



DARAH SEHAT, REMAJA HEBAT

CEGAH ANEMIA SEBELUM TERLAMBAT



*Setiap tablet Fe yang kamu konsumsi adalah langkah kecil
menuju tubuh yang kuat dan sehat. Tubuh yang kuat dimulai
dari darah yang sehat.*



PENDAHULUAN

Hemoglobin adalah suatu komponen sel darah merah yang berfungsi sebagai pembawa oksigen ke seluruh tubuh. Oksigen diperlukan tubuh untuk membantuk proses metabolisme. Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan sel darah merah. Kebutuhan zat besi yang meningkat terjadi pada masa pertumbuhan seperti bayi, anak-anak, remaja, ibu hamil dan menyusui. Sedangkan kehilangan zat besi yang terjadi pada remaja putri biasanya karena mengalami menstruasi (Priyanti et al., 2023).

Anemia remaja biasanya ditandai dengan beberapa kondisi, seperti lemas, pusing, bahkan hingga pingsan, hal ini terjadi karena kurangnya edukasi kesehatan mengenai anemia pada remaja (Nabila et al., 2023). Anemia dikenal sebagai suatu penyakit dimana jumlah sel darah merah dalam darah menurun yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin. Anemia dipengaruhi langsung oleh asupan yang dikonsumsi sehari-hari makanan rendah zat besi. Anemia sering menjadi masalah global yang mempengaruhi kesehatan wanita diusia subur dan menjadi salah satu indicator malnutrisi, seperti terhambatnya pertumbuhan, gizi buruk seperti stunting (WHO, 2020).



DAFTAR ISI

Pendahuluan	I
Daftar Isi	II
A. Remaja	
1. Pengertian Remaja	1
2. Masalah Kesehatan Remaja	2
B. Anemia	
1. Pengertian Anemia	4
2. Klasifikasi anemia	5
3. Penyebab Anemia	8
4. Gejala Anemia	9
5. Dampak Anemia	10

6. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja	11
4 Pilar Prinsip Gizi	12
C. Suplementasi Tablet Fe	
1. Pengertian Tablet Fe	14
2. Manfaat Tablet Fe	15
3. Cara Pemberian Tablet Fe	16
4. Pelaksanaan Pemberian Tablet Fe Yang Dianjurkan	17
5. Cara Mengatasi Hal Yang Mengganggu Setelah Mengonsumsi Tablet Fe	18
Kesimpulan	19
Daftar Pustaka	20

A. REMAJA

1. PENGERTIAN REMAJA

Remaja merupakan seseorang dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja menjadi transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Dalam masa ini terjadi beberapa tahap perkembangan dan pertumbuhan masa remaja baik secara fisik, seksual, skill dan kemandirian pada setiap individu (Bancin et al., 2022).

Masa remaja ini tubuh sedang mengalami pertumbuhan secara cepat, sehingga pada masa ini kebutuhan gizi akan meningkat. Zat gizi yang meningkat kebutuhannya yaitu zat besi, karena zat besi dibutuhkan oleh semua sel dalam tubuh dan merupakan kunci dasar dalam proses fisiologis seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan sebagai fungsi enzim (Putri & Fauzia, 2022).



2. MASALAH KESEHATAN REMAJA

Terdapat 2 faktor masalah kesehatan yang dapat mengakibatkan anemia remaja (Amalia & Meikawati, 2024), yaitu :

Faktor langsung meliputi : kepatuhan minum tablet Fe, siklus menstruasi, asupan nutrisi, status gizi, pola makan, Kurang Energi Kronis (KEK), aktivitas fisik/olahraga, dan riwayat penyakit infeksi.



Faktor tidak langsung meliputi : pendapatan keluarga, sosial ekonomi, pendidikan ibu, dan pengetahuan tentang anemia.

MASALAH KESEHATAN REMAJA

(Susilawati, 2023)

a

ANEMIA

b

GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

c

WASTING (TERLALU KURUS)

d

GANGGUAN MAKAN

e

OBESITAS (KEGEMUKAN)

f

INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Gambar Contoh Orang Lemas
Jika Mengalami Anemia



B. ANEMIA

1. PENGERTIAN ANEMIA

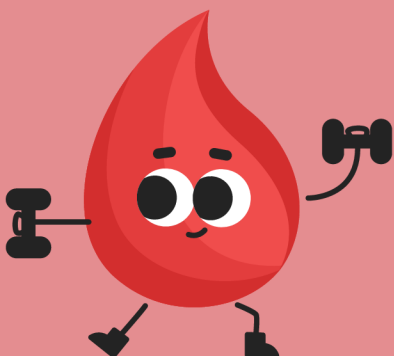
(Munir et al., 2022) menyebutkan bahwa Anemia didefinisikan sebagai hemoglobin dalam darah yang rendah dari nilai normal, dimana hemoglobin merupakan protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh diperlukan untuk membentuk hemoglobin. Protein tersebut berfungsi untuk mengangkut zat besi ke sumsum tulang yang bertujuan untuk membentuk molekul hemoglobin baru. Anemia terjadi ketika kondisi tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik yang menyebabkan organ tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen yang membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah. Dengan demikian remaja harus menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, salah satu penyakit yang harus diwaspadai yaitu anemia (Kemenkes, 2022).



2. KLASIFIKASI ANEMIA

Kondisi anemia terjadi apabila kadar konsentrasi hemoglobin darah kurang dari normal dengan kriteria (Nordina, 2025), sebagai berikut :

Usia	Normal		Kadar Hb (gr/dl)	
		Ringan	Sedang	Berat
6-59 bulan	>11	10-10,9	7-9,9	<7
5-11 tahun	>11,5	11-11,4	8-10,9	<8
12-14 tahun	>12	11-11,9	8-10,9	<8
>15 tahun (Perempuan)	>12	11-11,9	8-10,9	<8
>15 tahun (Laki-laki)	>13	11-11,9	8-10,9	<8



Klasifikasi anemia dibedakan menjadi 3 jenis (Nordina, 2025), yaitu :

1

Anemia Hemolitik

Anemia hemolitik merupakan anemia yang disebabkan proses hemolisis eritrosit sebelum waktunya akibat faktor intrakorpuskular (berasal dari eritrosit itu sendiri, biasanya terjadi karena faktor genetik) atau ekstrakorpuskular (sebagian besar karena faktor genetik).

Penyebab : akibat stres fisik, demam, trauma, malaria, penyakit hemolitik pada bayi baru lahir, atau reaksi transfusi.

2

Anemia Aplastic

Anemia aplastic merupakan anemia normokromik normositer (suatu bentuk aplasia atau hipoplasia tanpa invasi, penekanan atau kompresi sumsum tulang) yang disebabkan oleh disfungsi sumsum tulang, sehingga sel darah matitidak terjadi regenerasi sel baru.

Penyebab : faktor genetik, hipersensitivitas terhadap dosis obat (misalnya kloramfenikol) dan bahan kimia tertentu (senyawa benzena), infeksi virus bakteri atau karena penyakit lain seperti leukemia akut.

Lanjutan ...

3

Anemia Defisiensi Besi

Anemia ini terjadi karena kekurangan cadangan zat besi akibat rendahnya intake, gangguan absorpsi (gastrektomi, colitis kronis), serta kehilangan zat besi akibat perdarahan kronis seperti Ca-colon, hemoroid, infeksi cacing.

4

Anemia Defisiensi Besi

Anemia megaloblastik adalah anemia yang ditandai dengan adanya sel megaloblastik disumsum tulang yang merupakan prekursor sel darah merah.

penyebab : defisiensi asam folat dan vitamin B12, gangguan metabolisme vitamin B12 dan asam folat, gangguan sintesis DNA akibat defisiensi enzim kongenital atau efek medikasi pengobatan atau sitotastik tertentu.

3. PENYEBAB ANEMIA

(Nordina, 2025)

-  **1** Perdarahan akibat kecelakaan atau tindakan operasi
-  **2** Penggunaan obat-obatan tertentu seperti antibiotik dengan dosis tinggi yang dapat menghancurkan sel darah merah
-  **3** Malnutrisi atau kurang nutrisi terutama kurang zat besi
-  **4** Hemolisis dini yaitu sel darah merah hancur lebih cepat sebelum usia normalnya berakhir (<120hari)
-  **5** Kegagalan sumsum tulang dimana tulang tidak mampu memproduksi cukup sel darah termasuk sel darah merah
-  **6** Genetik yaitu turunan dari keluarga

4. GEJALA ANEMIA

(Yuliandi et al., 2023)



Lesu



**Mata
Berkunang**



Pucat



Sakit Kepala

5. DAMPAK ANEMIA

(Fatiha, 2023)

1

Penurunan kekebalan tubuh

2

Gangguan perkembangan mental

3

Gangguan pertumbuhan tubuh

4

Menurunkan kebugaran tubuh

5

Menurunkan prestasi belajar

6. PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANEMIA PADA REMAJA



Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan asupan zat besi yang cukup untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin (Kemenkes, 2019). Upaya yang dapat dilakukan yaitu :



1

Pedoman Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri atas 4 pilar yang merupakan suatu upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dengan zat gizi yang masuk melalui pemantauan berat badan secara teratur.

4 PILAR PRINSIP GIZI



a

**Mengonsumsi makanan
tinggi zat besi**



b

Membiasakan perilaku hidup bersih



c

Melakukan aktivitas fisik/berolahraga



d

**Memantau berat badan
(Normal : 18,5-22,9kg)**

LANJUTAN ...

2

Fortifikasi Pangan

Hal ini merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kekurangan zat gizi mikro, terutama zat besi dan asam folat. Contoh bahan pangan yang difortifikasi yaitu tepung terigu dan beras dengan zat besi, seng, asam folat, vitamin B1 dan B2.

3

PENGOBATAN PENYAKIT PENYERTA

Penanggulangan anemia pada remaja harus dilakukan bersamaan dengan pencegahan dan pengobatan layanan kesehatan terdekat, penyakit tersebut yaitu Kurang Energi Kronik (KEK)/Kurus, caciingan, malaria, TBC, dan HIV/AIDS.

SUMBER MAKANAN KAYA AKAN ZAT BESI

(Nordina, 2025)



Ati ayam



Telur



**Daging merah
(sapi/kambing)**



Brokoli



Salmon



**Bayam
(hijau/merah)**



Jambu biji



Tahu



Jeruk



Biji-bijian



Mangga



Seafood

C.SUPLEMENTASI TABLET Fe

1. Pengertian Tablet Fe



Gambar Tablet Fe
(Depok Pos, 2021)

Priyanti et al. (2023) menyatakan bahwa **tablet Fe (zat besi)** adalah tablet besi yang setiap tablet mengandung 200mg sulfat ferosus (yang setara dengan 60mg besi elemental) dan 0,25mg Asam Folat. Tablet Fe merupakan mikro elemen yang esensial bagi tubuh yang sangat diperlukan dalam pembentukan darah, yakni dalam hemoglobin (Hb).

2. MANFAAT TABLET Fe

(Priyanti et al., 2023)

**Pengganti zat besi
yang hilang**

**Mengobati remaja yang
menderita anemia**

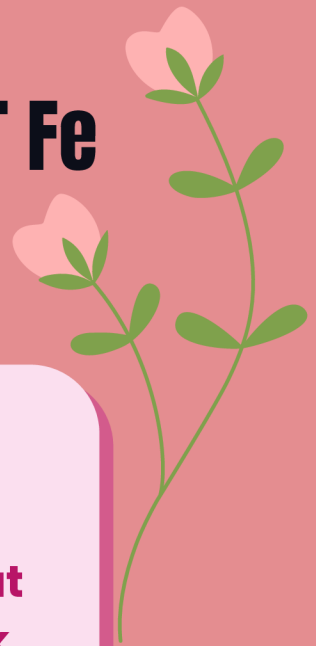
**Meningkatkan
kemampuan belajar**

**Meningkatkan
kesehatan**

3. CARA PEMBERIAN TABLET Fe



Pemberian tablet Fe menurut (Saputri et al., 2025) dengan **komposisi terdiri dari 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan 0.4 mg asam folat.**



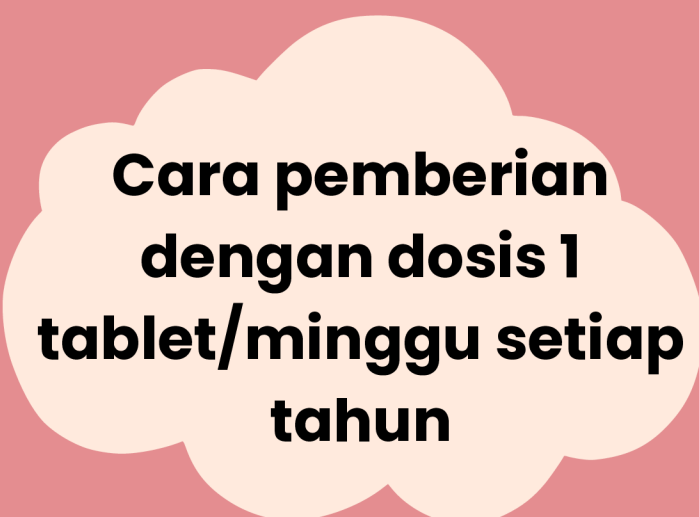
Tablet Fe lebih baik dikonsumsi saat perut kosong yaitu 1 jam sebelum atau sesudah makan dengan segelas air atau jus. Hal ini dikarenakan vitamin C dalam jus buah dapat membantu lebih banyak menyerap zat besi namun jika menggunakan air saja sudah cukup (Government of South Australia, 2023).



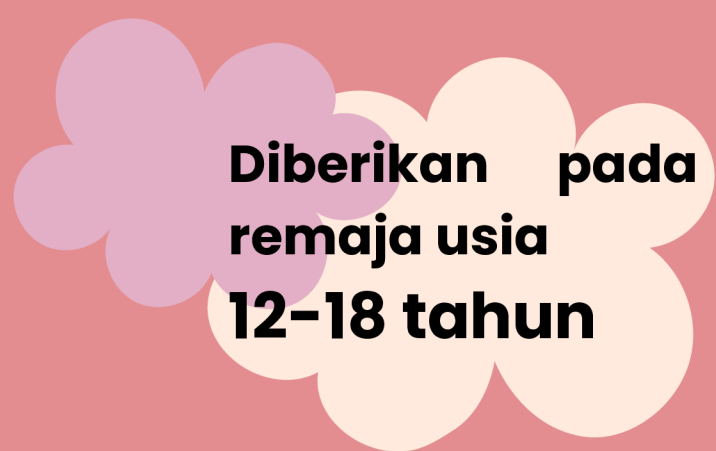


4. PELAKSANAAN PEMBERIAN TABLET Fe YANG DIANJURKAN

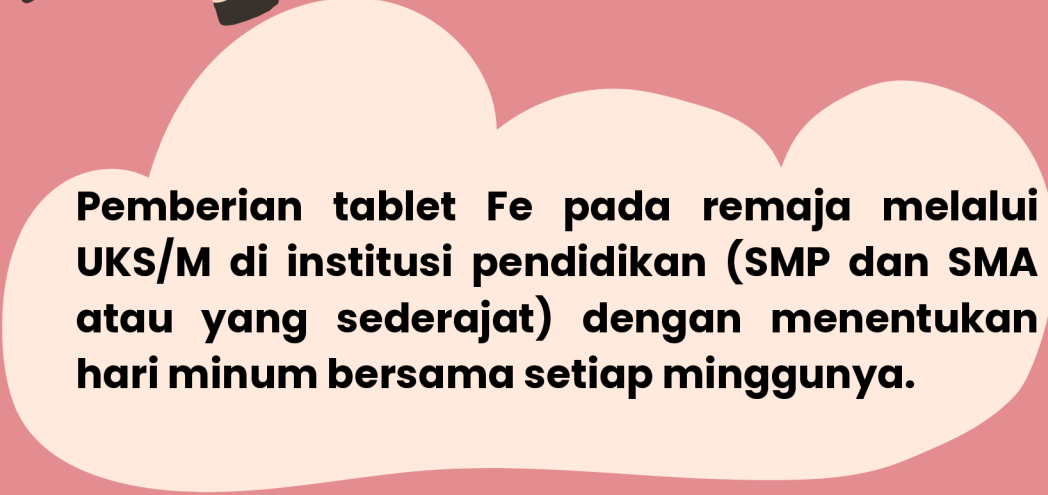
(Saputri et al., 2025)



**Cara pemberian
dengan dosis 1
tablet/minggu setiap
tahun**



**Diberikan pada
remaja usia
12-18 tahun**



**Pemberian tablet Fe pada remaja melalui
UKS/M di institusi pendidikan (SMP dan SMA
atau yang sederajat) dengan menentukan
hari minum bersama setiap minggunya.**



5. Cara Mengatasi Hal Yang Muncul Setelah Mengonsumsi Tablet Fe

(Government of South Australia, 2023)



**TIDAK PERLU
KHAWATIR**

Efek samping yang muncul hanya karna tidak terbiasa mengonsumsi.

Tips untuk mengatasi :

- 1. Minum air putih**
- 2. Menambah asupan serat untuk mengurangi sembelit**
- 3. Minum tablet Fe dosis rendah**
- 4. Konsumsi pada malam hari**

KESIMPULAN

Anemia adalah masalah yang sering pada remaja. Faktor penyebab anemia yang sering terjadi pada remaja yaitu defisiensi zat besi, perdarahan, dan hemolitik. Anemia ditandai dengan badan yang terlihat lesu, sakit kepala, pusing, dan pucat. Dampak yang ditimbulkan dari anemia pada remaja yaitu dapat mengakibatkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan menurunkan kebugaran fisik. Anemia dapat dicegah dengan cara menjaga pola makan, membiasakan perilaku hidup bersih, berolahraga dan memantau berat badan secara teratur.



DAFTAR PUSTAKA

Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). Factors Associated With The Incidence Of Anemia in Adolescent Girls Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri menyebabkan kehilangan banyak darah . Remaja putri mempunyai kebutuhan Menurut hasil studi pendahuluan , Pemberian . 4(2), 129-141.

Aplikasi Canva

Australia, G. of S. (2023). Petunjuk minum tablet zat besi. A Guide To Taking Iron Tablets, 01(02), 1-2.

Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (KESPRO) Remaja Pada Kades Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas 1 Medan. 3, 103-110.

Depok Pos. 2021. Seberapa Penting Tablet Fe Bagi Ibu Hamil. (print elektronik) diakses dari : <https://www.depokpos.com/2021/11/seberapa-penting-tablet-fe-bagi-ibu-hamil/>. (akses 10 Juli 2025).

Desti, A. J., Erika, & Putri, S. A. (2024). Hubungan Efek Samping Tablet Tambah Darah Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsinya Pada Masa Kehamilan. 6.

Fatihah, W. N. (2023). Edukasi Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Terapi Farmakologi Dan Non Farmakologi. Jurnal Budimas, 05(02), 1-6.

Kemenkes. (2019). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Subur (WUS). In Jakarta (Vol. 11, Issue 1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari

Kemenkes, (2022). Mengenal Dampak Anemia Pada Remaja. Kemenkes RI. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-dampak-anemia-pada-remaja>

Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK), 1(02), 83-93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>

Nordina, (2025). *Bab I Anemia* (Vol. 1, Issue Anemia)

Priyanti, D., Pangestu, G. K., & Sugesti, R. (2023). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di Desa Citeras Kabupaten Garut Tahun 2023. 2(11), 4785-4797.

Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia. 13(2), 400-411.
Saputri, L. A., Bd, N. F., Fitriah, I. P., Merry, Y. A., & Bebasari, M. (2025). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri Knowledge Level and Iron Tablet Consumption Behavior Among Adolescent Girls. 9(1), 275-281.

Susilawati. (2023). Masalah Kesehatan Remaja. Susilawati. <https://rsprospira.jogjaprovo.go.id/remaja-danmasalah-kesehatan/>

**“Kekayaan yang paling utama
adalah kesehatan.”**

SUBSCRIBE @UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA



Universitas Aisyiyah Surakarta



082266703690



aiskauniversity



info@aiska-university.ac.id



<https://aiska-university.ac.id>