

---

---

## GAMBARAN UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PANTI ASUHAN 'AISYIYAH KOTO TANGAH DAN TIMUR PADANG

Sania Alda Sastra Dinata<sup>1)</sup>, Meta Rikandi<sup>\*2)</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat  
email: [saniadinata@gmail.com](mailto:saniadinata@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat  
email: [meta.rikandi@gmail.com](mailto:meta.rikandi@gmail.com)

\*Penulis Korespondensi: [meta.rikandi@gmail.com](mailto:meta.rikandi@gmail.com)

### Abstract

*Anemia prevention efforts are steps to avoid blood deficiency. The results of the initial survey were at the Aisyiyah Orphanage, Koto Tangah Branch, where 3 adolescent supplement tablets as recommended. The purpose of these efforts in adolescent girls at the Aisyiyah Orphanage Koto Tangah and Koto Tangah East Branches in 2026. This type of research is descriptive analytical. The research was conducted on April 18-Mei 3, 2026. The sample of this study was adolescent girls in the Aisyiyah Orphanage Koto Tangah and Koto Tangah East Branches which amounted to 53 respondents using the total sampling technique. The data analysis used was univariate analysis. The results of the study showed that efforts to prevent anemia in adolescent girls at the Aisyiyah Orphanage, Koto Tangah Branch, with a category of less than 29 adolescent girls (82.9%) and enough as many as 6 adolescent girls (17.1%) and in the Aisyiyah Orphanage, East Koto Tangah Branch, with a category of less than 15 adolescent girls (83.3%) and enough as many as 3 people (16.7%). It is hoped that the management of the Aisyiyah Orphanage Koto Tangah and Koto Tangah Timur Branches will always ensure that all young women take iron tablets.*

**Keywords:** Anemia, Young Women, Anemia Prevention Efforts

### Abstrak

Upaya pencegahan anemia adalah langkah untuk menghindari kondisi kurang darah. Hasil survey awal peneliti didapatkan dari 5 orang remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tangah, dimana 3 orang remaja putri tidak minum tablet tambah darah sesuai anjuran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran upaya pencegahan anemia pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tangah dan Koto Tangah Timur Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik. Penelitian dilakukan pada tanggal 18 April-3 Mei 2026. Sampel penelitian ini adalah remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tangah dan Koto Tangah Timur yang berjumlah sebanyak 53 responden dengan menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis *univariat*. Hasil penelitian menunjukkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tangah dengan kategori kurang sebanyak 29 orang remaja putri (82,9%) dan cukup sebanyak 6 orang remaja putri (17,1%) serta di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tangah Timur dengan kategori kurang sebanyak 15 orang remaja putri (83,3%) dan cukup sebanyak 3 orang (16,7%). Diharapkan bagi pengurus Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tangah dan Koto Tangah Timur agar selalu memastikan seluruh remaja putri minum tablet tambah darah.

**Kata kunci:** Anemia, Remaja Putri, Upaya Pencegahan Anemia

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%) (Alfian Y, 2023). Bagaimana pun, remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil (Mardalena, 2021). *World Health Organization (WHO)* mengestimasi bahwa sepertiga dari wanita usia subur (15-49 tahun) menderita anemia (Saputri & Noefitri, 2022).

Prevalensi anemia di Asia Tenggara khususnya pada wanita usia subur mencapai 46,6% pada tahun 2019. Artinya hampir separuh dari wanita subur mengalami anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia menurut data Rikesdas Tahun 2018 adalah sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia (Claudia, 2023). Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi pada setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan lebih banyak asupan gizi (Saputri & Noerfitri, 2022). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 prevalensi anemia pada remaja putri yaitu 34,12% (Dinkes Sumbar 2023).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Oktober Tahun 2025, diantara 10 Panti Asuhan Aisyiyah di Kota Padang, Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah merupakan panti asuhan dengan upaya pencegahan anemia terendah dimana setiap tablet tambah darah yang didapatkan dari sekolah setiap 2 kali dalam 1 tahun jarang di minum sesuai anjuran.

Berdasarkan uraian diatas penting dilakukan penelitian mengenai Gambaran Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Panti Asuhan 'Aisyiyah Cabang Koto Tengah dan Koto Tengah Timur Kota Padang Tahun 2026.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif analitik. Pada penelitian bermaksud untuk mengetahui Gambaran Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Panti

Asuhan 'Aisyiyah Cabang Koto Tengah dan Koto Tengah Timur Kota Padang Tahun 2026.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 April-3 Mei 2026. Pengambilan data di lapangan dilakukan tanggal 12 Oktober Tahun 2025. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah dan Koto Tengah Timur sebanyak 53 orang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan Anemia di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Kota Padang Tahun 2026**

| Upaya Pencegahan Anemia | <i>f</i>  | %            |
|-------------------------|-----------|--------------|
| Baik                    | 0         | 0            |
| Cukup                   | 6         | 17,1         |
| Kurang                  | 29        | 82,9         |
| <b>Total</b>            | <b>35</b> | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa bahwa dari 35 responden, terdapat 29 (82,9%) responden memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang tentang upaya pencegahan anemia di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Tahun 2026.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan Anemia di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Timur Kota Padang Tahun 2026**

| Upaya Pencegahan Anemia | <i>f</i>  | %            |
|-------------------------|-----------|--------------|
| Baik                    | 0         | 0            |
| Cukup                   | 3         | 16,7         |
| Kurang                  | 15        | 83,3         |
| <b>Total</b>            | <b>18</b> | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 18 responden, terdapat 15 (83,3%) responden memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang tentang upaya pencegahan anemia di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Timur Tahun 2026.

## PEMBAHASAN

### Upaya Pencegahan Anemia di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan dari 29 responden, sebagian besar

memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang (82,9%) pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Padang Tahun 2026. Berdasarkan uraian dapat di lihat sebagai berikut: dari 10 kuisioner, terdapat tiga jawaban terendah yaitu tentang tablet tambah darah, meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dan olahraga yang teratur.

Penelitian ini **sejalan** dengan penelitian yang dilakukan oleh Dara Azlita tentang Gambaran Status Gizi dan Upaya Preventif Anemia pada Remaja Putri dimana upaya pencegahan anemia menunjukkan kategori kurang (45,9%). Penelitian ini **tidak sejalan** dengan penelitian yang dilakukan oleh Budi Hartono Tahun 2023 tentang Gambaran Upaya Pencegahan Anemia yang didapatkan hasil upaya pencegahan anemia yg baik (32,5%).

Upaya pencegahan anemia adalah langkah-langkah untuk menghindari kondisi kurang darah (kadar hemoglobin rendah), ini dilakukan dengan meningkatkan asupan nutrisi kaya zat besi, asam folat, dan vitamin B12, konsumsi tablet tambah darah, serta menghindari penghambat zat besi (teh/kopi) guna menjaga kadar hemoglobin tetap optimal (Kemenkes RI, 2020). Menurut analisis peneliti didapatkan hasil upaya pencegahan anemia yang kurang dikarenakan ketidakpatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta pola makan yang tidak seimbang, seperti rendahnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin C. Selain itu, faktor gaya hidup seperti kebiasaan mengonsumsi penghambat zat besi (teh atau kopi), kurang tidur, serta minimnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi turut memperburuk kondisi tersebut, sehingga diperlukan langkah edukasi yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran mereka dalam mencegah anemia.

#### **Upaya Pencegahan Anemia di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Timur Kota Padang Tahun 2026**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan dari 15 responden, ssebagian besar memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang (83,3%) pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Timur Padang Tahun 2026. Berdasarkan uraian dapat

di lihat sebagai berikut: dari 10 kuisioner, terdapat tiga jawaban terendah yaitu tentang tablet tambah darah, fortifikasi makanan dan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi.

Penelitian ini **sejalan** dengan penelitian yang dilakukan oleh Desy Indah tahun 2022 tentang Analisis Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan kategori kurang (53%). Penelitian ini **tidak sejalan** dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuniek Nizmah Fajriyah tahun 2020 tentang Gambaran Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri yang didapatkan hasil upaya pencegahan anemia pada remaja putri dengan kategori cukup (42,6%).

Upaya pencegahan anemia adalah langkah-langkah untuk menghindari kondisi kurang darah (kadar hemoglobin rendah), ini dilakukan dengan meningkatkan asupan nutrisi kaya zat besi, asam folat, dan vitamin B12, konsumsi tablet tambah darah, serta menghindari penghambat zat besi (teh/kopi) guna menjaga kadar hemoglobin tetap optimal. Anemia dapat dihindari dengan konsumsi makanan yang kaya zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan seng, serta penggunaan pil zat besi (Kemenkes RI, 2020). Menurut analisis peneliti didapatkan hasil upaya pencegahan anemia yang kurang dikarenakan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang diberikan sekolah serta minimnya konsumsi makanan sumber zat besi, yang diperburuk oleh faktor pola makan tidak seimbang, kurangnya asupan vitamin C, kebiasaan menghambat penyerapan zat besi (seperti minum teh/kopi), serta kurangnya pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kadar hemoglobin.

#### **4. KESIMPULAN**

Peneliti juga dapat menyimpulkan bahwa di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah dan Koto Tengah Timur yaitu memiliki upaya pencegahan anemia dalam ketegori kurang. Diharapkan bagi pengurus Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah dan Koto Tengah Timur agar selalu memberikan edukasi kepada remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan makanan sumber zat besi untuk pencegahan anemia dan juga selalu memastikan agar setiap pembagian

tablet tambah darah disekolah seluruh remaja putri meminumnya

Baru STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), 349–352.

## 5. REFERENSI

- Alfian, Y., Octaviani Malik, M., Arfania, M., Farmasi, S., Farmasi, F., Buana, U., & Karawang Abstract, P. (2023). Penyebab Anemia Pada Remaja Puteri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2023(6), 649–657.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7790245>
- Budi Hartono (2023). Gambaran Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja. *AKSARA.ac.id*.8.
- Claudia, L. R., Arif, A., & Anggraini, H. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari*  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3150>
- Dara Azlita (2022). Gambaran Status Gizi dan Upaya Preventif Anemia pada Remaja Putri. *Stikes Baiturrahim*. 2(3).
- Desy Indah (2022). Analisis Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Universitas Airlangga. Surabaya*.
- Dinkes Sumbar (2023). *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Sumbar*. Padang:Dinkes Sumbar.
- Kemenkes RI (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19 Tenaga Kesehatan*. Jakarta 2020.
- Mardalena,(2021). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MTS Darul Istiqomah Srigading Lampung Timur*. Skripsi Univerisitas Muhammadiyah Surakarta. UMSLibrary, 1–16.  
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/103807>
- Nuniek Nismah Fajriyah (2020). *Gambaran upaya pencegahan anemia pada remaja putri*. *Diponegoro*, 6(2),1341-1360.
- Saputri, M., & Noerfitri. (2022). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, Perilaku Terkait Anemia dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi