

Pelaksanaan Program Edukasi Tentang Pentingnya Tablet Tambah Pada Remaja Putri Diwilayah Desa Blang Baro Rambong

Lilis Muspika¹, Cut Silvia², Ucha Khairina³

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

Email Koresponden: mspikaal@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama karena kehilangan darah saat menstruasi dan kebiasaan diet yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) di Desa Blang Baro Rambong. Metode yang digunakan adalah edukasi dengan menggunakan poster tentang manfaat TTD dan dampak anemia. Edukasi dilakukan pada 19 remaja putri berusia 15-17 tahun. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi, dengan 47% remaja memiliki pengetahuan baik, 42% cukup, dan 11% kurang. Terdapat juga peningkatan sikap positif terhadap konsumsi TTD, dengan 67% remaja memiliki sikap baik, 28% cukup baik, dan 6% kurang.

Kata kunci: Anemia, Tablet Tambah Darah, Remaja Putri, Edukasi , Poster.

Pendahuluan

Remaja adalah masa dimana seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisnya secara cepat (Winkjosostro, 2010). Remaja putri adalah kelompok yang rawan mengalami perubahan gaya hidup utamanya dalam kebiasaan makan (Nanik K. 2011). 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 (Riyanto et al., 2024). Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja (Rasdianah et al., 2023). Karena 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 (Tyas P, 2018).



Anemia merupakan kondisi yang banyak terjadi pada remaja putri, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, menstruasi dan sosial ekonomi (Fitria et al., 2021). Anemia bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengakibatkan tubuh mudah terkena masalah kesehatan (Asyim et al., 2024).

Tablet tambah darah memiliki kandungan yang terdiri dari 60 mg zat besi elemental dan asam folat 0,400 mg (WHO, 2005). Zat besi yang diperlukan oleh tubuh sangat bermanfaat dan memiliki beberapa fungsi, diantaranya adalah sebagai pembentukan darah, juga diperlukan oleh berbagai enzim serta sebagai alat untuk membawa atau mengangkut elektro (sitokrom). Selain itu zat besi juga berguna untuk mengaktifkan oksigen sehingga bila kadar zat besi berkurang maka tidak ada yang mengikat hemoglobin dalam darah Akibatnya kadar Hb dalam darah berkurang dan terjadi anemia.

Zat besi bisa diperoleh dari makanan dan minum tablet tambah darah atau Fe sebagai cara untuk mecegah dan mengendalikan kejadian anemia lebih meningkat. Aturan minum dari tablet Fe yang diberikan kepada remaja putri yaitu 1 tablet setiap 1 minggu dan tablet setiap harinya selam 10 hari saat menstruasi (Kemenkes, 2016).

Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia (Nabila, 2024). Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal, yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi si penderita (Widiastuti & Rusmini, 2019). Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa (Lestari et al., 2023). Selain itu anemia juga dapat, meyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarena terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Prevalensi anemia menurut laporan Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa pada perempuan usia ≥ 15 tahun sebesar 37,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 48,9%, dengan proporsi anemia di

kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Menurut data Kemenkes RI (2018), wanita khususnya remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia. Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam menanggulangi masalah anemia adalah melalui pemberian suplementasi TTD berupa zat besi (60 mg FeSO₄) dan asam folat (0,40 mg) [2]. Namun berdasarkan hasil Riskesdas 2018 cakupan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) remaja putri masih rendah. Sebanyak 76,2% remaja putri yang mendapatkan TTD, hanya 1,4% yang mengkonsumsi ≥ 52 butir. Berdasarkan data Kalimantan Selatan, pada kelompok umur 10-19 tahun 97,7% mengkonsumsi TTD 52 butir. Menurut Kemenkes RI (2019) alasan utama remaja putri tidak menghabiskan TTD yang diperoleh dengan inisiatif sendiri 39,7 karena merasa tidak perlu, hal ini terjadi dikarenakan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah rendahnya pengetahuan terkait anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi (Ananda et al., 2025). Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak.

Metode Pengabdian

Kegiatan edukasi ini berbentuk kegiatan edukasi dengan menggunakan poster edukasi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah Fe. Kegiatan dilakukan di desa Blang Baro Rambong pada 19 orang remaja putri. Kegiatan dilakukan dengan mengumpulkan peserta di satu tempat dan memberikan edukasi tentang konsumsi tablet Fe.

Pelaksanaan

Responden kegiatan edukasi tentang pentingnya tablet tambah darah di desa blang baro Rambong sebanyak 10 orang yang berusia 15 sampai 17 tahun yang bersekolah di salah satu SMP dan SMA di nagara raya. Media yang kami gunakan berupa poster yang dibagikan saat edukasi.

Adapun informasi yang kami sampaikan melalui poster yaitu :

1. TTD (tablet tambah darah) merupakan suplemen yang mengandung zat besi. Tablet tambah darah bermanfaat bagi remaja putri karena remaja putri rentan atau mudah terkena anemia di akibatkan kehilangan banyak darah pada saat menstruasi.
2. Dampak anemia pada remaja putri: meningkatkan resiko kematian pada saat melahirkan, meningkatkan resiko, kelahiran premature, meningkatkan resiko bayi lahir dengan berat badan rendah, menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik, mengurangi konsentrasi dan daya ingat, mengurangi energi dan produktivitas, mengubah suasana hati, dan mengganggu kesejateraan emosional, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, meningkatkan kerentanan terhadap keracunan.
3. Alasan mengapa penting minum tablet tambah darah yaitu: mencegah anemia, menunjang fase tumbuh kembang, menambal kebutuhan zat besi, menjaga kemampuan berpikir, menjaga daya tahan tubuh, investasi kesehatan jangka panjang



Gambar 1: Tim Memberikan Materi dalam Pelatihan KTI

Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan penyuluhan kesehatan yaitu sebanyak dari 10 orang (47%) berpengetahuan baik, 5 orang (42%) berpengetahuan cukup dan 4 orang (11%) berpengetahuan kurang. Selain itu terdapat peningkatan sikap remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu. 15 orang (67%) memiliki sikap baik, 2 orang (28%) memiliki sikap cukup baik dan 2 orang (6%) sikap kurang. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan tujuan kegiatan sudah tercapai sepenuhnya.

Daftar Pustaka

- Adawiyani, R. (2014). Pengaruh pemberian booklet anemia terhadap pengetahuan, kepatuhan minum tablet tambah darah dan kadar hemoglobin ibu hamil. *Calyptra*, 2(2), 1-20.
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>
- Asyim, R. B., Ardiansyah, M. R., Puspitasari, A. C., & Firmaniar, R. (2024). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 7(1), 44-51.
- Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui konsumsi tablet tambah darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91-99. <https://doi.org/10.51179/pkm.v4i2.545>
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Kesmas, W. (2018). *Pencegahan Stunting*, Jakarta: Kementrian Kesehatan R1, Edisi 2.
- Lestari, N. K. Y., Jayanti, D. M. A. D., Dewi, N. L. P. T., Wati, N. M. N., & Sudarma, N. (2023). Penerapan Program Penanggulangan Stunting: Pemberian Edukasi Dan Tablet Tambah Darah (Ttd) Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri. *Aptekmas Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(1), 7-12.

- Nabila, A. P. (2024). Edukasi Dan Pemberian Kartu Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Smp X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4780-4786. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.29566>
- Ni'mah, K., & Nadhiroh, S. R. (2015). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Media gizi indonesia*, 10(1), 13-19.
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor (Effectiveness of Iron Supplementation Programme in Adolescent girl at Bogor City). *Jurnal Mkmi*, 14(1), 1-8.
- Puspitasari, E., Kemala, S., Fatmasari, R., Yunieswati, W., Widhi, A. S., & Yulianingsih, I. (2023). Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja dengan Tablet Tambah Darah di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1, (1).
- Rasdianah, N., Yusuf, M. N. S., & Tandiabang, P. A. (2023). Edukasi Anemia bagi Remaja Putri sebagai upaya Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 2(2), 97-102. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i2.18841>
- Riyanto, R., Oktaviani, I., Sariyanto, I., & Mulyani, R. (2024). Edukasi peningkatan pengetahuan tentang stunting, skrining anemia dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(2), 306-315. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i2.1159>
- Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 12-18. <https://doi.org/10.31983/jsk.v1i1.5438>
- Winkjosostro. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
- World Health Organization. (2005). Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development. *Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development*.