

PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Danik Riawati^{1*}, Budi Purwanto^{2*}

^{1,2} Program Studi Diploma III Teknologi Bank Darah (Politeknik Akbara Surakarta)

*Korespondensi: [*riawatidanik81@gmail.com](mailto:riawatidanik81@gmail.com), [*akubudi89@gmail.com](mailto:akubudi89@gmail.com)

ABSTRACT

Anemia is a condition in which a person experiences a lack of iron reserves, resulting in a lack of iron delivery to various tissues in the body. Anemia is often experienced by women, especially during menstruation. Anemia can cause a decrease in the immune system, make it difficult to concentrate, reduce health and productivity, increase the risk of death during childbirth, and potentially cause premature births and low birth weight babies. This can have a negative impact on the growth, development, and productivity of the younger generation, so early prevention is needed by providing Health Education in the form of counseling about anemia in adolescents. This activity aims to transfer health information about preventing anemia by educating adolescent girls about the benefits of consuming iron tablets. The community service activity method uses lecture and question and answer methods with the help of media in the form of SAP materials, power points, LCDs, laptops. The implementation of community service was carried out on Friday, January 31, 2025 at 09.00 WIB at SMP N 2 Gatak Sukoharjo. The final results of the health education activities showed that the activities ran smoothly and there were positive responses and active participants in answering questions and some asked how to take blood-boosting tablets so as not to feel nauseous and examples of vegetables that can help prevent anemia.

Keywords : anemia, blood supplement tablets. teenagers

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami kekurangan cadangan zat besi, sehingga menyebabkan kurangnya pengiriman zat besi ke berbagai jaringan dalam tubuh. Kejadian anemia sering dialami seorang wanita terutama pada saat menstruasi. Anemia dapat menyebabkan turunnya sistem kekebalan tubuh, membuat sulit untuk berkonsentrasi, mengurangi kesehatan dan produktivitas, meningkatkan risiko kematian saat melahirkan, serta berpotensi menjadi penyebab kelahiran bayi prematur dan bayi dengan berat badan rendah. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas generasi muda, sehingga perlu dilakukan pencegahan awal dengan cara memberikan Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan tentang anemia pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk mentransfer informasi kesehatan tentang pencegahan anemia dengan edukasi manfaat konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Metode kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan bantuan media berupa materi SAP, power point, LCD, laptop. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat 31 Januari 2025 jam 09.00 WIB di SMP N 2 Gatak Sukoharjo. Hasil akhir kegiatan pendidikan kesehatan didapatkan kegiatan berjalan lancar dan adanya tanggapan yang positif serta keaktifan peserta dalam menjawab pertanyaan dan ada beberapa yang bertanya cara meminum tablet tambah darah supaya tidak terasa mual serta contoh sayuran yang dapat membantu mencegah terjadinya anemia.

Kata Kunci: anemia, tablet tambah darah. remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok orang yang sedang dalam pencarian identitas diri. Mereka cenderung mengikuti idola yang mereka sukai dan ketika memilih makanan, keputusan tersebut sering kali tidak didasarkan pada nilai gizi, melainkan lebih untuk bersosialisasi demi kesenangan dan menjaga status sosial mereka. Kondisi ini berdampak pada status gizi remaja. Sejumlah isu gizi yang dihadapi remaja, seperti kurangnya berat badan atau *anoreksia*, kelebihan berat badan atau obesitas, serta anemia. Anemia merupakan kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin, yang berfungsi untuk mengangkut oksigen dalam darah, tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan

tubuh. Contohnya pada saat ingin menyumbangkan darah, kadar hemoglobin merupakan salah satu standar pemeriksaan umum yang wajib dilakukan (Tirtana, Prasetyaswati and Riawati, 2023). Penelitian terdahulu yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nilai status gizi dan nilai tekanan darah jika usia calon donor dianggap sama (Riawati, 2025).

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan terjadinya anemia. Anemia merupakan suatu keadaan di mana terdapat kekurangan cadangan zat besi, yang menyebabkan kurangnya pengiriman zat besi ke berbagai jaringan dalam tubuh (UNDIP, 2021). Anemia di kalangan remaja adalah masalah kesehatan yang harus mendapatkan perhatian serius, hal ini dikarenakan dapat berpengaruh pada pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas generasi muda. Teori Perilaku Kesehatan menyatakan bahwa agar perubahan perilaku bisa berhasil, perlu ada partisipasi dari individu yang menyadari kondisi sosial dan budaya di lingkungan mereka (Susanti *et al.*, 2024). Nilai kadar hemoglobin pada laki-laki 13gr/dL dan untuk Perempuan 12 gr/dL (Rahayu *et al.*, 2019)

Perkirakan bahwa 571 juta perempuan dan 269 juta anak mengalami masalah kesehatan yang serius disebabkan oleh anemia. (WHO, 2023). Kondisi anemia yang terjadi pada anak perempuan remaja dapat memengaruhi kesehatan mereka dan prestasi akademis. Berisiko mengalami anemia ketika hamil, yang bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Hal ini juga berpotensi menimbulkan masalah saat kehamilan dan persalinan, serta meningkatkan risiko kematian bagi ibu dan anak (Kemenkes RI, 2020). Salah satu upaya pencegahan yang dilakukan yaitu adanya program mengkonsumsi tablet tambah darah pada kalangan remaja yang diberikan di sekolah. Contohnya remaja SMP, seperti di SMP N 2 Gatak juga mendapatkan program TTD. Berdasarkan informasi dari guru siswi minum di saat di sekolah saja karena ada pendampingan dari petugas dan guru, tetapi tablet yang dibawa pulang guru tidak dapat memantau secara langsung serta ada beberapa siswa yang tidak meminumnya karena merasa efek mual. Hal tersebut apabila dibiarkan ada kemungkinan bisa menjadi masalah untuk kedepanya, untuk itu perlu diupayakan untuk mengatasi permasalahan tersebut dilakukan pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia mengenai pentingnya mengkonsumsi TTD. Gambaran lokasi pengabdian masyarakat berada SMPN 2 Gatak. Sekolah tersebut termasuk di wilayah Gatak Desa Trangsan Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Kecamatan Gatak terletak di dataran tinggi dengan tinggi 118 m di atas permukaan laut dengan jarak dari barat ke timur +8,5Km dan dari utara ke selatan +7,0 Km. Batas kecamatan sebelah utara merupakan kecamatan Kartosura, sebelah timur masuk kecamatan Baki, sebelah selatan kecamatan Wonosari Klaten serta sebelah barat kecamatan Sawit Boyolali.

Penyuluhan ini memiliki tujuan untuk mentransfer informasi kesehatan tentang pencegahan anemia dengan edukasi manfaat konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Harapan dalam kegiatan ini seperti pada penelitian terdahulu yang menyimpulkan bahwa manfaat tablet tambah darah sebagai deteksi dini pencegahan stunting (Asmirati, Ira Mayasari and Andi Tenri Fajriani, 2022).

Manfaat kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia serta untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan oleh tim yang memiliki tugas seperti pemberi materi dan petugas pemeriksaan laboratorium kadar hemoglobin serta fasilitator. Awal kegiatan dilaksanakan adanya penyampaian materi yang disampaikan oleh narasumber dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan tersebut menggunakan alat bantu LCD, laptop dan *power point* akhir penyampaian materi memberikan kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami. Tema yang

disampaikan yaitu “pencegahan anemia dengan program konsumsi tablet tambah darah (ttd) pada remaja putri melalui pendidikan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama”. Materi tersebut disampaikan oleh Danik Riawati dan Budi Purwanto berperan sebagai fasilitator kegiatan pengabdian masyarakat. Pada akhir penyuluhan didapatkan keaktifan peserta dalam mengajukan beberapa pertanyaan terkait anemia serta pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah pada masa remaja. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu penyuluhan dengan metode ceramah. Proses penyampaian informasi dengan memanfaatkan berbagai alat bantu seperti SAP (Satuan Acara Penyuluhan), LCD, laptop dan *power point*. SAP berguna sebagai panduan pemateri saat menyampaikan materi dan LCD sebagai sarana visual, sedangkan laptop merupakan sarana support untuk presentasi dan penyalur materi edukasi serta power point dimanfaatkan untuk membuat presentasi yang menarik dalam memberikan informasi.

Waktu kegiatan berlangsung, sangat penting menekankan interaksi antara penyuluhan dan peserta dengan tujuan untuk memberikan dorongan dalam sesi tanya jawab, sehingga peserta dapat memperoleh pemahaman materi tersebut. Metode tersebut diharapkan peserta mendapatkan informasi dan aktif dalam proses kegiatan serta memberikan pengaruh positif untuk mencegah anemia dengan mengkonsumsi tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan adanya kerjasama dengan mahasiswa Universitas Sebelas Maret pada hari Jumat tanggal 31 Januari 2025 jam 09.00 WIB. Penyampaian materi pendidikan kesehatan dilaksanakan oleh Danik Riawati, SST., M.Kes. dengan durasi 30 menit dan dilanjutkan sesi tanya jawab 15 menit. Penyampaian informasi dengan menggunakan media seperti laptop, PPT, LCD. Materi tersebut menyampaikan pesan singkat dengan bahasa yang mudah dipahami para remaja yaitu tablet tambah darah sangat bermanfaat dikonsumsi secara rutin dengan harapan untuk mencegah terjadinya penyakit anemia. Menurut teori bahwa kondisi anemia yang terjadi pada anak perempuan remaja dapat memengaruhi kesehatan mereka dan prestasi akademis. Selain itu, mereka berisiko mengalami anemia ketika hamil, yang bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Hal ini juga berpotensi menimbulkan masalah saat kehamilan dan persalinan, serta meningkatkan risiko kematian bagi ibu dan anak (Kemenkes RI, 2020).

Respon peserta dalam kegiatan ini yaitu adanya tanggapan yang positif serta keaktifan peserta dalam menjawab pertanyaan dan ada beberapa yang bertanya cara meminum tablet tambah darah supaya tidak terasa mual serta contoh sayuran yang dapat membantu mencegah terjadinya anemia. Pemateri menegaskan bahwa apabila sedang mengalami menstruasi maka rematri kehilangan banyak darah sehingga membutuhkan zat besi sedangkan mereka sedang dalam masa pertumbuhan sehingga kebutuhan zat gizi mereka meningkat. Adapun kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun pada remaja putri. Rematri yang mengalami anemia saat hamil menghadapi risiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) serta stunting. Anemia (KEMENKES RI, 2018). Siswa dan siswi memiliki pengetahuan dengan Tingkat cukup baik tentang anemia gizi (Mulyana *et al.*, 2024).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Sabngatun dan Riawati tahun 2021 menyimpulkan bahwa Ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri (Sab'ngatun, 2021). Temuan tersebut membuktikan bahwa memang perlu adanya perhatian khusus terutama pengetahuan tentang pencegahan penyakit anemia. Kegiatan dapat berjalan lancar, adanya kerjasama dari peserta. Pada sesi tanya jawab, ada beberapa peserta yang antusias bertanya tentang hal-hal yang berhubungan dengan cara pencegahan anemia dan manfaat tablet tambah darah. Hal ini

sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan tingkat pengetahuan menjadi kategori cukup pada kedua subyek dilihat dari kemampuan menjawab 15 dari 15 kuesioner (Yanti, Dewi and Sari, 2023)



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dengan media PPT

Menurut teori bahwa kesehatan remaja adalah fondasi masa depan yang cerah dan penuh potensi. Remaja menurut BKKBN adalah penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja adalah pribadi yang terus berkembang menuju kedewasaan, dan sebagai proses perkembangan yang berjalan natural, remaja mencoba berbagai perilaku yang terkadang merupakan perilaku yang berisiko. Tanda: perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Riawati tahun 2019 menyimpulkan bahwa kadar haemoglobin pada calon pendonor di Prodi DIII Akademi Teknologi Bank sebagian besar tidak mengalami anemia dan memiliki status gizi yang normal (Danik Riawatii, Syarifah, 2019). Anemia dapat terjadi dalam jangka waktu pendek maupun panjang, dengan tingkat keparahan ringan sampai berat. Zat Besi sangat penting untuk hamper semua organisme hidup dan merupakan bagian integral beberapa fungsi metabolisme. Fungsi yang paling penting adalah transportasi oksigen dalam hemoglobin. anemia(Syahrial, 2021). Teori lain menyebutkan bahwa penanggulangan anemia pada remaja putri diperlukan modifikasi perilaku gaya hidup (Armini, 2022). Hal ini juga didukung penelitian meningkatkan kepercayaan diri remaja putri mengenai pentingnya mencegah anemia melalui konsumsi tablet zat besi sangat penting. Hal ini membantu mereka untuk menjaga kesehatan dan menghindari penyakit yang disebabkan oleh anemia di masa depan (Aprianti, Meinar and Kusumaningrum, 2018).

SIMPULAN

Penyampaian pesan yang kami lakukan tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah dalam rangka melakukan pencegahan awal terjadinya anemia pada remaja putri berjalan lancar dan adanya tanggapan yang positif serta keaktifan peserta dalam menjawab pertanyaan dan ada beberapa yang bertanya cara meminum tablet tambah darah supaya tidak terasa mual serta contoh sayuran yang dapat membantu mencegah terjadinya anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis.

DAFTAR PUSTAKA

Aprianti, R., Meinar, G. and Kusumaningrum, T. (2018) 'Factors Correlated with the Intention of Iron Tablet Consumption among Female Adolescents', *Jurnal Ners*, 13(1), pp. 122–127. Available at: <https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/8368/pdf>.

Armini, N.K.A. (2022) *Penanggulangan anemia pada remaja*. Edited by UNAIR. Surabaya: Fakultas

Keperawatan, Fakultas Airlangga, Universitas. Available at: [https://moocv2.unair.ac.id/pluginfile.php/7300/mod_resource/content/1/Handout Sesi 5 Penanggulangan Anemia Pada Remaja.pdf](https://moocv2.unair.ac.id/pluginfile.php/7300/mod_resource/content/1/Handout_Sesi_5_Penanggulangan_Anemia_Pada_Remaja.pdf).

Asmirati, Ira Mayasari and Andi Tenri Fajriani (2022) ‘Penyaluhan Pemanfaatan Tablet Tambah Darah Sebagai Deteksi Dini Pencegahan Stunting Pada Remaja Putri Di Smrn 17 Bulukumba’, *Jurnal ABDIMAS Panrita*, 3(2), pp. 33–38. Available at: <https://doi.org/10.37362/jap.v3i2.946>.

Danik Riawatii, Syarifah, N.H.L. (2019) ‘Kadar Haemoglobin Berdasarkan Status Gizi Calon Pendonor’, *Infokes*, 9(2), pp. 13–17. Available at: <http://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/828>.

Kemenkes RI (2020) ‘Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19’, *Kementerian Kesehatan RI*, p. 22. Available at: <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>.

KEMENKES RI, 2018 (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta. Available at: <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>.

Mulyana, E.A. et al. (2024) ‘Pendidikan kesehatan anemia gizi kepada siswa man di kabupaten sumedang’, 5(2), pp. 5018–5025. Available at: <file:///C:/Users/paro/Downloads/kikigizi,+280.+28614-Article+Text-99155-1-18-20240621+5018+-+5025-1.pdf>.

Rahayu, A. et al. (2019) *Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri*, CV Mine. Available at: <https://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/04/BUKU-METODE-ORKES-KU-RAPORT-KESEHATANKU.pdf>.

Riawati, D. (2025) ‘Analysis of Blood Donor Health Examination Results based on Body Mass Index Value with Increased Blood Pressure’, *Asian Journal of Environmental Research*, 2(1), pp. 61–66. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.69930/ajer.v2i1.277>.

Sab'ngatun, D.R. (2021) ‘Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri’, *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(2), pp. 83–90. Available at: <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.533>.

Susanti, E. et al. (2024) *Buku Pedoman Kader Kesehatan Remaja Cegah Anemia*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.

Syahrial (2021) *Remaja Sehat Bebas Anemia*. Available at: http://repo.unand.ac.id/46382/3/Remaja_Sehat_Bebas_Anemia.pdf.

Tirtana, A., Prasetyaswati, B. and Riawati, D. (2023) *Buku Ajar Pelayanan Darah Halaman terpilih*. Penerbit NEM. Available at: https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Pelayanan_Darah.html?id=rPSEAAAQBAJ&redir_esc=y.

UNDIP, F.K. (2021) *Anemia pada Remaja Putri*. Semarang: UNDIP Semarang.

WHO (2023) *Accelerating anaemia reduction*. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074033>.

Yanti, V.D., Dewi, N.R. and Sari, S.A. (2023) ‘Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Tahun 2022’, *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), pp. 603–609. Available at: <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/510>.