



## Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 5 | Nomor 1 | Januari – Maret 2024

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: [10.33860/pjpm.v5i1.3698](https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i1.3698)

Website: <http://ojs.polkespalupress.id/index.php/PJPM/>

### Cegah Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Terkait Anemia Melalui Edukasi Kesehatan

Ayu Tantri T. Sinau<sup>✉</sup>, Kadar Ramadhan<sup>ORCID</sup>, Putri Mulia Sakti<sup>ORCID</sup>

Prodi D-III Kebidanan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

✉ Email korespondensi: [ayutntri@gmail.com](mailto:ayutntri@gmail.com)



#### History Artikel

Received: 26-02-2024

Accepted: 25-03-2024

Published: 31-03-2024

#### Kata kunci:

anemia; remaja;  
stunting;

#### Keywords:

anemia;  
adolescent;  
stunting;

#### ABSTRAK

Anemia defisiensi zat besi adalah masalah gizi yang umum di jumpai pada remaja. Sekitar 30% penduduk dunia khususnya negara berkembang menderita anemia. Remaja putri berpotensi mengalami anemia defisiensi zat besi karena secara periodik remaja putri mengalami menstruasi, sehingga penambahan zat besi dibutuhkan sebagai kompensasi keluarnya darah saat menstruasi. Zat besi diperlukan untuk produksi hemoglobin pada tubuh. Status anemia dapat ditentukan melalui perubahan kadar hemoglobin. Salah satu upaya yang dilakukan mencegah anemia dengan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri terkait anemia sebagai upaya mencegah terjadinya stunting. Kegiatan ini tidak hanya berupa ceramah tanya jawab tetapi edukasi kesehatan yang menggunakan media promosi yang menarik berupa poster terkait anemia. Hasil dari edukasi kesehatan menunjukkan bahwa, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri terkait anemia sebagai upaya mencegah terjadinya stunting sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan, dari 66% menjadi 100%. Salah satu bentuk nyata dari peningkatan pengetahuan remaja putri yaitu dengan rutin mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) 1 tablet 1 hari selama menstruasi dan 1 tablet per 1 minggu ketika tidak menstruasi.

#### ABSTRACT

*Iron deficiency anemia is a common nutritional problem encountered among adolescents. Approximately 30% of the world's population, especially in developing countries, suffers from anemia. Adolescent girls are prone to iron deficiency anemia because they experience menstruation periodically, requiring additional iron to compensate for the blood loss during menstruation. Iron is needed for the production of hemoglobin in the body. The status of anemia can be determined through changes in hemoglobin levels. One effort to prevent anemia is by consuming Iron Supplement Tablets (IST). The purpose of this activity is to assess the level of knowledge among adolescent girls regarding anemia as an effort to prevent stunting. This activity involves not only lectures and question-and-answer sessions but also health education utilizing attractive promotional media such as posters related to anemia. The results of health education show that there is an increase in the level of knowledge among adolescent girls regarding anemia as an effort to prevent stunting before and after health education, from 66% to 100%. One tangible form of increased knowledge among adolescent girls is the routine consumption of iron supplement tablets (IST), one tablet per day during menstruation and one tablet per week when not menstruating.*



©2024 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Perubahan fisik, emosi dan psikis yang terjadi pada masa remaja disebut dengan masa transisi. Hal ini menjadikan beberapa masalah kesehatan muncul sehingga remaja di kategorikan sebagai kelompok rentan (Simbolon, Batbual, & Ratu Ludji, 2022). Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat dideteksi dari status gizi remaja (Lestari, Jayanti, Dewi, Wati, & Sudarma, 2023). Anemia defisiensi zat besi adalah masalah gizi yang umum di jumpai pada remaja sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah (Rahmawati, Fauziyah, Tanziha, Hardinsyah, & Briawan, 2018; Chrismilasari, Unja, CN, & Rahman, 2023). Diperkirakan Sekitar 30% penduduk dunia khususnya negara berkembang menderita anemia. Remaja putri berpotensi mengalami anemia defisiensi zat besi karena secara periodik remaja putri mengalami menstruasi, sehingga penambahan zat besi dibutuhkan sebagai kompensasi keluarnya darah saat menstruasi. Zat besi diperlukan untuk produksi hemoglobin pada tubuh. Status anemia dapat ditentukan melalui perubahan kadar hemoglobin (Adila et al., 2023). Prevalensi anemia di Indonesia cukup tinggi. (Pramesti & Hendrati, 2024). Pada tahun 2018, terdapat peningkatan prevalensi anemia menjadi 48,9%, dengan tingkat prevalensi anemia tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 84,6% (N. A. Utami & Farida, 2022). Penelitian Taqwin dkk menemukan bahwa 20,3% remaja perempuan mengalami anemia, menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat (Taqwin et al., 2023). Anak yang mengalami stunting dilahirkan oleh ibu dengan riwayat anemia (Wija, Lodovicus, & Patriawati, 2023).

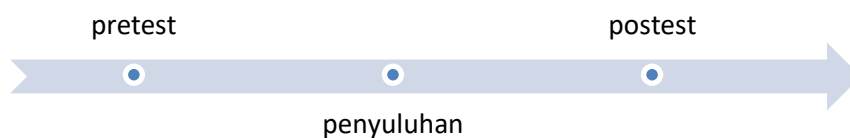
Stunting merujuk pada masalah kurang gizi kronis yang timbul akibat asupan gizi yang tidak memadai dalam periode waktu yang cukup lama (Huljannah & Rochmah, 2022; Rahmadhita, 2020). Hal tersebut masih menjadi masalah prioritas bagi negara berkembang termasuk Indonesia, dari 117 negara di dunia yang memiliki permasalahan stunting, Indonesia berada pada posisi ke – 17 (Norma, Handayani, & Mariana, 2024). Permasalahan stunting disebabkan banyak faktor, salah satu penyebabnya dikenal dengan sebutan siklus stunting antargenerasi, yaitu sebuah siklus dimana ibu yang mengalami anemia akan melahirkan anak yang stunting dan siklus tersebut akan berlanjut pada keturunan berikutnya (Yusran, Paridah, & Lisnawaty, 2024). Pertumbuhan linier pada masa remaja berupa pertumbuhan dan perkembangan dapat terhambat karena defisiensi zat besi. Pada tahun 2019, Provinsi Sulawesi Tengah mencatat prevalensi masalah stunting sebesar 21,4%, yang merupakan 28% dari target RPJM. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Poso, jumlah kejadian stunting pada tahun 2019 mencapai 2.276 kasus atau sekitar 21,67%. Pada tahun 2021, jumlah kejadian stunting menurun menjadi 1.892 kasus atau sekitar 12,38%.

Pemerintah telah melakukan beragam langkah untuk mencegah hal tersebut, termasuk salah satunya adalah dengan menggalakkan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja, ibu hamil, dan wanita usia subur (Khasanah, Jenie, Febriani, & Miranti, 2024; Lestari et al., 2023). Upaya tersebut dilakukan karena zat besi yang terdapat dalam tablet tambah darah merupakan komponen pembentukan sel darah merah (Balarabe & Folashade, 2019; Nurwanti, Hamzah, & Nurdianti, 2023). Meskipun demikian, pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah untuk mencegah anemia masih kurang memadai. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan guna meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia sebagai langkah untuk mencegah stunting (S. Utami, Kamil, Ziyadatul, & Lidinilah, 2022). Edukasi kesehatan merujuk pada upaya menyampaikan informasi kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan tujuan

meningkatkan pemahaman mereka sehingga dapat memengaruhi sikap dan perilaku terkait kesehatan (Rasdianah, Yusuf, & Tandiabang, 2023). Stunting dapat kita cegah dari remaja dengan pengetahuan yang tepat terakit cara mencegah stunting salah satunya melalui mencegah anemia para remaja dengan peningkatan status gizi remaja (Natanael, Putri, & Adhi, 2022). Maka dari itu, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri terkait anemia sebagai upaya mencegah terjadinya stunting.

## METODE

Penyuluhan ini diselenggarakan di Puskesmas Kayamanya, Kelurahan Kayamanya, Kecamatan Poso Kota, Kabupaten Poso, Sulawesi Tengah pada hari Jumat, 23 Februari 2024. Sasaran dari kegiatan ini adalah sepuluh remaja putri. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

Tahap pertama adalah pemberian kuesioner Pre-test, kemudian dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu penyampaian materi penyuluhan tentang Hubungan Anemia Terhadap Angka Kejadian Stunting dan distribusi poster kepada remaja putri. Pada tahap ini, audiens menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mendengarkan materi dan berpartisipasi aktif dalam sesi tanya jawab. Tahap ketiga adalah pemberian kuesioner post-test setelah penyampaian materi penyuluhan. Hasil dari kuesioner post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri dan kesadaran mereka untuk menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari anemia.

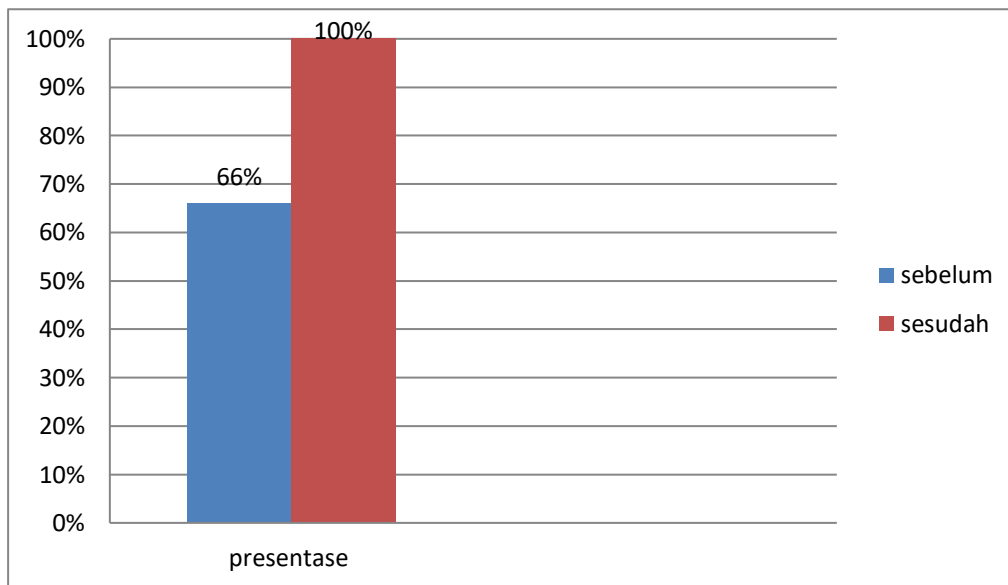


Gambar 2 Poster Anemia dan Stunting

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari edukasi kesehatan menunjukkan bahwa, sebelum edukasi kesehatan tingkat pengetahuan remaja putri sejumlah 66% remaja putri belum memahami hubungan anemia terhadap kejadian stunting. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 100% remaja putri sudah memahami hubungan anemia terhadap kejadian stunting. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan sikap dan perilaku tentang berbagai masalah kesehatan dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan (Iswatun et al., 2021). Setelah remaja putri mengetahui bahwa terdapat hubungan antara anemia dan kejadian stunting maka remaja putri menjadi lebih proteksi lagi dalam menjaga tubuh mereka agar terhindar dari anemia dan tidak menjadi penyumbang kelahiran anak stunting di masa depan. Salah satu bentuk menyata dari peningkatan pengetahuan remaja putri terkait kegiatan ini adalah remaja putri sudah ingin

mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) 1 tablet 1 hari selama menstruasi dan 1 tablet per 1 minggu ketika tidak menstruasi.



Gambar 3 Perbedaan rerata skor pengetahuan



Gambar 4 pembagian kuisisioner pre-test



Gambar 5 pemberian materi pada ibu

Pengetahuan sangat penting dalam mencegah anemia pada remaja. Studi telah menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap terhadap pencegahan anemia pada remaja (Kusuma & Kartini, 2021). Sebuah studi di Yordania menemukan bahwa sebuah program pendidikan gizi menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai anemia defisiensi zat besi di kalangan siswi remaja (Abu-Baker, Eyadat, & Khamaiseh, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kampanye pendidikan dan kesadaran dapat memainkan peran penting dalam mencegah anemia dengan meningkatkan pemahaman tentang kondisi tersebut dan penyebabnya, serta mempromosikan kebiasaan dan perilaku sehat. Pengembangan materi edukasi kesehatan yang menarik dan mudah dipahami dalam

format visual yang cocok untuk diposting di Instagram sangat disarankan. Instagram dapat dianggap sebagai sumber informasi alternatif tentang anemia di lingkungan sekolah (Zulfajriani et al., 2023).

Dalam kegiatan edukasi kesehatan ini, terdapat faktor yang mendukung dan menghambat terlaksananya kegiatan ini. Partisipasi aktif dari seluruh remaja, pihak Puskesmas Kayamanya, dan kondisi sarana prasarana yang mendukung menjadi faktor pendukung terlaksananya kegiatan ini dengan lancar. Namun, faktor penghambatnya adalah pelaksanaan kegiatan ini bertepatan dengan bulan Ramadhan, sehingga beberapa kali pelaksana kegiatan harus melakukan upaya untuk meningkatkan konsentrasi siswa, seperti memberikan kuis interaktif dan menggunakan media yang menarik seperti poster.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja-remaja putri terkait hubungan anemia terhadap kejadian stunting, sehingga mereka dapat menjaga tubuh mereka tetap sehat tanpa anemia sehingga dapat melahirkan generasi penerus bangsa yang sehat tanpa stunting. Diharapkan pemberian edukasi kepada remaja putri seperti ini akan terus berkelanjutan, sehingga akan banyak remaja putri yang mengetahui hubungan anemia terhadap kejadian stunting agar stunting dapat dicegah sedari remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Adila, N., Thei, R. S. P., Wafiyah, R. A., Wahyudin, W., Suryaini, I., S, R. P., ... Mandani, T. R. (2023). Menekankan angka stunting dengan pencegahan anemia pada remaja di Kelurahan Tanjung, Kec labuan Haji, Lombok Timur. *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara*, 1(April), 23–24. Retrieved from <https://proceeding.unram.ac.id/index.php/wicara/article/view/373/298>
- Balarabe, M. A., & Folashade, A. Z. (2019). Determination of Iron in Some Selected Iron Containing Tablets Using Redox Titration. *World Journal of Applied Chemistry*, 4(3), 42–44. <https://doi.org/10.11648/j.wjac.20190403.13>
- Chrimilasari, L. A., Unja, E. E., CN, S. M., & Rahman, A. (2023). Manajemen Preventif Stunting dengan Mencegah Anemia pada Remaja Putri SMPN 20 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, 5(2), 10–17. Retrieved from <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/JSIM/article/view/524>
- Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Program Pencegahan Stunting di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292. Retrieved from <https://repository.unair.ac.id/122615/>
- Iswatun, I., Kusnanto, K., Nasir, A., Fadliyah, L., Wijayanti, E. S., Susanto, J., ... Suniyadewi, N. W. (2021). The Effect of Health Education on Knowledge, Attitudes, and Actions in Prevention of Leukorrhoea in Adolescent Girls. *Journal of International Dental and Medical Research*, 14(3), 1240–1245. Retrieved from [http://www.jidmr.com/journal/wp-content/uploads/2021/10/60-5.-2294\\_-The-Effect-of-Health-Education-on-Knowledge-Attitudes-and-Actions-in-Prevention-of-Leukorrhoea-in-Adolescent-Girls\\_Iswatun\\_28-Juli\\_Sd.pdf](http://www.jidmr.com/journal/wp-content/uploads/2021/10/60-5.-2294_-The-Effect-of-Health-Education-on-Knowledge-Attitudes-and-Actions-in-Prevention-of-Leukorrhoea-in-Adolescent-Girls_Iswatun_28-Juli_Sd.pdf)
- Khasanah, T. A., Jenie, R. P., Febriani, A. F., & Miranti, A. D. (2024). Penyuluhan Gizi Terkait Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMA Widya Manggala Jakarta Timur. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 402–408. <https://doi.org/10.53276/dedikasi.v3i1.100>

- Kusuma, N. I., & Kartini, F. (2021). Changes in Knowledge and Attitudes in Preventing Anemia in Female Adolescents: A Comparative Study. *Women, Midwives and Midwifery*, 1(2), 46–54. <https://doi.org/10.36749/wmm.1.2.46-54.2021>
- Lestari, N. K. Y., Jayanti, D. M. A. D., Dewi, N. L. P. T., Wati, N. M. N., & Sudarma, N. (2023). Penerapan Program Penanggulangan Stunting: Pemberian Edukasi dan Tablet Tambah Darah (TTD). *Aptekmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 7–12. Retrieved from <https://jurnal.polsri.ac.id/index.php/aptekmas/article/view/4828>
- Natanael, S., Putri, N. K. A., & Adhi, K. T. (2022). Persepsi Tentang Stunting pada Remaja Putri di Kabupaten Gianyar Bali (Stunting Perception among Adolescents Girl in Gianyar Regency Bali Province). *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 45(1), 1–10. Retrieved from [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/b75f64343815443c5ce0f2788b6a2644.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/b75f64343815443c5ce0f2788b6a2644.pdf)
- Norma, N., Handayani, L., & Mariana, F. (2024). Catin Beraksi (Catin Bersama Aktif Konsultasi) Untuk Mencegah dan Mengatasi Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tapin Utara. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 3(1), 401–414. Universitas Sari Mulia. Retrieved from <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1316/495>
- Nurwanti, R., Hamzah, H., & Nurdianti, N. (2023). Uji Kadar Zat Besi (Fe) Sediaan Obat Tablet Tambah Darah (Ferro Fumarat) dengan Metode Kompleksometri. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.57151/jsika.v2i1.158>
- Pramesti, C. D., & Hendrati, L. Y. (2024). Sosialisasi Informasi Melalui Media Permainan Teka-Teki. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 8(2), 1–4. Retrieved from <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/issue/view/747>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Rahmawati, R., Fauziah, A., Tanzaha, I., Hardinsyah, H., & Briawan, D. (2018). Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Stunting Remaja Akhir. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 1(2), 90–96. <https://doi.org/Artikel:10.58794/jkems.v2i1.616>
- Rasdianah, N., Yusuf, M. N. S., & Tandibang, P. A. (2023). Edukasi Anemia bagi Remaja Putri sebagai upaya Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmicare Society*, 2(2), 97–102. Retrieved from <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/Jpmf/article/view/18841>
- Simbolon, D., Batbual, B., & Ratu Ludji, I. D. (2022). Pembinaan Perilaku Remaja Putri Dalam Perencanaan Keluarga Dan Pencegahan Anemia Melalui Pemberdayaan Peer Group Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 162–175. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.36716>
- Taqwin, T., Amsal, A., Batjo, S. H., Radhiah, S., Ramadhan, K., Kusumawati, D. E., ... Raju, K. (2023). Uncovering Determinant of Anemia Among Adolescent Girls. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(3), 1125–1135. <https://doi.org/10.33860/jik.v17i3.3484>
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 372–260. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.53428>
- Utami, S., Kamil, R., Ziyadatul, C., & Lidinilah, D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri Untuk Mencegah Terjadinya Stunting. Increasing Knowledge About Anemia in Teenage Girl to Prevent Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30–33. Retrieved from <https://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH/article/download/818/553/>
- Wija, I. B. E. U., Lodovicus, L., & Patriawati, K. A. (2023). Incidence of stunted in toddlers related to maternal history of anemia during pregnancy. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 14(2), 063–071. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2023.14.2.0183>

- Yusran, S., Paridah, P., & Lisnawaty, L. (2024). Edukasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Determinan Pencegahan Stunting pada Masyarakat Desa Lombea Kecamatan Moramo Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*, 1(1), 20–27. Retrieved from <https://veompuh-journal.uho.ac.id/index.php/vejo/article/view/6>
- Zulfajriani, Z., Nurfatimah, N., Entoh, C., Longgupa, L. W., Sitorus, S. B. M., Siregar, N. Y., & Ramadhan, K. (2023). Enhancing Adolescent Girls' Knowledge about Anemia through Instagram: A Pre-Experimental Study. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.33860/jbc.v5i2.2422>