



Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja

Indah Christiana¹, Yulifah Salistia Budi²

¹Profesi Bidan, STIKES Banyuwangi

²S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi

Indahchristiana84@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan zat besi merupakan salah satu faktor penyebab stunting. Zat besi memiliki peran penting dalam optimalisasi 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), termasuk mencegah *stunting*. Remaja yang menikah usia muda mempunyai risiko terutama bagi bayi-bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), kondisi prematuritas, asfiksia, dan stunting. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memiliki persiapan fisik yang baik (nutrisi yang cukup dan tidak mengalami anemia) serta pengetahuan tentang perkembangan anak dan kesiapan dalam menghadapi kondisi stunting. Tujuan kegiatan ini guna menambah wawasan mengenai kesehatan reproduksi dan memberikan tablet besi khususnya remaja di Rusunawa Kelurahan Klatak Banyuwangi. Metode pelaksanaan dengan memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi, pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), dan pemberian tablet besi. Hasil kegiatan menunjukkan sebelum diberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi rata – rata pengetahuan remaja yaitu 31 dan mengalami kenaikan pengetahuan 52 point setelah diberikan edukasi dan semua remaja di rusunawa tidak ada yang menderita anemia. Di akhir kegiatan membagikan tablet tambah darah sebanyak 10 butir yang diminum 1 kali tiap minggu.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi, Pencegahan, Remaja, Stunting, Tablet Tambah Darah.

ABSTRACT

One of the causes of stunting is iron deficiency. Iron is essential in optimizing the First 1,000 Days of Life (HPK), including preventing stunting. Adolescents who marry at a young age have risks, especially for babies, such as low birth weight (LBW), prematurity, asphyxia, and stunting. Therefore, young women need to ensure their physical preparedness, which includes maintaining a nutritious diet and preventing anemia. Additionally, they should know about toddlers' growth and development and readiness to face stunting. This community service activity aims to increase knowledge about reproductive health and provide iron tablets, especially to teenagers in Rusunawa, Klatak Village, Banyuwangi. The implementation method involves educating about reproductive health, checking hemoglobin (Hb) levels, and administering iron tablets. The activity results showed that before being given education about reproductive health, the average knowledge of teenagers was 31, and there was an increase in knowledge of 52 points after being given education, and none of the teenagers in the flats suffered from anemia. At the end of the activity, distribute ten blood supplement tablets taken once a week.

Keywords: Blood Supplement Tablets, Prevention, Reproductive Health, Stunting, Teenagers.

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.284>



Pendahuluan

Salah satu masalah kesehatan yang signifikan berhubungan dengan para remaja adalah kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Dikarenakan kurangnya pengetahuan tersebut, banyak permasalahan muncul yang berpotensi mengganggu masa depan para remaja. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di kalangan generasi muda. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dapat mengakibatkan meningkatnya situasi bibit-bibit kehidupan seks bebas, perkawinan pada usia dini, kehamilan pada usia remaja, dan persalinan pada usia remaja. Oleh karena itu, besar kemungkinan anak yang hamil pada usia remaja berisiko melahirkan stunting. Kelahiran bayi stunting sering kali terjadi karena kurangnya kesiapan remaja putri dalam menjalani kehamilan, serta berbagai masalah kesehatan yang mereka alami selama masa kehamilan. Konsekuensi dari pernikahan usia dini adalah bahwa anak-anak akan menghadapi tantangan seperti pertumbuhan terhambat, gizi yang buruk, kecacatan, dan bahkan risiko kematian (Kemenkes, 2021). Oleh karena itu remaja putri perlu mendapat informasi tentang kesehatan reproduksi, perlu melakukan persiapan secara fisik yang meliputi konsumsi makanan bergizi dan pencegahan anemia, serta harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang perkembangan anak balita dan masalah stunting (Basith, 2017)

Stunting atau kerdil adalah dampak dari kurangnya asupan gizi yang berlangsung dalam waktu lama, yang menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak dan menyebabkan tinggi badan anak menjadi lebih rendah/pendek dari standar usianya (Laili, 2019). Prevalensi stunting merupakan isu global dan tidak terbatas pada satu negara, termasuk Indonesia. Stunting adalah hasil dari kegagalan pertumbuhan yang timbul akibat akumulasi masalah gizi jelek dan tidak memadai, dimulai sejak masa kehamilan dan berlangsung dalam jangka waktu lama hingga usia 24 bulan (Mustika, 2018). Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah menurun di bawah tingkat yang normal, yang dapat bervariasi tergantung pada usia dan jenis kelamin individu. Anemia paling banyak yang terjadi pada anak – anak adalah anemia defisiensi zat besi yang akan mengakibatkan terjadinya *stunting*. Zat besi merupakan elemen kunci dalam optimalisasi 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), termasuk mencegah *stunting*. Anemia berkaitan dengan BBLR dan stunting. Prevalensi anemia pada ibu hamil memiliki persentase yang signifikan dan angka tertinggi terjadi pada kelompok ibu hamil yang usianya masih muda, yakni antara 15-24 tahun.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menderita anemia di Bangladesh (India) dan berbagai negara Afrika merupakan ibu yang hamil di usia muda karena pernikahan dini. Prevalensi anemia pada ibu hamil berkisar antara 37,1% hingga 48,9%, dengan fakta bahwa 84,6% dari ibu hamil dalam rentang usia 15-24 tahun menghadapi kondisi anemia. Kekurangan zat besi dalam tubuh menyebabkan penurunan produksi sel darah merah, mengurangi umur sel darah merah, dan menghambat fungsi metabolisme tubuh yang optimal. Hemoglobin atau sel darah merah berperan sebagai pengangkut utama oksigen, yang diperlukan oleh semua proses metabolisme dalam sel-sel tubuh. Energi, protein, dan oksigen sangat penting bagi metabolisme sel karena protein berperan sebagai bahan pembangun, sedangkan energi dan oksigen memberikan dukungan yang diperlukan. Jika salah satu faktor tersebut tidak terpenuhi dengan baik, maka metabolisme sel tidak akan berjalan secara optimal. Pada akhirnya, jika gangguan pertumbuhan atau *faltering growth* tidak ditangani, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *stunting* pada masa mendatang (Simbolon, 2022).

Beberapa langkah yang dapat diambil guna mengurangi angka prevalensi *stunting* antara lain adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, pemberian tablet tambahan darah (TTD) secara mingguan selama 52 minggu, melakukan pengukuran indeks massa tubuh (IMT), dan melakukan perbaikan pada pola makan dengan memperhatikan jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan (Parinduri, 2021). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan tindakan preventif melalui kegiatan pelayanan kepada masyarakat dengan menyampaikan informasi dan memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya remaja di Rusunawa Kelurahan Klatak mengenai *stunting* pada remaja dan pemberian tablet tambah darah sehingga permasalahan *stunting* dapat dicegah.

Metode Pelaksanaan

Metode yang dilakukan ialah edukasi, diskusi dan pemberian tablet tambah darah. Tahapan yang dilakukan adalah persiapan, pelaksanaan dan penutup. Kegiatan dilaksanakan 19 November 2023 di rusunawa Kelurahan Klatak Banyuwangi, jam 09.00 WIB s/d selesai dengan sasarannya remaja putri berusia 14-16 tahun. Alat dan bahan yang digunakan antara lain leaflet, soal tes, pulpen, tablet tambah darah dan Hb stik.

1. Persiapan

- a. Pengajuan proposal pengabdian masyarakat ke PPPM STIKES Banyuwangi
- b. Pengurusan perijinan



- c. Koordinasi dengan Lahan (waktu, tempat dan sasaran)
- d. Persiapan alat dan bahan untuk kegiatan pengabdian masyarakat

2. Pelaksanaan

Kegiatan edukasi dan pemberian tablet tambah darah ini dilakukan kepada remaja yang tinggal di rusunawa wilayah kelurahan Klatak Banyuwangi terdekat dengan Puskesmas Klatak. Sebelum memberikan edukasi tentang stunting, dilakukan pre-test guna mengevaluasi pengetahuan yang dimiliki oleh para remaja mengenai pengertian, penyebab, dampak dan penanganan stunting pada remaja. Edukasi dilakukan selama 45 menit dengan ceramah dan tanya jawab. Edukasi selesai dan dilanjutkan dengan pemeriksaan Hb dan pemberian tablet tambah. Di akhir acara diberikan post test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja bertambah setelah diberikan edukasi tentang stunting pada remaja.

3. Penutup

Acara pengabdian Masyarakat ditutup dengan pembagian doorprize, foto bersama dan menyepakati untuk pertemuan berikutnya. Untuk pemantauan dan evaluasi tablet tambah darah diminum sesuai anjuran dan apakah ada peningkatan kadar haemoglobin setelah minum tablet tambah darah, tim pengabdian masyarakat melakukan kunjungan pada tanggal 19 Desember 2023.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Tabel 1. *Karakteristik peserta berdasarkan usia*

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	14 tahun	7	35 %
2	15 tahun	8	40 %
3	16 tahun	5	25 %
Jumlah		20	100 %

Dari tabel 1 terlihat bahwa hampir setengahnya 8 orang (40%) peserta pengabdian masyarakat berusia 15 tahun.

Tabel 2. *Karakteristik peserta berdasarkan Klasifikasi hasil pemeriksaan kadar Hb*

No	Klasifikasi Kadar Hb	Jumlah	Persentase
1	Tidak Anemia	20	100 %
2	Anemia	0	0 %
Jumlah		20	100 %

Dari hasil tabel 2 terlihat bahwa seluruhnya 20 orang (100%) peserta pengabdian Masyarakat tidak mengalami anemia atau kadar Hb nya normal ≥ 12 gr⁰%.

Tabel 3. Hasil Pre Test dan Post Test

Variabel	Nilai rata-rata	Nilai Min - Max	Peningkatan (point)
Pre Test	31	20 - 50	
Post Test	83	70 - 100	52

Dari hasil table 3 terlihat bahwa rata – rata nilai sebelum dilakukan edukasi yaitu 31, sedangkan rata – rata nilai naik 52 point menjadi 83 setelah diberikan edukasi.

B. Pembahasan

Pendidikan kesehatan ini bertujuan memfasilitasi remaja serta memudahkan mereka dalam mendapatkan informasi dan pendidikan seputar kesehatan remaja pada umumnya dan pencegahan stunting yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan gizi pra-kehamilan pada khususnya. Tujuan kegiatan ini meliputi 1). peningkatan pemahaman remaja mengenai aspek kesehatan reproduksi; 2). Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja dengan melakukan pemeriksaan Hb; dan 3). Memberikan tablet tambah darah. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai kesehatan reproduksi dan metode pencegahan anemia sebagai langkah untuk mencegah stunting. Penting untuk mengedukasi remaja putri mengenai topik kesehatan reproduksi, termasuk perencanaan keluarga dan penundaan usia perkawinan, agar mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang persiapan menjadi seorang ibu di masa depan. Hal ini bertujuan untuk mengurangi insiden kehamilan remaja yang tidak diinginkan. Penelitian dalam bidang kesehatan masyarakat telah lama difokuskan pada upaya pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja (Taufikurrahman, 2023). Kehamilan pada usia remaja memberikan dampak serius bukan hanya bagi individu perempuan tersebut, tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat yang terlibat (Won, 2018). Implementasi strategi pencegahan kehamilan pada remaja membantu mengurangi risiko kehamilan remaja hingga 82% dari total



pernikahan remaja di Amerika Serikat dan beberapa negara bagian lainnya (Koh, 2014). Tujuan dari strategi pencegahan kehamilan pada remaja adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR).

Kesehatan reproduksi mencakup kondisi kesehatan yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan bukan hanya terbatas pada kebebasan dari penyakit atau cacat dalam sistem reproduksi. Pernikahan yang terjadi pada usia dini memiliki potensi menghambat kesehatan reproduksi dan berdampak pada berbagai masalah, terutama pada perempuan. Menjaga kesehatan reproduksi merupakan hal penting bagi remaja, termasuk baik bagi laki-laki dan perempuan.

Dalam proses reproduksi, terdapat keterlibatan hubungan seksual antara pria dan wanita, sementara kesehatan reproduksi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan hubungan interpersonal antara individu (Sekarayu, 2021). Pelayanan kesehatan reproduksi memainkan peran dan signifikan dalam pembangunan manusia karena memiliki dampak pada kualitas hidup generasi yang akan datang.

Proses pencegahan stunting sebaiknya dimulai sejak calon ibu memasuki masa remaja. Perlu diketahui bahwa pemberian nutrisi yang cukup memiliki peran penting selama 1000 hari pertama kehidupan. Janin memiliki kemampuan adaptasi yang fleksibel dalam perkembangannya, yang mencakup penyesuaian terhadap asupan nutrisi yang diterima oleh ibunya selama masa kehamilan. Jika asupan nutrisi tidak tercukupi, maka perkembangan sel-sel organ pada tubuh bayi akan menurun dan bersifat permanen sehingga menimbulkan masalah jangka panjang. Stunting bisa bermula sejak bayi masih berada di dalam rahim, tetapi tidak terlihat hingga mencapai usia dua tahun. Jika terjadi stunting dan tidak diikuti dengan pertumbuhan yang memadai, akan menyebabkan masalah dalam perkembangan dan pertumbuhan. Stunting merupakan isu kesehatan publik yang terkait dengan risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit, kematian, serta gangguan perkembangan yang meliputi aspek motorik dan mental (Wulandari, 2023).

(Tania Marcelina, 2021), menyatakan bahwa ada hubungan erat antara stunting dengan pernikahan dini, kehamilan pada usia remaja, serta proses persalinan. Faktor kesehatan dan status gizi ibu sebelum, saat, dan setelah kehamilan mempengaruhi pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko stunting. Pernikahan dini bukanlah hal baru di Indonesia. Praktik pernikahan dini di Indonesia bukanlah sesuatu yang baru. Terdapat faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi stunting pada ibu, seperti tinggi badan yang



pendek, interval kehamilan yang rapat, ibu usia remaja, kurangnya asupan gizi yang memadai pada masa kehamilan, serta keterbatasan dalam akses pada layanan kesehatan seperti Antenatal Care (ANC), Postnatal Care, dan pendidikan anak usia dini yang berkualitas.

Dalam usahanya mengatasi stunting, Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting) telah mengenali pentingnya melibatkan remaja sebagai salah satu target utama untuk mempercepat upaya pencegahan stunting. Jadi, melakukan intervensi pada kelompok remaja, terutama remaja putri, adalah salah satu intervensi utama dalam mencegah stunting. Remaja seringkali terpengaruh dalam melakukan pernikahan dini oleh beberapa faktor, termasuk kekurangan informasi mengenai kesehatan seksual dan reproduksi, faktor lingkungan dan penilaian sosial, kurangnya pengawasan dan dampak dari media massa. Selain itu, terbatasnya akses terhadap fasilitas dan pelayanan konseling mengenai kesehatan reproduksi remaja, serta kekurangan peran orang tua dan masyarakat dalam memberikan pemahaman yang cukup tentang kesehatan reproduksi, juga berperan dalam kecenderungan remaja untuk menikah pada usia dini (Taufikurrahman, 2023).

Hasil dari pengabdian ini menunjukkan hampir seluruh remaja tidak mengkonsumsi Tablet Fe sama sekali. Pendekatan individual perlu dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet Fe. Penting untuk melakukan pengawasan terhadap remaja dalam mengkonsumsi tablet Fe guna mengurangi resiko terjadinya anemia. Remaja harus memahami dengan baik petunjuk pemerintah mengenai konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri dan wanita usia subur, yaitu 1 tablet setiap minggu selama 7 hari, sesuai dengan surat edaran yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 (Basith, 2017). (Simbolon, 2022) Pada lingkungan rumah, konsumsi tablet Fe diawasi oleh anggota keluarga atau orang tua, sedangkan di sekolah, pengawasannya dilakukan oleh guru dan teman sebaya. Dalam melakukan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh bidan wilayah dan tokoh masyarakat setempat sehingga dapat berjalan dengan lancar tanpa hambatan yang berarti.



Gambar 1. Foto Kegiatan



Gambar 2. Media edukasi yang digunakan

Kesimpulan

Setelah diberi edukasi mengenai kesehatan reproduksi, ada peningkatan dalam pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Tetapi terdapat keterbatasan pada kegiatan pemberian edukasi ini dimana edukasi hanya diberikan selama 1 hari saja dan juga tidak boleh terabaikan perlunya pengingat terus-menerus terkait dengan kemampuan mengingat remaja yang harus dipertimbangkan. Oleh karena itu, memberikan edukasi yang berulang kepada remaja menjadi penting, seiring dengan pentingnya evaluasi terhadap sikap dan perilaku remaja setelah mendapatkan edukasi tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berkontribusi untuk mempersiapkan generasi remaja yang sehat dan siap menjadi calon ibu yang mampu mencegah stunting pada generasi selanjutnya. Diharapkan kedepannya diperlukan pengulangan edukasi kepada remaja dan upaya memastikan bahwa tablet tambah darah yang diberikan diminum oleh remaja.



Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian Masyarakat dengan tulus mengungkapkan rasa terima kasih yang sangat besar kepada Ketua STIKES Banyuwangi dan Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPPM). Mereka telah memberikan kesempatan berharga bagi kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, kami juga tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Klatak atas kerjasamanya dan atas izin dan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat tentang upaya pencegahan stunting ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adriyani, M. (2017). *Peranan Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Basith, A. A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1-10.
doi:<http://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Kemkes. (2021). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Koh, H. (2014). The teen pregnancy prevention program : An evidence-based public health program model. *Journal of Adolescent Health*, 54(3), 51-59.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.12.031>
- Laili, U. A. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8.
doi:https://doi.org/10.32528/pengabdian_iptek.v5i1.2154
- Mustika, W. &. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 127.
doi:<http://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3952>
- Parinduri, S. K. (2021). Optimalisasi Potensi Remaja Putri dalam Pencegahan Stunting di Desa Wangunjaya Kecamatan Leuwisadeng Kabupaten Bogor. *Promotor : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 23-29.
doi:<https://doi.org/10.32832/pro.v4i1.5518>
- Sekarayu, S. Y. (2021). Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 37.
doi:<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33436>
- Simbolon, D. B. (2022). Pembinaan Perilaku Remaja Putri dalam Perencanaan Keluarga dan Pencegahan Anemia Melalui Pemberdayaan Per Group sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 162-175.
doi:<https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.36716.g18627>
- Tania Marcelina, S. Y. (2021). Pemberdayaan Remaja Dalam Mencegah Pernikahan Dini Dan Stunting. *Jurnal Dharma Bakti-LPPM IST AKPRIND*, 4(2), 202.



- Taufikurrahman, T. Z. (2023). Sosialisasi Pernikahan Usia Dini dan Edukasi Kesehatan Reproduksi REmaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Scientia : Jurnal Hasil Penelitian*, 8(1), 73-88. doi:<https://doi.org/10.32923/sci.v8i1.3379>
- Won, H. M. (2018). Comprehensive understanding of risk and protective factors realted to adolescent pregnancy in low- and middle-income countries : A systematic review. *Journals of Adolescence*, 69(September), 180-188. doi:<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.007>
- Wulandari, A. A. (2023). Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sendangmulyo Berbasis Edukasi dan Sosialisasi pada Remaja dan Ibu dari Anak Terdampak Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 84-89. doi:<https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41271>