

Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Di SMKN 1 Meureubo

Erna Kusma¹, Itza Mulyani², Elsa Maqfira³, Julia Fera Dilla⁴

^{1,2,3,4}Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia
Email Koresponden: ernakusma14@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, terutama remaja putri. Salah satu penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, perkembangan mental, dan prestasi akademik remaja. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi salah satu solusi efektif untuk mencegah dan mengatasi anemia pada kelompok ini. Namun, rendahnya kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi TTD masih menjadi kendala di kalangan remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pemberian TTD kepada siswa di SMKN 1 Meureubo, serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai pencegahan anemia melalui pola makan sehat dan konsumsi zat besi yang cukup. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian materi edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya TTD, manfaat zat besi, dan cara mencegah anemia. Edukasi ini diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka, khususnya dalam mencegah anemia. Program ini juga merekomendasikan perlunya dukungan dari pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk keberlanjutan edukasi dan distribusi TTD secara rutin.

Kata kunci: Anemia, Remaja, Tablet Tambah Darah, Edukasi, SMKN 1 Meureubo.

Pendahuluan

Anemia terhadap anak usia sekolah bisa terjadi yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti seperti menderita kekurangan gizi dan protein (Riyanto et al., 2024), kurangnya pengetahuan ibu terhadap strategi penyusunan menu sehat dan keterbatasan kemampuan dan sosial ekonomi, akan tetapi hingga sekarang tak terdapat program efisien teruntuk menanggulangi atau memberi pengetahuan mengenai anemia khususnya anemia defisiensi besipada anak usia sekolah (Fathony et al., 2022). Anemia pada anak usia sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah status gizi, yaitu kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan tubuh untuk proses



metabolisme. Status gizi dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan, seperti kebiasaan makan dan asupan zat besi, serta didukung oleh karakteristik keluarga, termasuk tingkat pendidikan ibu dan pendapatan keluarga. Selain itu, anemia juga dapat dipicu oleh infeksi yang berkaitan dengan faktor lingkungan (Kementrian Kesehatan, 2018).

Masalah anemia pada anak sekolah dapat memberikan berbagai dampak negatif, terutama terlihat pada penurunan kemampuan berpikir, seperti menurunnya konsentrasi dan kecerdasan, serta terganggunya aktivitas fisik karena tubuh mudah merasa lelah (Meikawati et al., 2022). Selain itu, anemia yang disebabkan oleh kekurangan gizi juga dapat melemahkan respons sistem kekebalan tubuh, terutama sel limfosit T, maka anak menjadi lebih rentan terhadap infeksi. Pada anak usia sekolah menengah atas, anemia dapat menghambat perkembangan fisik, menurunkan daya tahan tubuh, melemahkan kecerdasan, mengurangi prestasi serta fokus belajar, serta membuat anak terlihat lesu, pucat, dan kurang bersemangat (Muspika et al., 2025).

Anemia akibat kekurangan gizi juga bisa mengganggu respons sistem kekebalan tubuh, khususnya pada sel limfosit T, sampai meningkatkan risiko terkena penyakit infeksi. Pada anak usia sekolah dasar, anemia dapat menyebabkan gangguan perkembangan fisik, menurunnya daya tahan tubuh, penurunan kecerdasan, berkurangnya prestasi serta focus belajar, serta membuat anak terlihat lesu, pucat, dan kurang bersemangat. (Wandini et al., 2017).

Anemia diindikasikan oleh minimnya kadar hemoglobin atau hematokrit, diakibatkan oleh minimnya produksi sel darah merah (eritrosit) serta hemoglobin, rusaknya eritrosit (hemolisis), atau hilangnya darah secara berlebih (Zaddana et al., 2019). Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa penting untuk mempelajari jika ada korelasi dari antara asupan zat besi, kebiasaan sarapan pagi, tingkat pendidikan ibu, serta penghasilan keluarga dengan fenomena anemia terhadap anak usia sekolah (Anggoro, 2020).

Remaja putri termasuk golongan yang rentan menjumpai anemia sebab mereka siklus menstruasi masih setiap bulan (Lestari et al., 2023).

Selama menstruasi, keperluan asupan zat gizi, terutama zat besi, bertambah teruntuk pergantian zat besi yang hilang selama periode tersebut (Khobibah et al, 2021).

Masa remaja sering disebut sebagai fase rentan, dengan risiko kesehatan yang tinggi serta perkembangan yang dinamis pada hidup manusia. Dalam fase ini, seseorang mengalami pertumbuhan yang relatif cepat, maka memerlukan asupan gizi yang besar pula (Mardalena, 2017).

Anemia terhadap remaja bisa memengaruhi kesehatan reproduksi, menahan berkembangnya motorik, mental, serta kepintaran, menurunkan prestasi belajar serta tingkat kebugaran, dan juga menghalangi pencapaian tinggi badan yang baik (Kalsum et al., 2016) Gejala yang muncul meliputi kulit pucat, cepat lelah, peningkatan denyut jantung, jantung berdebar, sesak napas, juga sering mengalami pusing (Arisman, 2009)

Permasalahan anemia terhadap remaja putri masih tergolong tinggi hingga saat ini. Berdasarkan WHO, prevalensi anemia secara global dikisarkan antara 40-88%. Sementara itu, prevalensi anemia terhadap wanita usia subur, khususnya remaja putri, mencapai sekitar 13% di negara maju serta diperkirakan mencapai 45% di negara berkembang (Departemen kesmas, 2013)

Berdasarkan Kemenkes RI (2013), anemia terhadap remaja putri sebagai permasalahan kesehatan jika prevalensinya mencapai sekitar 20%. Masalah ini lazimnya diakibatkan oleh kurangnya zat besi pada tubuh, yang dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti rendahnya asupan makanan yang kaya zat besi dan pola makan yang belum teratur (Fikawati et, al 2017)

Remaja putri adalah golongan yang lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki, dengan dua faktor utama yang memengaruhinya: pertama, karena mereka mengalami siklus menstruasi setiap bulan, dan kedua, kebiasaan makan yang tidak sehat, yang bisa mengakibatkan kekurangan zat gizi krusial berupa zat besi dalam tubuh. (Masthalina et al, 2015).

Anemia dapat memengaruhi kesehatan reproduksi, menekan pertumbuhan motorik, mental, serta kepintaran, serta mengurangi prestasi belajar (Ananda et al., 2025). Selain itu, anemia juga dapat menurunkan

tingkat kebugaran serta menghalangi mencapai tinggi badan yang baik. (Andriani dan Wirjatmaji, 2016)

Beragam faktor yang berpengaruh pada fenomena anemia defisiensi besi terhadap remaja putri diantaranya tingkat pendidikan orang tua, penghasilan keluarga, wawasan serta perangai remaja putri terhadap anemia, tingkat konsumsi gizi, pola menstruasi, serta fenomena infeksi yang dapat berpengaruh pada anemia terhadap remaja putri (Martini 2017)

Berlandaskan Global School Health Survey 2017, ditemukan bahwa 93,6% remaja belum memakan sayur dan buah, serta memilih makanan instan. Jika kebiasaan ini berlanjut, dapat menyebabkan penyakit jangka panjang atau degeneratif, termasuk anemia. Negara berkembang memiliki prevalensi anemia tertinggi dengan angka mencapai 27%, sementara negara maju sebesar 6%.

Metode Pengabdian

Metode yang dipakai pada penyuluhan ini ialah melalui pengenalan serta edukasi mengenai anemia pada remaja, dengan fokus pada pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Christiana et al., 2024). Hal ini meliputi konsumsi makanan kaya zat besi berupa daging merah, ikan, sayuran berdaun hijau, serta buah, dan makanan yang bisa menambah menyerap zat besi, berupa jeruk, vitamin C, serta makanan asal hewani. Disini kami menyediakan media untuk membantu remaja agar dapat memahami pesan yang disampaikan karena melibatkan indra pendengaran dan penglihatan, seperti kami menampilkan ppt agar remaja di sekolah tersebut dapat memahami materi yang kami sampaikan, pada metode ini kami berdiskusi Bersama remaja di sekolah SMK 1 MEUREUBO tersebut mengidentifikasi masalah – masalah pada penyakit anemia tersebut.

Kami memilih metode penyuluhan sebagai Langkah -langkah penmapaian materi, pada tahap pelaksanaan kami melakukannya di sekolah SMK 1MEUREUBO tersebut ,sasaran remaja sekolah tersebut,sasaran yang di hadirkan sebanyak 80% Perempuan dan 20% laki – laki.

Pelaksanaan

Hasil penelitian didapatkan korelasi yang signifikan dari pola makan serta fenomena anemia terhadap remaja putri di SMKN 1 MEUREUBO tahun 2024, terhadap Sebagian remajanya masih menjumpai anemia ringan, perihal ini diakibatkan oleh pola makan yang cenderung berbeda dengan kelompok usia lain. Kebiasaan remaja yang kerap mengonsumsi makanan siap saji menjadi faktor penyebab anemia pula. Oleh karena itu, penting untuk mengubah perilaku remaja dalam memilih jajanan yang lebih sehat.

Pola makan remaja putri cenderung mencakup kebiasaan seperti minum teh atau kopi usai makan, membenci sayuran berdaun hijau, serta sering memakan junk food.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan pola menstruasi, berupa periode menstruasi, volume darah, serta siklus menstruasi belum normal, ialah satu faktor penyebab mengalami anemia. Darah yang banyak hilang ketika menstruasi bisa mengakibatkan anemia. Sebab mengeluarkan banyak dara memengaruhi fenomena anemia, serta wanita memiliki cadangan zat besi terbatas serta minim penyerapannya, sehingga tubuh kesulitan dalam pergantian zat besi yang hilang ketika menstruasi.

Remaja putri rentan menjumpai anemia sebab menjumpai menstruasi setiap bulan serta berada pada masa pertumbuhan, maka memerlukan lebih banyak zat besi. Selama menstruasi, remaja putri kehilangan darah yang mengandung zat besi, yakni komponen pokok dalam membentuk hemoglobin. Menstruasi perempuan memiliki siklus, yaitu jarak antara hari pertama hingga menstruasi selanjutnya, yang biasanya berlangsung antara 24-35 hari. Berjalan selama 4-7 hari, serta secara normal, perempuan kehilangan darah sejumlah 30-80 ml per hari.

Tabel 1 Kegiatan Pelaksanaan

No	Kegiatan	Sasaran	Lokasi	Waktu	Metode	Alat/Sumber Daya
1	Edukasi tentang	Siswi SMKN 1	Desa Paya	16 Novembe	Pengenalan dan	PAUD KB Bintang Desa

pencegahan anemia pada remaja putri	Meureubo	Penaga	r 2024	edukasi Anemia	Langung
-------------------------------------	----------	--------	--------	----------------	---------

Aktivitas mengabdikan kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa gizi ialah satu upaya untuk menangani permasalahan yang dihadapi remaja saat ini. Melalui mahasiswa, terutama dari program studi gizi, yang bukan memberikan kegunaan langsung teruntuk remaja putri saja, tetapi juga berfungsi sebagai upaya untuk mengatasi masalah kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi media pengajaran teruntuk mahasiswa untuk menambah pengalaman teruntuk berinteraksi bersama masyarakat.

Anemia defisiensi besi adalah jenis umum dialami remaja, terutama sebab tingginya keperluan zat besi teruntuk perkembangan. Gejala anemia kerap meliputi pusing, lekas lelah, serta kurangnya energi atau semangat untuk berkegiatan. Remaja putri juga rentan mengalami anemia akibat siklus menstruasi mereka. Ketidakstabilan zat gizi sebagai salah satu penyebab anemia, yang sering kali memperhatikan penampilan tubuh mereka. Hal ini menyebabkan banyak remaja putri membatasi konsumsi makanan serta menerapkan banyak pantangan dalam pola makan mereka.

Dampak anemia terhadap remaja putri antara lain menghambat perkembangan, tubuh yang lebih rentan pada infeksi, berkurangnya kebugaran atau kesegaran tubuh, serta menurunnya prestasi belajar. Anemia bisa mengurangi fokus saat belajar. Serta dengan anemia berisiko 1,875 kali lebih besar teruntuk mendapat prestasi belajar lebih rendah ketimbang yang bukan penderita anemia. Berikut dokumentasi kegiatan:



Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja di SMKN 1 Meureubo berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi TTD dan pola makan sehat. Edukasi interaktif yang dilakukan mampu menumbuhkan kesadaran siswa tentang dampak anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan aktivitas sehari-hari, serta pentingnya asupan zat besi, terutama bagi remaja putri yang rentan mengalami anemia. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis sekolah dapat menjadi langkah efektif dalam membangun kesadaran kesehatan remaja, yang memerlukan dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan agar dampak positifnya dapat terjaga secara jangka panjang.

Daftar Pustaka

- 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>
- Arisman. (2009). Gizi dalam daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Christiana, I., & Budi, Y. S. (2024). Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 222-231. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.284>

- Dwistika, W. F., Utami, K. D., & Anshory, J. (2023). Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Video Animasi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 17 Samarinda. *Advances In Social Humanities Research*, 1(8), 112-124. <https://doi.org/10.46799/adv.v1i8.117>
- Efendi, S., Ramli, R., Erick, B., Kasih, D., Andhika, M. R., Akmal, F., KN, J., & Isma, Y. S. (2025). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Pena Cendekia Pustaka.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi pencegahan anemia pada remaja disertai cara benar konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49-53. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). Gizi remaja Depok: Rajawali Pers.
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal penelitian universitas jambi seri sains*, 18(1), 09-19.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 256
- 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. <https://doi.org/10.36257/apts.v6i1.4828>
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka baru Press.
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80-86.
- Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, U. (2022). Edukasi manfaat konsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan anemia pada remaja putri di pondok pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 22-24. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i3.31>

- Muspika, L., Silvia, C., & Khairina, U. (2025). Pelaksanaan Program Edukasi Tentang Pentingnya Tablet Tambah Pada Remaja Putri Diwilayah Desa Blang Baro Rambong. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 173-178. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.257>
- Nadila, P. S. Y., & Rustam, M. (2024). Pengaruh Edukasi Media Tiktok Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(3).
- 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>
- Supardin, N., Hadju, V., & Sirajuddin, S. (2013). Hubungan asupan zat gizi dengan status hemoglobin pada anak sekolah dasar di wilayah Pesisir Kota Makassar Tahun 2013. *Makassar: Universitas Hasanuddin*.
- Zaddana, C., Indriani, L., Nurdin, N. M., & Sembiring, M. O. (2019). Pengaruh edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah (TTD) terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri. *FITOFARMAKA: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 9(2), 131-137. <https://doi.org/10.33751/jf.v9i2.1606>