Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri

Desy Susanti, SKM.,M.Kes, Bd. Hasvia Berliani S.Tr.Keb.,M.Keb[2]
Leony Dwi Agustina[1], Karina[2], Karlina Anjles[3]
[1,2]Program Study Kebidanan Program Diploma STIKES Keluarga Bunda Jambi

Abstract

One of the nutritional problems that is often encountered in young women is anemia. Teenage girls are prone to suffering from anemia because they lose a lot of blood during menstruation. Adolescent girls who suffer from anemia are at risk of developing anemia during pregnancy. Anemia also increases the risk of impaired learning concentration and decreased academic achievement. Considering the magnitude of this problem, one of the efforts to overcome anemia in young women is by taking the supplement Blood Increasing Tablets. The aim of this activity is to increase young women's knowledge about the importance of blood supplement tablets. This community service activity was carried out at the SMA N 07 Muaro Jambi, targeting 12 young women. The method provided is through lectures, discussions and questions and answers, pre-test and post-test. The results of the activity showed that there was an increase in the knowledge of young women after being given health education about the importance of blood supplement tablets to prevent anemia. Young women are expected to always actively seek information about the importance of blood supplement tablets, and pay attention to their nutritional intake so they can avoid anemia.

Keywords*: anemia prevention, blood increasing tablets, health education*

Abstrak

Salah satu masalah gizi yang sering dijumpai pada remaja putri adalah anemia. Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat kehamilan. Anemia juga meningkatkan risiko gangguan konsentrasi belajar dan menurunnya prestasi akademik. Mengingat besarnya permasalahan tersebut upaya mengatasi anemia pada remaja putri salah satunya dengan mengonsumsi suplemen Tablet Tambah Darah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Remaja putri tentang pentingnya tablet tambah darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA N 07 Muaro Jambi dengan sasaran remaja putri berjumlah 12 orang. Metode yang diberikan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab, *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mencegah anemia. Kepada remaja putri diharapkan terus meningkatkan kesadaran dengan mencari informasi seputar manfaat TTD serta menjaga pola makan bergizi agar terhindar dari risiko anemia.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, pencegahan anemia, tablet tambah darah

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan gizi yang kerap terjadi pada remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah berada di bawah batas normal. Seorang remaja putri dikategorikan mengalami anemia jika kadar Hb-nya kurang dari 12 gram per/dl. [1] Hemoglobin yang terbentuk dari zat besi dan protein adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik.[2]

Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia mengalami anemia. Hal ini menunjukkan terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pada tahun 2018, terdapat 76.2% remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah dalam 12 bulan terakhir, Namun, hanya sebanyak 2,13% diantaranya yang mengkonsumsi TTD sesuai anjuran (sebanyak ≥52 butir dalam satu tahun).[3]

Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil[4]. Anemia juga meningkatkan risiko gangguan konsentrasi belajar dan menurunnya prestasi akademik. Mengingat besarnya permasalahan tersebut upaya mengatasi anemia pada remaja putri salah satunya dengan mengonsumsi suplemen Tablet Tambah Darah[3] Edukasi kesehatan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kapasitas masyarakat melalui proses pembelajaran yang dilakukan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, dengan tujuan agar mereka mampu menolong dirinya sendiri serta mengembangkan kegiatan berbasis potensi lokal. Edukasi ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan di bidang kesehatan, tetapi juga berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju hidup yang lebih sehat.[5]

Penelitian oleh Putu Indrayoni dkk, tentang Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Suplementasi Zat Besi dan Pemeriksaan Hemoglobin Siswa SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung, menunjukkan hasil pretest 71,43 % dengan pengetahuan cukup dan post test menunjukkan 100% siswa memiliki pengetahuan baik.[6] Sejalan dengan penelitian Angelita Afina dkk menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meingkatkan pengetahuan remaja, pada pengetahuan anemia pre test pada kategori kurang sebanyak 29 orang (93,5%). Setelah edukasi pengetahuan anemia meningkat menjadi baik dengan skor post test sebanyak 12 orang (83,9%). Dapat disimpulkan pemberian edukasi efektif membantu meningkatkan pengetahuan anemia defisiensi besi bagi remaja putri.[10] Pengetahuan yang baik tentang pentingnya asupan zat besi akan berdampak pada optimalnya tumbuh kembang remaja putri yang nantinya dapat membantu dalam meningkatkan prestasi belajar. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Remaja putri tentang pentingnya TTD di SMA N 07 Muaro Jambi".

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di SMA N 07 Muaro Jambi dalam kurun waktu 12 Januari 2026 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan Remaja putri tentang pentingnya TTD meliputi pengertian, manfaat dan cara penggunaan TTD. Adapun sasaran remaja putri di

SMA N 07 Muaro Jambi yang berjumlah 12 orang. Metode yang diberikan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab. Langkah langkah yang dilakukan oleh tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat secara rinci diuraikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat

NO	TAHAPAN	URAIAN
1	**Pembukaan**	1. Mengucap salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan
2	**Pelaksanaan**	1. Menjelaskan tentang pengertian Tablet tambah darah dan Anemia 2. Menjelaskan dampak, manfaat dan tujuan dari tablet tambah darah untuk mencegahanmeia
3	**Penutup**	1. Menyimpulkan materi Bersama peserta 2. penyuluhanMengucapkan salam dan terimakasih

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berjalan sangat baik dan tertib. Dalam Pelaksanaan Pengabdian ini dibantu oleh 3 orang mahasiswi dari Program Studi D III

Kebidan STIKES Kelurga Bunda Jambi. Pelaksanaan edukasi dilaksanakan pada hari Senin , 12 Januari 2026 Pukul 09.00- 09.30 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang. Kegiatan dimulai dengan pemberian *pre test* dengan tujuan melihat pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi, setelah edukasi (kurang lebih selama 15 menit) dilanjutkan dengan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan sebagai *reward* dilakukan pemberian hadiah bagi siswi yang aktif dan mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab. Pada sesi diskusi, peserta sangat antusias terbukti dengan banyaknya yang bertanya pada sesi tanya jawab. Peserta juga merasa senang dengan adanya kegiatan edukasi yang diberikan oleh tim.




Gambar 1 dan 2. Kegiatan edukasi




Gambar 3 dan 4 Foto bersama

pencegahan anemia.[11] Remaja putri yang anemia dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, kurangnya semangat dalam beraktivitas, penurunan daya ingat, serta berkurangnya kemampuan belajar di sekolah. [7,8]

Oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) . Tablet Tambah Darah (TTD) atau Tablet Fe merupakan suplemen gizi penambah darah yang disediakan oleh pemerintah dan didistribusi kepada kelompok-kelompok sasaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian TTD pada remaja putri efektif meningkatkan kadar haemoglobin (Hb) dalam darah dan menurunkan prevalensi kejadian anemia pada remaja putri. [9]

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini diketahui terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang pentingnya tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Petugas Kesehatan di Desa Seponjen diharapkan dapat berperan aktif mendukung Puskesmas dalam melaksanakan program penyuluhan tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja.

Sementara itu, kepada remaja putri diharapkan terus meningkatkan kesadaran dengan mencari informasi seputar manfaat TTD serta menjaga pola makan bergizi agar terhindar dari risiko anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. *Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri*. (Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat: Kementerian Kesehatan2020, 2020).
2. Indonesia, K. K. *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019).
3. Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H. & Harsian, H. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. (Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019).
4. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Pencegahan dan penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. (Indonesia: Kemenkes RI, 2018). 5. Sartika, Anggreny, D. E., Sani, A. & Dkk. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2020).
6. Indrayoni, P. & Megayanti, S. D. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Suplementasi Zat Besi dan Pemeriksaan Hemoglobin Siswa SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung. *JAI J. Abdimas ITEKES Bali* **1**, 26–31 (2021).
7. W, P. F. *Buku Ajar Gizi dan Diet*. *UM Surabaya Publishing* (UMSurabaya Publishing, 2018).
8. Ida Mardalena. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. (Yogjakarta: Pustaka Baru Perss, 2021).
9. Kemenkes, R. *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. (Jakarta: Kemenkes RI, 2015).
10. Afina, A., Putri, A., Salwa, A. & Wahyuningsih, U. Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi bagi Remaja. *Semin. Nas. Has. Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy. 2021 Pengemb. Ekon. Bangsa Melalui Inov. Digit. Has. Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy.* 279–288 (2021).
11. Pamangin, L. O. M. Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. *J. Promot. Prev.* **6**, 311–317 (2023).