

EFEKTIVITAS PENDAMPINGAN TABLET FE DALAM MENCEGAH ANEMIA DAN PROGRAM PENURUNAN STUNTING DI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Lili Fajria^{1,*}, Reni Prima Gusty², Sosmiarti³, Susila Bahri⁴

¹Departemen Maternitas Dan Anak, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

²Departemen Medical Bedah, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

³Program Studi Ilmu Ekonomi, Fakultas Ekonomi, Universitas Andalas

⁴Departemen Matematika dan Sains Data, FMIPA, Universitas Andalas

Penulis Korespondensi : lilifajria@nrs.unand.ac.id*

Abstrak

Stunting masih menjadi tantangan besar bagi Indonesia. Angka balita stunting di Indonesia tahun 2021 sebanyak 24,4% (SSGI, 2022), sementara WHO menetapkan angka prevalensi stunting hanya 20% (Direktorat P2PTM Kemenkes RI, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendampingan konsumsi tablet Fe terhadap kadar hemoglobin remaja dalam upaya pencegahan anemia dan penurunan stunting di Kabupaten Padang Pariaman. Metode dilakukan dengan edukasi terlebih dahulu, kemudian melakukan pendampingan minum fablet Fe selama 1 kali seminggu selama 1 bulan. Instrumen pengukuran dengan alat easytouch Hb, diukur sebanyak 2 kali yakni sebelum dan setelah intervensi pada 113 orang remaja yang mengikuti program hingga selesai. Analisa data didapatkan 84,3% remaja patuh konsumsi tablet sebanyak 4 tablet dan uji wilcoxon didapatkan p-value $0,0001 \leq 0,05$, artinya program pendampingan remaja dalam konsumsi tablet Fe dapat meningkat kadar hemoglobin remaja. Program yang dilakukan di Nagari Campago V Koto Kampung Dalam, yakni pendampingan remaja menunjukkan bahwa edukasi dan skrining kesehatan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang pencegahan anemia, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada penurunan angka stunting di masa depan. Diharapkan generasi berikutnya akan lebih sehat dan bebas dari stunting. Pemerintah daerah dan lembaga terkait sebaiknya mempertimbangkan untuk mengintegrasikan program edukasi dan skrining kesehatan ke dalam kurikulum sekolah, khususnya di wilayah-wilayah yang memiliki prevalensi stunting yang tinggi. Selain itu, perlu adanya pelatihan bagi guru dan tenaga kesehatan untuk dapat memberikan informasi yang tepat dan akurat kepada remaja mengenai pentingnya gizi dan kesehatan reproduksi.

Kata kunci: Remaja; Anemia; Stunting; Program Pendampingan; Tablet Fe

Abstract

Stunting is still a big challenge for Indonesia. The number of stunted children under five in Indonesia in 2021 was 24.4% (SSGI, 2022), while the WHO set the stunting prevalence rate at only 20% (Directorate of P2PTM of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). This study aims to determine the effectiveness of assisting the consumption of Fe tablets on adolescent hemoglobin levels in an effort to prevent anemia and reduce stunting in Padang Pariaman Regency. The method is carried out by education first, then assisting in drinking Fe fablet for 1 time a week for 1 month. The measurement instrument with the easytouch Hb tool was measured 2 times, namely before and after the intervention on 113 adolescents who participated in the program until it was completed. Data analysis found that 84.3% of adolescents complied with the consumption of 4 tablets and the wilcoxon test obtained a p-value of $0.0001 \leq 0.05$, meaning that the adolescent assistance program in consuming Fe tablets can increase adolescent hemoglobin levels. The program carried out at Nagari Campago V Koto Kampung Dalam, namely adolescent mentoring, shows that education and health screening can increase adolescents' understanding and awareness of anemia prevention, which will ultimately contribute to reducing stunting rates in the future. It is hoped that the next generation will be healthier and free from stunting. Local governments and related institutions should consider integrating education and health screening programs into school curricula, especially in areas with a high prevalence of stunting. In addition, there is a need for training for teachers and health workers to be able to provide appropriate and accurate information to adolescents about the importance of nutrition and reproductive health.

Keyword: Adolescent; Anemia; Stunting; Assistance Program; Fe Tablets

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan yang serius, terutama di Indonesia, di mana prevalensi stunting pada anak-anak masih cukup tinggi. Menurut WHO, prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9 Persen, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5- 14 tahun sebesar 26,4 % dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4 %. Remaja putri berisiko sepuluh kali menderita anemia dibanding dengan remaja putra, akibat proses organ reproduksi yang dialaminya, padahal WHO sudah menganjurkan minum tablet tambah darah bagi remaja putri sejak tahun 2014, namun kepatuhan remaja putri dalam konsumsi tablet tambah darah masih kurang (Widiastuti & Rusmini, 2019). Perlu upaya dan pemahaman bagi remaja putri terkait konsumsi tablet tambah darah, disamping pentingnya asupan gizi yang seimbang bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah stunting di masa depan. Masalah ini memerlukan upaya yang komprehensif dan strategis oleh semua pihak untuk dapat mengatasinya (Rahmadhita, 2020). Salah satu langkah yang perlu mendapatkan perhatian serius adalah pencegahan stunting sejak remaja (Neherta et al., 2022). Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan manusia, di mana asupan gizi yang baik dan gaya hidup sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan kognitif (Fauziah et al., 2023).

Dampak stunting tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif dan kesehatan secara keseluruhan (Mustakim et al., 2022). Upaya pencegahan stunting seringkali difokuskan pada periode 1000 hari pertama kehidupan dan uapa komunikasi (Ikhsan & Yusran, 2023), namun intervensi pada remaja, khususnya melalui edukasi dan skrining kesehatan, juga merupakan strategi penting yang perlu dikembangkan (Harper et al., 2023).

Pencegahan stunting tidak hanya dapat dilakukan melalui intervensi pada bayi dan anak-anak (Mansur et al., 2023), tetapi juga disiapkan sejak remaja, sebagai upaya pencegahan sejak dini. Remaja merupakan calon ibu, tentunya akan memasuki fase pernikahan, hamil dan melahirkan (Lina Fitriani et al., 2021). Anemia akan menyebabkan kondisi kronis bagi remaja, akibat pola konsumsi serta pola hidup yang sudah terbentuk sejak remaja, akan berkontribusi pada saat memasuki fase kehamilan (Susanti & Sulastri,

2021). Pembentukan perilaku tidak bisa dirubah sesaat dan dalam waktu singkat, perlu pendampingan dan edukasi secara berkesinambungan (Anggoro et al., 2021).

Anemia menjadi salah satu masalah yang paling utama terjadi pada remaja (Aulya et al., 2022) dan merupakan masalah gizi di dunia, terutama di Negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut WHO prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9 persen, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5- 14 tahun sebesar 26,4 persen dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4 persen. Remaja putri berisiko sepuluh kali menderita anemia dibanding dengan remaja putra, akibat proses organ reproduksi yang dialaminya. WHO sudah menganjurkan minum tablet tambah darah bagi remaja putri sejak tahun 2014, namun kepatuhan remaja putri dalam konsumsi tablet tambah darah masih kurang. Untuk itu perlu upaya dan pemahaman bagi remaja putri terkait konsumsi tablet tambah darah, disamping pentingnya asupan gizi yang seimbang bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah stunting di masa depan.

Nagari Campago V Koto Kampung Dalam, Kabupaten Padang Pariaman, adalah salah satu wilayah yang memiliki tantangan dalam hal kesehatan masyarakat, terutama terkait dengan stunting. Banyak remaja di daerah ini yang kurang mendapatkan edukasi tentang pentingnya gizi yang baik dan kesehatan reproduksi, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan stunting pada generasi berikutnya. Hasil wawancara dengan petugas bagian gizi Puskesmas Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman, dikatakan bahwa program pemberian tablet Fe sudah berjalan selama ini, pihak petugas memberikan tablet Fe sekaligus 4 (empat) tablet untuk satu bulan. Namun dari evaluasi didapatkan sebagian besar tablet tidak dikonsumsi oleh remaja, dengan alasan takut hamil, tidak enak sehingga remaja mengatakan tidak meminumnya saja. Kondisi ini menunjukkan pemahaman remaja banyak yang keliru tentang minum tablet Fe. Remaja perlu mendapatkan pemahaman yang baik tentang pentingnya nutrisi (Agiani Putri et al., 2023)

Prevalensi anak stunting di daerah Kenagarian Campago menurut Wali Nagari Campago sudah mencapai 80 keluarga tahun 2024, sehingga mencegah stunting sangat penting dan menjadi urgensi saat ini. Berdasarkan hal yang diuraikan diatas, mahasiswa KKN Unand Nagari Campago 2024, bersama dosen pendamping lapangan (DPL), dan bekerja sama dengan Puskesmas V Koto

Kampung Dalam ingin mengangkat kegiatan ini, yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe selama 1 (satu) bulan kepada remaja SMA di Nagari Campago V Koto Kampung Dalam dalam upaya pencegahan stunting. Dengan memberikan pengetahuan yang memadai tentang gizi dan pendampingan konsumsi tablet Fe, diharapkan para remaja dapat menyadari pentingnya upaya pencegahan, sehingga remaja menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka dan mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan anak, khususnya terkait stunting.

2. METODE

Kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan juli sampai dengan bulan agustus 2024, bertempat di SMAN 1 V Koto Kampung Dalam Padang Pariaman. Intervensi yang dilakukan meliputi program edukasi mengenai anemia, kemudian melakukan pendampingan remaja dalam konsumsi tablet Fe selama 1 (satu) bulan dengan konsumsi 4 (empat) tablet Fe tiap minggunya, yakni setiap hari Selasa. Data dikumpulkan melalui hasil skreening hemoglobin (Hb) sebelum dan setelah intervensi, dengan menggunakan alat *Easytouch* Hb sebagai hasil ukur keberhasilan kegiatan, dilihat dari peningkatan kadar hemoglobin (Hb) remaja setelah konsumsi tablet Fe. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah semua remaja putri kelas X SMA di Nagari Campago V Koto Kampung Dalam berjumlah sebanyak 150 orang. Pemilihan kelas X sebagai objek sasaran kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan program pemerintah untuk menskreening kadar Hb semua siswa baru tingkat sekolah menengah atas (SMA).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa program edukasi dan skrining kesehatan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi yang baik dan kesehatan reproduksi. Hal dibuktikan dengan tingkat partisipasi siswa dalam mengkonsusi tablet Fe, sebagaimana pada tabel berikut.



Gambar 1. Edukasi Anemia Pada Remaja



Gambar 2. Pendampingan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Partisipasi Siswi Berdasarkan Konsumsi Tablet Fe (n=115)

Konsumsi Tablet Fe	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Patuh	97	84,3
Kurang Patuh	18	15,7
Total	115	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan tingkat partisipasi siswi dalam konsumsi tablet Fe sebanyak 84,3% dan yang kurang patuh dalam konsumsi tablet Fe 15,7%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hb Sebelum dan Setelah Pemberian Tablet Fe (n=115)

Kadar Hemoglobin	Hb Sebelum		Hb Setelah	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Normal	92	84,3	113	100
Ringan	6	5,2		
Sedang	11	9,5		
Berat	4	3,4		
Total (n)	113	100		

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa kadar hemoglobin siswi meningkat setelah dilakukan intervensi pendampingan konsumsi tablet Fe selama 1 bulan, yakni hemoglobin normal sebelum 84,3% meningkat menjadi 89,5%.

Untuk melihat efektivitas peningkatan kadar hemoglobin siswi setelah intervensi, dilakukan uji normalitas data dengan *Kolmogorof Smirnornov*, dapat didapat hasil data tidak terdistribusi normal pada tabel berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorof Sminornov		
	Statistic	df	sig
Hb Sebelum	104	113	0,004
Hb Setelah	077	113	1.184

Berdasarkan tabel 4 diatas terlihat distribusi data tidak normal, karna signifikansi pada salah pengukuran $\leq 0,005$, sehingga Uji statistik wilcoxon dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi pendampingan konsumsi tablet Fe pada siswi terhadap kadar hemoglobin remaja.

Tabel 5. Efektivitas Pendampingan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja (n=113)

Variabel	N	Mean	Std Deviasi	Sig
Hb Sebelum	113	13.698	2.3570	0.0001*

Hb Setelah 113 14.836 2.9160

*Uji Wilcoxon.

Berdasarkan tabel 5. Hasil uji wilcoxon didapatkan angka signifikansi $P\text{-value } 0,0001 \leq 0,005$, artinya intervensi pendampingan konsumsi tablet Fe pada remaja bermakna secara statistik, sehingga pendampingan tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, program pendampingan terbukti meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe. Menurut teori *Van Hiele* bahwa proses belajar diawali dengan pendampingan agar siswa sebagai peserta didik memahami konsep secara utuh (Zuhriyah et al., 2023). Hasil penelitian remaja yang sebelumnya tidak mengonsumsi tablet Fe kini menunjukkan perubahan perilaku konsumsi yang signifikan. Perilaku dapat diubah melalui pembiasaan-pembiasaan (Kafaba & Winarti, 2024). Pendampingan juga memberikan pemahaman lebih dalam terkait konsekuensi kekurangan zat besi bagi kesehatan, sehingga meningkatkan motivasi remaja untuk mengikuti program.

Dalam penelitian ini, pendampingan berperan tidak hanya sebagai kontrol atau pengawasan konsumsi, tetapi juga sebagai sarana pendidikan kesehatan. Ketika remaja memahami peran zat besi dalam tubuh mereka, terutama untuk peningkatan energi, konsentrasi belajar, dan pencegahan stunting, mereka lebih termotivasi untuk mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran.

konsumsi tablet Fe secara teratur dengan pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada sebagian besar responden penelitian. Data menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok remaja yang mendapatkan pendampingan dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pendampingan.

Tablet Fe bekerja dengan menambah cadangan zat besi dalam tubuh (SarI et al., 2020), yang merupakan komponen utama dari hemoglobin dalam darah. Dengan meningkatnya kadar hemoglobin, kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh juga meningkat. Kondisi ini berdampak langsung pada kesehatan fisik remaja, seperti meningkatnya energi, menurunnya gejala lemas, dan memperbaiki performa akademis yang mungkin terganggu akibat anemia (Aulya et al., 2022).

Efektivitas pendampingan konsumsi tablet Fe tidak hanya terlihat pada peningkatan kadar hemoglobin dalam jangka pendek, tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang bagi kesehatan remaja. Mengatasi anemia pada masa remaja dapat mencegah berbagai komplikasi kesehatan di kemudian hari, termasuk meningkatkan peluang untuk memiliki keturunan yang sehat saat mereka mencapai usia reproduktif. Dalam konteks pencegahan stunting, tablet Fe membantu remaja putri mempersiapkan diri untuk fase kehidupan selanjutnya dengan memastikan tubuh mereka memiliki cadangan zat besi yang memadai. Program ini penting untuk dipertahankan, terutama di lingkungan sekolah, agar terus memberikan dampak positif terhadap kesehatan remaja.

4. SIMPULAN

Pendampingan konsumsi tablet Fe terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja. Dengan adanya pendampingan, remaja lebih konsisten dan termotivasi dalam mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan dosis yang direkomendasikan. Hal ini secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kadar hemoglobin, yang penting dalam mencegah anemia pada remaja. Efektivitas pendampingan ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pemberian edukasi yang teratur, peran aktif pendamping (misalnya guru, orang tua, atau petugas kesehatan), dan lingkungan yang mendukung.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan pada lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Andalas yang telah membantu pendanaan dalam proyek penelitian dan pengabdian masyarakat ini serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dilapangan, khususnya pihak sekolah, pihak nagari dan pihak Puskesmas Kampung dalam Kabupaten Padang Pariman Sumatera Barat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Agiani Putri, S., Neherta, M., & Fajria, L. (2023). Pendidikan Kesehatan dengan Mixed Media Education Intervention Program Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 47–60. <https://doi.org/10.31258/jni.14.1.47-60>
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. 4(4).
- Fauziah, R., Adityatama, F., Palestin, B. T., Nurhalifah, S., & Aripin, J. (2023). Pengaruh Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan Anemia Pada Remaja di SMPN Satap Rambatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4).
- Harper, C. C., Jones, E., Brindis, C. D., Watson, A., Schroeder, R., Boyer, C. B., Edelman, A., Trieu, S., & Yarger, J. (2023). Educational Intervention Among Adolescents and Young Adults on Emergency Contraception Options. *Journal of Adolescent Health*, 72(6), 993–996. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.01.007>
- Ikhsan, M., & Yusran, R. (2023). Pelaksanaan Komunikasi Kebijakan Dalam Pencegahan Stunting Di Kota Padang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1).
- Katemba, Y., & Winarti, E. (2024). Analisis Perilaku Merokok dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas: Pendekatan Berdasarkan Teori Perubahan (Theory planned Of Behavior-TPB) dan Teori Kecendrungan Perilaku (Theory Of Reasoned Action-TRA): LITERATURE REVIEW. 5.
- Lina Fitriani, S. S. T., Keb, M., Firawati, S. S. T., Keb, M., Raehan, S. S. T., & Keb, M. (2021). *Buku Ajar Kehamilan*. Deepublish.
- Mansur, A. R., Novrianda, D., Farlina, M., Neherta, M., Fajria, L., Deswita, D., Herien, Y., Wahyu, W., & Sari, I. M. (2023). Pemantauan dan Deteksi Dini Risiko Anemia pada Ibu Hamil dan Stunting Balita melalui Pemeriksaan Antropometri di Puskesmas Kuranji Kota Padang. *Warta Pengabdian Andalas*, 30(4), 750–759.

- <https://doi.org/10.25077/jwa.30.4.750-759.2023>
- Mustakim, M. R. D., Irawan, R., Irmawati, M., & Setyoboedi, B. (2022). Impact of Stunting on Development of Children between 1-3 Years of Age. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 32(3), 569–578. Scopus. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i3.13>
- Neherta, M., Fajria, L., Sari, I. M., Herien, Y., Sari, N., Wahyuningsih, S., Kamilah, S., Rezky, M., & Angraini, R. (2022). Edukasi Anemia sebagai Pencegahan Primer Stunting Pada Remaja Putri DI Kelurahan Pasie Nan tigo Kecamatan Koto Tnagah Kota Padang. *BULETIN ILMIAH NAGARI MEMBANGUN*, 5(1), 23–29. <https://doi.org/10.25077/bina.v5i1.416>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225–229.
- SarI, W. I. P. E., Almaini, A., & Dahlia, D. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe dengan Penambahan Sari Kacang Hijau Dalam Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 347–356. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.239>
- Susanti, S., & Sulastri, D. (2021). Evaluasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri 12. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.239>
- Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 12–18. <https://doi.org/10.31983/jsk.v1i1.5438>
- Zuhriyah, A., Nurimani, N., Ma'ruf, A. H., & Megawati, M. (2023). Pendampingan Belajar Matematika untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa pada Konsep Geometri Berbasis Teori Van Hiele. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 3(2), 71–82. <https://doi.org/10.37640/japd.v3i2.1809>