



FUNGSI TABLET TAMBAH DARAH DALAM MENURUNKAN ANGKA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG

Sugeng Eko Irianto, Dian Utama Pratiwi Putri*, Evi Amelia, Miranda Oktamevia, Eviana

Universitas Mitra Indonesia Bandar Lampung JL. ZA. Pagar Alam No. 7 Gedong Meneng, Bandar Lampung,
Lampung 40115, Indonesia

*Dian@umitra.ac.id

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia, terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat menstruasi, pola makan tidak seimbang, dan minimnya pengetahuan gizi. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah guna mencegah anemia. Kegiatan dilakukan di SMA Negeri 14 Bandar Lampung pada tanggal 18 November 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswi. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi, dan evaluasi melalui pre-test dan post-test, dengan media pendukung berupa PowerPoint dan leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test sebesar 9,58 (SD 0,64) dan post-test 8,97 (SD 0,56) dengan rentang nilai 8–10. Seluruh peserta menunjukkan keaktifan dan antusiasme selama sesi penyuluhan. Meskipun secara angka terjadi penurunan rata-rata skor, secara kegiatan berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang anemia dan pentingnya tablet tambah darah. Kegiatan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui pendekatan edukatif efektif sebagai upaya preventif dalam menurunkan angka anemia pada remaja putri.

Kata kunci: anemia; kesehatan; penyuluhan; remaja putri; tablet tambah darah

FUNCTION OF BLOOD SUPPLY TABLETS IN REDUCING ANEMIA RATES IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG

ABSTRACT

Anemia is a major health problem frequently experienced by adolescent girls in Indonesia, mainly caused by iron deficiency due to menstruation, unbalanced diets, and lack of nutritional awareness. This community service aims to improve students' understanding of the importance of consuming iron supplements (tablet tambah darah) to prevent anemia. The program was conducted at SMA Negeri 14 Bandar Lampung on November 18, 2024, involving 30 female students. The method used was an interactive lecture, discussion, and evaluation through pre-test and post-test, supported by PowerPoint and leaflet media. The results showed that the average pre-test score was 9.58 (SD 0.64), and post-test was 8.97 (SD 0.56), with a score range of 8–10. All participants showed enthusiasm and active participation during the session. Although the post-test score slightly decreased numerically, The activity successfully increased participants' awareness of anemia and the importance of iron tablets. This activity shows that health promotion through an educational approach is effective as a preventive effort in reducing anemia rates in adolescent girls.

Keywords: anemia; counseling; health; iron suplements; teenage girls

PENDAHULUAN

Menurut WHO, REMAJA adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Namun, menurut peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, rentang usia remaja ditetapkan antara 10 hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap berbagai risiko kesehatan karena pada fase ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai. Sayangnya, seringkali remaja mengabaikan kebutuhan gizi tersebut, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Terkadang, seseorang mengalami gejala, tetapi ada juga yang tidak menunjukkan gejala sama sekali. Namun, hal ini tergantung pada penyebab anemia, waktu munculnya anemia, serta adanya penyakit lain pada pasien, terutama penyakit jantung. Mayoritas pasien biasanya mengalami gejala jika kadar hemoglobin mereka berada di bawah 7,0 g/dl. Anemia adalah sebuah masalah kesehatan global, dan sekitar sepertiga dari populasi dunia mengalami kondisi ini. Anemia berhubungan dengan peningkatan angka sakit dan kematian, terutama di kalangan wanita dan anak-anak. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan kelahiran yang buruk, mengurangi produktivitas, dan menghambat perkembangan kognitif serta perilaku anak.

Kondisi anemia membuat darah tidak dapat mengangkut cukup oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan oksigen dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan kinerja akademik, stamina fisik yang rendah sehingga cepat lelah, menurunnya aktivitas fisik, serta peningkatan risiko sakit akibat daya tahan tubuh yang lemah. Hal ini dapat mengakibatkan absensi di sekolah atau tempat kerja. Kurangnya asupan zat besi di kalangan remaja sering disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mereka mengenai makanan yang menjadi sumber zat besi serta pentingnya zat besi untuk tubuh mereka. Dampak dari anemia pada remaja perempuan termasuk terhambatnya pertumbuhan, rentan terhadap infeksi, berkurangnya kebugaran fisik, dan penurunan konsentrasi dalam belajar, yang berdampak pada prestasi akademik. Remaja putri yang anemia berisiko hampir dua kali lipat untuk mencapai prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalaminya. Anemia pada remaja putri merupakan dampak dari masalah kekurangan gizi. Anemia gizi terjadi karena kekurangan zat gizi yang penting untuk pembentukan hemoglobin, yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi atau masalah penyerapan. Anemia adalah masalah gizi yang paling umum di dunia, mempengaruhi lebih dari 600 juta orang. Angka kejadian anemia lebih tinggi di negara-negara berkembang dibandingkan dengan negara maju. Dari populasi sekitar 3,8 miliar orang di negara berkembang, sekitar 36% terpengaruh oleh anemia. Remaja putri (rematri) sangat rentan terhadap anemia karena kehilangan darah saat menstruasi. Rematri yang mengalami anemia juga berisiko menderita anemia saat hamil. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin, serta meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan, yang bahkan dapat mengancam nyawa ibu dan anak.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 14 Bandar Lampung pada tanggal 18 november 2024, dengan sasaran sebanyak 30 siswi di jam 09.00 – 10.20 WIB . Dengan metode yang digunakan dalam pengabdian ini mencakup ceramah diskusi interaktif dengan menampilkan slide materi serta sesi tanya jawab dan penilaian pretest / post test. Dengan pemanfaatan media berupa leaflet, power point dan laptop untuk menjelaskan materi yang relevan tentang anemia pada remaja putri. Tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan, dimana tujuan kegiatan ditetapkan, rencana pengabdian disusun, dan media pengabdian disiapkan dengan baik. Proses persiapan ini juga melibatkan kordinasi intensif dengan pihak sekolah untuk memastikan kelancaran seluruh rangkaian acara pada

tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan penataan alat dan media yang diperlukan. Acara dibuka dengan ucapan salam, pengenalan anggota tim pengabdian, serta penjelasan mengenai tujuan dan pentingnya kegiatan ini. Awal siswi diberikan pre test untuk mengukur pengetahuan mereka tentang mengenal pemahaman anemia pada remaja putri sebelum materi disampaikan. Setelah pembukaan, sesi inti kegiatan dilaksakan, dimana materi pengabdian diberikan dengan memanfaatkan media pendukung seperti PowerPoint, Leaflet, dan Laptop. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi melalui post test untuk mengukur pemahaman siswi terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan sesi penutupan yang mencakup foto bersama sebagai kenang kenangan dan ucapan terimakasih dari tim pengabdian kepada semua siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dengan judul “Fungsi Tablet Tambahan Darah dalam Menurunkan Angka Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Bandar Lampung” telah dilaksanakan pada hari Senin, 18 November 2024 pukul 09.00–10.20 WIB. Kegiatan ini mengangkat tema “Remaja Sehat Masa Depan Cerah” dan dilaksanakan oleh mahasiswa semester 4 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Mitra Indonesia (Kelompok 5) sebagai bagian dari mata kuliah Pengembangan Strategi Promosi Kesehatan. Acara berjalan sesuai dengan jadwal dan berlangsung dengan baik. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif yang didukung dengan media visual seperti PowerPoint dan leaflet. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia dan penyebabnya, manfaat tablet tambah darah, cara mengonsumsi yang benar, gejala anemia dan dampaknya pada remaja putri, serta cara mencegah anemia melalui pola makan sehat dan penggunaan suplemen zat besi. Seluruh peserta hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan dengan aktif. Siswa terlihat antusias, banyak yang bertanya dan menjawab saat diskusi berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa siswa peduli terhadap kesehatan, terutama terkait anemia dan gizi remaja. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberi pengaruh terhadap pemahaman peserta. Rata-rata nilai pre-test adalah 9,43, sedangkan rata-rata nilai post-test adalah 8,97. Meskipun ada sedikit penurunan nilai rata-rata, beberapa peserta menunjukkan peningkatan nilai, yang menandakan bahwa materi yang disampaikan tetap memberikan pengetahuan baru.

Materi disampaikan secara interaktif agar siswa lebih mudah memahami pentingnya mencegah anemia sejak remaja. Secara keseluruhan, kegiatan ini bermanfaat dan dapat menjadi upaya yang baik untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya tablet tambah darah. Ke depannya, metode penyuluhan dapat ditingkatkan agar hasilnya lebih merata dan efektif.

Tabel 1.
Nilai rata rata pretest dan post test

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Pre-test	9,58	0,64	8 – 10	9,35 – 9,81
Post-test	8,97	0,56	8 – 10	8,77 – 9,17



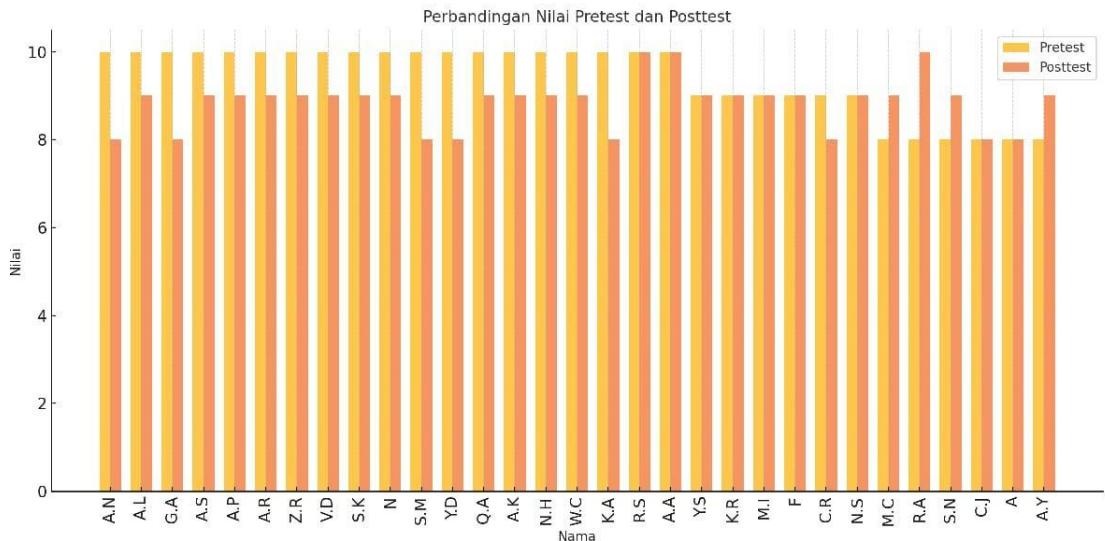
Gambar 2. Sesi foto bersama oleh guru beserta siswi siswi SMAN 14 Bandar Lampung



Gambar 3. Pemberian Plakat Kepada Perwakilan Guru



Gambar 4. Sesi pemberian doorprize



Jumlah Pertanyaan : 20 soal

Nilai : jika benar setiap pertanyaan akan mendapatkan nilai 0,5

SIMPULAN

Anemia di kalangan siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah permasalahan kesehatan yang sering ditemui, terutama disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya zat besi, menstruasi yang berat, pola makan yang tidak seimbang, dan pertumbuhan yang pesat. Kondisi anemia dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, pusing, kesulitan bernapas, dan masalah dalam berkonsentrasi, yang pada akhirnya bisa mengganggu prestasi akademik serta kualitas hidup remaja. Penyebab utama anemia pada remaja perempuan adalah kekurangan zat besi, yang umumnya hasil dari menstruasi yang berlebihan, pola makan yang tidak memadai, serta minimnya pengetahuan tentang pentingnya asupan nutrisi yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2021). Global Anaemia Estimates, 2021: Prevalence and Number of Individuals Affected. Geneva: WHO.Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240068159>
- Davidsen L, Kragholm KH, Aldahl M, et al.Long-term impact of baseline anaemia on clinical outcomes following percutaneous coronary intervention in stable angina. Open Heart. 2020;7(2).
- Karna B, Jha SK, Al Zaabi E. Hemoglobin C Disease. [Updated 2020 Nov 16]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-. tersedia from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559043/>
- Putri, L. D., & Susanti, R. (2022). Pengaruh edukasi tablet tambah darah terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Jurnal Gizi Indonesia, 11(1), 33–40. DOI: <https://doi.org/10.31227/jgi.v11i1.2022>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Pusat Data dan Teknologi Informasi Kemenkes RI.Retrieved from: <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Sari, R. P., & Anggraini, D. (2023). Edukasi tablet tambah darah dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 14(1), 23–31. DOI: <https://doi.org/10.32807/jkr.v14i1.2023.23>
- Rizkita, R. F., & Hidayati, N. (2021). Hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 15(2), 97–105. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v15i2.2021.97-105>
- UNICEF Indonesia. (2020). Anemia dan Intervensi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia. Jakarta: UNICEF.Retrieved from: <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan>
- Safitri, N., & Yuliana, D. (2020). Efektivitas penyuluhan tablet tambah darah terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health

Promotion and Health Education, 8(2), 120–126.DOI:
<https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I2.2020.120-126>