ABDIRA Volume 7 Nomor 1 Tahun 2027 Halaman 72-78
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Research & Learning in Faculty of Education
ISSN: 2798-0847 (Printed); 2798-4591 (Online)

Inovasi Peluk Rematri Ceria untuk Pencegahan Stunting melalui TTD dan Aksi Gizi

Lisnawati Tumanggor[1], Yohana Putri Apryanti[2], Saharmauli Janna Verawaty Simorangkir[3], Elyani Sembiring[4]

Program Studi S1 Gizi, Insitut Kesehatan Sumatera Utara[1]
Program Studi D3 PJJ Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur[2]
Program Studi Profesi Dokter, Universitas HKBP Nommensen[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Insitut Kesehatan Sumatera Utara[4]
e-mail: isnawatitumanggor@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang rentan untuk mengalami masalah kesehatan. Remaja putri rentan sekali mengalami masalah masalah kesehatan salah satunya adalah masalah anemia. Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting. Upaya dalam mencegah stunting di Indonesia salah satunya adalah Pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) bagi para remaja putri. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk membina kemitraan dengan masyarakat sekolah, menurunkan angka kejadian anemia pada remaja, meningkatnya pengetahuan remaja akan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah di SMA Budisatya Medan. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan intervensi yang terarah dan penyuluhan mengenai kesehatan, dengan fokus inovasi pendampingan untuk remaja putri cegah anemia sebagai upaya pencegahan stunting berbasis pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) dan aksi gizi pada 183 remaja putri di SMA Budisatya Medan. Luaran pengabdian ini adalah peningkatkan pengetahuan REMATRI serta membantu pemerintah Daerah Kota Medan dalam mencegah anemia pada remaja serta percepatan penurunan stunting di Indonesia.

Kata Kunci: *Anemia, Stunting, Remaja Putri, TTD, Intervensi Gizi.*

Abstract

Adolescents are a group vulnerable to health problems. Adolescent girls are particularly vulnerable to health issues, one of which is anemia. In addition, adolescent girls with anemia are at greater risk of giving birth to babies with low birth weight (LBW) and stunting. One of the efforts to prevent stunting in Indonesia is the distribution of iron supplements to adolescent girls. The objective of this community service project is to foster partnerships with the school community, reduce the incidence of anemia among adolescents, and increase adolescents' knowledge of the importance of consuming fruits and vegetables at Budisatya High School in Medan. This community service project employed a targeted intervention approach and health education, with a focus on innovative mentoring for adolescent girls to prevent anemia as a strategy to combat stunting. This approach was based on the distribution of iron supplements (TTD) and nutritional interventions for 183 adolescent girls at Budisatya High School in Medan. The outcomes of this community service initiative include enhancing the knowledge of

REMATRI members and assisting the Medan City government in preventing anemia among adolescents and accelerating the reduction of stunting in Indonesia.

Kata Kunci: *Anemia, Stunting, Adolescent Girls, TTD, Nutrition Interventions.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang rentan untuk mengalami masalah kesehatan (Fajrian Noor Kusnadi, 2021) Terlebih lagi remaja putri yang merupakan calon ibu di masa yang akan datang, karena pada remaja banyak perubahan yang terjadi dan komposisi tubuh akan berubah atau disebut masa pubertas (Jayanti, 2019) Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukan, bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia cukup tinggi yaitu 32%. Pada anak usia 5-14 tahun tercatat sebesar 26,8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Remaja putri rentan sekali mengalami masalah masalah kesehatan salah satunya adalah masalah anemia. Anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh dan terganggunya pertumbuhan fisik dan kecerdasaran.(Murti Pratiwi et al., 2022) Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting.(Sartika et al., 2021) Data SSGI Tahun 2022 angka stunting di Indonesia mengalami penurunan, pada Tahun 2021 angka stunting di Indonesia 24,4 % dan Tahun 2022 menurun menjadi 21,6 % (SSGI, 2023).

Pada Tahun 2021 Presiden Republik Indonesia mengeluarkan Peraturan dengan Nomor 72 tentang Percepatan Penurunan Stunting dengan target pada tahun 2024 prevalesi stunting di Indonesia mencapai 14 % dan dilanjutkan dengan target tujuan pembangunan berkelanjutan pada tahun 2030 di capai melalui 5 pilar dalam Strategi Percepatan Penurunan Stunting.(Lupiana, 2022) Pemerintah melalui Kementrian Kesehatan Republik Indonesia melakukan 3 upaya dalam mencegah stunting di Indonesia salah satunya adalah Pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) bagi para remaja putri. Suplementasi TTD mulai dilaksanakan pada tahun 2015 dengan minum TTD 1 tablet per minggu sepanjang tahun bagi remaja putri usia 12–18 tahun yang berada di jenjang pendidikan SMP/sederajat dan SMA/sederajat. Walaupun pemberian TTD pada remaja putri sudah dilakukan, prevalensi anemia masih cukup tinggi.

Banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Hasil Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang memperoleh TTD dalam 12 bulan terakhir di sekolah sebesar 76,2%, tetapi hanya 1,4 % yang mengonsumsi TTD sesuai anjuran.(Kementerian Kesehatan RI, 2018) Factor lain adalah pengetahuan remaja tentang anemia. Menurut Hasyim et al. (2018) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang resiko anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri.(Hasyim, 2018) Hal ini didukung juga oleh penelitian Simanungkalit dan Simarmata (2019) yang menyatakan bahwa remaja putri yang

berpengetahuan kurang tentang anemia beresiko 3,3 kali lebih besar mengalami anemia (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Hasil skrining anemia remaja wilayah kerja Puskesmas Mandala dari 12 SMP/SMA sederajat terdapat sekolah memiliki angka kejadian anemia tinggi yaitu SMA BUDISATRYA medan. Hasil wawancara dengan ahli gizi Puskesmas Mandala bahwa program TTD yang dilakukan pada SMA BUDISATRYA Medan berjalan setiap semester. Meskipun program ini berjalan prevalensi anemia pada remaja putri SMA BUDISATRYA Medan masih cukup tinggi.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk membina kemitraan dengan masyarakat sekolah, menurunkan angka kejadian anemia pada remaja, meningkatnya pengetahuan remaja akan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah di SMA BUDISATYA Medan. Ini dilakukan melalui Inovasi PELUK REMATRI CERIA (Pendampingan Untuk Remaja Putri Cegah Anemia) sebagai upaya pencegahan stunting berbasis pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) dan Intervensi Gizi. Diharapkan hasil pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan REMATRI serta membantu pemerintah Daerah Kota Medan dalam mencegah anemia pada remaja serta mewujudkan remaja bebas anemia dan stunting di Indonesia.

METODE

Metode Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Intervensi tepat sasaran dan penyuluhan edukasi kesehatan tentang anemia dan stunting pada remaja putri, tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah untuk mencegah anemia dan stunting pada rematri, tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur dalam sehari hari untuk pencegahan anemia dan stunting, melakukan GESERMI TAPERA (Gerakan Serentak Minum Tablet Tambah Darah), melakukan Cek Hemoglobin secara berkala sebelum dan sesudah pemberian TTD, Membentuk Duta Rematri Ceria, Pelatihan Khusus Duta, Pembuatan dan Pembagian E-Buku saku / Buku Saku Ceria, Membuat Checklis kepatuhan minum TTD, membuat Google Doc pemantauan kepatuhan minum TTD online. Kegiatan ini dimulai dari tanggal 16 September hingga November 2025 pada pada 183 remaja putri di SMA Budisatya Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Inovasi Peluk Rematri Ceria (Pendampingan Untuk Remaja Putri Cegah Anemia) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Berbasis Pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) Dan Aksi Gizi kepada remaja putri di SMA BUDISATRYA Medan secara umum berjalan dengan lancar. Pihak sekolah beserta pemegang program UKS di sekolah membantu memberikan data remaja putri yang anemia dan beresiko anemia.

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan adalah tahap persiapan dan pelaksanaan. Persiapan meliputi persiapan kemasyarakatan dan persiapan teknis sedangkan tahap pelaksanaan terdiri dari pengkajian, perencanaan, implementasi, evaluasi dan rencana tindak lanjut. Sebelum

melakukan kegiatan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan stunting pada remaja putri, penyebab anemia, pencegahan anemia, tablet tambah darah, makanan yang dikomsumsi sehari hari untuk mencegah anemia, tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur dalam sehari hari untuk pencegahan anemia. Mahasiswa mengukur tinggi badan dan berat badan remaja putri. Setelah melakukan tanya jawab dan pengukuran tinggi badan dan berat badan remaja putri mahasiswa melakukan pengecekan Hemoglobin rematri melalui pre, melakukan GESERMI TAPERA (Gerakan Serentak Minum Tablet Tambah Darah. yang dilakukan setiap pagi sebelum kegiatan belajar dimulai, melakukan Checklis kepatuhan minum TTD membentuk duta rematri ceria, pelatihan khusus duta, membagian E Buku saku/Buku Saku Ceria yang didalamnya berisi tentang anemia, Cek Hemoglobin berkala untuk memantau kenaikan kadar Hb serta sebagai salah satu indicator keberhasilan inovasi PELUK REMATRI CERIA. Serta melakukan pretest dan post test dengan kuesioner pemaja putri untuk mengukur tingkat pengetahuan rematri melalui pre dan post test tentang dampak dan bahaya anemi.

Kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan hasil Rivqoh Saidah Anwar, 2024 menunjukkan juga sesuai dengan kegiatan bahwa pemberian tablet Fe dan pemanfaatan aplikasi Ceria efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri yang mengalami anemia (Anwar et al., 2024). Fatmawaty Suaib 2024 menunjukkn bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan kejadian anemia (Fatmawaty Suaib, 2024).

Penelitian Sri Mularsih 2017, menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan perilaku pencegahan anemia, dengan p-value 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dapat mendukung perilaku pencegahan yang lebih baik (Mularsih, 2017). Didukung oleh penelitian Ghatpande, N.S et al. 201 bahwa konsumsi buah dan sayur memiliki efek yang signifikan terhadap status zat besi pada remaja putri (Ghatpande, N. S., Apte, P. P., Naik, S. S., & Kulkarni, 2018). Penelitian lain yang sesuai Andi Basniati, 2023, edukasi dan penggunaan leaflet secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMPN Satap 2 Patimpeng (Basniati et al., 2023). Lisnawati Tumanggor (2024), hasil dari kegiatan penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pencegahan (Gultom et al., 2024).

Kegiatan ini dihadiri oleh kepala sekolah, penanggung jawab program UKS, kader puskesmas madala, serta remaja putri disekolah SMA Budisatrya Medan. Kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja kerja puskesmas mandala di SMA Budisatrya Medan yang berjudul "Inovasi Peluk Rematri Ceria (Pendampingan Untuk Remaja Putri Cegah Anemia) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Berbasis Pemberian Ttd (Tablet Tambah Darah) Dan Aksi Gizi)" telah

dilakukan dengan baik yakni mulai tgl 16 September hingga November 2025. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh remaja putri yang ada di SMA Budisatrya Medan.

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ada peningkatan kadar Hb remaja putri SMA Budisatrya Medan dan menurunan angka kejadian anemia rematri di SMA Budisatrya Medan. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan rematri tentang anemia dan pencegahan stunting. Hasil pre test terbanyak rematri berpengetahuan kurang dan setelah diedukasi pengetahuan rematri meningkat menjadi baik (94%).



Gambar 1. Kegiatan pengukuran Kadar Hemoglobin (Hb) rematri Pre dan Post



Gambar 2. Kegiatan pemberian Tablet Tambah Darah ke pihak Sekolah SMA Budisatrya Medan.



Gambar 3. Kegiatan Dokumentasi Bersama Seluruh Peserta dengan Mitra

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan dampak positif, berkurangnya angka anemia pada remaja putri di SMA Budisatrya Teladan Medan, Peningkatan pengetahuan tentang dampak anemi bagi kesehatan remaja putri, Peningkatan kepatuhan dalam mengkonsumsi TTD, Peningkatan konsumsi buah dan sayur, Peningkatan pengetahuan remaja akan pentingnya konsumsi buah dan sayur serta zat gizi yang penting untuk tubuh. Peserta menunjukkan partisipasi aktif dengan tanya jawab dalam kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Inovasi Peluk Rematri Ceria (Pendampingan Untuk Remaja

Putri Cegah Anemia) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Berbasis Pemberian Ttd (Tablet Tambah Darah) Dan Aksi Gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, R. S., Tajmiati, A., & Rismawati, S. (2024). *Pengaruh Pemberian Tablet FE dengan Pemanfaatan Aplikasi Ceria terhadap Peningkatan Kadar HB pada Remaja Putri di MTS Negeri 4 Tasikmalaya The Effect Of Giving Fe Tablets With The Utilization Of The Ceria Application On Increasing Hb Levels In Female Adol*. 22–29.

Basniati, A., Kamaruddin, M., Sulastri, A., & Sunarti, S. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah Dan Sayur Untuk Mencegah Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn Satap 2 Patimpeng. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 6146–6155. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21792

Fajrian Noor Kusnadi. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *JMH Jurnal Medika HutamaJurnal Medika Hutama*, *03*(01), 1293–1298. http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181

Fatmawaty Suaib. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makasar*, *XIX*(1), 71–76. https://doi.org/10.35325/kebidanan.v14i1.404

Ghatpande, N. S., Apte, P. P., Naik, S. S., & Kulkarni, P. P. (2018). Fruit and Vegetable Consumption and Their Association With the Indicators of Iron and Inflammation Status Among Adolescent Girls. *Journal of the American College of Nutrition*, *38(3)*, 218–226. https://doi.org/10.1080/07315724.2018.1492470.

Gultom, Y. T., Butarbutar, A. F., Tumanggor, L., & Agrifina, M. (2024). *Outline Journal of Community Development Socialization Of Anemia Prevention Among Adolescent Girls In Sigalogo Village Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Desa*. *2*(2), 66–71.

Hasyim, N. A. (2018). Pengetahuan Risiko , Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri The Knowledge of Anemia Risk , Prevention Behavior of Anemia , and Hemoglobin Levels on Adolescent Girls. *PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*, *15*(2), 28–33. http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/28/183

Jayanti, D. J. (2019). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remana Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, *6*, 100–108. https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Petunjuk Teknis Penggunaan Buku Rapor Kesehatanku*.

Lupiana, M. S. (2022). Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dan Stunting Di Desa Gedong Pakuan. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(4), 52–56.

Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, *6*(2), 80. https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.80-85

Murti Pratiwi, R., Tri Andriana, D., Anggraini Kusumajati, A., Nimah, M., Azhar, F., Hikmatul Maula, L., Novita Sari, I., Rahmahwati, J., Veronica, P., Aida Al Ayubi, Z., Abdul Hasan, M., Salwah, S., & Nisa Apriani, A.-. (2022). Penyuluhan Kepada Remaja Puteri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, *2*(1), 39–47. https://doi.org/10.58466/literasi.v2i1.1207

Sartika, A. N., Khoirunnisa, M., Meiyetriani, E., Ermayani, E., Pramesthi, I. L., & Nur Ananda, A. J. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0–11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PLoS ONE*, *16*(7 July), 1–14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254662

Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *47*(3), 175–182. https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269

SSGI. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022