



EDUKASI PENGETAHUAN ANEMIA DAN OBAT TABLET TAMBAH DARAH (TTD) UNTUK REMAJA PUTRI

Tri Marta Fadhilah^{1*}, Syalfani Eka Fadhilah², Sarmaela³, Salsabilla Putri Ramadhani⁴

^{1,2,3,4} Jl. Pengasinan, Jl. Rawa Semut RT 004/ RW 012, Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Bekasi 17113
trimartafadhilah15@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

Article history
Submitted: 02 – 12 – 2024
Accepted: 23 – 12 – 2024
Published: 31 – 12 – 2024
DOI :
<https://doi.org/10.47522/jmm.v5i2.200>

Kata kunci:

Anemia; tablet tambah darah (TTD); vitamin C

Keywords:

Anemia; blood supplement tablets (TTD); vitamin C

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri yaitu jika kadar hemoglobin <12 g/dL, dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Penyuluhan di SMPIT Islamia bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap pengetahuan anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri. Kegiatan ini melibatkan pemberian TTD dan minuman vitamin C serta menggunakan metode ceramah dengan media leaflet, poster, dan Spin AneC. Penelitian dilakukan dengan desain cross-sectional kemudian dianalisis menggunakan Uji Paired T-test dengan SPSS. Hasil menunjukkan metode penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan TTD pada remaja putri, dengan nilai $p < 0,05$.

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls, namely if the hemoglobin level is <12 g/dL, can affect growth, development, and daily activities. Counseling at SMPIT Islamia aims to determine the effect of education on knowledge of anemia and Iron Supplement Tablets (TTD) in adolescent girls. This activity involves providing TTD and vitamin C drinks and using a lecture method with leaflets, posters, and Spin AneC media. The study was conducted with a cross-sectional design and then analyzed using the Paired T-test with SPSS. The results showed that the counseling method was effective in increasing knowledge about anemia and TTD in adolescent girls, with a p value <0.05.

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2022), menyebut remaja sebagai kelompok yang berusia 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia

(Permenkes) Nomor 25 tahun 2014 juga menyebut remaja sebagai kelompok yang berusia 10-18 tahun. Remaja sangat rentan terhadap risiko kesehatan karena pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan membutuhkan nutrisi yang cukup (Astuti, 2023). Kesehatan fisik, mental, dan psikis yang mungkin dialami remaja jika masalah Kesehatan terganggu, itu akan mempengaruhi remaja.

Salah satu masalah Kesehatan remaja adalah anemia. Secara global, sekitar 4,8 juta orang terkena anemia (Pamangin, 2023). Ini ditunjukkan oleh hasil riskesdas tahun 2018 sebanyak 26,8% anak usia 5-14 tahun mengalami anemia dan 32% anak usia 15-24 tahun (K. RI, 2018), yang berarti 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia (Aningsih & Fatah, 2024).

Anemia adalah penyakit dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dari batas normal pada wanita 12-16 g/dL. Sehingga terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri, seperti kurang asupan zat besi, melakukan diet yang buruk, memiliki penyakit infeksi, mengalami kecelakaan, dan kekurangan vitamin B12 (Angelia et al., 2024). Keadaan 5L (lemah, letih, lesuh, lelah, dan lunglai), kepala terasa ringan, pusing, kelopak mata, bibir, kulit, telapak tangan, lidah terlihat pucat, pandangan mudah berkunang-kunang, sulit berkonsentrasi, dan kondisi fisik yang tidak ideal adalah semua tanda anemia (Astuti, Dwi & Kulsum, 2020).

Pembentukan sel darah merah (Hemoglobin) dalam tubuh harus merespon beberapa kontribusi seperti penyerapan vitamin B12, vitamin C, vitamin E, zat besi, folat, dan protein. Vitamin B12 berfungsi sebagai bentuk sintesis DNA pada saat pembentukan sel darah merah (Hemoglobin) (Hapsari & Hidayati, 2023).

Anemia pada remaja putri dapat berdampak signifikan pada siklus menstruasi mereka. Remaja perempuan yang mengalami anemia juga berisiko lebih tinggi mengalami masalah selama masa kehamilan. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan upaya pencegahan dan pengobatan yang tepat guna mengatasi anemia ini (K. K. RI, 2016). Anemia pada remaja dapat menghambat perkembangan psikomotorik dan mengganggu kemampuan kognitif serta keberhasilan akademik.

Salah satu cara untuk mengatasi anemia pada remaja putri yaitu dengan memberi suplemen zat besi atau tablet tambah darah (TTD). TTD mencakup 400 mcg asam folat dan 60 mg zink dalam zat besi (Sab'ngatun & Riawati, 2021). Pembentukan hemoglobin ditingkatkan melalui asupan zat besi yang cukup. Dengan memprioritaskan pemberian satu tablet TTD setiap minggu, Pemerintah Indonesia telah memperkuat upaya pencegahan dan pengobatan anemia pada remaja putri. Diharapkan pada tahun 20215 dapat menurunkan prevalensi anemia pada WUS dan remaja putri hingga 50% (Ningtyias et al., 2020).

Disamping itu, vitamin C memiliki kemampuan untuk mendukung untuk menunjang proses penyerapan zat besi. Oleh karena itu, salah satu cara mengatasi anemia adalah dengan mengonsumsi vitamin C yang dapat juga ditemukan dalam berbagai makanan, minuman, dan suplemen yang dapat dikonsumsi saat tubuh masih

sehat atau sebagai bagian dari Upaya memperkuat sistem Kesehatan (Jesika Agustia et al., 2024).

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan pendidikan gizi pada remaja putri terhadap pengetahuan tentang anemia dan pentingnya tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di SMPIT Islamia.

METODE

Pemberian edukasi pendidikan gizi dilakukan secara langsung pada bulan Mei 2024. Desain pada kegiatan pengabdian masyarakat berupa metode ceramah dengan media edukasi berupa Spin AneC, poster, dan leaflet yang berisikan materi tentang anemia berupa definisi, tanda atau gejala, cara mencegah, tablet tambah darah, dan tablet usaha, dan memberitahu cara mengkonsumsi tablet ta mengkonsumsi tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai anemia dan tablet tambah darah yang berlangsung pada tanggal 21 Mei 2024 di SMPIT Islamia berjalan dengan sangat lancar, diikuti oleh 33 remaja putri. Acara dimulai dengan perkenalan diri oleh peneliti, diikuti oleh pengukuran antropometri (BB dan TB). Selanjutnya, peserta mengisi pre-test sebelum materi mengenai anemia dan tablet tambah darah disampaikan. Untuk menambah keceriaan, diadakan permainan, dilanjutkan dengan pemberian tablet tambah darah. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan diakhiri dengan pengisian post-test oleh para peserta.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah		
	n	%	
Usia 14-16 tahun	33	100%	
Jenis Kelamin Perempuan	33	100%	
	Underweight	8	24,20%
	Normal	10	30,30%
Status Gizi Overweight	15	45,50%	
Total Responden	33	100%	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1, dengan karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, dan status gizi, semua responden berusia 14-16 tahun sebanyak 33 orang (100%). Jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 33 orang (100%). Berdasarkan karakteristik status gizi diketahui mayoritas responden teridentifikasi memiliki status gizi overweight sebanyak 15 orang (45,5%), status gizi underweight sebanyak 8 orang (24,2%), status gizi normal sebanyak 10 orang (30,3%).

Remaja dapat diidentifikasi dari berbagai sudut pandang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, remaja ditentukan oleh tiga kriteria utama: biologis, psikologis, dan sosioekonomi. WHO mengklasifikasikan remaja sebagai kelompok yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, sementara menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kelompok usia ini sebagai mereka yang berusia antara 15 hingga 24 tahun. (Farida Isroani, 2023).

Penyebab terbesar terjadinya anemia usia remaja disebabkan oleh kekurangan zat besi. Kondisi ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga menyebabkan terjadinya penyakit infeksi, mengganggu pertumbuhan fisik serta perkembangan intelektual, dan mengurangi kekuatan fisik, kemampuan kerja, serta prestasi akademik. Salah satu dampak anemia yang paling signifikan pada remaja adalah menurunnya prestasi di sekolah (Thomas et al, 2015 dalam Kusuma, 2022), penyebab anemia pada remaja antara lain adalah pola makan kurang ideal seperti asam folat, vitamin C, dan zat besi, serta kondisi fisik menstruasi yang terjadi selama masa remaja.

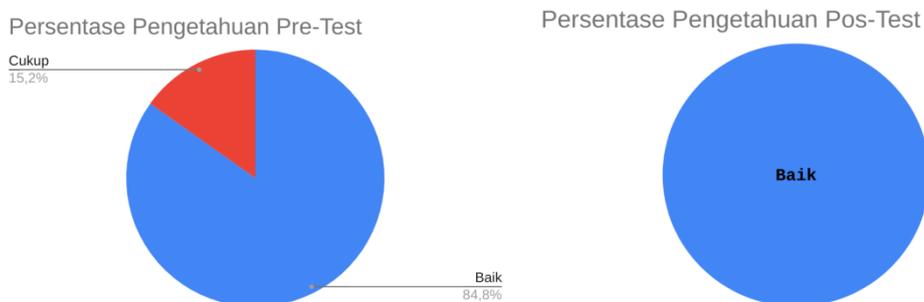
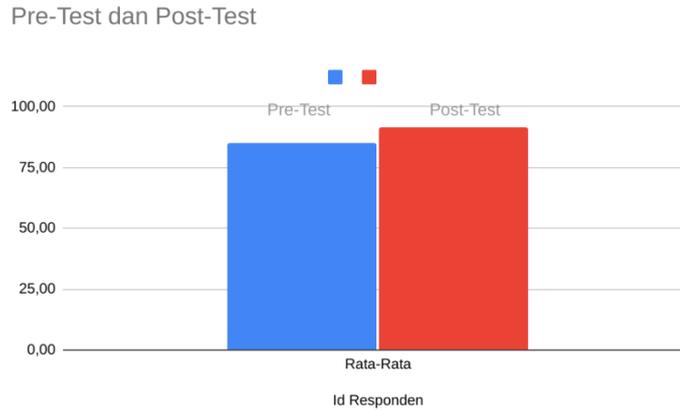


Diagram 1. Persentase Kategori Nilai PrePostest

Berdasarkan hasil diagram 1 kategori nilai dalam pre-test dan post-test menunjukkan bahwa pada kategori nilai “baik” mengalami kenaikan dari persentase Pre-test yaitu 84,8% (28 orang) dan persentase nilai “baik” pada post-test yaitu 100% (33 orang). Pada hasil persentase nilai “cukup” pada Pre-test yaitu 15,2% (5 orang) dan persentase pada Post-test tidak tersedia. Sedangkan, pada nilai “kurang” pada Pre-test dan Post-test tidak tersedia.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan tablet tambah darah. Hal ini dapat dilihat melalui perbandingan pre-test dan post-test sampel penelitian yang digambarkan pada grafik 1, yang dikatakan adanya peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai anemia dan tablet tambah darah.



Grafik 1. Rata-rata Pengetahuan Remaja Putri Terkait Anemia dan TTD

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang (Muwakhidah et al., 2021) menyatakan bahwa rata-rata antara Pre-Test dan Post-Test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang anemia yang sebelumnya menunjukkan bahwa nilai pengetahuan sebagian besar remaja putri mempunyai pengetahuan kurang menjadi Sebagian besar sedang dan baik dengan menggunakan media poster, leaflet, dan booklet.

Menganalisis hubungan pengetahuan anemia dan obat tablet tambah darah sebelum dan sesudah kegiatan edukasi, dengan menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui adanya pengaruh penyuluhan edukasi pendidikan gizi terhadap pengetahuan anemia dan obat tablet tambah darah antara pre-test dan post-test. Hasil analisis statistik menggunakan Uji Paired T- test yang dipadukan dengan SPSS ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Statistika Pre-Test dan Post-Test

Kuesioner Pengetahuan Anemia dan Tablet dan Tambah Darah	Mean ± SD	P-value
Pre test	12,7 143,6	0,002
Post test	136,9 104,5	

Berdasarkan perhitungan statistika yang ditampilkan pada Tabel 2, diperoleh nilai p sebesar 0,002, ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pre-test (12,7) dan post-test (136,9) sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai anemia serta penggunaan tablet tambahan darah dengan nilai p value < 0,05. Dengan demikian, bahwa penyuluhan edukasi pendidikan gizi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan tablet tambah darah.

Hasil kegiatan ini sejalan hasil penelitian (Luthfia Bahri, 2022) Hal ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan pada nilai pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebelum dan sesudah dilakukan

penyuluhan edukasi melalui poster. Pada hasil penyuluhan edukasi yang dilakukan menggunakan uji paired t-test didapatkan nilai P-value $0,002 < 0,05$.



Gambar 1. Penyampaian materi menggunakan media Spin AneC



Gambar 2. Pengisian Pre Test, Post Test, dan Pengukuran Antropometri



Gambar 3. Games dan Dokumentasi

Dalam kegiatan penyuluhan edukasi ini, materi disampaikan melalui metode pengajaran yang dibantu oleh berbagai media, seperti spin AneC, poster, dan leaflet. Secara umum, strategi untuk meningkatkan pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori: pemberian informasi, diskusi, serta partisipasi aktif. Untuk meningkatkan pemahaman, kami juga mengedarkan aplikasi AneC dan menggunakan media leaflet yang dirancang untuk menyampaikan informasi dengan jelas

Menyampaikan informasi melalui poster adalah cara yang efektif untuk memadukan elemen visual seperti garis, gambar, dan teks. Poster tidak hanya menarik perhatian, tetapi juga mampu menyampaikan pesan secara singkat dan padat. Karena itu, poster memainkan peran penting dalam menciptakan kesan tertentu dan dapat

menginspirasi orang lain untuk berpartisipasi dalam kegiatan atau program yang dipromosikan (Adista & Yulvia, 2021). Selain itu, leaflet menawarkan berbagai manfaat, seperti memberikan kesempatan pembaca untuk belajar secara mandiri dan fleksibel. Penggunaan leaflet dapat mengurangi pencatatan, memungkinkan pembaca untuk menikmati konten dengan lebih santai dan efisien. Sedangkan kartu reversibel berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan secara efektif (Hardjito, 2023).

Berdasarkan kegiatan tersebut, diharapkan pengetahuan siswa dapat ditingkatkan melalui metode pengajaran yang melibatkan ceramah dan pemberian leaflet serta poster. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar proses belajar mengajar dilakukan dengan memanfaatkan seluruh indera, seperti penglihatan dan pendengaran. Spin AneC merupakan media yang digunakan untuk memberikan edukasi dalam diskusi antara peneliti dan responden.

Pentingnya pengetahuan gizi mengenai anemia, terutama pada remaja, serta penggunaan tablet tambah darah sangat berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan masalah kesehatan ini. Dengan pemahaman yang memadai tentang gizi dan anemia, remaja putri menyadari pentingnya penambahan zat besi lainnya untuk mencegah anemia. Cara efektif untuk meningkatkan kadar zat besi pada pasien remaja putri yang menderita anemia dengan konsumsi tablet tambah darah. Dengan pengetahuan yang tepat mengenai cara penggunaan tablet tersebut, remaja putri dapat memaksimalkan manfaat dari pengobatan ini dan meningkatkan kondisi kesehatan mereka (Amir & Djokosujono, 2019).

Oleh karena itu, pengetahuan gizi terkait anemia usia remaja putri dan penggunaan tablet tambah darah dapat bekerja secara sinergis untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup remaja putri yang rentan terhadap anemia.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan responden pada pre-test adalah 85,05, sedangkan setelah dilakukan post-test, nilainya meningkat menjadi 91,31. Peningkatan ini menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Analisis statistik data pengetahuan terkait anemia dan suplemen darah menunjukkan bahwa pemberian edukasi memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan tablet tambah darah. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p sebesar $0,002 < 0,05$. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi terkait anemia usia remaja putri dan penggunaan tablet tambah darah.

SARAN

Kegiatan edukasi pada remaja SMA itu sangatlah penting karena bermanfaat untuk memberikan pengetahuan terkait kesehatan remaja seperti edukasi terkait anemia. Pada remaja SMA masih banyak yang tidak tau bahaya dan dampaknya ketika anemia di usia remaja, sehingga peran sekolah, guru dan orang tua dalam menyediakan fasilitas pengetahuan tersebut haruslah ada. Pihak sekolah dapat berkerjasama dengan dinas

kesehatan, puskesmas atau kampus untuk memberikan edukasi pada remaja SMA. Selain itu diharapkan kegiatan seperti ini masih terus dilanjutkan oleh pihak sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami tim penyusun artikel dan tim penyelenggara kegiatan ini mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah yang telah bersedia memberikan waktu dan kesempatan kepada kita untuk dapat memberikan edukasi yang bermanfaat bagi Siswa-I SMA agar terhindar dari anemia atau kekurangan zat besi. Tak lupa juga kami ucapkan terimakasih kepada pihak kampus kami yang telah membantu proses perijinan sekolah. Serta adik-adik SMA yang telah bersedia menjadi responden dan bersedia kami edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adista, N. F., & Yulvia, N. T. (2021). Pengaruh Penyuluhan Mencuci Tangan Dengan Media Poster Terhadap Praktik Cuci Tangan Pada Kelompok Usia Anak Sekolah Di Kampung Pejaten Kramatwatu Serang. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 5(2), 99–102. <https://doi.org/10.32536/Jrki.V5i2.181>
- 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. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Angelia, S., Noor, Z., Dwi Sanyoto, D., & Suhartono, E. (2024). Analisis Efektivitas Metode Ceramah Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya). *Jurnal Ners*, 8(1), 553–557. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Aningsih, T. W., & Fatah, M. Z. (2024). Literature Review: Hubungan Persepsi Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(1), 230–233. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i1.3665>
- Astuti, Dwi & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2).
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 5(2), 550–561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Farida Isroani, Et Al. (2023). *Psiklogi Perkembangan*.
- Hapsari, A. A., & Hidayati, L. (2023). Hubungan Asupan Vitamin C Dan Vitamin B12 Dengan Kejadian Suspek Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Sukoharjo. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–13.
- Hardjito, K. (2023). Optimalisasi Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Asi Eksklusif. *Healthy : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 83–90. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.2311>
- Jesika Agustia, Waisaktini Margareth, & Rosmida Magdalena Marbun. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dan Asupan Vitamin C

- Dengan Status Anemia Pada Siswi Sman 27 Jakarta. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(1), 44–63.
<https://doi.org/10.57213/Antigen.V2i1.163>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78.
<https://doi.org/10.38102/Jsm.V4i1.162>
- Luthfia Bahri, Y. (2022). Pengaruh Media Poster Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pentingnya Minum Tablet Fe Di Smp Negeri 3 Batanghari Nuban. *Journal Of Midwifery Science*, 1(2).
- Muwakhidah, Fatih, F. D., & Primadani, T. (2021). Efektivitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Prosiding University Research Colloquium*, 438–446.
<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/pnj/index>
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Jember, Indonesia. *Jurnal Promkes*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Pamangin, L. O. M. (2023). Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Remaja Putri. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 311–317.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.746>
- Ri, K. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Ri, K. K. (2016). *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (Wus)*.
- Sab'ngatun, & Riawati, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri The Relationship Of Knowledge With The Consumption Of Blood Adding Tablets In Adolescent Women. *Avicenna : Journal Of Health Research*, 4(2), 83–90.