

Promosi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Preventif Anemia pada Remaja Putri

Wahyu Wijayati^{1*}, Ita Eko Suparni², Yunia Suci Lestari³

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri, wahyuwijayatikediri@gmail.com. 081220201947

²Prodi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri, ita.sekar@gmail.com. 081556678555

³Prodi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri, yuniasuci@gmail.com, 081216375300

Abstrak

Promosi terkait konsumsi tablet tambah darah penting, sebagai preventif anemia pada remaja putri yang masih cukup tinggi kasusnya. Kesehatan remaja dapat berlangsung optimal dengan preventif anemia melalui konsumsi Tablet Tambah Darah. Upaya promosi kesehatan terkait pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai preventif anemia pada remaja putri yang merupakan calon ibu; dapat melalui penyuluhan di RSIA Nirmala Kota Kediri Provinsi Jawa Timur; dengan metode ceramah, tanya jawab dan pemberian leaflet, sehubungan dengan: pengertian, penyebab, gejala, dampak dan tatalaksana anemia. Waktu pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan/penyuluhan tentang preventif anemia pada remaja putri di RSIA Nirmala Kota Kediri Propinsi Jawa Timur mulai 10 Mei sampai dengan 4 Juli 2024 dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pendampingan dan evaluasi pada peserta sebanyak 8 remaja putri. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah pemberian penyuluhan dan semua remaja putri antusias mengikuti penyuluhan yang ditunjukkan dengan keaktifan semua remaja putri dalam sesi tanya jawab; sehingga dapat dikatakan kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai preventif anemia pada remaja putri dapat efektif meningkatkan pengetahuan pada remaja putri di RSIA Nirmala Kota Kediri Propinsi Jawa Timur.

Kata kunci: Preventif Anemia, Remaja Putri

Abstract

The promotion related to the consumption of blood supplement tablets is important, as a preventive measure for anemia in young women, where cases are still quite high. Adolescent health can be optimal by preventing anemia through consuming Blood Supplement Tablets. Health promotion efforts related to the importance of consuming Blood Supplement Tablets as a preventative for anemia in young women who are expectant mothers; can be done through counseling at RSIA Nirmala, Kediri City, East Java Province; using lecture methods, questions and answers and giving leaflets, in connection with: understanding, causes, symptoms, impacts and management of anemia. The time for implementing health promotion/counseling activities on preventing anemia in adolescent girls at RSIA Nirmala, Kediri City, East Java Province, is from May 10 to July 4 2024 with stages of planning, implementation, mentoring and evaluation for 8 adolescent girls. The results of the activity evaluation showed that there was an increase in the knowledge of young women before and after providing counseling and all young women were enthusiastic about participating in the counseling as shown by the activeness of all young women in the question and answer session; So it can be said that health promotion activities through education about the importance of consuming Blood Additive Tablets as a preventative for anemia in adolescent girls can be effective in increasing knowledge among adolescent girls at RSIA Nirmala, Kediri City, East Java Province.

Keywords: Preventive Anemia, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Anemia adalah defisiensi kualitas atau kuantitas sel darah merah, sehingga kapasitas darah untuk membawa oksigen menjadi kurang. Setiap sistem tubuh dapat terpengaruh karena fungsi organ terganggu dan memburuk karena kekurangan oksigen [1]. Ada juga yang mendefinisikan anemia sebagai keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit. Sintesis hemoglobin memerlukan

ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh [2].

Anemia remaja putri merupakan kasus terkait masalah yang disebabkan kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal [3].

Tanda dan gejala anemia seperti letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan, tangan dan kaki dingin. Kasus anemia harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, Menurunkan kemampuan fisik, daya tahan tubuh, produktivitas kerja dan kebugaran yang menurun [4].

Anemia termasuk kasus masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang Diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia, terutama pada remaja putri. Anemia pada remaja masih cukup tinggi [5].

Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi. Penderita anemia pada anak balita berjumlah 47,0%; remaja putri 26,50%; WUS 26,9%; Ibu hamil 40,1% [6].

Perempuan mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Angka kejadian anemia mencapai 57,1%. Siswi yang mengalami anemia 71,1%, memiliki asupan protein kategori kurang 63,2%, memiliki asupan besi (Fe) kategori kurang 68,4%, memiliki asupan Vitamin C kategori kurang 86,8% [7].

Faktor penyebab anemia antara lain usia, pendidikan, pengetahuan, konsumsi zat besi, status ekonomi, gizi dan pola makan. Apabila individu mengalami kekurangan gizi, gangguan penyerapan, atau malabsorpsi dan pola makan yang tidak seimbang [8].

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya meliputi vitamin A, C, folat, riboflavin dan B12 mempengaruhi pola makan seperti makanan pokok berupa nasi dengan jumlah 100 g/hari, lauk

pauk nabati dengan jumlah 50 g/hari, lauk pauk hewani 50 g/hari. Sayuran yang dikonsumsi dengan jumlah 100 gr/hari dengan jenis sayuran tiga warna berupa sayuran hijau, sayuran merah dan sayuran tidak berwarna. Buah-buahan yang mereka konsumsi dengan jumlah 20–75 g/hari dengan jenis apel, jeruk, alpukat, pisang [9].

Pada umumnya anemia lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan pria. Yang kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya. Bahkan ketika tahu pun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele. Remaja putri mudah terserang anemia karena, pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan. Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses. 3 Remaja putri mengalami haid setiap bulan, dimana kehilangan zat besi \pm 1,3 mg/ hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria. Jenis anemia yang paling sering timbul adalah kekurangan zat besi, yang terjadi bila individu kehilangan banyak darah dari tubuh (baik karena perdarahan luka ataupun menstruasi), ataupun makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Infeksi cacing tambang, malaria ataupun disentri juga dapat menyebabkan kekurangan darah yang parah. Ada beberapa tahap sampai tubuh kita kekurangan zat besi. Mula-mula, simpanan zat besi dalam tubuh menurun. Dengan menurunnya zat besi, produksi hemoglobin dan sel darah merah berkurang [10].

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta perempuan di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi [11].

Dampak anemia yang tidak segera mendapatkan penanganan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan otak, jantung, dan organ lain dalam tubuh. Beberapa komplikasi serius lainnya yang dapat terjadi, antara lain: sulit untuk beraktivitas karena tubuh yang mudah lelah, mengidap masalah pada jantung, seperti aritmia atau gagal jantung, masalah pada paru-paru, komplikasi kehamilan dapat terjadi seperti bayi lahir prematur atau bayi lahir berat rendah, gangguan tumbuh kembang pada jika Anemia menyerang anak atau bayi rentan mengidap infeksi [12]. (Rizal, 2021).

Berbagai faktor yang mempengaruhi pola pikir remaja putri sehingga memiliki kesadaran yang rendah dalam mengkonsumsi TTD; karena mindset awal sudah tertanam bahwa minum TTD dapat menyebabkan kemandulan maka remaja putri menolak minum TTD [13].

Solusi alternatif dari permasalahan di atas dapat dilakukan antara lain dengan promosi konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai preventif anemia; sehingga remaja putri dapat memperoleh informasi/pengetahuan yang benar; melalui pemberian penyuluhan/sosialisasi.

.Latar belakang tersebut mendorong penulis untuk memberikan penyuluhan pencegahan anemia pada remaja putri, yang mana hal tersebut menjadi ancaman bagi kesehatan perempuan di Kota Kediri.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab secara langsung di RSIA Nirmala Kota Kediri Provinsi Jawa Timur. Kegiatan dilaksanakan melalui 4 tahapan, pada tanggal 10 Mei sampai dengan 4 Juli 2024 yaitu:

a) Persiapan/perencanaan.

Pada tahap ini, tim pengabdian kepada masyarakat kepada masyarakat melakukan koordinasi ke RSIA Nirmala Kota Kediri diawali dengan analisis situasi, perijinan dan waktu pelaksanaan kegiatan, mempersiapkan materi penyuluhan dengan media *powerpoint* dan leaflet serta perlengkapan yang diperlukan selama kegiatan.

b) Pelaksanaan penyuluhan

Pada tahap ini, Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan penyuluhan kepada remaja putri tentang preventif anemia yang memuat materi; yaitu tentang: pengertian anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia dan tatalaksana anemia. Pemberian penyuluhan ini dilakukan secara luring metode ceramah tanya jawab dengan media *powerpoint* dan leaflet pada remaja putri di RSIA Nirmala kota Kediri Propinsi Jawa Timur dengan peserta sebanyak 8 remaja putri dengan menggunakan media bantu (LCD, laptop dan *leaflet*).

c) Pendampingan.

Pada tahap setelah pemberian penyuluhan, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pendampingan seputar preventif anemia pada remaja putri beserta

permasalahannya melalui group penyuluhan guna memberikan solusi dan tukar pengalaman seputar preventif anemia pada remaja putri beserta permasalahannya sekaligus sebagai media konsultasi bagi remaja putri yang ingin bertanya seputar preventif anemia pada remaja putri beserta permasalahannya.

d) Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan sebelum dan setelah pemberian penyuluhan pada remaja putri dengan menggunakan kuesioner.

Pada evaluasi ini dilakukan perbandingan pengetahuan antara sebelum dan sesudah edukasi/penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan tim pengabdian kepada masyarakat menyiapkan *power point dan leaflet* sebagai media edukasi, yang memuat materi tentang preventif anemia yaitu pengertian anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia dan tatalaksana anemia. Selain itu, tim pengabdian kepada masyarakat juga menyiapkan kuesioner *pre dan post test* yang digunakan sebagai bahan evaluasi dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan.

Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan untuk tahap pengenalan, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan. Selanjutnya pada sesi inti, tim pengabdian kepada masyarakat mempresentasikan materi penyuluhan yang sudah disiapkan melalui metode ceramah dan tanya jawab. Sebelum mempresentasikan materi penyuluhan, peserta (remaja putri) diberi lembar kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan seputar preventif anemia pada remaja putri beserta permasalahannya/materi yang akan

dipresentasikan guna mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta (remaja putri) sebelum pemberian materi. Dalam sesi inti ini, tim pengabdian kepada masyarakat juga melakukan ceramah Tanya jawab dengan menekankan komunikasi dua arah sebagaimana pembelajaran orang dewasa. Dari hasil evaluasi, seluruh peserta (remaja putri) sangat antusias mengikuti materi dan berperan aktif dalam penyuluhan seputar preventif anemia pada remaja putri beserta permasalahannya. Pada sesi penutup, tim pengabdian kepada masyarakat membagikan kembali lembar kuesioner untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta setelah pemberian materi. Setelah evaluasi, tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan kesimpulan dari materi yang sudah diberikan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Berdasarkan hasil evaluasi kategori pengetahuan remaja putri tentang preventif anemia pada remaja putri *pre test* dan *post test* diberikan penyuluhan adalah sebagai berikut:

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Promosi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Preventif Anemia pada Remaja Putri” melalui penyuluhan yang dilakukan pada 10 Mei – 4 Juli 2024, untuk rekapitulasi hasil *pre-test* dan *post-*

test masing-masing 10 soal *multiple choice* nampak pada Tabel 1. berikut:

Tabel 1, Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kegiatan Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Preventif Anemia pada Remaja Putri

Kategori Pengetahuan	<i>Pre Test</i> f	<i>Post Test</i> f
Baik	0(0%)	7(88%)
Cukup	2(25%)	1(12%)
Kurang	6(75%)	0(0%)
Total	8(100%)	8(100%)

Keterangan:

80-100 = Baik

60-70 = Cukup

10-50 = Kurang

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa tingkat pengetahuan Remaja putri pada saat *pre test* sebagian besar 6 orang(75%) dalam kategori kurang, sedangkan tingkat pengetahuan Remaja putri pada saat *post test* hampir seluruhnya 7 orang (88%) dalam kategori baik.

Promosi kesehatan dengan penyuluhan merupakan salah satu kegiatan yang dapat diamati untuk menjadi pengetahuan baru atau memperkuat dan memperjelas pengetahuan lama. Jadi, indikator penting yang harus dimasukkan dalam lembar evaluasi adalah status pengetahuan peserta [14].

Hasil kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan tentang preventif anemia pada remaja putri di RSIA Nirmala Kota Kediri Propinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa pada tahap pemberian penyuluhan tentang pengertian anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia dan tatalaksana anemia yang dilakukan secara luring(luar jaringan)/tatap muka langsung, tingkat pengetahuan remaja putri pada saat *pre test* sebagian besar(75%) dalam

kategori kurang, sedangkan pada saat *post test* hampir seluruhnya(88%) dalam kategori baik.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, antara lain: faktor umur, lingkungan, sosial budaya, pengalaman, pekerjaan, informasi dan pendidikan[9]. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi[15].

Pengetahuan juga dipengaruhi oleh informasi. Individu yang menerima informasi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan mereka tentang suatu hal. Ketersediaan informasi yang mudah juga dapat mempercepat mereka dalam memperoleh pengetahuan [16].

Hasil serupa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberi edukasi [17]. Beberapa hasil penelitian di atas mendukung hasil evaluasi kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan tentang preventif anemia pada remaja putri di RSIA Nirmala Kota Kediri Propinsi Jawa Timur oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang juga menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan tentang pengertian anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia dan tatalaksana anemia dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* diberikan penyuluhan; nampak pada Tabel 1 diketahui bahwa tingkat pengetahuan Remaja putri pada saat *pre test* sebagian besar 6 orang(75%) dalam kategori kurang, dan setelah mendapatkan penyuluhan/pada saat *post test* hampir seluruhnya 7 orang (88%) dalam kategori baik.

Hasil penelitian di atas mendukung hasil evaluasi pendampingan dari tim pengabdian kepada masyarakat menunjukkan hasil; semua

peserta (remaja putri) dapat menjawab dengan benar setelah mendapatkan pendampingan dari tim pengabdian kepada masyarakat.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang berbagai macam makanan yang memiliki kandungan zat besi tinggi seperti sayuran hijau, buah beat, hati ayam dll. Selain itu juga memberikan motivasi remaja untuk mengkonsumsi makanan tersebut sesuai dengan takaran gizi seimbang. Memberikan pemahaman tentang manfaat tablet tambah darah serta memberikan penjelasan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada Remaja putri saat menstruasi. Menyediakan tablet tambah darah dan membagikan secara gratis kepada remaja putri setiap 1 bulan sekali, sehingga dengan adanya kegiatan tersebut, dapat meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri khususnya dengan harapan dapat mencapai jumlah kadar Hemoglobin yang normal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Promosi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Preventif Anemia pada Remaja Putri” melalui penyuluhan dapat berkontribusi membantu mengurangi risiko anemia pada remaja putri dengan selalu menjaga kesehatan dan selalu meminum vitamin dan Tablet Tambah Darah sesuai dosis dan keperluan dapat berkontribusi memutuskan akibat/dampak dari anemia pada remaja putri.

Saran adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Promosi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Preventif Anemia pada Remaja Putri” ini

diharapkan dapat membuat remaja putri menerapkan protokol kesehatan dengan pola makan yang sehat, termasuk yang mengandung zat besi, folat, dan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. Serta melakukan skrining anemia. Pemeriksaan hemoglobin dan hematokrit masih merupakan pilihan untuk skrining anemia defisiensi besi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan antara lain Ketua STIKES Karya Husada Kediri, Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Karya Husada Kediri, Direktur RSIA Nirmala Kota Kediri dan kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu; mulai dari perencanaan, persiapan, pelaksanaan, evaluasi serta pembuatan laporan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Wylie, Linda. 2019. Manajemen Kebidanan Gangguan medis Kehamilan dan Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [2].Nasruddin. 2021. Angka Kejadian Anemia pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*. April 2021. 1(4). 357–364. p-ISSN: 2774-6291 eISSN: 2774-6534
- [3].Nurman E, Fatmawati S, Christianto E. Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C Dan Tembaga Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK*. 2015; 2 (2)
- [4].Purnaningsih WT, Isnaini N. Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja dengan Mengonsumsi Olahan Daun Kelor di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023; 5(2).

- [5]. WHO. 2013. Global Nutrition Target 2025 Anemia Policy Brief
- [6]. Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I. 2020. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika
- [7]. Dinkes, Jateng. 2014. Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Semarang: Dinkes Jateng 2014.
- [8]. Hidayah. 2016. Analisis Faktor Penyebab Anemia Perempuan Usia Subur di Desa Jepang Pakis Kabupaten Kudus 2016.
- [9]. Briawan, D. 2014. Anemia. Masalah Gizi pada Remaja Perempuan. Jakarta : EGC.
- [10]. Adriani M, Wirjatmadi B. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- [11]. Elias SO, Ajayi RE. 2019. Effect of Sympathetic Autonomic Stress from the Cold Pressor Test on Left Ventricular Function in Young Healthy Adults. *Physiological Reports*, 7(2), 1–9.
- [12]. Rizal. 2021. Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- [13]. Yuli, Syafrial. 2024. Rendahnya Kesadaran Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah (TTD). *Humas Kemenag. Bukit Tinggi*.
- [14]. Roring NM., Posangi J., Manampiring AE. 2020. Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 12(2), 110– 116.
- [15]. Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- [16]. Utami YAP. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten. *Jurnal Keperawatan*. 2019. 4(1),.pp. 1–12.
- [17]. Hasanuddin, I., AL Purnama, J. Pengaruh Pemberian Edukasi Online terhadap Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat dalam Pencegahan Penularan Covid-19 di Masa New Normal. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES*. 2022;13(1).