

Nalarati, Nanda. Dkk (2025). Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Pemeriksaan Hemoglobin Remaja Putri di Desa Tlogorandu. *Gusjigang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 28–32. <https://doi.org/xxx>

## Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Pemeriksaan Hemoglobin Remaja Putri di Desa Tlogorandu

Nanda Nalarati<sup>1</sup>, Yasmin Putri Fathimah<sup>2</sup>, Novi Fitriani<sup>3</sup>, Muh. Hasbi Arrofiq<sup>4</sup>, Ilham Abdul Alim<sup>5</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta<sup>12345</sup>

[nandanalarati@gmail.com](mailto:nandanalarati@gmail.com)<sup>1</sup>, [yasminpf145@gmail.com](mailto:yasminpf145@gmail.com)<sup>2</sup>, [novif0355@gmail.com](mailto:novif0355@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[muhammadhasbiarrofiq6@gmail.com](mailto:muhammadhasbiarrofiq6@gmail.com)<sup>4</sup>, [alimilham94@gmail.com](mailto:alimilham94@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan permasalahan kesehatan yang berdampak jangka panjang, terutama terhadap risiko stunting pada generasi berikutnya. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai langkah preventif terhadap stunting. Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi dan pemeriksaan hemoglobin di Desa Tlogorandu, Kecamatan Juwiring, Kabupaten Klaten, dengan melibatkan 32 remaja putri sebagai peserta utama. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 90,32% peserta memiliki kadar Hb normal, sedangkan sisanya mengalami anemia ringan hingga berat. Edukasi disampaikan oleh bidan desa menggunakan media PowerPoint dan leaflet, serta diikuti dengan pembagian TTD. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dan mendorong kebiasaan hidup sehat. Intervensi berbasis masyarakat seperti ini penting untuk memutus rantai anemia dan stunting secara berkelanjutan melalui pendekatan edukatif dan kolaboratif lintas sektor.

**Kata kunci:** Anemia, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah (TTD), Stunting, Edukasi Kesehatan

### Abstract

Anemia in adolescent girls is a significant public health issue with long-term consequences, particularly increasing the risk of stunting in future generations. This study aims to raise awareness and improve knowledge among adolescent girls about anemia and the importance of iron supplementation (Iron Tablets/TTD) as a preventive measure against stunting. The intervention was conducted through an educational campaign and hemoglobin screening in Tlogorandu Village, Juwiring Subdistrict, Klaten Regency, involving 32 adolescent girls as primary participants. Hemoglobin test results showed that 90.32% of participants had normal Hb levels, while the remainder experienced mild to severe anemia. Health education was delivered by a local midwife using PowerPoint presentations and leaflets, followed by the distribution of free iron tablets. The program proved effective in enhancing participants' understanding and promoting healthy habits. Community-based interventions like this are crucial in breaking the cycle of anemia and stunting through sustained educational and cross-sectoral collaborative approaches.

**Keywords:** Anemia, Adolescent Girls, Iron Tablets, Stunting, Health Education

## PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis di mana kadar hemoglobin di bawah normal. Jika dibandingkan dengan pria, anemia lebih umumnya terjadi pada wanita dan remaja putri. Hal ini khususnya sangat memprihatinkan karena banyak orang merasa tidak menderita anemia atau tidak menyadarinya, bahkan mungkin ketika mereka memang menderita anemia dianggap sebagai masalah yang sepele (Rosdiana et al., 2023). Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi dan wanita membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersamaan

dengan darah haid. Anemia pada remaja putri adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal ; menurut WHO , kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12g % (Yunawati et al., 2023).

Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2,20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya bertempat di daerah tropis. Jumlah keseluruhan kasus anemia secara global sekitar 51% (Suryani et al., 2017). Data World Health Organization (WHO) dalam Worldwide Prevalence of Anemia menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8% dan pria 12,7% (McLean et al., 2009).

Kasus anemia pada remaja putri hingga saat ini masih tergolong tinggi. Menurut data dari WHO, tingkat prevalensi anemia di dunia berkisar antara 40–88%, dengan sekitar 53,7% remaja putri di negara berkembang mengalami kondisi ini. Anemia pada remaja putri umumnya dipicu oleh faktor stres, menstruasi, dan pola makan yang tidak teratur (McLean et al., 2009). Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan tahun 2013, prevalensi anemia akibat kekurangan gizi pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 22,2%. Kelompok remaja putri usia 10–19 tahun termasuk kelompok yang rentan terhadap anemia (Permatasari Tyas & Dodik Briawan, 2018). Selain itu, prevalensi anemia pada perempuan tercatat lebih tinggi (23,90%) dibandingkan laki-laki (18,40%) (KEMENKES RI, 2013).

Anemia pada remaja putri turut berpengaruh terhadap pencapaian akademik, karena kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi dalam proses belajar. Remaja putri yang menderita anemia memiliki risiko 1,875 kali lebih besar untuk mengalami penurunan prestasi belajar dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami anemia (Astiandani, 2018). Pemerintah Indonesia menjalankan Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) yang difokuskan untuk menanggulangi anemia pada remaja putri. Program ini menyasar siswi tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan cara memberikan suplemen kapsul zat besi berupa tablet tambah darah (ttt) (Permatasari et al., 2018).

Penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena faktor menstruasi, stres, dan pola makan yang tidak seimbang (Permatasari et al., 2018). Kondisi anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut hingga masa kehamilan di usia dewasa muda, yang kemudian meningkatkan risiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting. Menurut Silalahi et al. (2016), pendidikan gizi yang diberikan melalui penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan remaja terhadap anemia dan pentingnya zat besi, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi dan penyuluhan gizi pada remaja putri sangat penting sebagai langkah awal dalam memutus rantai stunting antargenerasi.

Program ini memberikan manfaat berupa peningkatan pemahaman remaja putri mengenai anemia serta langkah-langkah pencegahannya. Dengan pengetahuan tersebut, remaja putri diharapkan mampu menerapkan pola konsumsi pangan yang lebih beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Upaya ini merupakan bagian dari strategi preventif dalam menanggulangi permasalahan anemia di kalangan remaja putri, khususnya di desa Tlogorandu, Kecamatan Juwiring, Kabupaten Klaten.

## METODE

Metode utama dalam pengabdian masyarakat kali ini penyuluhan. Metode penyuluhan ini memberikan informasi dan edukasi langsung kepada masyarakat seperti tentang kesehatan atau lingkungan, yang dalam hal ini dilakukan melalui kegiatan Sosialisasi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk Cegah Anemia & Stunting Sejak Dini. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di Balai Desa Tlogorandu dengan melibatkan remaja putri sebagai peserta. Peserta yang hadir dalam acara

sosialisasi ini yaitu 32 remaja putri. Dengan pemateri dari bidan desa yang memberikan penyuluhan mengenai stunting, anemia, faktor penyebabnya, gejala, dan cara pencegahannya dalam bentuk power point. Selain itu, juga membagikan Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mendorong terbentuknya kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan dan mencegah anemia, yang pada akhirnya juga dapat membantu menurunkan risiko stunting.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “Sosialisasi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk Cegah Anemia & Stunting Sejak Dini” telah dilaksanakan pada hari Minggu, 6 Juli 2025, bertempat di Kantor Kepala Desa Tlogorandu. Kegiatan ini dihadiri oleh 61 peserta yang terdiri dari remaja putri, kader Posyandu, bidan desa, serta mahasiswa KKN. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terkait pentingnya pencegahan anemia sejak dini sebagai langkah awal dalam pencegahan stunting. Status gizi dan pengetahuan berhubungan secara signifikan dengan anemia di kalangan remaja perempuan (Utami et al., 2022). Sehingga kegiatan ini penting dilakukan.

Partisipasi peserta diperoleh melalui penyebaran pamflet digital di media sosial, khususnya WhatsApp *story*, serta koordinasi langsung dengan ketua Karang Taruna di setiap dusun dan ketua kader Posyandu. Strategi ini terbukti efektif dalam menjangkau remaja putri di berbagai usia. Kegiatan dimulai pukul 08.30 WIB dan berakhir pukul 12.00 WIB, dengan susunan acara sebagai berikut:

Pertama, Pembukaan dan Sambutan Disampaikan oleh ketua pelaksana serta perangkat desa Tlogorandu, sebagai bentuk dukungan terhadap peningkatan kesehatan masyarakat desa.

Kedua, Penyampaian Materi utama disampaikan oleh bidan desa, Ibu Mufidati Ikrimah, A.Md. Keb., menggunakan media PowerPoint. Materi mencakup definisi anemia, dampak anemia pada remaja, ciri-ciri anemia, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin seminggu sekali sebagai langkah preventif.

Ketiga, Pemeriksaan Hb dilakukan oleh bidan dan kader Posyandu kepada peserta remaja putri untuk mengetahui status anemia secara langsung. Pemeriksaan ini diikuti oleh 32 remaja putri.

Tabel 1. Karakteristik Usia Remaja Putri

Kelompok Umur (Tahun)	N=32	Presentasi
13	1	3,13%
14	2	6,25%
15	1	3,13%
16	10	31,25%
17	7	21,88%
18	5	15,63%
19	3	9,38%
25	2	6,25%
27	1	3,13%

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada remaja putri Desa Tlogorandu, diketahui remaja putri terbanyak berumur 16 tahun yaitu sejumlah 10 remaja (31,25%) remaja berusia 17 tahun sebanyak 7 (21,88%) remaja berusia 18 tahun sebanyak 5 orang (15,63%) remaja 19 tahun sebanyak 3 orang (9,38%) remaja 25 tahun sebanyak 2 prang (6,25%) remaja 14 tahun sebanyak 2 orang (6,25%), remaja 13 tahun sebanyak 1 orang (3,13%), remaja 15 tahun sebanyak 1 orang (3,13%) dan remaja berusia 27 tahun sebanyak 1 orang (3,13%).

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Hb remaja putri

Hemoglobin	N=32	Presentasi
<12	28	90,32%
10-11,9	1	3,23%
8-9,9	1	3,23%
>8	1	3,23%

Dari hasil pemeriksaan, diketahui bahwa 28 remaja putri (90,32%) memiliki kadar Hb normal ( $\geq 12$  g/dL), sementara 3 remaja putri (9,68%) mengalami anemia dengan tingkat keparahan yang berbeda, yaitu:

1. Anemia ringan (Hb 10–11,9 g/dL): 1 orang (3,23%)
2. Anemia sedang (Hb 8–9,9 g/dL): 1 orang (3,23%)
3. Anemia berat (Hb <8 g/dL): 1 orang (3,23%)

Rata-rata kadar Hb pada keseluruhan remaja adalah 13,66 g/dL. Meskipun angka kejadian anemia tergolong rendah, kehadiran kasus anemia berat tetap menjadi perhatian serius. Kondisi ini menunjukkan pentingnya deteksi dini dan tindak lanjut melalui konsumsi TTD yang konsisten. Tampaknya status gizi sangat memengaruhi kejadian anemia yang diderita, dan perempuan muda merupakan target intervensi terbaik. Deteksi dini dan pemanfaatan teknologi merupakan solusi inovatif yang ditawarkan (Deivita et al., 2021).

Oleh karena itu, dilakukanlah pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai tindak lanjut dari edukasi dan hasil pemeriksaan, seluruh remaja putri peserta diberikan tablet tambah darah secara gratis. Diharapkan langkah ini dapat mendorong terbentuknya kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan dan mencegah anemia, yang pada akhirnya juga dapat membantu menurunkan risiko stunting, dan saat ini TTD masihlah menjadi rekomendasi dalam pencegahan anemia pada remaja (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2001). Walaupun dampaknya tidak dapat dilihat secara cepat, namun hal ini dapat secara signifikan meningkatkan kadar nutrisi yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan preventif berbasis masyarakat sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Temuan bahwa sebagian kecil remaja mengalami anemia menandakan masih adanya kebutuhan intervensi lanjutan. Selain itu, keberagaman usia peserta menunjukkan bahwa program ini menjangkau berbagai kelompok usia remaja, termasuk usia non-konvensional (di atas 19 tahun) yang tetap memiliki risiko anemia. Pentingnya edukasi TTD perlu ditanamkan secara berkelanjutan melalui kerja sama lintas sektor, seperti Posyandu, sekolah, dan pemerintah desa. Upaya deteksi dini dan pemberian TTD menjadi langkah awal yang krusial untuk menjaga kesehatan remaja putri sebagai generasi ibu masa depan.

## KESIMPULAN

Kegiatan “Sosialisasi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk Cegah Anemia & Stunting Sejak Dini” yang dilaksanakan pada 6 Juli 2025 di Desa Tlogorandu berhasil menjangkau 50 peserta yang terdiri dari remaja putri, kader Posyandu, bidan desa, dan mahasiswa KKN. Kegiatan ini mencakup edukasi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri. Berdasarkan hasil pemeriksaan pada 32 remaja, ditemukan bahwa sebagian besar (90,32%) memiliki kadar Hb normal, sedangkan 9,68% lainnya mengalami anemia dengan kategori ringan, sedang, dan berat masing-masing satu orang. Mayoritas peserta berusia 16–17 tahun. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi dan intervensi pencegahan sejak dini untuk menjaga kesehatan remaja putri dan menurunkan risiko stunting di masa depan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astiandani, A. (2018). Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas 11 Di Sman 1 Sedayu. *Naskah Publikasi*.
- Deivita, Y., Syafruddin, S., Andi Nilawati, U., Aminuddin, A., Burhanuddin, B., & Zahir, Z. (2021). Overview of Anemia; risk factors and solution offering. *Gaceta Sanitaria*, 35, S235–S241. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.034>
- McLean, E., Cogswell, M., Egli, I., Wojdyla, D., & De Benoist, B. (2009). Worldwide prevalence of anaemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993-2005. *Public Health Nutrition*, 12(4), 444–454. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002401>
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektifitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3705>
- RI, K. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Kesehatan*. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Rosdiana, R., Setiawati, S., Miskiyah, M., Anggraeni, S., & Wahyuni, S. (2023). Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1017. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14745>
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. R. (2022). Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(02).
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2001). *Iron Deficiency Anaemia Assessment, Prevention, and Control: A guide for programme managers*. World Health Organization.
- Yunawati, I., Setyawati, N. F., Dali., Nasruddin, N. I., Rini, A. V. P., Paridah, & Muh. Guntur Sunarjono Putra, D. O. (2023). *Gizi Dalam Daur Kehidupan Penerbit*.