

Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja

Bunga Riza Annisa Ananda¹, Maisarah², Itza Mulyani³

^{1,2,3}Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

Email: maisarahmaisarah762@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian edukasi pemberian tablet tambah darah pada remaja putri ialah untuk mengevaluasi pengaruh edukasi mengenai tablet tambah darah (TTD) terhadap tingkat pengetahuan remaja putri dan juga dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK 1 Meurebo. Anemia adalah salah satu yang menjadi masalah di dalam gizi dan sangat umum terjadi di kalangan remaja, seperti pada remaja putri, yang dapat mengganggu kesehatan dan prestasi akademik. Jadi, Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah quasi eksperimental dan desain penelitiannya menggunakan desain pre-test dan post-test. melibatkan 48 responden dan kemudian di kelompokkan menjadi dua, yaitu kelompok pertama ada eksperimen, bertujuan untuk menerima edukasi dan tablet tambah darah, serta kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Sebelum dilakukan intervensi terhadap remaja putri di SMK 1 Meurebo. Hasil penelitian yang di temukan bahwa mayoritas responden terhadap pengetahuan anemia dan manfaat TTD masih rendah. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan responden mengenai pentingnya konsumsi TTD, serta peningkatan kadar hemoglobin yaitu sebesar 11,5 gr/dl menjadi 12,0 g/dl. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang efektif dapat meningkatkan kesadaran dan juga di harapkan remaja putri dapat menjadi lebih patuh dan rutin untuk meminum TTD untuk langkah awal anemia bisa di cegah. Maka dari itu, disarankan agar program edukasi serupa diterapkan secara berkelanjutan di sekolah-sekolah lain untuk meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah, Edukasi, Pengetahuan

Pendahuluan

Anemia pada anak usia sekolah dapat terjadi yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti menderita kekurangan gizi dan juga protein (Ramlah, 2021). Kurangnya pengetahuan ibu terhadap strategi penyusunan menu sehat dan keterbatasan kemampuan sosial ekonomi juga bisa menjadi salah satu faktornya (Majid et al., 2022). Namun hingga saat ini masih belum tersedia program yang bisa dan efektif dalam menangani dan meningkat pengetahuan terkait anemia, terutama anemia defisiensi zat besi,



pada anak sekolah, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti salah satunya mengenai status gizi (Nurhayati et al, 2024). Status gizi adalah kondisi yang terjadi akibat dari keseimbangan asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk menjalankan metabolisme di dalam tubuh (Rismayanthi, 2015). Pola makan juga termasuk kebiasaan makan dan asupan zat besi sangat berperan dalam menentukan status gizi seseorang. Kemudian untuk faktor selanjutnya yaitu faktor keluarga seperti tingkat pendidikan ibu dan pendapatan rumah tangga Kemudian untuk infeksi yang mungkin saja berkaitan dengan faktor lingkungan (Nirmalasari, 2020).

Masalah anemia pada anak sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan, terutama dalam kemampuan berpikir, seperti menurunnya konsentrasi dan kecerdasan (Yumni et al., 2021). Selain itu, Anemia juga dapat menghambat dan memengaruhi aktivitas fisik dikarenakan kondisi tubuhnya mudah merasa Lelah dan letih, sehingga dapat menghambat produktivitas dan partisipasi mereka dalam kegiatan sehari-hari (Sudargo et al., 2018). Kemudian, Anemia akibat dari kekurangan zat besi dapat juga mempengaruhi respons sistem tubuh terutama sistem kekebalan tubuh seperti sel limfosit-T, yang dapat membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi (Sundari & Nuryanto, 2016). Anemia pada anak usia yang masih SD dapat berdampak terhadap gangguan pada gangguan pertumbuhan fisiknya, penurunan daya tahan tubuh, kecerdasan serta berkurangnya prestasi dan juga konsentrasinya dalam belajar. Anak yang mengalami anemia umumnya mengalami pucat, lesu dan kurang semangat (Prawirohartono, 2021).

Anemia dapat ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin yang disebabkan oleh penurunan sel darah merah (eritrosit) dan hemoglobin, kerusakan eritrosit (hemolisis) atau kehilangan darah secara berlebihan (Kristianti et al., 2016). Berdasarkan penjelesaian tersebut, peneliti merasa penting untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara asupan besi, kebiasaan sarapan pagi, Pendidikan ibu, pengetahuan ibu, dan pendapatan keluarga terhadap kejadian anemia pada anak usia sekolah. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik

lagi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia dan sebagai dasar untuk merancang program pencegahan yang lebih efektif.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang meliputi rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini merupakan tahap penting dalam perkembangan manusia dan krusial untuk membangun dasar Kesehatan yang baik bagi kehidupan di masa depan. Salah satu penyebab utama masalah Kesehatan reproduksi pada remaja, terutama pada remaja putri adalah asupan gizi yang kurang (V. M. Sari, S. D. Rahmatika, and W. Widayanti, 2022).

Pemerintah Indonesia telah membuat dan meluncurkan program untuk mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri. Meskipun program ini telah diterapkan dan memberikan solusi dalam upaya pencegahan anemia, implementasinya masih belum berjalan secara optimal, karena banyak kelompok yang rentan terhadap penyakit ini tidak mematuhi program tersebut. Program yang dimaksud adalah pemberian tablet Fe yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Sasaran utama program ini adalah kelompok usia yang berisiko mengalami anemia, khususnya remaja putri.

Masalah Kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri terkait dengan siklus menstruasi yang dimulai pada masa pubertas. Secara umum, menstruasi terjadi setiap bulan dan merupakan pendarahan yang berasal dari Rahim akibat proses lepasnya endometrium. Menstruasi dapat menyebabkan penurunan kadar hb dalam darah menurun (A. Nafis dan I. L. Hilmi, 2022). Selain disebabkan oleh menstruasi, anemia pada remaja putri juga dipengaruhi oleh kekurangan asupan gizi, khususnya zat besi. Kebiasaan makan lebih banyak mengonsumsi makanan nabati, yang memiliki kandungan zat besi lebih rendah dibandingkan makanan hewani sehingga menyebabkan kekurangan zat besi pada tubuh terutama pada remaja putri di Indonesia (N. Amir dan K. Djokosujono, 2019).

Manusia dapat kehilangan sekitar 0,6 mg zat besi tiap harinya, terutama melalui tinja. Pada remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan, kehilangan zat besi meningkat menjadi sekitar 1,3 mg per hari,

sehingga mereka memerlukan asupan zat besi lebih banyak dibandingkan remaja putra (Kemenkes RI, 2018). Anemia defisiensi besi dapat ,mengakibatkan akibat yang sangat besar bagi ibu hamil dan janin nya. Ibu hamil yang terdampak anemia defisiensi besi akan mengakibatkan pendarahan, BBLR, gangguan pada jantung dan ginjal, bahkan otak, Kemudia untuk hal yang sangat fatal nya bisa mengakibatkan ibu hamil yang terdampak anemia bisa meninggal dunia pada saat proses melahirkan. Anemia yang terjadi pada remaja putri nanti akan dapat mempengaruhi tumbuh kembang remaja putri, psikomotor, dan juga merusak kerja skolastik dan kognitif nya (N. Amir and K. Diokosujono, 2019).

Pertumbuhan atau pun perkembangan pada remaja putri yang tidak terkena anemia, akan menjadi calon ibu yang sehat dengan bayi yang sehat juga. Maka dari itu, intervensi yang dilakukan pada remaja putri sangat di butuhkan karena nantinya dapat mnjadi sumber kualitas manusia berikutnya (R. Kemenkes, 2018).

Dampak anemia yang terjadi pada remaja putri sangat di butuhkan upaya pencegahannya,, salah satunya seperti pemberian edukasi dan sosialisasi mengenai manfaat TTD yang dapat mencegah anemia.

Metode Pengabdian

Penelitian ini merupakan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan penyuluhan serta pemberian edukasi pentinya TTD bagi perempuan. Penyuluhan ini menggunakan media berupa poster, kemudian pemberian TTD, manfaat dan juga terkait cara minum TTD yang benar. Sasaran penyuluhan edukasi dan sosialisasi ini adalah kepada siswi sekolah menengah atas yaitu SMK 1 Meurebo yang terletak di Kecamatan Meurebo Kabupaten Aceh Barat, di Provinsi Aceh.

Pelaksanaan

Edukasi yang dilakukan terkait dengan tablet Fe atau TTD memiliki sejumlah hasil juga manfaat yang signifikan. Pertama, salah satu hasil utama dari edukasi ini adalah peningkatan pengetahuan remaja mengenai pentingnya zat besi dalam tubuh. Mereka menjadi lebih sadar akan peran

TTD ini sebagai upaya pencegahan anemia, yang sering kali dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik, tingkat remaja yang patuh dan sadar meningkat. Jadi, remaja putri yang mendapatkan edukasi ini cenderung lebih disiplin dalam mengikuti anjuran konsumsi, sehingga berkontribusi pada peningkatan status Kesehatan mereka. Manfaat dari pemberian tablet tambah darah sangat beragam, yaitu pencegahan tentang anemia defisiensi besi ini sering menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan masalah Kesehatan lainnya. Dengan mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin, remaja dapat merasakan peningkatan energi dan kemampuan berkonsentrasi, yang sangat penting untuk kegiatan belajar dan sosial mereka. Selain itu, zat besi mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, yang sangat krusial pada masa remaja. Dengan demikian, Kesehatan yang baik berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup remaja, baik dalam aspek akademis maupun sosial.

Maka dengan asupan zat besi yang cukup, remaja juga dapat mengurangi risiko terkena penyakit lain yang berkaitan dengan kekurangan gizi. Oleh karena itu, edukasi tentang pemberian tablet tambah darah sangat penting untuk memastikan bahwa remaja mempunyai pengetahuan memadai untuk menjaga Kesehatan mereka di masa depan, jadi remaja tidak hanya sehat secara fisik. Program ini sejalan dengan kebijakan pemerintah melalui Gerakan Nasional Aksi Bergizi yang bertujuan menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri. Dengan tingkat keberhasilan di SMK 1 Meureubo, model edukasi ini dapat direplikasi di sekolah lain untuk mendukung target nasional.

Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi



Kesimpulan

Penelitian tentang edukasi anemia dan TTD yang diberikan kepada remaja putri di SMK 1 Meurebo menunjukkan bahwa program edukasi ini berhasil dalam menambah ilmu. Sikap juga kepatuhan akan meminimum TTD. Edukasi yang dilakukan dengan pendekatan visual dan interaktif mampu mengubah persepsi siswa mengenai pentingnya pencegahan anemia. Edukasi anemia di SMK 1 Meurebo efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan siswa terhadap konsumsi TTD. Untuk memastikan keberlanjutan hasil, program ini memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan keluarga. Lebih lanjut, integrasi teknologi seperti aplikasi pengingat konsumsi TTD dapat menjadi solusi tambahan untuk meningkatkan efektivitas program ini.

Daftar Pustaka

- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia: Literatur review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119-129. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Kristianti, S., Wibowo, T. A., & Winarsih, W. (2016). Hubungan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), 33-38. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.32036>
- Majid, M., Tharihk, A. J., & Zarkasyi, R. (2022). *Cegah Stunting Melalui Perilaku Hidup Sehat*. Penerbit NEM.
- Nafis, A., & Hilmi, I. L. (2022). Literature Review The Effect Of Blood Supplements Tablet On Adolescent Girls In Anemia. *Jurnal EduHealth*, 13(02), 505-510.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak: Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia. *Qawwam*, 14(1), 19-28. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v14i1.2372>
- Nurhayati, L., Marhamah, E., & Olivia, N. B. P. (2024). Pengetahuan Anemia dan Tablet Fe Terhadap Kepatuhan Minum Tablet FE. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 10(1), 45-53. <https://doi.org/10.56186/jkkb.136>

- Prawirohartono, E. P. (2021). *Stunting: Dari Teori Dan Bukti Ke Implementasi Di Lapangan*. UGM PRESS.
- R. Kemenkes, "Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah," Kemenkes RI, p. 46, 2018,
- Ramlah, U. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
<https://doi.org/10.24239/abulava.Vol2.Iss2.40>
- Rismayanthi, C. (2015). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(1), 109-121.
<http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10270>
- Sudargo, T., Kusmayanti, N. A., & Hidayati, N. L. (2018). *Defisiensi Yodium, Zat Besi, dan Kecerdasan*. UGM PRESS.
- Sundari, E., & Nuryanto, N. (2016). Hubungan Asupan Protein, Seng, Zat Besi, Dan Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Z-Score Tb/U Pada Balita. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 520-529.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16468>
- Yumni, D., Yusnaini, Y., & Dewi, D. (2021). Literatur Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Anak Usia Sekolah. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 14(1), 28-34.