



INTERVENSI GIZI: DISTRIBUSI TABLET FE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DUSUN BUMI BAHARI

Marselia Sandalayuk¹, Ririn Pakaya², Diah Anisa P. Molou³, Daud Sandalayuk⁴

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Gorontalo

⁴Fakultas Kehutanan, Universitas Gorontalo

Email: marseliasandalayuk16@gmail.com

ABSTRAK

Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama di daerah pedesaan, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan perkembangan fisik mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk mengintervensi masalah gizi melalui distribusi tablet Fe di Dusun Bumi Bahari, Desa Torosiaje Jaya, Kecamatan Popayato, Kabupaten Pohuwato. Program ini melibatkan 47 remaja putri yang diberikan tablet Fe secara teratur untuk mengurangi risiko anemia. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan, sikap, dan status kesehatan remaja putri sebelum dan setelah pemberian tablet Fe. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi Fe, serta perubahan sikap positif terhadap pencegahan anemia. Selain itu, terdapat penurunan prevalensi anemia di antara peserta. Program ini diharapkan dapat menjadi model untuk intervensi gizi di daerah pedesaan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan gizi di kalangan remaja putri.

Kata kunci: Anemia, Tablet Fe, Remaja Putri

ABSTRACT

Iron deficiency anemia (IDA) is a prevalent health issue among adolescent girls, particularly in rural areas, which can affect their quality of life and physical development. This activity aimed to intervene in nutrition problems by distributing iron (Fe) tablets in Bumi Bahari Hamlet, Torosiaje Jaya Village, Popayato District, Pohuwato Regency. The program involved 47 adolescent girls who were regularly given Fe tablets to reduce the risk of anemia. Evaluation was conducted by measuring knowledge, attitudes, and health status before and after the Fe tablet distribution. The evaluation results showed an increase in knowledge about the importance of Fe consumption, as well as positive attitude changes toward anemia prevention. Additionally, there was a decrease in the prevalence of anemia among participants. This program is expected to serve as a model for nutrition interventions in rural areas and raise awareness about the importance of nutrition health among adolescent girls.

Keywords: Anemia, Fe Tablets, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di dunia, terutama pada kelompok remaja putri. Remaja putri berada dalam masa pertumbuhan pesat dan mengalami menstruasi secara rutin, yang meningkatkan kebutuhan zat besi dalam tubuh (Febriani &

Zulkarnain, 2021; Fitriany & Saputri, 2018; Nurbadriyah, 2020). Ketika asupan zat besi tidak mencukupi, tubuh tidak mampu memproduksi hemoglobin secara optimal, sehingga menyebabkan anemia. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, stamina fisik, produktivitas, serta perkembangan kognitif dan sosial remaja. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi, terutama di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan (Abdulsalam & Daniel, 2016; Nugraha & Yasa, 2022; Wahyuni, 2024).

Dusun Bumi Bahari, Desa Torosiaje Jaya, Kecamatan Popayato, Kabupaten Pohuwato, merupakan salah satu wilayah pesisir dengan tantangan gizi yang khas. Kondisi geografis yang terpencil serta minimnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi zat besi menjadi faktor yang memperburuk risiko anemia pada remaja putri di wilayah ini. Berdasarkan hasil identifikasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di wilayah ini belum memahami pentingnya suplementasi zat besi dan masih jarang mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati, atau sayuran hijau. Hal ini mendorong perlunya intervensi gizi yang tepat sasaran untuk mencegah dan mengurangi angka kejadian anemia (Fakultas Kesehatan Masyarakat, 2024).

Salah satu upaya efektif yang telah direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan RI adalah pemberian tablet Fe secara rutin kepada remaja putri. Suplementasi zat besi mingguan atau bulanan dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan cadangan zat besi tubuh, sekaligus menjadi strategi pencegahan jangka panjang terhadap anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada distribusi tablet Fe kepada 47 remaja putri di Dusun Bumi Bahari sebagai bentuk intervensi langsung untuk mengatasi permasalahan anemia. Program ini juga dilengkapi dengan edukasi kesehatan mengenai pentingnya zat besi, cara konsumsi tablet Fe yang benar, serta dampak negatif anemia terhadap tubuh dan kualitas hidup remaja (Amalia et al., 2024; Lestari, 2025; Nugraha & Yasa, 2022; Syari et al., 2023; Yanniarti et al., 2024).

Dengan melibatkan remaja putri secara aktif dalam kegiatan ini, diharapkan terjadi perubahan pengetahuan dan sikap yang berkelanjutan terhadap pencegahan anemia. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe untuk mengetahui sejauh mana intervensi ini berdampak terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan gizi. Melalui program ini, tim pengabdian juga berharap dapat membangun kesadaran kolektif di tingkat keluarga dan masyarakat, sehingga upaya pencegahan anemia tidak berhenti pada individu, tetapi menjadi bagian dari budaya hidup sehat di Dusun Bumi Bahari secara menyeluruh (Fakultas Kesehatan Masyarakat, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Dusun Bumi Bahari, Desa Torosiaje Jaya, Kecamatan Popayato, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo, selama bulan September 2024. Subjek kegiatan adalah remaja putri usia 12–18 tahun yang berdomisili di dusun tersebut dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sebanyak 47 remaja putri terlibat secara aktif dalam intervensi, yang terdiri dari edukasi gizi dan distribusi tablet Fe. Desain kegiatan menggunakan pendekatan pre-experimental dengan rancangan one-group pretest-posttest. Sebelum intervensi, peserta diberikan pre-test berupa kuesioner tertutup untuk menilai pengetahuan dasar mengenai anemia, zat besi, dan manfaat tablet Fe. Selanjutnya dilakukan sesi edukasi gizi oleh tim pelaksana mengenai penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia, termasuk cara konsumsi tablet Fe yang benar.

Intervensi utama berupa pemberian tablet Fe kepada peserta selama 4 minggu, satu kali per minggu (dosis mingguan 60 mg Fe sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan). Tablet Fe dibagikan secara langsung dan dikonsumsi secara terpantau oleh kader kesehatan dan anggota tim pengabdian. Selama masa intervensi, dilakukan monitoring konsumsi dan pendampingan oleh kader serta penguatan pesan edukatif melalui komunikasi interpersonal.

Evaluasi dilakukan satu minggu setelah periode intervensi berakhir, dengan pemberian post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menghitung perubahan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, serta menghitung

persentase peningkatan skor. Selain itu, kepatuhan konsumsi tablet Fe juga diamati dan dicatat oleh kader melalui lembar pemantauan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi gizi berupa distribusi tablet Fe dan edukasi kesehatan telah dilaksanakan kepada remaja putri di Dusun Bumi Bahari, Desa Torosiaje Jaya, Kecamatan Popayato, Kabupaten Pohuwato. Kegiatan ini melibatkan 47 remaja putri usia 12–18 tahun yang sebelumnya telah diidentifikasi melalui survei awal sebagai kelompok yang berisiko mengalami anemia, baik karena status gizi, pola konsumsi, maupun kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya zat besi dalam tubuh. Sebelum dilakukan intervensi, peserta diberikan pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan awal mengenai anemia, gejala dan dampaknya, serta manfaat tablet Fe. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang terbatas, dengan skor rata-rata hanya 58,3 dari total skor 100. Skor ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki informasi yang cukup tentang penyebab anemia, cara pencegahannya, serta pentingnya mengonsumsi tablet Fe secara teratur (Kusfryadi et al., 2012; Mayguspin et al., 2023; Yuanti et al., 2020).



Gambar 1. Pembagian Tablet Fe ke remaja Putri di Dusun Dusun Bumi Bahari, Desa Torosiaje Jaya, Kecamatan Popayato

Selanjutnya, dilakukan intervensi berupa edukasi gizi dan distribusi tablet Fe selama 4 minggu berturut-turut, dengan jadwal pemberian satu kali seminggu, sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI. Edukasi diberikan secara langsung oleh tim pelaksana bersama kader kesehatan desa dan petugas puskesmas melalui pendekatan interaktif, termasuk penggunaan leaflet, diskusi kelompok kecil, dan tanya jawab. Edukasi ini tidak hanya menekankan pentingnya zat besi, tetapi juga menanggapi mitos atau informasi keliru yang sering berkembang di masyarakat, seperti anggapan bahwa tablet Fe menyebabkan kegemukan atau mual berlebih.

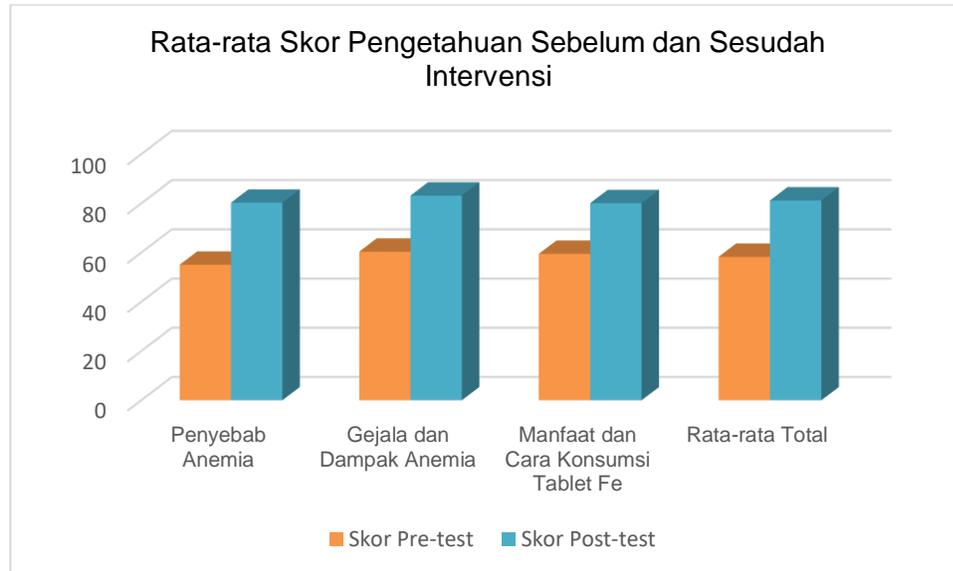
Setelah 4 minggu intervensi, dilakukan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan skor rata-rata mencapai 81,2. Peningkatan terbesar tercatat pada pemahaman tentang penyebab dan dampak anemia, yang sebelumnya hanya mendapat skor rata-rata 55,1 meningkat menjadi 80,3. Sedangkan pemahaman mengenai cara konsumsi tablet Fe meningkat dari 59,5 menjadi 80,1. Ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan cukup efektif dalam memperkuat pengetahuan remaja putri.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Aspek Pengetahuan	Skor Pre-test	Skor Post-test	Selisih
1	Penyebab Anemia	55,1	80,3	+25,2
2	Gejala dan Dampak Anemia	60,4	83,2	+22,8
3	Manfaat dan Cara Konsumsi Tablet Fe	59,5	80,1	+20,6
Rata-rata Total Skor Pengetahuan		58,3	81,2	+22,9

Sumber: Data Primer, 2024

Selain peningkatan pengetahuan, keberhasilan program juga dilihat dari kepatuhan konsumsi tablet Fe. Dari 47 remaja putri, sebanyak 43 orang (91,5%) mengonsumsi tablet Fe sesuai jadwal, sedangkan 4 orang lainnya sempat absen satu kali karena alasan kesehatan (menstruasi berat, sakit flu) atau aktivitas luar desa. Tingkat kepatuhan ini tergolong tinggi jika dibandingkan dengan program serupa di wilayah lain, yang rata-rata hanya mencapai 60–70% (Kemenkes, 2022). Keberhasilan ini salah satunya disebabkan oleh keterlibatan aktif kader desa yang melakukan pendampingan langsung dan kunjungan rumah.



Gambar 2. Rata-rata skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Secara umum, peningkatan pengetahuan dan tingginya kepatuhan konsumsi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap kesehatan dirinya. Hal ini sejalan dengan prinsip promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat, yang tidak hanya menekankan pada pemberian produk (dalam hal ini tablet Fe), tetapi juga pada perubahan perilaku dan pembentukan kesadaran yang berkelanjutan.

Pembahasan lebih lanjut mengacu pada relevansi intervensi ini dalam konteks kesehatan remaja di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat asupan yang tidak mencukupi, pola makan tidak seimbang, dan kehilangan darah saat menstruasi. Remaja putri di pedesaan, seperti di Dusun Bumi Bahari, cenderung lebih rentan karena keterbatasan akses terhadap sumber makanan bergizi, kurangnya edukasi kesehatan, serta pengaruh budaya dalam konsumsi makanan (Baitilla, 2022; MARYAM, 2020; Nasruddin et al., 2021).

Intervensi ini juga mencerminkan pentingnya pelibatan lintas sektor dan peran komunitas dalam keberhasilan program gizi. Tanpa adanya dukungan dari aparat desa, petugas kesehatan, dan kader lokal, program ini tidak akan berjalan optimal.

Keberadaan tokoh perempuan desa yang menjadi panutan juga membantu mempercepat penerimaan program oleh peserta dan keluarga mereka. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah adanya efek samping ringan dari tablet Fe, seperti mual atau feses berwarna hitam, yang menyebabkan beberapa peserta merasa khawatir. Namun, setelah diberikan edukasi mengenai efek samping ini dan bahwa kondisi tersebut normal, peserta menjadi lebih tenang dan melanjutkan konsumsi dengan disiplin (Nasruddin et al., 2021).

Secara keseluruhan, intervensi ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan pelibatan komunitas yang kuat, program distribusi tablet Fe tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mampu membentuk kebiasaan sehat pada remaja putri. Hasil ini memberikan dasar yang kuat bagi replikasi program di dusun atau desa lain dengan karakteristik serupa, terutama dalam konteks pencegahan anemia remaja secara terpadu.

SIMPULAN DAN SARAN

Intervensi distribusi tablet Fe yang disertai dengan edukasi kesehatan kepada remaja putri di Dusun Bumi Bahari terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap pentingnya pencegahan anemia. Peningkatan signifikan pada skor post-test menunjukkan keberhasilan pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif. Selain itu, tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe yang tinggi memperkuat temuan bahwa keterlibatan aktif kader kesehatan desa serta dukungan pemerintah setempat berperan besar dalam keberhasilan program. Intervensi ini juga menegaskan pentingnya penguatan kapasitas masyarakat dalam menjaga kesehatan remaja secara mandiri dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar program serupa dilanjutkan dan diperluas cakupannya ke dusun atau desa lain di wilayah Kabupaten Pohuwato yang memiliki risiko tinggi anemia remaja. Pemerintah desa dan puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan program edukasi gizi dan distribusi tablet Fe dalam kegiatan rutin UKS, posyandu remaja, atau kegiatan sekolah. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap status anemia melalui pemeriksaan kadar hemoglobin untuk melihat dampak biologis dari intervensi ini. Ke depan, pelibatan

orang tua dan guru dalam edukasi gizi juga penting agar pesan kesehatan yang disampaikan dapat memperkuat perubahan perilaku di tingkat rumah tangga dan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulsalam, M., & Daniel, A. (2016). Diagnosis, pengobatan dan pencegahan anemia defisiensi besi. *Sari Pediatri*, 4(2), 74–77.
- Amalia, N. R., Jamil, M. U., Dewi, H. A., & Hidayatulloh, A. I. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 311–320.
- Baitilla, N. R. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Anemia pada Balita Usia 6–59 Bulan di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2018): Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Balita Usia 6–59 Bulan di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2018)*. Universitas Jambi.
- Fakultas Kesehatan Masyarakat. (2024). Laporan PBL 1 Universitas Gorontalo. *Universitas Gorontalo*.
- Febriani, A. Y. U., & Zulkarnain, Z. (2021). Anemia defisiensi besi. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1), 137–142.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia defisiensi besi. *Averrous: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 1–14.
- Kusfriadadi, M. K., Hadi, H., & Fuad, A. (2012). Pendidikan gizi dan pesan gizi melalui short message service terhadap pengetahuan, perilaku, dan kepatuhan ibu hamil minum tablet besi. *Pendidikan Gizi Dan Pesan Gizi Melalui Short Message Service Terhadap Pengetahuan, Perilaku, Dan Kepatuhan Ibu Hamil Minum Tablet Besi*, 9(2), 87–96.
- Lestari, Y. D. (2025). Edukasi Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Preventif Terhadap Gejala Anemia di MA Al-Hikmah 1 Sirampog Brebes. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 3(1), 12–16.
- Maryam, S. (2020). Analisis Riwayat Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil dengan Anemia di Indonesia (Data Riskesdas 2018). *Kebidanan*, 10(2), 1–8.
- Mayguspin, G. A., Hidayati, L., Puspowati, S. D., & Kisnawaty, S. W. (2023). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi ttd pada remaja putri. *Prosiding University Research Colloquium*, 693–705.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.
- Nugraha, P. A., & Yasa, A. A. G. W. P. (2022). Anemia defisiensi besi: Diagnosis dan tatalaksana. *Ganeshha Medicina*, 2(1), 49–56.
- Nurbadriyah, W. D. (2020). *Anemia Defisiensi Besi*.

- Syari, M., Fitria, R., Sinaga, E. S., Harahap, H., & Oktafirnanda, Y. (2023). Efektivitas tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 1257–1264.
- Wahyuni, S. (2024). Defisiensi Besi dan Anemia Defisiensi Besi: Updated Literature Review. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(3), 1.
- Yanniarti, S., Yorita, E., & Efriani, R. (2024). *Anemia pada Remaja dan Cara Mengatasinya*. Penerbit NEM.
- Yuanti, Y., Damayanti, Y. F., & Krisdianti, M. (2020). Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, 9(2), 1–11.