

## EDUKASI PEMBERIAN TABLET TAMBАH DARAH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 TEMANGGUNG JAWA TENGAH

Eva Zuli Oktavia<sup>1</sup>, Suharti<sup>2</sup>, Waqidil Hidayah<sup>3</sup>, Prita Yuliana Imawati<sup>4</sup>, Miftah<sup>5</sup>, Puji Lestari<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>STIKES Rajekwesi Bojonegoro

### Article history

Received : 09 Juni 2024

Revised : 19 Juli 2024

Accepted : 07 September 2024

\*Corresponding author

Eva Zuli Oktavia

Email : evazulioktavia1998@gmail.com

### Abstrak

Remaja putri sangat rentan mengalami anemia. Anemia pada remaja putri membawa dampak buruk bagi performa keseharian bahkan bagi masa depan generasi bangsa. Ketika nantinya remaja putri hamil, anemia ini akan menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi pada masa persalinan, hingga dapat menyebabkan kematian ibu dan anak. Sehingga, pencegahan anemia melalui edukasi pemberian tambat darah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Tujuan kegiatan yaitu sebagai langkah dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam pemberian tablet tambah darah dalam upaya pencegahan anemia. Metode dengan pemberian edukasi berkaitan dengan anemia, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah.

Kata Kunci: Edukasi; Anemia; Remaja; Tablet Tambah Darah

### Abstract

*Adolescent girls are very susceptible to anemia. Anemia in adolescent girls has a negative impact on daily performance and even on the future of the nation's generation. When adolescent girls become pregnant, this anemia will cause suboptimal growth and development of the fetus, complications during childbirth, and can even cause maternal and child death. Thus, prevention of anemia through education on the provision of iron tablets to increase the knowledge of adolescent girls. The purpose of the activity is as a step in increasing the knowledge and compliance of adolescents in the provision of iron tablets in an effort to prevent anemia. The method of providing education related to anemia, the importance of consuming iron tablets.*

*Keywords: Education; Anemia; Teenagers; Iron Tablets*

© 2024 Penerbit Universitas Karya Husada Semarang. All rights reserved

### PENDAHULUAN

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan (Setiowati, 2019).

Anemia adalah suatu keadaan Dimana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup. Prevalensi anemia di dunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari

populasi manusia, dimana angka tertinggi di benua Afrika sebanyak 44,4%, benua Asia sebanyak 25% sampai 33,0% dan terendah di benua Amerika utara sebanyak 7,6% (Wahyuningsih, 2019). Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 –24 tahun dan 25 –34 tahun (Rachmad et al., 2023)(Ainaya, 2022)(Aprianti, 2018).

Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan(Syatriani, 2010), Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang berkurang. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya

anemia(Adnyana & Ni Wayan, 2021). Anemia dapat menyebabkan cepat lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah, kebugarannya akan menurun dan dapat menurunkan produktivitas kerja dan menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi (Budiman & Riyanto, 2013).

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan tanggapan dari remaja putri terhadap masalah-masalah yang akan timbul akibat dari anemia, yang tentunya dibutuhkan pengetahuan yang cukup terhadap hal tersebut serta sikap yang positif dalam menghadapi masalah tersebut. Seorang remaja akan mengalami perubahan fisik dan psikologi yang pesat dibandingkan dengan fase kehidupan lainnya. (Elvira F, 2022) (Budiarti, 2020).

Seseorang dalam masa remajanya akan mengalami proses pematangan alat kelamin. Remaja putri biasanya mengalami menstruasi sebagai tanda pubertas (Kusmiran, 2012). Menstruasi terjadi setiap bulan selama masa reproduksi yang menyebabkan remaja putri banyak kehilangan darah (Astuti LP, 2016). Hal ini menjadikan remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi dalam tubuhnya dibandingkan dengan kebutuhan zat besi remaja pria. Zat besi dan diet yang hilang selama menstruasi setiap bulan. Kekurangan zat besi dan gaya hidup yang tidak sehat menyebabkan sebagian besar wanita muda, mengalami anemia(Elvira F, 2022) (Budiarti, 2020).

Beberapa dampak anemia pada remaja putri cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika hamil yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak (Elvira F, 2022)

Untuk mengatasi terjadinya anemia pada remaja, Kementerian Kesehatan telah melakukan berbagai tindakan preventif untuk intervensi spesifik dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja puteri (Ainaya, 2022)(Budiarti, 2020). Program pemberian TTD yang diharapkan dapat menurunkan prevalensi anemia harus didukung dengan kepatuhan konsumsi oleh

individunya. Kepatuhan konsumsi TTD ditetapkan sesuai dosis suplementasi tablet Fe pada WUS (remaja didalamnya) yaitu 1 tablet/minggu (Budiarti, 2020). Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri akan pentingnya zat besi (Budiarti, 2020). Pengetahuan sangat berperan dalam meningkatkan kepatuhan mengkonsumsi tablet besi. Sebagaimana dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa pengatahan berpengaruh terhadap kepatuhan remaja meminum tablet tambah darah (Budiarti, 2020) (Lismiana & Indarjo, 2021)(Triwinarni, 2017)(Zekiye & Rukiye, 2021)

Remaja adalah masa dimana seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisnya secara cepat (Indarsita, 2014). Remaja putri adalah kelompok yang rawan mengalami perubahan gaya hidup utamanya dalam kebiasaan makan (Lismiana & Indarjo, 2021).

Hal ini sangat berikatan dengan penyakit yang sering di alami oleh kelompok remaja putri yaitu anemia. Anemia adalah sejenis penyakit dimana penderitanya mengalami kekurangan kadar Hemoglobin dalam darah. Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja.(Triwinarni, 2017).

Remaja putri seringkali tidak mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup serta setiap bulannya mengalami menstruasi. asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan (Rachmad et al., 2023).

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi STIKES Rajekwesi Bojonegoro dan sebagai langkah dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam pemenuhan zat besi untuk mencegah anemia. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 1 Temanggung Jawa Tengah.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kerjasama antara STIKES Rajekwesi Bojonegoro dengan SMK 1 Temanggung diawali dengan promosi kesehatan menggunakan edukasi yang berkaitan dengan pengetahuan dan bahaya anemia pada remaja putri dan dilanjutkan dengan cara meminum tablet tambah darah secara bersamaan dan keseluruhan pada siswi SMK 1 Temanggung. Untuk mengatasi terjadinya anemia pada

remaja, Program pemberian TTD yang diharapkan dapat menurunkan prevalensi anemia harus didukung dengan kepatuhan konsumsi oleh individunya. Kepatuhan konsumsi TTD ditetapkan sesuai dosis suplementasi tablet Fe pada WUS (remaja didalamnya) yaitu 1 tablet/minggu (Budiarti, 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan yang dilakukan pada Jum'at 19 September 2024, ini secara umum berjalan lancar dan sesuai yang diharapkan karena persiapan yang baik serta didukung partisipasi aktif para siswi SMK 1 Temanggung yang dibuktikan dengan berbagai pertanyaan saat sesi diskusi. Faktor lain yang mendukung kesuksesan kegiatan ini yaitu dukungan dari pihak sekolah. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat kepada siswi remaja putri SMK 1 Temanggung maka hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut adalah terlaksananya edukasi pemberian tablet tambah darah dalam Upaya pencegahan anemia pada remaja putri SMK 1 Temanggung. Kegiatan pengabdian Masyarakat kepada siswi remaja putri SMK 1 Temanggung diharapkan memberikan dampak yang positif yakni siswi remaja putri SMK 1 Temanggung memiliki pemahaman yang baik tentang bahaya penyebab faktor resiko anemia, mampu meningkatkan perilaku sehat mencegah anemia pada remaja putri dengan cara mengkonsumi makanan yang mengandung zat besi serta minum tablet tambah darah dengan menggunakan air putih atau air jeruk agar penyerapan tablet tambah darah lebih maksimal dan diminum 1 tablet setiap minggu Untuk mengatasi terjadinya anemia pada remaja,



Gambar 1. Diskusi dan tanya jawab setelah dilakukannya edukasi



Gambar 2 Pemberian Tablet Tambah Darah secara serentak

## **KESIMPULAN**

Kegiatan ini mengoptimalkan seluruh peserta mampu berperan aktif. Hasil dari kegiatan ini peserta mampu menerima dengan baik materi yang sudah diberikan dan bersedia mengkonsumsi tablet tambah darah serta mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi

seperti sayur-sayuran berwarna hijau, daging berwarna merah segar sebagai Upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Zekiye, & Rukiye. (2021). The Impact of Adolescent Pregnancy on Maternal and Infant Health in Turkey: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 50(4).

## REFERENSI

- Adnyana, & Ni Wayan. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia dan Kepatuhan Remaja Dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1).
- Ainaya. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Niat Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di Desa Sirnagalih, Kabupaten Bogor. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), 365–367.
- Aprianti. (2018). Factors Correlated with the Intention of Iron Tablet Consumption among Female Adolescents. *Jurnal Ners*, 13(1), 127.
- Astuti LP. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja putri Dengan perilaku Personal Hygiene Organ Reproduksi. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Budiarti. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141.
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Psikologi dan Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Elvira F. (2022). Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 6 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Indarsita. (2014). Perilaku remaja dalam hal perubahan fisiologis pada masa pubertas di SMP Yayasan pendidikan shafiyiyatul amaliyah Medan. *Ilmiah Panmed*, 9(1), 8–13.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Lismiana, & Indarjo. (2021). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Indonesia Public*, 1(1), 22–30.
- Rachmad, Nasrah, Alim, & Arifin. (2023). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri di Pulau Barrang Lompo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 174–183.
- Setiowati. (2019). Pengaruh Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Hamil Trimester III. *Jurnal Darul Ulum*, 6(1), 85–91.
- Syatriani. (2010). Konsumsi Makanan dan Kejadian Anemia pada Siswi Salah Satu SMP di Kota Makassar. *National Public Health Journal*, 4(6).
- Triwinarni. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67.
- Wahyuningih. (2019). Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–12.