

## EDUKASI DAN PENDAMPINGAN KONSUMSI TABLET Fe PADA REMAJA PUTRI MELALUI PENYULUHAN DAN PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL DI SMA N 1 KOTA BENGKULU

Linda Yulyani<sup>1\*</sup>, Fitri Ramadhaniati<sup>2</sup>, Neng Kurniati<sup>3</sup>, Suriyati<sup>4</sup>, Asmariyah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu  
email: linda.yulyani13@unib.ac.id

### Abstrak

Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dalam kegiatan penjurangan yang dilakukan pada siswa kelas X SMA/SMK/MA di kota Bengkulu, prevalensi risiko anemia pada remaja putri adalah sebesar 3,65% lebih tinggi dibandingka pada pria (1,48%). Oleh Karena itu kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pendidikan kesehatan dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri melalui metode tatap muka dan pemanfaatan media sosial di SMA N 1 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan secara tatap muka, penyampaian informasi dan edukasi melalui media social (Instagram), dan pendampingan konsumsi tablet Fe dengan mengirimkan pengingat melalui WhatsApp group. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test pada peserta. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA N 1 Kota bengkulu ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dari peserta, sebelum dilakukan pre-test terdapat 53,3% peserta yang memiliki pengetahuan kurang dan hanya 8.3% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan tatap muka dan pendampingan melalui media social (WhatsApp Group dan Instagram), tingkat pengetahuan peserta tentang anemia dan konsumsi tablet Fe meningkat, terdapat 86,67% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik.

**Kata kunci:** Edukasi, Tablet Fe, Remaja, Media Sosial

### Abstract

Data from the Bengkulu City Health Office in 2020 shows the results of screening activities that were conducted in student of class X in Bengkulu City. The prevalence of risk anemia among female student were 3,65%, higher than male student (1.48%). Therefore, this activity aims to provide health education and assistance in consuming blood supplement tablets for young women through face-to-face methods and the use of social media at State Senior High School ,1 Bengkulu City. The methods used in this activity are face-to-face counseling, delivery of information and education via social media (Instagram), and assistance in consuming Fe tablets by sending reminders via the WhatsApp group. Evaluation of the success of the activity is carried out through pre-tests and post-tests for participants. The results of community service activities at State Senior High School 1, Bengkulu City showed a significant increase in the knowledge of the participants, before the pre-test was carried out there were 53.3% of participants who had poor knowledge and only 8.3% of participants had good knowledge. After face-to-face counseling and assistance via social media (WhatsApp Group and Instagram), the level of participants' knowledge about anemia and consumption of Fe tablets increased, 86.67% of participants had a good level of knowledge.

**Keywords:** Education, Blood supplement tablets (Fe), Teenagers, Social Media

### PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 29,9% wanita pada usia reproduksi di dunia atau sekitar hampir 500 juta (wanita usia 15-49 tahun) mengalami anemia. Dan Sekitar 29,6% terjadi pada wanita yang tidak sedang hamil. Angka ini cenderung stagnan sejak tahun 2000 (WHO, 2021). Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Penderita anemia umumnya akan terlihat pucat, mudah Lelah, pusing dan sakit kepala (Kemenkes, 2020).

Mulai dari wanita mendapatkan menarche sampai dengan mereka mengalami menopause, wanita berada pada risiko tinggi untuk mengalami defisiensi zat besi, dikarenakan darah setiap bulannya melalui, menstruasi. Pada remaja wanita, kehilangan darah menstruasi ini justru dibarengi proses pertumbuhan yang cepat dengan ekspansi sel darah merah yang mengharuskan adanya peningkatan jaringan selaput zat besi, membuat mereka sangat rentan mengalami anemia defisiensi zat besi jika dibandingkan dengan remaja putra (WHO, 2016). Selain itu anemia pada remaja juga

disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari yang dikonsumsi, terutama karena pilihan makanan cepat saji yang biasanya digemari para remaja. Remaja juga sering melakukan diet tanpa memperhatikan asupan zat besi (Kemenkes, 2020).

Anemia mempengaruhi wanita dan anak-anak selama daur kehidupannya. Pada remaja baik pria maupun wanita anemia berhubungan dengan keterbatasan konsentrasi dalam tugas/pekerjaan sehari-hari, yang dapat berdampak hingga terjadinya dropout dari sekolah, anemia tentunya juga menurunkan produktifitas fisik pada remaja. Kehilangan Darah rutin pada remaja saat menstruasi mengharuskan wanita untuk semestinya mendapatkan tambahan zat besi dan kebutuhan nutrisi lainnya (WHO et al., 2017).

Di Indonesia sendiri prevalensi anemia pada remaja wanita usia 15-24 tahun mencapai 18,4%, beberapa survey bahkan menyebutkan hingga 30%. Oleh karena itu pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan telah membentuk program untuk mencegah dan mengontrol anemia pada remaja mengiktui rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO yaitu *The World Organisation Recommends Weekly Iron Folic Acid Supplementation (WIFAS)* untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja usia 10-19 tahun). Sebagai bagian dari kebijakan ini sekolah-sekolah melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) diharapkan dapat bekerja sama dengan puskesmas dalam menyediakan tablet tambah darah bagi remaja (Roche et al., 2018). Konsumsi tablet tambah darah minimal yang direkomendasikan adalah sebanyak 1 tablet setiap minggu secara teratur.

Intervensi yang direkomendasikan oleh WHO sebagai langkah preventif dalam pencegahan anemia pada wanita usia reproduksi yang sedang tidak hamil termasuk remaja adalah dengan mengkonsumsi tablet Fe 60 mg/hari untuk 3 bulan, pada kondisi dimana prevalensi anemia di wilayah tersebut mencapai lebih dari 40%. Hasil sebuah sistematik review menunjukkan bahwa remaja yang sedang menstruasi yang menerima suplemen berupa tablet tambah darah (Fe) harian memiliki risiko rendah untuk mengalami anemia (WHO, 2016).

Program dan rekomendasi sudah dikerluarkan oleh pemerintah, namun seringkali implementasinya kurang begitu maksimal. Sebuah penelitian yang melakukan evaluasi terhadap program pemberian tablet tambah darah bagi remaja mengungkapkan terdapat ketidaksesuaian implementasi program mulai dari proses input, proses dan output. Pada proses input ada perbedaan dalam fasilitas dan infrastruktur. Pada tahap proses, ketidaksesuaian terjadi dalam distribusi, pemantauan, pencatatan dan pelaporan. Pada tahap output, ketidakcocokan terjadi dalam penargetan dan ketepatan waktu dan distribusi. Kendati demikian, pada hasil diketahui ada perubahan dalam pengetahuan. Tetapi hal ini tidak bisa menutupi fakta bahwa prevalensi anemia masih cukup tinggi, yaitu 3 dari 10 remaja putri (Fitriana and Dwi Pramardika, 2019).

Penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang anemia dan kebutuhan nutrisi pada remaja sekolah dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang anemia dan pencegahannya (Utami et al., 2022). Penelitian di kota Bengkulu pada tahun 2013, terhadap 1.200 remaja putri menunjukkan bahwa prevalensi anemia mencapai 43% dan hal ini berhubungan dengan pola makan remaja tidak baik (72%), meskipun secara statistic tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (Suryani et al., 2015). Penelitian lainnya di tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 60 responden remaja SMA 6 di kota Bengkulu 43,34% mengalami anemia, dan hal ini berhubungan dengan pola menstruasi yang tidak normal (Dineti et al., 2022).

Dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh Dineti et al., (2022), Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dalam kegiatan penjangkaran yang dilakukan pada siswa kelas X SMA/SMK/MA di kota Bengkulu, prevalensi risiko anemia pada remaja putri adalah sebesar 3,65% lebih tinggi dibandingka pada pria (1,48%). Sekolah yang berada di wilayah pesisir memiliki angka kasus yang cukup tinggi. Oleh karena itu pengusul bermaksud melakukan pendidikan kesehatan dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri melalui metode tatap muka dan pemanfaatan media sosial di SMA N 1 Kota Bengkulu.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan secara tatap muka, penyampaian informasi dan edukasi melalui media social (Instagram), dan pendampingan konsumsi tablet Fe melalui WhatsApp group. Kegiatan ini dilakukan selama lebih kurang 1 bulan, mulai dari kunjungan tatap muka pertama, pelaksanaan pre-test pendampingan konsumsi tablet Fe dengan mengirimkan reminder mengkonsumsi tablet Fe dan pengisian kartu kendali melalui WhatsApp group hingga pertemuan tatap muka ke dua untuk melakukan post-test.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian tahap pertama dimulai dengan melakukan koordinasi dengan pihak SMA N 01 Kota Bengkulu. Setelah pihak sekolah menyetujui, kemudia kegiatan pengabdian tahap 1 dilakukan. Kegiatan pengabdian tahap 1 ini dilakukan pada hari kamis tanggal 03 Agustus 2023. Pada tahap pertama kegiatan ini dilakukan penyuluhan kepada remaja tentang pentingnya pencegahan anemia pada remaja khususnya remaja putri dan pendampingan pemberian tablet tambah darah. Dalam kegiatan ini juga dihadiri oleh kepala sekolah, guru dan penanggungjawab dan petugas UKS yang juga merupakan seorang perawat, Kegiatan tahap pertama ini dihadiri oleh 60 siswa



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan 1



Gambar 2. Kegiatan pembagian laflet

Hasil Pre Test

Tabel. 1 Hasil Pre-test Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah

Tingkat Pengetahuan	F	%
Baik	5	8.3%
Cukup	23	38.3%
Kurang	32	53.3%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

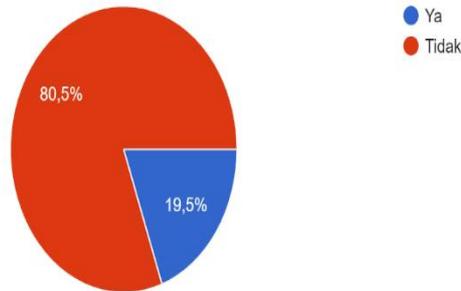
Hasil pre-test ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia pada remaja dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Dari 60 orang peserta yang mengisi kuisioner diketahui bahwa mayoritas peserta dalam kegiatan ini memiliki pengetahuan yang masih kurang tentang anemia dan tablet tambah darah.

Dari hasil pre-test ini juga diketahui perilaku konsumsi tablet Fe dari peserta, dimana diketahui bahwa hanya <20% peserta yang pernah mengkonsumsi tablet Fe dalam 1 bulan terakhir dan hanya

22% peserta yang pernah mengkonsumsi tablet tambah darah dalam 1 tahun terakhir seperti berikut ini:

7. Saya pernah mengkonsusmi tablet Fe dalam 1 bulan terakhir

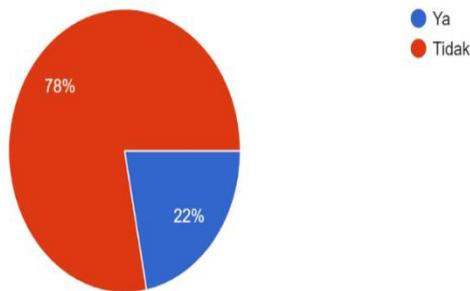
41 jawaban



Gambar 3. Konsumsi tablet Fe (Pre-test) dari peserta dalam 1 bulan terakhir

8. Saya pernah mengkonsumsi tablet Fe dalam 1 tahun terakhir

41 jawaban



Gambar 4. Konsumsi tablet Fe (Pre-test) dari peserta dalam 1 tahun terakhir

**Pendampingan Konsumsi Tablet Fe**

Setelah kegiatan penyuluhan, siswa juga diminta untuk masuk ke dalam group WA pemantauan konsumsi tablet Fe, dan diarahkan untuk mengikuti social media yang dimiliki oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang akan fokus memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja, terutama tentang anemia pada remaja selama masa pengabdian kepada masyarakat ini. Didalam group wa yang sudah dibentuk ini kemudian dishare informasi yang telah diposting melalui Instagram dan akan diberikan pengingat setiap minggunya untuk mengkonsumsi tablet Fe dengan cara mengirimkan pesan pengingat dan juga polling untuk mengetahui berapa banyak siswa yang sudah mengkonsumsi tablet Fe pada minggu tersebut. Selain itu, siswa juga diminta untuk mengisi kartu kendali setiap kali mengkonsumsi tablet Fe, dengan mengisi tanggal konsumsi tablet Fe.



Gambar 5. Kegiatan pendampingan konsumsi tablet Fe dan pemberian informasi melalui media social

Hasil Post-test

Kegiatan Pengabdian masyarakat tahap ke dua ini dilakukan satu bulan setelah pelaksanaan, pada kesempatan ini tim pengabdian kembali mengunjungi SMA N 1 Kota Bengkulu dan untuk melakukan post-test kepada siswa dan melihat kartu kendali konsumsi tablet Fe. Pada pelaksanaan Post-test siswa kembali diminta untuk mengisi kuisisioner melalui google form dengan pertanyaan yang sama seperti yang digunakan sebelumnya pada saat Pre-test.



Gambar 5. Kegiatan tahap ke 2

Tabel. 2 Hasil Post-test Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah

Tigtat Pengetahuan	F	%
Baik	52	86.67%
Cukup	8	13.33%
Kurang	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Dari Tabel 2. diketahui bahwa >85% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah dilakukan penyuluhan dan pendampingan melalui media sosial (Group WA) dengan memberikan pengingat dan informasi tentang Anemia pada remaja serta pentingnya untuk mengkonsumsi tablet Fe.

Dari hasil post-test ini diketahui bahwa peserta sudah memahami bahwa Anemia adalah kondisi dimana orang mengalami kurang darah dan bukan kondisi darah renadah. Hal ini dapat dilihat dari jawaban siswa terhadap pernyataan bahwa Anemia adalah kondisi darah rendah, seperti berikut ini:



Gambar 6. Konsumsi tablet Fe (Post-test) dari peserta dalam 1 bulan terakhir

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan dan konsumsi tablet tambah darah diketahui bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dan cukup tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah (>80%). Hal inilah yang mungkin mengakibatkan rendahnya tingkat konsumsi tablet Fe pada peserta dalam kegiatan ini. Diketahui hanya <20% peserta yang pernah mengonsumsi tablet Fe dalam 1 bulan terakhir. Bahkan dalam 1 tahun terakhir hanya 22% peserta yang pernah mengonsumsi tablet Fe. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Ekawati (2022), menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia berhubungan dengan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe.

Penelitian yang dilakukan oleh Mandagi, dkk (2022) juga menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum memahami dan mengerti tentang manfaat tablet Fe dan apa itu anemia. Sementara itu, menurut Aliah (2019), perilaku konsumsi tablet Fe sangat dipengaruhi oleh pengetahuan. Proses adopsi perilaku dimulai dari trial (mencoba), pada tahap ini seseorang akan mencoba perilaku baru apabila memiliki pengetahuan, kesadaran, sikap terhadap stimulus. Akan tetapi, bila pada tahap trial ini seseorang mempunyai pengetahuan tetapi tidak ada kesadaran dalam bertindak proses adopsi perilaku tidak berhasil. Sementara itu diketahui bahwa anemia yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi performa mereka.

Dari hasil post-test dalam kegiatan ini diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan tablet tambah darah, dimana 86% dari remaja putri memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini juga diikuti dengan peningkatan perilaku konsumsi tablet Fe dari remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan hasil survey setelah post-test dimana 100% remaja putri mengatakan telah mengonsumsi tablet Fe dalam 1 bulan terakhir. Meskipun dari hasil survey ini tidak bisa dipastikan kepatuhannya mengonsumsi tablet Fe setiap minggunya. Akan tetapi hal ini sudah menunjukkan keberhasilan edukasi dan pendampingan dalam konsumsi tablet Fe.

Peningkatan pengetahuan dan perilaku dalam mengonsumsi tablet Fe dalam kegiatan ini tidak hanya didukung oleh penyuluhan yang dilakukan pada tahap pertama penelitian tetapi juga pendampingan yang dilakukan secara online melalui media social Wa Group dan juga Instagram. Setiap minggunya di group WA, peserta akan diberikan pengingat untuk mengonsumsi tablet Fe, selain itu melalui group WA ini akan dishare juga postingan Instagram yang sudah di posting di Instagram Smulen.id sebelumnya.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian pengingat ataupun reminder terbukti efektif untuk meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Intervensi berupa media SMS (Short Message Service) reminder terhadap perubahan perilaku ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe (Yani dkk., 2017). Selain itu pendidikan kesehatan melalui group WhatsApp juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe (Bugista, 2021). Kendati dalam penelitian ini yang menjadi responden adalah ibu hamil, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa hal yang sama juga berlaku pada remaja. Terutama karena remaja sangat erat hubungannya dengan internet dan media social.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja putri di SMA N 01 Kota Bengkulu dengan pemberian Edukasi melalui penyuluhan langsung dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah melalui media social berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi tablet tambah

darah pada peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat terus dilanjutkan, pemberian informasi melalui group WhatsApp dengan siswa dapat terus dijaga dan dilanjutkan

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Bengkulu atas dukungan dana pengabdian yang diberikan melalui PNBPN Universitas Bengkulu. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SMA N 1 Kota Bengkulu atas dukungan dan kerjasamanya yang baik selama pelaksanaan kegiatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, N.2019.Hubungan antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Konsumsi Tablet Tambah darah di SMK YPIB Majalengka. Naskah Publikasi Stikes Muhammadiyah Cirebon
- Bugista, G.V.2021.Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Media Sosial WhatsApp terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Ibu Hamil di Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone Sulawesi Selatan. Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
- Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Dewiani, K., Program Studi, M.D., 2022. HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH PESISIR KOTA BENGKULU The Relationship Of Menstrual Patterns With Anemia In Adolescent Women In Coastal Areas Bengkulu City. *J. Surya Med.* 8, 4–9.
- Fitriana, F., Dwi Pramardika, D., 2019. Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *MPPKI (Media Publ. Promosi Kesehat. Indones. Indones. J. Heal. Promot.* 2, 200–207. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.807>
- Kemendes, 2020. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri.
- Mandagi, I.V., Salham, M., Yusuf, H.2020.Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Tablet Fe dalam Upaya Pencegahan Anemia di SMA N 6 Model Sigi.Jurnal Kolaboratif Sains, Vol. 03, No. 05., Agustus 2020
- Roche, M.L., Bury, L., Yusadiredjai, I.N., Asri, E.K., Purwanti, T.S., Kusyuniati, S., Bhardwaj, A., Izwardy, D., 2018. Adolescent girls' nutrition and prevention of anaemia: A school based multisectoral collaboration in Indonesia. *BMJ* 363, 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmj.k4541>
- Safitri, D., Ratnawati, A.E.2022.Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri.Jurnal Ilmu Kebidanan Vol.9, No.1 2022
- Suryani, D., Hafiani, R., Junita, R., 2015. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *J. Kesehat. Masy. Andalas* 10, 11. <https://doi.org/10.24893/jkma.10.1.11-18.2015>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., Julianti, H.-P., Adespin, D.-A., Wulandari, D.-R., 2022. The Effectiveness of Iron-folic Acid Supplementation and Education Intervention to Hemoglobin Level, Knowledge, and Compliance among Adolescent Girls in Islamic Boarding School. *Open Access Maced. J. Med. Sci.* 10, 1141–1146. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9688>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., Wulandari, D.R., 2021. Anemia Pada Remaja Putri, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- WHO, 2016. Guideline Daily Iron supplementation in adult women and adolescent girls., World health Organization. Geneva.
- WHO, Ghana Health, Education, G., 2017. Iron & Folic Acid (IFA) Supplementation for Adolescent Girls and Women Participants. Manual for Health Workers 1–34.
- Yani, A., Suriah, Jafar, N.2017.Pengaruh SMS Reminder terhadap perilaku Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe. *Jurnal MKMI*, Vol.13, No.1 Maret 2017.