



## Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan Tablet Tambah Darah dalam Mencegah Stunting dan Skrining Anemia pada Remaja Putri

Rossi Septina

STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia, Indonesia

E-mail:\* [rossiseptina19@gmail.com](mailto:rossiseptina19@gmail.com)

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i1.2282>

---

### Info Artikel:

Diterima :  
2025-01-16

Diperbaiki :  
2025-01-27

Disetujui :  
2025-01-27

**Kata Kunci:** Kesehatan Reproduksi, Tablet Tambah Darah, Anemia

**Abstrak:** Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kreativitas dan produktivitas. Selain itu, anemia juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit di masa dewasa serta melahirkan generasi dengan masalah gizi. Prevalensi anemia di Indonesia tergolong cukup tinggi. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32%, yang berarti 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Hal ini dapat disebabkan oleh asupan gizi yang kurang optimal serta minimnya aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2022). Kurangnya pengetahuan dan pendidikan kesehatan terkait pola hidup sehat pada bayi dan balita juga menjadi faktor penyebab. Dalam hal ini, penulis melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian edukasi kesehatan remaja untuk mencegah stunting serta melakukan skrining anemia pada remaja putri. Kegiatan tersebut diselenggarakan pada Selasa, 24 September 2024 di SMPN 3 Cisaga. Hasilnya menunjukkan bahwa 80% remaja telah memahami pentingnya kesehatan reproduksi dan konsumsi tablet tambah darah dalam upaya pencegahan stunting. Pemahaman tersebut tercermin dari keaktifan remaja putri dalam berdiskusi dan memecahkan masalah setelah mengikuti sesi edukasi.

*Abstract:* Anemia is one of the health issues that can cause fatigue, which ultimately affects creativity and productivity. Furthermore, anemia increases the risk of diseases in adulthood and results in a generation with nutritional problems. The prevalence of anemia in Indonesia is relatively high. Based on

*Riskesdas 2018 data, the prevalence of anemia among adolescents reached 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents experience anemia. This condition can be caused by suboptimal nutritional intake and insufficient physical activity (Ministry of Health RI, 2022). A lack of knowledge and health education regarding healthy lifestyles for infants and toddlers is also a contributing factor. In this context, the author conducted community service activities by providing health education for adolescents to prevent stunting and carrying out anemia screening among adolescent girls. This activity was held on Tuesday, September 24, 2024, at SMPN 3 Cisaga. The results showed that 80% of adolescents had a good understanding of the importance of reproductive health and the consumption of iron tablets in preventing stunting. This understanding was reflected in the active participation of adolescent girls in discussions and problem-solving after attending the educational sessions.*

---

**Keywords: Reproductive Health, Blood Increasing Tablets, Anemia**

## **Pendahuluan**

Pembangunan kesehatan masyarakat membutuhkan berbagai upaya, termasuk pemanfaatan sumber daya kesehatan dan pengelolaan yang terintegrasi, untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Hal ini dilakukan berdasarkan prinsip kesejahteraan, pemerataan, nondiskriminatif, partisipatif, dan berkelanjutan, guna mendukung pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif, mengurangi kesenjangan, meningkatkan layanan kesehatan yang bermutu, memperkuat ketahanan kesehatan, serta menjamin kehidupan sehat dan kesejahteraan seluruh warga negara. Selain itu, langkah ini bertujuan meningkatkan daya saing bangsa dalam mendukung tercapainya tujuan pembangunan nasional (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu misi utama Kementerian Kesehatan RI adalah menurunkan prevalensi stunting di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi balita stunting turun sebesar 0,1% dibandingkan dengan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, menjadi 21,5% (Kemenkes RI, 2024). Meskipun demikian, angka tersebut masih cukup tinggi, karena prevalensi stunting di tahun 2023 masih berada di atas 21,5%. Target nasional tahun 2024 mengharapkan prevalensi stunting turun hingga 14%, namun angka saat ini menunjukkan bahwa target tersebut belum tercapai.

Secara global, pada tahun 2020, tercatat 149,2 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting, 45,4 juta anak mengalami wasting, dan 38,9 juta anak mengalami overweight (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi stunting pada balita menurun dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Meskipun ada penurunan, angka tersebut masih belum memenuhi target WHO, yaitu prevalensi stunting di bawah 20% (Kemenkes RI, 2023).

Stunting merupakan gambaran dari kegagalan pertumbuhan linear akibat kondisi kesehatan atau status gizi yang tidak optimal. Anak dikatakan stunting jika

tinggi badannya berada di bawah dua standar deviasi dari median tinggi badan populasi rujukan untuk usia yang sama (WHO, 2019; UNICEF, 2019).

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyebutkan tiga langkah strategis untuk mencegah stunting. Langkah pertama adalah intervensi pada wanita sebelum kehamilan, termasuk remaja putri di kelas 7 ke atas. Langkah kedua mencakup pemberian tablet tambah darah (TTD), pemeriksaan kehamilan, dan pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil. Langkah ketiga adalah pemberian makanan tambahan yang kaya protein hewani bagi anak usia 6-24 bulan. Ketiga upaya ini dinilai mendesak untuk segera diterapkan (Kemenkes RI, 2022).

Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri menjadi langkah prioritas dalam upaya pencegahan stunting. Program ini bertujuan mencegah anemia, yang sering dialami oleh remaja putri akibat siklus menstruasi bulanan. Anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas, serta menimbulkan risiko saat kehamilan, termasuk dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi kehamilan, hingga kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2024).

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024 di SMPN 3 Cisaga. Sasaran kegiatan adalah remaja tingkat SMP, yang menjadi kelompok rentan dalam hal pemahaman terkait kesehatan reproduksi dan pencegahan stunting.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan dimulai dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dan manfaat konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai langkah pencegahan anemia dan stunting. Selama proses ini, dilakukan pengukuran pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi, menggunakan instrumen yang terstruktur untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan.

Proses pelaksanaan meliputi penyampaian materi secara interaktif, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab untuk memastikan peserta memahami informasi yang diberikan. Selain itu, kegiatan juga didukung oleh pemantauan keaktifan peserta dalam diskusi, yang menjadi indikator keterlibatan mereka dalam upaya peningkatan pemahaman. Data hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan dan kesadaran peserta terkait pentingnya kesehatan reproduksi dan konsumsi TTD dalam pencegahan stunting.



Gambar 1. Alur Pengabdian Tentang Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Tablet Tambah Darah dalam Mencegah Terjadinya Stunting

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang difokuskan pada remaja telah memberikan hasil yang positif. Berdasarkan hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan remaja terkait kesehatan reproduksi dan pentingnya tablet tambah darah (TTD) dalam mencegah anemia dan stunting. Sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Namun, setelah intervensi berupa pendidikan kesehatan, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan tingkat pengetahuan yang masuk dalam kategori baik.

Proses kegiatan meliputi diskusi interaktif yang berfokus pada kesehatan reproduksi dan peran konsumsi TTD dalam mencegah stunting. Peserta aktif berpartisipasi dalam diskusi, menunjukkan antusiasme dalam memecahkan masalah yang diajukan. Hal ini mencerminkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil memotivasi remaja untuk lebih memahami isu kesehatan yang relevan dengan mereka.

### Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

#### 1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan yang melibatkan berbagai langkah penting untuk memastikan kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan. Persiapan meliputi.

Penyusunan Materi Edukasi, Materi yang disusun mencakup informasi tentang kesehatan reproduksi, dampak anemia, serta manfaat tablet tambah darah dalam mencegah stunting. Materi dirancang agar mudah dipahami oleh remaja, dengan menggunakan pendekatan visual seperti alat peraga dan media interaktif.

Instrumen Evaluasi, disiapkan instrumen berupa pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Koordinasi dengan Sekolah, dilakukan komunikasi intensif dengan pihak SMPN 3 Cisaga untuk mendapatkan izin pelaksanaan, mempersiapkan lokasi, dan menjadwalkan kegiatan agar tidak mengganggu proses belajar-mengajar.

## 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan berikut,

- Pengisian Presensi, Kegiatan dimulai dengan pengisian presensi oleh peserta untuk mendokumentasikan kehadiran.
- Paparan Materi, Peserta diberikan edukasi mengenai, kesehatan reproduksi dan pentingnya menjaga kesehatan selama masa remaja. Risiko anemia pada remaja, khususnya remaja putri, yang disebabkan oleh menstruasi. Peran konsumsi tablet tambah darah sebagai langkah preventif untuk mencegah anemia dan stunting di masa depan.

Materi disampaikan dengan metode ceramah interaktif, dilengkapi sesi tanya jawab untuk memastikan peserta memahami informasi yang disampaikan.

## 3. Diskusi Kelompok,

Setelah paparan materi, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk berdiskusi mengenai isu-isu yang relevan, seperti tantangan kesehatan reproduksi dan manfaat TTD. Diskusi ini bertujuan untuk:

Melibatkan peserta secara aktif. Memperdalam pemahaman tentang materi yang telah disampaikan. Mendorong peserta untuk mengidentifikasi solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi.

## 4. Hasil Intervensi

Pengukuran Sebelum dan Sesudah Kegiatan, sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pemahaman yang cukup terkait kesehatan reproduksi dan anemia. Setelah kegiatan, evaluasi menggunakan post-test menunjukkan bahwa sekitar 80% peserta memiliki pemahaman yang baik, menandakan peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Keaktifan Peserta, Selama diskusi dan sesi tanya jawab, hampir 95% peserta aktif bertanya dan berani menyampaikan pandangan atau permasalahan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan berhasil meningkatkan minat dan motivasi peserta untuk belajar.



*Gambar 2.* Kegiatan saat melakukan pendidikan kesehatan

Kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan dengan metode interaktif dan berbasis partisipasi mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan anemia. Remaja yang sebelumnya kurang memahami pentingnya tablet tambah darah kini menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai perannya dalam mencegah stunting.

Melalui diskusi kelompok, peserta tidak hanya belajar memahami materi secara teori tetapi juga berlatih menyelesaikan masalah yang relevan dengan kehidupan mereka. Hal ini penting sebagai langkah awal untuk membentuk kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini.

Keberhasilan ini juga tidak lepas dari dukungan pihak sekolah, yang memberikan ruang bagi kegiatan edukasi, serta antusiasme siswa yang menjadi indikator keberhasilan program.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada remaja yang dilaksanakan menunjukkan hasil yang sangat positif. Berdasarkan sesi tanya jawab dan diskusi, tercatat hampir 95% peserta aktif bertanya dan berani mengemukakan permasalahan terkait kesehatan reproduksi dan anemia. Hal ini mencerminkan keberhasilan pendekatan interaktif dalam mendorong partisipasi dan peningkatan pemahaman remaja.

Melalui kegiatan ini, diharapkan para remaja dapat lebih memperhatikan kesehatan reproduksi mereka dan menyadari pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai langkah pencegahan anemia. Dengan pemahaman yang lebih

baik, remaja diharapkan mampu mencegah risiko melahirkan generasi yang mengalami stunting di masa mendatang. Kegiatan ini berhasil memperkuat kesadaran akan pentingnya peran TTD bagi kesehatan remaja dan sebagai langkah strategis dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

## Ucapan Terima Kasih

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para guru di SMPN 3 Cisaga atas kesediaannya untuk bekerja sama dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh siswa-siswi SMPN 3 Cisaga atas partisipasi aktif dan antusiasme mereka selama kegiatan berlangsung.

## Referensi

Kemenkes RI. 2016. *Indonesian Health Profile 2015*, <http://www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Profil-Kesehatan-Indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2015.Pdf> .

Kemenkes RI. 2018. Cegah Stunting itu Penting [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kemas-Edisi-02-2018\\_1136.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kemas-Edisi-02-2018_1136.pdf).

Kemenkes RI, 2021. Manfaat ASI Eksklusif. <https://upk.kemkes.go.id/new/ketahui-manfaat-asi-eksklusif-bagi-bayi-dan-ibu>

Kemenkes RI. 2022. Intervensi Pencegahan Stunting Dimulai Sebelum dan Saat Kehamilan. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20221214/0042022/intervensi-pencegahan-stunting-dimulai-sebelum-dan-saat-kehamilan/>

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>

Kemenkes RI, 2024. Visi dan Misi. <https://setjen.kemkes.go.id/profil/detail/visi-dan-misi>

UNICEF. 2019. *Definition of the indicators*, Available. [http://www.unicef.org/infobycountry/stats\\_popup2.html](http://www.unicef.org/infobycountry/stats_popup2.html) .

UNICEF. 2022. *Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama*



pandemi COVID-19 <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/pekan-menyusui-sedunia-unicef-dan-who-serukan-dukungan-yang-lebih-besar-terhadap#:~:text=Menurut%20data%20Riset%20Kesehatan%20Dasar,dari%20angka%20di%20tahun%202019>.

WHO. 2021. GLOBAL BREASTFEEDING SCORECARD 2021 PROTECTING BREASTFEEDING THROUGH BOLD NATIONAL ACTIONS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND BEYOND. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1390557/retrieve#:~:text=Only%2044%25%20of%20infants%20under,breastfeeding%20rates%20declines%20to%2044%25>.

WHO. 2023. Joint child malnutrition estimates <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>.

(WHO, 2023). Bersama-sama, dukung ibu sukses menyusui dan bekerja. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023#:~:text=Cakupan%20ASI%20eksklusif%20Indonesia%20pada,agar%20cakupan%20ini%20bisa%20meningkat>