



**PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI TABLET  
TAMBAH DARAH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA**

*ANEMIA PREVENTION EFFORTS IN ADOLESCENT WOMEN THROUGH  
CONSUMPTION OF BLOOD ADDED TABLETS*

**Suyanti Suwardi<sup>1\*</sup>, Syahroni Damanik<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

\*suyantisuwardi@helvetia.ac.id

**Abstrak**

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia defisiensi zat besi. Ketidapatuhan remaja putri mengonsumsi Tablet Tambah Darah menjadi penghambat pencapaian program pemerintah mengenai pemberian Tablet Tambah Darah. Remaja perempuan berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki – laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan kehilangan zat besi sekitar 1,4 mg per hari selama menstruasi. Berdasarkan hal ini, wanita sangat berisiko terkena defisiensi besi dan ADB (Anemia Defisiensi Besi). ADB dapat menimbulkan *intelligence quotient* (IQ) rendah, penurunan kemampuan belajar dan penurunan angka pertumbuhan pada anak. Pemerintah mengharapkan melalui program pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dapat menekan angka remaja putri yang mengalami anemia. Faktor utama untuk dapat terlaksananya program tersebut, yaitu kepatuhan remaja putri mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Kepatuhan dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengetahuan dapat merubah sikap dan perilaku seseorang. Masih banyak remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah karena beberapa faktor salah satunya adalah pengetahuan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi secara umum tentang anemia pada remaja putri serta pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah guna pencegahan dari anemia pada remaja. Metode dalam pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan mendapatkan sambutan yang hangat dan dukungan yang sangat baik dari para peserta terlihat dari semangat mendengarkan dan mengikuti kegiatan hingga akhir acara. Diharapkan kepada peserta dapat mengonsumsi Tablet Tambah Darah yang diberikan secara berkelanjutan untuk mencegah terjadinya anemia.

**Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Konsumsi Tablet Tambah Darah**

**Abstract**

Adolescent girls are a group that is prone to iron deficiency anemia. The disobedience of young women consuming Blood Supplement Tablets is an obstacle to achieving the government's program regarding the provision of Blood Supplement Tablets. Adolescent girls are at a higher risk of developing anemia than male adolescents because women experience menstruation every month which causes iron loss of around 1.4 mg per day during menstruation. Based on this, women are very at risk of developing iron deficiency and ADB (Iron Deficiency Anemia). ADB can cause low intelligence quotient (IQ), decreased learning ability and decreased growth rates in children. The government hopes that through the program of giving Blood Supplement Tablets to young women it can reduce the number of young women who experience anemia. The main factor for the implementation of the program is the adherence of young women to consuming Blood Supplement Tablets. Compliance is influenced by knowledge and knowledge can change a person's attitude and behavior. There are still many young women who are disobedient in consuming Blood Supplement Tablets due to several factors, one of which is knowledge. The purpose of this community service is to provide general information about anemia in young women and the importance of consuming Blood Supplement Tablets to prevent anemia in adolescents. The method in this service uses lecture, discussion and question and answer methods. The results of the activity received a warm welcome and excellent support from the participants as seen from the enthusiasm to listen and participate in the activity until the end of the event. It is hoped that the participants can consume the Blood Supplement Tablets which are given on an ongoing basis to prevent anemia.

**Keywords: Anemia, Young Women, Consumption of Blood Supplement Tablets**

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan pada diri seseorang, baik perubahan secara fisik maupun mental, dimana perubahan tersebut harus diimbangi dengan kecukupan nutrisi. Jika tidak diimbangi maka akan terjadi beberapa permasalahan gizi pada remaja seperti, obesitas, kekurangan energi kronik (KEK), anemia dan lainnya. Remaja perempuan lebih banyak membutuhkan asupan gizi daripada remaja laki-laki, dimana remaja perempuan harus mempersiapkan keadaan tubuh yang baik untuk menjadi calon ibu dimasa yang akan datang. Masalah umum yang terjadi pada remaja dalam kasus gizi ini adalah anemia defisiensi zat besi, kelebihan dan kekurangan berat badan (1). Remaja perempuan berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi, dan akan kehilangan zat besi sekitar 1,4 mg per hari. Untuk menjaga keseimbangan besi dalam tubuh, seorang wanita membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi di banding laki-laki. Wanita memiliki cadangan besi tubuh 25-30% , sebanyak 20 % wanita memiliki cadangan besi tubuh sebesar 250 – 400 mg dan kurang dari 5% memiliki cadangan besi tubuh lebih dari 400 mg. Berdasarkan hal ini, wanita sangat berisiko terkena defisiensi besi dan ADB (Anemia Defisiensi Besi) terlebih pada saat mengalami kehamilan. Anemia zat besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di Indonesia, yang terjadi pada kelompok balita, anak sekolah, ibu hamil dan remaja (2).

Remaja perempuan dengan anemia berisiko melahirkan bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), melahirkan bayi premature, infeksi neonatus dan kematian pada ibu dan bayi saat proses persalinan (3). Berbagai negara, termasuk Indonesia melaporkan angka prevalensi ABD (Anemia Defisiensi Besi) pada wanita hamil tetap tinggi meskipun bervariasi. ADB pada kehamilan di negara maju, yaitu rata-rata 18%,. Sedangkan prevalensi rata-rata anemia pada wanita hamil di negara berkembang sekitar 63,5%-80%. ADB akan menimbulkan *intelligence quotient* (IQ) rendah, penurunan kemampuan belajar dan penurunan angka pertumbuhan pada anak (4). Pemerintah mengharapkan melalui program pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dapat menekan angka remaja putri yang mengalami anemia. Sesuai rekomendasi *World Health Organization* (WHO) tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS difokuskan pada kegiatan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplemen Tablet Tambah Darah, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Faktor utama terlaksananya program tersebut, yaitu kepatuhan remaja putri mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. Kepatuhan dipengaruhi oleh pengetahuan dari pengetahuan sikap seseorang dapat berubah. Tingkat kepatuhan dapat dimulai dari tindak mengindahkan setiap aspek anjuran hingga mematuhi rencana. Masih banyak remaja putri yang tidak patuh mengkonsumsi Tablet Tambah Darah karena beberapa faktor yaitu, pengetahuan, sikap, dukungan guru dan orangtua (5). Berdasarkan data WHO tahun 2018, sekitar 1,2 miliar orang, atau 1 dari 6 populasi dunia, adalah remaja berusia 10 hingga 19 tahun lebih dari 1,1 juta remaja berusia 10-19 tahun meninggal pada tahun 2016, anemia kekurangan zat besi adalah penyebab utamanya (6).

Profil Kesehatan di Indonesia tahun 2018, cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018 adalah 48,52%. Hal ini sudah memenuhi target Renstra tahun 2018 yaitu 25%. Provinsi dengan persentase tertinggi cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri adalah Bali (92,61%), sedangkan persentase terendah adalah Kalimantan Barat (9,62%). Sebanyak tujuh provinsi belum memenuhi target Renstra (25%) tahun 2018 yaitu, Kalimantan Barat (9,62%), Kalimantan Tengah (12,58%), Kalimantan Timur (17,01%), Sumatera Utara (19,96%), Maluku (22,23%), Sumatera Selatan (23,56%) dan Riau (23,86%) (7).

Menurut Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 terjadi peningkatan anemia pada ibu hamil sebesar 11,8% dibandingkan pada tahun 2013. Sebesar 37,1% ibu hamil menderita anemia pada tahun 2013 dan pada tahun 2018 sebesar 48,9%. Hal ini terjadi karena tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 25% dan 17% pada WUS. Seorang remaja putri dikatakan patuh mengkonsumsi Tablet Tambah Darah apabila dalam 1 (satu) tahun remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah sebanyak 52 tablet/butir. Cakupan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri < 52 butir yaitu 96,8% dan  $\geq$  52 butir 1,4%. Sedangkan remaja putri yang mendapatkan Tablet Tambah Darah sebanyak 76,2% dan tidak mendapatkan sebanyak 23,8%, dari

jumlah remaja putri yang mendapatkan Tablet Tambah Darah 80,9% mendapatkannya di sekolah dan 19,1% tidak di sekolah (8). Berdasarkan Pemantauan Status Gizi yang dilakukan Seksi Kesga & KIA.

Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, diperoleh cakupan pemberian Tablet Tambah Darah untuk remaja putri sebesar 19,96%. Tiga kabupaten dengan cakupan tertinggi adalah Pakpak Bharat (100%), Karo (95,43%) dan Samosir (95,34%). Sedangkan 4 kabupaten terendah cakupannya adalah Toba Samosir (1,75%), Padang Lawas Utara (6%) dan Deli Serdang (8,24%) sedangkan Kabupaten Batu Bara (8,75%) (9).

Berdasarkan uraian diatas, pemerintah Indonesia berupaya untuk mengatasi hal tersebut yang tertuang dalam Rencana Strategis Tahun 2015-2019, yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Kesehatan R.I. Nomor HK.02.02/MENKES/52/2015, disebutkan bahwa salah satu acuan bagi arah kebijakan Kementerian Kesehatan adalah penerapan pendekatan pelayanan kesehatan yang terintegrasi dan berkesinambungan (*continuum of care*) untuk dapat melaksanakan pelayanan kesehatan yang holistik dan berkesinambungan terhadap seluruh tahapan siklus hidup manusia. Hal ini berarti bahwa pelayanan kesehatan harus dilakukan terhadap seluruh tahapan siklus hidup manusia (*life cycle*), sejak masih dalam kandungan, sampai lahir menjadi bayi, tumbuh menjadi anak balita, anak usia sekolah, remaja, dewasa muda (usia produktif), dan akhirnya menjadi lanjut usia (10). Sesuai dengan 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, pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum Tablet Tambah Darah bersama. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun. Pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri bertujuan untuk memenuhi 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 ibu hamil, pendarahan saat persalinan, BBLR dan balita pendek dapat menurun (11).

Kejadian anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan yang harus menjadi perhatian pemerintah dan lingkungan sekitar. Kepatuhan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah menjadi faktor yang berhubungan, hal itu dikarenakan kurangnya pengetahuan akan pentingnya Tablet Tambah Darah tersebut. Selain dukungan guru, dukungan orangtua juga memiliki hubungan yang erat dengan kepatuhan remaja putri mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. Masih banyak remaja putri yang tidak mengkonsumsi Tablet Tambah Darah ketika waktu libur, karena mereka hanya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah apabila mendapatkannya di sekolah (12).

Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya kegiatan pemberian penyuluhan pada remaja putri mengenai pentingnya Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia di SMK Prayatna Medan.

## BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan, ceramah dan tanya jawab tentang konsumsi Tablet Tambah Darah. Pemberian edukasi diberikan kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuannya mengenai materi atau topik penyuluhan yaitu pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah untuk mencegah terjadinya anemia. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memaparkan materi menggunakan slide powerpoint dan membagikan leaflet berisi materi yang telah didesain dengan warna dan gambar yang menarik. Pada akhir acara dilakukan diskusi dan tanya jawab. Alat dan bahan yang digunakan berupa leaflet, poster, LCD infokus dan laptop. Sebelum meninggalkan lokasi pengabdian masyarakat, tim melakukan sesi foto bersama dan memberikan cendramata kepada kepala sekolah dan para siswa yang terlibat.

## WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 13 April 2021 di SMK Prayatna Medan Jl. Letda Sujono No 403 Kota Medan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berlangsung dengan lancar. Peserta sangat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan dari tim pengabdian masyarakat. Secara keseluruhan kegiatan memberi manfaat yang besar bagi peningkatan pengetahuan remaja putri di SMK Prayatna Medan. Kegiatan ini mendapatkan dukungan yang baik dari kepala sekolah dan guru. Pengabdian masyarakat ini dibuka oleh Bapak Kepala Sekolah sembari memperkenalkan tim pengabdian masyarakat kepada para siswa. Kemudian tim pengabdian memulai kegiatan dengan memberikan materi sambil membagikan leaflet yang berisi materi penyuluhan. Pembagian leaflet diharapkan menambah ketertarikan para remaja putri karena berisi gambar dan warna.



**Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi dan Membagikan Leaflet Pengabdian Masyarakat**

Pemberian penyuluhan ini memiliki manfaat yang baik. Wawasan dan pengetahuan yang didapatkan remaja putri diharapkan dapat merubah sikap dan perilaku para remaja putri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wisdyana Saridewi dan Kartika Dewi pada tahun 2019 dengan judul Hubungan Pengetahuan Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di SMAN 1 Ngamprah, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan hasil *uji statistic* diperoleh hasil nilai  $p = 0,000$  (13). Pengetahuan merupakan hasil dari bentuk penginderaan terhadap objek melalui penglihatan dan pendengaran. Selain hal tersebut pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal yaitu pendidikan, pekerjaan, umur dan faktor eksternal yaitu lingkungan dan sosial budaya. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (14). Pelaksanaan kegiatan ini juga merupakan bentuk dukungan eksternal berupa promosi kesehatan. Berdasarkan Piagam Ottawa tahun 1986, salah satu ruang lingkup promosi kesehatan yaitu *Create Supportive Environment* atau menciptakan lingkungan yang mendukung merupakan peranan yang besar untuk mendukung seseorang atau mempengaruhi kesehatan dan perilaku seseorang (15). Sehingga dengan demikian remaja putri akan memiliki perilaku yang baik dan memiliki kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah maka anemia pada remaja dapat dihindari.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai anemia pada remaja dan Tablet Tambah Darah, pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai hal tersebut menjadi lebih baik, remaja menjadi tahu bahwa penting untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia yang

jika tidak dicegah akan berdampak buruk bagi kesehatan remaja pada masa sekarang dan akan datang, mengingat remaja perlu mempersiapkan diri untuk menjadi seorang wanita dewasa yang akan melewati tahap kehamilan, persalinan dan nifas. Kegiatan ini juga memberikan motivasi kepada para remaja untuk senantiasa menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan menjadikan konsumsi Tablet Tambah Darah adalah sebuah keharusan bukan hanya dikonsumsi oleh orang yang terdiagnosa anemia saja melainkan setiap remaja karena memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan salah satunya menjaga kemampuan berfikir dan menunjang fase tumbuh kembang. Perlu dilakukan penyuluhan yang berkelanjutan mengenai upaya pencegahan anemia pada remaja untuk meningkatkan kesejahteraan dan sebagai bekal investasi kesehatan jangka panjang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Helvetia sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan kepada pihak SMK Prayatna, Kepala Sekolah yang telah memberikan izin dan membantu terlaksananya kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Maryam S. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
2. Ani LS. Anemia Defisiensi Besi; Prahamil dan Hamil. Jakarta: EGC; 2015.
3. Jaelani M, Simanjuntak BY, Yuliantini E. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J Kesehat.* 2017;8(3):358–68.
4. Zuiatna D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Malahayati.* Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati; 2021;7(3):404–12.
5. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
6. Yohanes S. Sehat dan Cerdas untuk Remaja. Yogyakarta: Andi Offset; 2017.
7. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
8. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
9. Dinas Kesehatan Sumatera Utara. Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2018. 2018.
10. Fadila I, Kurniawati H. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. In: *Prosiding Seminar Nasional FMIPA-UT.* Universitas Terbuka; 2018. p. 78–89.
11. Kementerian Kesehatan RI. Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
12. Basith A, Agustina R, Diani N. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan J Keperawatan dan Kesehat.* 2017;5(1):1–10.
13. Saridewi W, Ekawati K. Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah di SMAN 1 Ngamprah. In: *Proceeding Publication of Creativity and Research Medical Laboratory Technology DIV.* Cimahi: Stikes Jenderal Achmad Yani; 2019. p. 87–92.
14. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
15. Chusniah Rachmawati W. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media; 2019.