



PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI PEMBAGIAN TABLET TAMBAH DARAH

PREVENTION OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS THROUGH DISTRIBUTION OF BLOOD ENHANCEMENT TABLETS

Nur Laela*¹, Fitriani¹, Ibrahim², Kassaming², dan Resmawati³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap, Indonesia.

²Program Studi Sarjana Administrasi Kesehatan, ITKES Muhammadiyah Sidrap, Indonesia

³Program Studi Sarjana Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap, Indonesia.

*Corresponden Email: elha1338@gmail.com.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Anemia, Remaja Putri, Tablet tambah darah

Keywords:

Anemia, Teenage Girls, Blood Supplement Tablets.

ABSTRAK

Ketidakpatuhan remaja putri mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi penghambat pencapaian program pemerintah pemberian TTD. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, Proporsi alasan utama tidak minum/menghabiskan TTD yang diperoleh dari Fasilitas Kesehatan pada Remaja Putri Umur 10-19 Tahun dalam 12 Bulan di Provinsi Sulawesi Selatan, dari 1.041 sampel terdapat 51,4% dengan alasan tidak tahu dan 12,4% responden dengan alasan merasa tidak perlu/tidak bermanfaat. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dihatapkan memberikan informasi secara umum tentang anemia pada remaja putri serta pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah guna pencegahan anemia pada remaja. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan pemberian tablet zat besi pada remaja yang

dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2024 Posyandu ILP Tengepadange Wilayah kerja Puskesmas Cangadi Kabupaten Soppeng yang diikuti oleh 12 orang, yaitu remaja putri umur 12-15 sebanyak 7 orang dan remaja putri umur 16-18 sebanyak 5 orang. Hasil kegiatan PKM berupa penyuluhan ini mendapatkan apresiasi yang kuat, peserta terlihat semangat mengikuti dan mendengarkan ceramah dan ada tanya jawab dari para peserta. Peserta penyuluhan juga antusias menerima Tablet Tambah Darah yang diberikan dan bersedia meminumnya di rumah. Oleh karena itu, diharapkan peserta dapat mengkonsumsi TTD yang diberikan secara berkelanjutan agar angka anemia pada remaja putri dapat menurun.

ABSTRACT

The non-compliance of adolescent girls in consuming Iron Supplement Tablets (ITP) is an obstacle to the achievement of the government's program to provide ITP. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the proportion of the main reasons for not drinking/finishing ITP obtained

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Elfarazy Media Publisher



from Health Facilities in Adolescent Girls Aged 10-19 Years in 12 Months in South Sulawesi Province, from 1,041 samples there were 51.4% with the reason of not knowing and 12.4% of respondents with the reason of feeling unnecessary/not useful. Through this community service activity, it is hoped that it will provide general information about anemia in adolescent girls and the importance of consuming Iron Supplement Tablets to prevent anemia in adolescents. The method of implementing this activity uses the lecture method, questions and answers and providing iron tablets to adolescents which was carried out on December 20, 2024 at the ILP Tengapadange Posyandu, Cangadi Health Center, Soppeng Regency, which was attended by 12 people, namely 7 adolescent girls aged 12-15 and 5 adolescent girls aged 16-18. The results of the PKM activities in the form of counseling received strong appreciation, participants were seen enthusiastically following and listening to the lecture and there were questions and answers from the participants. Counseling participants were also enthusiastic about receiving the Blood Supplement Tablets given and were willing to take them at home. Therefore, it is hoped that participants can consume the TTD given continuously so that the number of anemia in young women can decrease.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dan awal terpisahnya kebutuhan nutrisi berdasarkan *gender*. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan biologis dan fisiologis sehingga kebutuhan nutrisi pun berbeda. Kelompok usia remaja merupakan kelompok yang cukup besar, sekitar 23% dari seluruh populasi. Sebagai generasi penerus, kelompok ini merupakan aset atau modal utama Sumber Daya Manusia (SDM) bagi pembangunan bangsa di masa yang akan datang. Kelompok remaja yang berkualitas memegang peranan penting didalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional (Riyanti, 2018).

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti remaja pada masa pertumbuhan membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi, adanya siklus menstruasi yang menyebabkan remaja putri banyak kehilangan darah, banyaknya remaja putri yang melakukan diet ketat, lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya lebih sedikit dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dan asupan gizinya tidak seimbang (Yusni Podungget dkk, 2020)

Dampak anemia yang dialami oleh remaja putri akan membuat remaja merasa lesu, dapat menurunkan kemampuan daya ingat sehingga mempengaruhi prestasi akademik tidak optimal, mengingat remaja putri adalah calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi sehingga kondisi anemia dapat memperberat risiko kematian ibu, melahirkan bayi prematurel dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Yusni Podungget dkk, 2021).

Rekomendasi *World Health Organization (WH)* pada *World Health Assembly (WHA)* ke65 menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUIS) pada tahun 2025. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan upaya pembinaan dan intervensi gizi seara bertachap dan berkesinambungan dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri.

Saat ini anemia remaja putri di Indonesia masih tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Mengacu pada undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dan Peraturan Presiden No 72 tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting, remaja putri merupakan salah satu sasaran kelompok prioritas atau kelompok

rawan selain ibu hamil. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun (26,8%) dan usia 15-24 tahun (32%) (Kemenkes RI, 2023)

Penyebab anemia pada remaja putri diantaranya asupan makan, penyakit penyerta dan belum optimalnya konsumsi tablet tambah darah (TTD). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, Proporsi alasan utama tidak minum/menghabiskan TTD yang diperoleh dari Fasilitas Kesehatan pada Remaja Putri Umur 10-19 Tahun dalam 12 Bulan di Provinsi Sulawesi Selatan, dari 1.041 sampel terdapat 51,4% dengan alasan tidak tahu dan 12,4% responden dengan alasan merasa tidak perlu/tidak bermanfaat (SKI, 2023)

Data tersebut diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja tidak mengetahui tentang anemia dan pencegahannya. Perlu dilakukan edukasi dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja putri. Sejalan dengan penelitian oleh Nabila et al (2024) dengan judul " Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi", hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* ($pvalue=0,000$) (bermakna pada $p-value<0,05$) yang menandakan bahwa edukasi mengenai anemia efektif dalam meningkatkan pengetahuan

Anemia pada remaja putri sangat penting untuk dicegah. Upaya pencegahan dilaksanakan melalui penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), fortifikasi dan pengobatan penyakit infeksi Rekomendasi *World Health Organisation (WHO)* pada *World Health Assembly (WHA)* ke - 165 melnyepakati rencana aksi dan targelt global untuk gizi ibul, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separulh (50%) prevalensi anemia pada Wanita Usia Sulbur (WUS) pada tahun 2025. Menindaklanjuti relkomendasi terselbut maka pemerintah Indonesia melakukan upaya pembinaan dan intervensi gizi secara bertahap dan berkesinambungan dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri (Kemenkes RI, 2023)

Sejalan dengan penelitian oleh Hardianti dan Nikma (2024) dengan judul Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin Siswi SMA 5 Kota Ternate hasil penelitian diperoleh Nilai P sebesar $0,008 < 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah kadar haemoglobin dengan menggunakan pemberian tablet tambah darah. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada subjek penelitian. Kesimpulannya, pemberian tablet tambah darah dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi SMA 5 Ternate. Oleh karena itu, perlu adanya kerjasama antara sekolah, pemerintah daerah, dan orang tua untuk mencegah masalah kesehatan seperti anemia pada remaja putri

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri bertujuan untuk mmenuhi kebutuhan zat besi bagi para remaja putri yang akan menjadi ibu di masa yang akan datang. Dengan cukupnya asupan zat besi sejak dini, diharapkan angka kejadian anemia ibul hamil, pendarahan saat persalinan, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), dan balita pendek dapat menurun. Sesuai Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, maka pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang

seldelrajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama Dosis yang diberikan adalah satu tablet seliap minggu selama sepanjang tahun (Kemenkes RI, 2020).

Survey awal yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Cangadi Kabupaten dengan mewawancarai 10 siswi diperoleh bahwa siswi tersebut mendapatkan tablet zat besi dari puskesmas sebanyak 1 kali. Dari 10 siswi mengatakan bahwa tidak mengetahui manfaat TTD dan bahaya anemia pada remaja, namun pernah mendengar tentang anemia tetapi tidak pernah meminum obat TTD tersebut. Berdasarkan pengamatan awal, terlihat banyak yang tidak mengkonsumsi pil tambah darah karena minimnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi TTD untuk mencegah anemia pada remaja. Adapun Pengabdian kepada Masyarakat ini berjudul "Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Pembagian Tablet Tambah Darah".

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kepada siswi yang dilanjutkan dengan pemberian tablet tambah darah di Posyandu ILP Tengapadange Wilayah kerja Puskesmas Cangadi Kabupaten Soppeng. pada tanggal 20 Desember 2024. Peserta kegiatan ini adalah siswi remaja putri yang ada sejumlah 12 orang, yaitu remaja putri umur 12-15 sebanyak 7 orang dan remaja putri umur 16-18 sebanyak 5 orang dan berdasarkan pemeriksaan di Posyandu terdapat 5 remaja yang mengalami anemia. Kegiatan PKM ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pada tahap pertama dilakukan kegiatan persiapan mulai dengan analisis situasi dan permasalahan yang ada. Lalu, dilakukan proses pengurusan izin pelaksanaan kegiatan PKM. Selanjutnya, kegiatan PKM dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan pembagian Table Tambah Darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan diperoleh bahwa peserta sangat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan dalam penyuluhan dan menerima tablet tambah darah yang diberikan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa dengan pendampingan dosen, diharapkan sehingga kegiatan ini berdampak positif kepada peserta dan pelaksana kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan memberi manfaat yang besar bagi peningkatan pengetahuan remaja

Pemberian penyuluhan dilakukan karena melihat dari penelitian yang dilakukan oleh Sejalan dengan penelitian oleh Nabila et al (2024) dengan judul "Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi", hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* ($pvalue=0,000$) (bermakna pada $p-value<0,05$) yang menandakan bahwa edukasi mengenai anemia efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai cara mengatasi terjadinya anemia.



Sumber Data Primer

Gambar 1. Penyuluhan Tentang Anemia dan Cara Tepat dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah



Sumber Data Primer

Gambar 2. Pembagian Tablet Tambah Darah Pada Remaja

Beberapa faktor penyebab anemia di kalangan remaja adalah pengetahuan remaja yang kurang, konsumsi gizi yang tidak memadai terutama pada remaja putri yang memiliki IMT kurang dapat mengalami anemia karena pola makan yang tidak sehat, kebiasaan diet/pembatasan makanan, serta peningkatan kebutuhan akan zat besi serta kehilangan darah secara kronis saat menstruasi. Kehilangan darah saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya anemia. Pada remaja putri yang sedang menstruasi, volume darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 30-40 cc per bulan. Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan masih banyaknya remaja putri yang tidak terbiasa mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi masih rendah (Yasinta et al., 2024).

Penelitian oleh Permata et al. (2023) menggunakan tinjauan literatur. Penelusuran literatur melalui publikasi jurnal di *PubMed* dan juga *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci "faktor risiko" dan "anemia" diperoleh dari *PubMed* total 7 artikel masuk inklusi dan 4 artikel *Google Scholar* masuk dalam penelitian ini. Penelitian ini menemukan adanya hubungan longitudinal antara asupan zat besi total anemia/hari dengan anemia defisiensi besi pada remaja. Beberapa penelitian *cross-sectional* menunjukkan bahwa

asupan zat besi berhubungan secara signifikan dengan anemia. Status gizi remaja dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi makanan pendamping gizi. Status gizi berkorelasi positif dengan konsentrasi hemoglobi, Semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah pula kadar Hbnya. Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena cenderung terlihat kurus dan ingin membatasi asupan gizi, serta remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan. Kehilangan zat besi diperkirakan $\pm 1,3$ mg/hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Waktu yang tepat untuk minum tablet zat besi adalah pada malam hari menjelang tidur, hal ini untuk mengurangi rasa mual yang timbul setelah ibu meminumnya. Jika ibu meminum tablet besi pada pagi hari maka akan mual muntah karena salah satu efeknya menimbulkan rasa eneg (rasa tidak enak pada perut). Tablet besi sebaiknya diminum dengan menggunakan air jeruk atau air putih, karena membantu proses penyerapan zat besi. Dan hindari minum tablet zat besi dengan menggunakan air teh, susu dan kopi, karena akan menghambat proses penyerapan absorpsi si zat besi (Yorita & Efriani, 2024).

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat mencakup edukasi tentang pentingnya pencegahan anemia, penyuluhan mengenai pola makan bergizi seimbang, serta pembagian tablet tambah darah kepada remaja putri di Posyandu ILP Tengapadange Wilayah kerja Puskesmas Cangadi Kabupaten Soppeng Hasil dari evaluasi dengan diskusi interaktif menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait gejala, penyebab, dan dampak anemia, serta kesadaran akan pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Keberhasilan program ini didukung oleh keterlibatan aktif remaja putri, kerja sama pihak sekolah, dan bantuan tenaga kesehatan. Melalui pelaksanaan program ini, diharapkan angka kejadian anemia pada remaja putri dapat berkurang, mendukung terciptanya generasi muda yang lebih sehat, aktif, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & K, D. M. (2019). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika (Bumi Aksara). https://books.google.co.id/books?id=o-c_EAAAQBAJ
- Gunawan, L. S. (2023). *Kewaspadaan anemia pada anak dan remaja di masa pandemi Covid-19. Dalam G. Nugraha & D. Mentari (Ed.), Mengenal anemia: Patofisiologi, klasifikasi, dan diagnosis*. Penerbit BRIN. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c803>
- Hardianti, R. N., & Nikma, N. (2024). Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Kadar Hemoglobin Siswi SMA 5 Kota Ternate. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 93-102.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://appx.aluls.co/direktoratgiziwelb/katalog/ttd-relmatri-ok2.pdf>
- Kemendes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*. In *IEEE Sensors Journal* (Vol. 5, Issue 4). <http://dx.doi.org/10.1016/j.snb.2010.05.051>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *SKI Dalam Angka*.
- Nabila, P. R., Samaria, D., Rachmat, S. S. M., Mauliya, N., Zahra, E. A., & Wulandari, I. P. (2024). Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(1), 86-95.

-
- Podungge Yusni, Sri Nurlaliy, S. Y. (2021). *Buku Referensi Remaja Sehat Bebas Anemia*. Budi Utama.
- Rohmah, M. K. (2023). *Keseimbangan nutrisi dan anemia defisiensi*. Dalam G. Nugraha & D. Mentari (Ed.), *Mengenal anemia: Patofisiologi, klasifikasi, dan diagnosis*. Penerbit BRIN. <https://doi.org/DOI: 10.55981/>
- Sari Puspa, Dany Hulmanti, Dewi Marhaeni, M. D. (2022). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri*. NEM.
- Trysnawati, E. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Kepatulhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Siswi SMAN 1 Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawel*. Doctoral dissertation, Potekkes Kemenkes Kendari.
- Yorita, E., & Efriani, R. (2024). *Anemia pada Remaja dan Cara Mengatasinya*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=WwoREQAAQBAJ>