

# PEMBERIAN EDUKASI TABLET FE PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN ASSALAFIYAH DUKO BARAT DESA PAKONG KECAMATAN PAKONG KABUPATEN PAMEKASAN

Hasanah<sup>1</sup>, Yulia Paramita Rusady<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Prodi DIII Kebidanan, Universitas Islam Madura  
*email: hashasanah111@gmail.com*

## Abstrak

Anemia merupakan penurunan kuantitas sel sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal merupakan masalah kesehatan Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja. Asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Pada penyakit anemia sangat berdampak terhadap prestasi belajar dan produktifitas kegiatan. Solusi yang dilakukan dalam memecahkan permasalahan anemia salah satunya melalui edukasi berupa penyuluhan dan pelatihan kepada santriwati. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan. Pendidikan terkait kesehatan merupakan salah satu upaya dalam menciptakan perilaku masyarakat yang menyadari dan mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatannya serta menghindari hal-hal yang mencegah kesehatan. Upaya metode ceramah dan penyuluh dalam memberikan informasi bahwa untuk mencapai semua cita-cita santriwati, santriwati harus dalam status gizi yang baik dan bebas anemia. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan. Anemia dapat dihindari dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink, dan pemberian tablet tambah darah (TTD).

**Kata Kunci** : Santri, Asupan Gizi, Anemia, Tablet Fe

## Abstract

Anemia is a decrease in the quantity of red blood cells in circulation or the amount of hemoglobin below normal limits is a health problem Most of those who experience anemia are women, especially in adolescents. The nutritional intake that must be consumed is food that contains iron as needed. Iron deficiency in adolescents results in pale, weak, tired, dizzy, and decreased concentration in studying. Anemia greatly impacts learning achievement and activity productivity. The solution to solving anemia problems is through education in the form of counseling and training for female students. Counseling is a form of education. Health-related education is one of the efforts in creating community behavior that is aware of and knows how to maintain their health and avoid things that prevent health. The lecture and extension method attempts to provide information that in order to achieve all the aspirations of female students, female students must be in nutritional status. good and anemia free. Counseling is a form of education. Anemia can be avoided by consuming foods high in iron, folic acid, vitamin A, vitamin C and zinc, and giving iron tablets (TTD).

**Keywords**: Santri, nutritional intake, anemia, Fe tablets

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan penurunan kuantitas sel sel darah merah dalam sikulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar diseluruh dunia baik dinegara berkembang dan negara miskin. Santriwati merupakan kelompok yang rawan mengalami perubahan gaya hidup utamanya dalam kebiasaan makan. Hal ini sangat berikatan dengan penyakit yang sering di alami oleh kelompok remaja putri yaitu anemia. Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja. Karena remaja putri seringkali tidak mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup serta setiap bulannya mengalami menstruasi. asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan (Fanny, Mustamin, KB, & St, 2012).

Wanita lebih banyak membutuhkan asupan zat besi dibandingkan dengan laki-laki. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) menunjukkan bahwa kebutuhan zat besi remaja puteri usia 13-29 tahun adalah 26 mg, angka ini jauh lebih tinggi bila dibandingkan remaja putra pada usia yang sama. Pada

perempuan, asupan zat besi tidak hanya digunakan untuk mendukung pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besinya yang hilang melalui darah yang keluar setiap dirinya mengalami menstruasi. Karena kebutuhan zat besi perempuan yang sangat tinggi inilah, perempuan berisiko mengalami kekurangan zat besi, yang nantinya dapat berkembang menjadi anemia. Pondok Pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan yang siswanya tinggal bersama serta belajar di bawah bimbingan guru. Biasanya santri tinggal bersama dalam sebuah asrama yang pengelolannya dibawah pengurus pondok pesantren. Santriwati di Pondok Pesantren merupakan salah satu sasaran dalam program pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri karena masuk dalam rentang umur 12-18 tahun (Nuraeni, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), menyatakan anemia pada remaja putri usia (15-24 tahun) dan usia (25-34) sebesar 48,9%. Kabupaten Klaten yaitu anemia remaja putri usia 10-14 tahun sebesar 727 (1,45%) serta anemia remaja putri usia 15-18 tahun sebesar 1006 (2,03%). Data tersebut juga tidak bisa seluruhnya menggambarkan keadaan yang sebenarnya, karena tidak semua daerah melakukan skrining untuk anemia pada remaja (Klaten, Profil Kesehatan Klaten, 2016). Dari data inilah menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri masih tinggi, karena prevalensi anemia dianggap menjadi masalah kesehatan jika > 15% (Amanda, 2012).

Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe diartikan sebagai ketepatan santriwati dalam mengonsumsi tablet Fe yaitu 1 tablet secara rutin minimal 90 hari. Keberhasilan pemberian tablet Fe bergantung pada patuh tidaknya santriwati dalam mengonsumsi tablet Fe. Cakupan pemberian tablet Fe yang tinggi tidak memberikan dampak penurunan anemia jika kepatuhan konsumsi tablet Fe masih rendah (Sarah dan Irianto, 2018). Mengonsumsi 90 tablet Fe pada masa remaja efektif memenuhi kebutuhan zat besi sesuai dengan angka kecukupan gizi santriwati serta menurunkan prevalensi anemia sebanyak 20-25%. Santriwati yang mengonsumsi tablet Fe selama 12 minggu menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin dari 8.45 gr/dl menjadi 11.45 gr/dl. Pemberian suplementasi tablet zat besi dengan waktu dan cara yang benar dapat mendukung kegiatan WHO dalam mencapai target kadar hemoglobin 11 gr/dl (Fanny, Mustamin, KB, & St, 2012).

Penyebab kekurangan zat besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Angka prevalensi anemia di Indonesia, yaitu pada remaja wanita sebesar 26,50%, pada wanita usia subur sebesar 26,9% (Burner, 2012).

Remaja perempuan memiliki resiko tinggi sepuluh kali lebih besar dibandingkan remaja laki-laki. Remaja perempuan sering mengabaikan kondisi kesehatannya sehingga anemia tidak dapat terdeteksi dan akan terus menjadi kasus tinggi setiap tahunnya. Selain itu sedikit banyak remaja perempuan sering menjaga penampilan agar tetap kurus sehingga menimbulkan asumsi untuk diet atau mengurangi makan (Sulistyowati, Rahfiludin, & Kartini, 2019).

Solusi yang dilakukan dalam memecahkan permasalahan anemia salah satunya melalui edukasi berupa penyuluhan dan pelatihan kepada santriwati. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan. Pendidikan terkait kesehatan merupakan salah satu upaya dalam menciptakan perilaku masyarakat yang menyadari dan mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatannya serta menghindari hal-hal yang mencegah kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

## METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan secara luring (tatap muka) secara langsung di pondok pesantren as salafiyah dusun duko barat desa pakong pamekasan pada tanggal 29 Juli 2022 jam 13.00 wib, sasaran dari kegiatan ini adalah santriwati remaja putri di pondok pesantren yang berjumlah 100 santriwati. Penyuluhan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi pentingnya tablet fe pada santriwati menggunakan leaflet, kegiatan penilaian keberhasilan ini kami melakukan sesi tanya jawab antar santriwati.

Kegiatan ini dilakukan selama 1 minggu yang dimulai dari survey lapangan, dengan pemberian edukasi tentang tablet fe pada santriwati di pondok pesantren as salafiyah dan melakukan pendokumentasian dengan tahapan dan metode pelaksanaan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan bidan wilayah Desa Pakong, dosen pembimbing PKL dan juga pengasuh pondok pesantren as salafiyah desa pakong untuk dimintai persetujuan dalam melakukan penyuluhan dengan santriwati.

2. Koordinasi tetap dilakukan terkait sasaran pengabdian yakni remaja di pondok pesantren as-salafiyah
3. Metode luring (tatap muka) dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang edukasi pemberian tablet FE pada santriwati dan memberikan materi penyuluhan tentang pentingnya tablet fe pada remaja, kelebihan dan kekurangan tablet fe, dan cara mengkonsumsi tablet fe yang benar dan melakukan sesi tanya jawab pada santriwati yang kurang paham tentang penjelasan tablet fe, dan memberikan dorprise kepada setiap penanya dan melakukan pendokumentasian.
4. Penyuluh memberikan materi dengan menggunakan media leaflet tentang edukasi pemberian tablet FE pada santriwati di pondok pesantren As-Salafiyah dusun duko barat desa pakong kecamatan pakong kabupaten pamekasan
5. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan para santriwati tentang cara mengkonsumsi tablet FE yang benar.
6. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kesempatan pertanyaan ulang yang berhubungan dengan materi yang dipaparkan atau dijelaskan. Santriwati yang berhasil menjawab akan mendapatkan dorprise, dan santriwati juga ditanya paham tidaknya terkait penjelasan tentang tablet fe.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan atau program pengabdian masyarakat dimulai pada tanggal 29 juli 2022 jam 13.00 wib. Kegiatan ini dihadiri oleh para santriwati di pondok pesantren as salafiyah, khususnya melakukan penyuluhan tentang edukasi pemberian tablet FE pada santriwati di pondok pesantren As-Salafiyah di Desa Pakong kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan merupakan hal penting untuk di sosialisasikan kepada santriwati khususnya di desa pakong pamekasan.

Penyuluhan ini di lakukan dengan standar protokol kesehatan dan diharapkan semua peserta dapat memahami edukasi pemberian tablet FE pada santriwati. Dengan demikian penyuluhan dilakukan semaksimal mungkin dalam memberikan pengetahuan tentang tablet fe, kelebihan dan kekurangan tablet fe, dan cara mengkonsumsi tablet fe yang benar. Hampir seluruh santri wati paham dan mengerti tentang edukasi pentingnya tablet fe pada kesehatan,

Dalam penyuluhan ini ada beberapa hal yang di lakukan yaitu; penyuluh memberikan materi tentang edukasi pentingnya tablet fe pada santriwati dengan bantuan leaflet, pada bagian ini menjelaskan tentang;

- a. Pengertian tentang tablet fe
- b. Kekurangan dan kelebihan tablet fe
- c. Cara minum tablet fe yang benar
- d. Dan penanganan jika terjadi anemia pada santriwati

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa pola konsumsi tablet fe seluruh santriwati tidak teratur. Santriwati yang terkena anemia penyebab utamanya karna rendahnya asupan zat besi (fe), masalah difisiensi zat besi ini cukup diterapi dengan memberikan makanan yang kaya zat besi. Akhirnya santriwati mendapatkan ilmu dan pengetahuan tentang pentingnya tablet fe pada kesehatan dengan bantuan leaflet dan ceramah. Media leaflet merupakan media yang cukup efektif untuk membantu santriwati lebih paham dan tingkat pengetahuannya tentang tablet fe lebih tinggi, santriwati bisa membaca dan melihat tentang pengetahuan tablet fe dengan leaflet

### Tahap Persiapan

Penyuluhan merencanakan kegiatan dengan melakukan observasi kegiatan digunakan sebagai berikut :

1. Melakukan koordinasi dengan bidan desa di dusun duko barat untuk mendukung kegiatan penyuluhan ini.
2. Penyusunan proposal kegiatan penyuluhan
3. Observasi lokasi dan izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan
4. Pembuatan leaflet untuk dijadikan media utama dalam kegiatan penyuluhan ini

Penyuluhan ini di lakukan dengan standar protokol kesehatan dan diharapkan semua peserta dapat mengetahui tentang tablet fe. Dengan demikian penyuluhan ini dilakukan semaksimal mungkin dalam memberikan pengetahuan tentang tablet Fe pada santriwati.

### Tahap Pelaksanaan

Hal utama dalam tahap pelaksanaan kegiatan ini adalah pemberian edukasi tablet fe pada santriwati di pondok pesantren assalafiyah duko barat desa pakong kecamatan pakong kabupaten pamekasan. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan tablet fe pada santriwati.



Gambar 1. Penyuluhan Pemberian Tablet Fe Pada Santriwati

Dalam penyuluhan ini ada beberapa hal yang dilakukan yaitu : penyuluh memberikan materi tentang pemberian edukasi tablet fe dengan bantuan media leaflet. pada bagian kegiatan ini

1. Implementasi sosialisasi/penyuluhan kepada Santri tentang pemberian edukasi tablet Fe pada remaja putri
2. Implementasi pendampingan saat Tanya jawab  
penyuluh memberikan informasi terkait dengan informasi mengenai pengetahuan tentang tablet fe dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :
  1. Membaca buku referensi mengenai tablet Fe
  2. Melakukan konseling kepada tenaga kesehatan
  3. Menggunakan media social untuk mengetahui hal-hal mengenai pemberian edukasi tablet Fe.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang tablet Fe pada santriwati untuk meningkatkan pengetahuan santriwati dalam mengikuti penyuluhan kegiatan ini dapat mengetahui tentang pentingnya tablet Fe

### Evaluasi Kegiatan

Hal ini dapat dilihat setelah penyuluhan dan santriwati telah mendapatkan tablet TTD dari petugas PKI dari Mahasiswa UIM, namun santriwati belum paham bahwa tablet tersebut harus dikonsumsi paling tidak seminggu sekali ataupun saat menstruasi. Dalam penyuluhan ini disampaikan bahwa seharusnya meminum Tablet Fe harus dilakukan secara rutin apalagi santriwati memiliki pola makan yang cenderung sederhana dan kurang mengandung protein hewani. Demikian juga disampaikan bahwa dalam mengkonsumsi tablet Fe dihindari bersama minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti pada kopi dan teh. Dalam memenuhi kebutuhan zat besi terdapat kesulitan oleh karena penyerapan zat besi dalam tubuh yang rendah. Sumber zat besi dari nabati hanya diserap 1-2%, sedangkan dari hewani mencapai 10-20%.

Pada tahap ini masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi, dalam melakukan penyuluhan ini karena masih banyak santriwati yang belum sepenuhnya mengetahui tentang pentingnya tablet fe. maka dari itu perlu adanya perubahan dengan merubah kebiasaan untuk memberikan penyuluhan. Berikut ini hal yang dilakukan dalam penyuluhan ini yaitu sebagai berikut :

1. Sistem penyuluhan yang berkala untuk mengetahui tablet Fe
2. Santriwati diharapkan untuk mencari informasi mengenai tablet fe dengan banyak membaca buku mengenai tablet fe
3. Peran bidan desa dalam kegiatan penyuluhan tentang tablet Fe

Dengan demikian kegiatan penyuluhan ini yang dilakukan di pondok pesantren assalafiyah diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya tablet fe pada remaja. Dalam hal ini peran penting dukungan keluarga seperti orang tua dan tokoh masyarakat untuk memberikan informasi pentingnya tablet Fe pada santriwati untuk menimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan secara luring (tatap muka) dengan menggunakan metode penyuluhan. Antusias santriwati sangat baik pada program pengabdian masyarakat di pondok pesantren as salafiyah Dusun duko barat Desa Pakong Pamekasan Tahun 2022. Dari kegiatan penyuluhan telah tercapai, diketahui dari evaluasi yang dilakukan mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Sedangkan sasaran dari kegiatan penyuluhan pengabdian kepada santriwati dosen prodi D3 kebidanan Universitas Islam Madura juga telah tercapai. Namun kelanjutan dari kegiatan perlu dipantau dan diperhatikan agar santriwati dapat memahami tentang pentingnya tablet Fe pada remaja untuk mencegah terjadinya anemia.

Kesimpulan yang diperoleh dari penyuluhan tentang masalah kesehatan yang berkaitan dengan edukasi pemberian tablet fe adalah;

1. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 100 santri wati di pondok pesantren as salafiyah
2. Peserta santriwati sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan aktif dan kooperatif
3. Dan peserta santriwati mendapatkan informasi yang sangat bermanfaat dan ilmu mengenai pentingnya pemberian tablet fe pada remaja putri

## SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua santriwati dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan memberikan saran dan solusi atas permasalahan yang terjadi pada masyarakat khususnya santriwati di PP As-Salafiyah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) pondok pesantren dusun duko barat desa pakong kecamatan pakong kabupaten pamekasan (2) bidan desa pakong (3) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu, dan dosen pembimbing lapangan PKL yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami untuk bisa menyelesaikan penyuluhan PKL di desa pakong kecamatan pakong kabupaten pamekasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burner. (2012, Desember 10). Tips Anemia Tanda Gejala Kekurangan Zat Besi Pada Remaja. Retrieved Desember 10, 2022, From Google: [Http://Bumbata.Co](http://Bumbata.Co)
- D, A. (2012). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dan Pemeriksaan Hemoglobin Terhadap Pendarahan Persalinan. *Bidan Prada:Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3, 1-2.
- Ekayanti, I., Rimbawan, & Kusumawati, D. (2020). Faktor risiko Anemia Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Darussalam Bogor. *Media Gizi Indonesia*, 15(2): 79–87.
- K. R. (2021). Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19.
- Kemendes RI. (2012). Pedoman pelayanan antenatal terpadu. Jakarta : Direktur Jendral Bina Kesehatan Masyarakat.
- \_\_\_\_\_. (2013-2014). Prevalensi anemia di indonesia.
- \_\_\_\_\_. (2016). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015.
- Kementrian Desa. (2018). Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. Jakarta: Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting.
- Klaten, D. K. (2016). Profil Kesehatan Klaten. Klaten : Dinas Kesehatan.
- Notoatmodjo. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nuraeni, T. (2019). Pencegahan anemia pada remaja di indramayu. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, Volume 1 Nomor 1, 43-53.
- RI, K. (2014). Profil Kesehatan Indonesia.
- Sulistiyowati, A. M., Rahfiludin, M. Z., & Kartini, A. (2019). Pengaruh penyuluhan dan media poster tentang anemia terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada. *Jurnal kesehatan masyarakat (e-Journal)*, Volume 7, Nomor 4, 2356-3346.