

PENERAPAN EDUKASI TABLET FE TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN BULUSTALAN KOTA SEMARANG

Fira Fista Hiar¹, Sonhaji²

fisthahiaras@gmail.com¹, soni_aji84@yahoo.com²

Program Studi Profesi Ners, Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada remaja putri, terutama akibat defisiensi zat besi. Rendahnya tingkat pengetahuan keluarga tentang pentingnya konsumsi tablet Fe berpengaruh terhadap rendahnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsinya. Peran keluarga sangat penting dalam mendukung upaya pencegahan anemia melalui edukasi yang tepat. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan edukasi tablet Fe kepada keluarga guna meningkatkan pengetahuan mereka dalam mencegah anemia pada remaja putri. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif analitik dalam bentuk asuhan keperawatan keluarga. Intervensi dilakukan melalui tiga kali kunjungan ke rumah responden di Kelurahan Bulustalan, Kota Semarang. Proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil: Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman keluarga mengenai pentingnya tablet Fe dan peran keluarga dalam mendukung konsumsi rutin pada remaja. Keluarga menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses edukasi, dengan adanya peningkatan komunikasi dan dukungan moral kepada remaja putri. Jadwal konsumsi tablet Fe telah disusun dan mulai diterapkan secara mandiri oleh keluarga. Kesimpulan: Edukasi tablet Fe kepada keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan peran serta keluarga dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Intervensi ini dapat dijadikan strategi promosi kesehatan berbasis keluarga untuk menurunkan prevalensi anemia di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Edukasi, Tablet Fe, Keluarga, Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is a significant health problem among adolescent girls, primarily due to iron deficiency. The low level of family knowledge regarding the importance of consuming iron (Fe) tablets affects adolescents' adherence to taking them regularly. The family plays a crucial role in supporting anemia prevention efforts through proper education. Objective: This study aims to implement Fe tablet education for families to enhance their knowledge in preventing anemia in adolescent girls. Methods: This research employed a case study approach with a descriptive-analytic method in the form of family nursing care. The intervention was conducted through three home visits to respondents in Bulustalan Subdistrict, Semarang City. The nursing process included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews, observation, and documentation. Results: The findings showed an increase in family understanding regarding the importance of Fe tablets and the family's role in supporting regular consumption among adolescents. Families demonstrated active involvement in the educational process, with improved communication and moral support for adolescent girls. A schedule for Fe tablet consumption was developed and began to be independently implemented by the family. Conclusion: Educating families about Fe tablets is effective in increasing family knowledge and participation in preventing anemia among adolescent girls. This intervention can serve as a family-based health promotion strategy to reduce the prevalence of anemia at the community level.

Keywords: *Education, Fe Tablets, Family, Anemia, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya tinggi pada kelompok usia remaja, khususnya remaja putri. Menurut data World Health Organization (WHO, 2021), anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah yang lebih rendah dari batas normal yaitu <12 gr/dl. Salah satu jenis anemia yang paling umum adalah anemia defisiensi besi, yang dapat dipicu oleh kekurangan zat besi akibat pola makan yang tidak seimbang, peningkatan kebutuhan zat besi, atau kehilangan darah secara berkelanjutan (Utami & Fibriana, 2020).

Pada fase perkembangan remaja, terjadi percepatan pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi lebih banyak, terutama zat besi, untuk mendukung proses-proses biologis seperti menstruasi pada remaja putri. Jika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi, maka risiko anemia menjadi lebih tinggi. Data Riskesdas (2023) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 32%, yang menunjukkan bahwa sepertiga remaja putri mengalami kondisi ini. Wanita dengan riwayat anemia berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi kehamilan, seperti bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), prematur, bahkan kematian ibu saat melahirkan (Yanti et al., 2021). Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak usia remaja sangat penting sebagai langkah promotif dan preventif jangka panjang.

Salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi masalah ini adalah melalui program suplementasi tablet zat besi (Fe) yang diberikan secara rutin kepada remaja putri, melalui program Weekly Iron Folic Acid Supplementation (WIFAS). Meskipun program ini telah berlangsung cukup lama, tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe masih rendah. Studi menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan keluarga mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi kepatuhan remaja dalam menjalani program suplementasi ini (Putri & Suryani, 2021).

Keluarga memegang peranan penting dalam mendukung kesuksesan program suplementasi zat besi, karena mereka merupakan sumber dukungan moral, pengawasan, dan pemberi informasi yang tepat mengenai manfaat dan cara konsumsi tablet Fe. Pengetahuan yang cukup tentang pentingnya pencegahan anemia melalui suplementasi zat besi akan mendorong keluarga untuk mendukung remaja putri dalam menjaga kesehatan mereka. Berdasarkan Health Belief Model, persepsi terhadap risiko penyakit, manfaat tindakan pencegahan, dan dukungan keluarga dapat memotivasi individu untuk menjalani pola hidup sehat. Oleh karena itu, edukasi kepada keluarga menjadi kunci untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi tablet Fe.

Situasi di Kelurahan Bulustalan, Kota Semarang, menunjukkan rendahnya pengetahuan keluarga terkait pentingnya tablet Fe dan pencegahan anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan petugas kesehatan setempat, banyak orang tua yang belum mengetahui cara pencegahan anemia yang tepat dan belum aktif mendorong anak perempuannya untuk mengonsumsi tablet Fe. Oleh karenanya, penerapan edukasi mengenai pentingnya tablet Fe kepada keluarga diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, memperkuat peran pengawasan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat di rumah.

Peningkatan pengetahuan keluarga tentang anemia dan manfaat tablet Fe dapat memberikan dampak positif pada penurunan prevalensi anemia pada remaja putri. Dengan

memperkuat peran keluarga sebagai pendukung utama, diharapkan dapat tercapai perubahan perilaku yang mendukung kesehatan remaja, serta meningkatkan kualitas hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif analitik dalam bentuk asuhan keperawatan keluarga. Subjek adalah satu keluarga Tn. K (45 tahun) dengan remaja putri yang tinggal di Kelurahan Bulustalan, Kota Semarang. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan fokus studi yaitu penerapan edukasi tablet Fe terhadap peningkatan pengetahuan keluarga dalam pencegahan anemia yang digambarkan dalam asuhan keperawatan. Pengumpulan data dan pelaksanaan studi kasus ini dilakukan di Kelurahan Bulustalan Kec.Semarang Selatan pada tanggal 13-15 Juni 2025. Proses keperawatan meliputi lima tahap yaitu pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa keluarga belum mendapatkan edukasi terkait anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe. Ny. H menyatakan belum pernah memberikan tablet Fe kepada anaknya karena kurangnya informasi. Sehingga penulis menyimpulkan pengetahuan mengenai suplemen zat besi masih rendah dan memerlukan intervensi berupa edukasi kesehatan. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut mulai dari tanggal 13-15 Juni 2025. Klien diberikan pendidikan Kesehatan tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe dan juga diberikan jadwal untuk membantu keluarga dalam memantau anaknya dalam meminum tablet Fe. Hasil studi menunjukkan adanya antusiasme dan kesiapan dalam menerima edukasi dan menerapkan konsumsi tablet Fe. Keluarga juga menunjukkan peningkatan pemahaman dengan menyusun jadwal konsumsi tablet Fe, serta aktif mengingatkan remaja untuk meminum tablet Fe.

Pembahasan

Pengetahuan keluarga merupakan aspek penting dalam upaya pencegahan penyakit, termasuk anemia pada remaja putri. Pengetahuan juga berkaitan dengan persepsi terhadap penyakit, manfaat tindakan pencegahan, dan pentingnya kepatuhan terhadap intervensi kesehatan seperti konsumsi tablet Fe (Putri & Suryani, 2021). Dalam konteks kesehatan keluarga, edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan harus mampu meningkatkan pemahaman anggota keluarga terhadap anemia, baik dari segi definisi, penyebab, akibat, maupun upaya pencegahan. Peningkatan pengetahuan keluarga sejalan dengan teori Notoatmodjo (2020) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan meningkatkan kesadaran dan partisipasi keluarga dalam perawatan kesehatan. Intervensi edukatif yang dilakukan penulis terhadap keluarga Tn. K (45 tahun) efektif mengubah perilaku kesehatan keluarga. Mulai dari keterlibatan Ny. H (43 tahun) dengan memperkuat pengawasan dan motivasi anaknya Nn. J (16 tahun) dalam mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan Putri dan Suryani, 2022 bahwa pengetahuan berkaitan langsung dengan persepsi seseorang dalam melakukan kepatuhan konsumsi tablet Fe.

KESIMPULAN

Edukasi mengenai tablet Fe secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan keluarga dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Intervensi edukatif ini juga memberikan hasil yang optimal, dengan kriteria keberhasilan seperti peningkatan

pemahaman tentang tablet Fe, perubahan sikap, serta komitmen jangka panjang dari keluarga untuk mendukung anaknya mengkonsumsi tablet Fe. Edukasi table Fe ini dapat direkomendasikan sebagai strategi promosi kesehatan berbasis keluarga di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., ... Viner, R. M. (2020). Adolescent health and well-being: Promoting healthy behaviours in youth. *The Lancet*, 393(10176), 1123–1135. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32427-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32427-1)
- Putri, M. A., & Suryani, S. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan kepatuhan remaja putri mengonsumsi tablet Fe di SMA X Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 55–63.
- Riskesdas. (2023). Hasil utama Riskesdas 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id>.
- Utami, D., & Fibriana, A. I. (2020). Anemia pada remaja putri dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89–96.
- World Health Organization. (2021). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-MNM-11.1>
- Yanti, L. T., Wijayanti, A., & Herawati, E. (2021). Dampak anemia pada remaja terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–52.