlu diberikan penyuluhan atau pemberian informasi kepada remaja agar melakukan Pemeriksaan kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. Situasi anemia pada remaja putri. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI; 2018.
- World Health Organization. Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: WHO; 2011.
- World Health Organization. Adolescent health [Internet]. Geneva: WHO; 2020 [cited 2025 Aug 19]. Available from: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dan wanita usia subur. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2020.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Laporan nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Balitbangkes; 2018.
- Utami NW, Puspitasari N. Hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan status anemia pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2021;12(1):45–52.
- Rahmawati D, Sari A. Efektivitas intervensi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja. Media Gizi Indonesia. 2020;15(2):123–31.