

Penggunaan Tablet Tambah Darah dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja

Sri Winarni Sofya¹, I Nyoman Bagus Aji Kresnapati², Baiq Yulia Hasni Pratiwi³, Eka Nurul Qomaliyah⁴, Nurul Indriani⁵, Lalu Busyairi Muhsin⁶

winarni@universitasbumigora.ac.id¹, ajikresnapati@universitasbumigora.ac.id²,

yulia_hasni@universitasbumigora.ac.id³, eka@universitasbumigora.ac.id⁴,

indriani.nrl@universitasbumigora.ac.id⁵, lalubusyairi@universitasbumigora.ac.id⁶

Universitas Bumigora

Abstract: The aim of this service is to introduce the importance of using Blood Supplement Tablets (TTD) for young women, the impact of anemia in daily life, knowing foods and drinks that can absorb and inhibit iron intake, so that they know how to prevent anemia as early as possible. The method used in this service is a participatory method, followed by preparation, then counseling, followed by question and answer between the presenter and the audience. The media used in this service are powerpoint and posters. The results obtained from the counseling were in the form of an increase in the level of knowledge of MAN 3 Mataram students and students regarding the correct use of blood supplement tablets, both for prevention and therapy, and during the outreach the participants were very active in asking questions and answers with the presenters. It is hoped that this increase in knowledge can improve the health status of teenagers in Indonesia, and reduce the rate of anemia and the risk of bleeding during childbirth.

Keywords: *anemia, blood increasing tablets, teenagers*

Pendahuluan

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kurangnya kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh. Hb berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh sehingga asupan oksigen ke otak dan otot menjadi berkurang dan menyebabkan tubuh menjadi mudah Lelah, letih, lesu, pucat, mudah mengantuk dan menurunnya konsentrasi (Muhayati & Ratnawati, 2019). Anemia tidak hanya terjadi pada Perempuan tapi laki- laki juga beresiko mengalami anemia. Namun, anemia sangat beresiko tinggi pada usia remaja khususnya remaja putri. Remaja putri memerlukan asupan zat besi yang cukup banyak karena mengalami menstruasi setiap

<https://journal.insankreasimedia.ac.id/index.php/JILPI> **E-ISSN: 2962-0104**

bulannya dan setiap remaja putri mempunyai siklus menstruasi yang bervariasi sehingga berisiko tinggi mengalami defisiensi zat besi (Sukartiningih & Amaliah, 2018). Remaja putri salah satu kelompok yang rawan menderita anemia sehingga dibuatkan program penanggulangan anemia baik dari diri mereka sendiri maupun dari lingkungan sekolah (Suandika et.al, 2023).

Perempuan usia subur, kejadian anemia sangat berkaitan dengan fungsi reproduktif, jumlah kematian maternal yang tinggi sekitar 10-20% dari total kematian, jumlah insiden BBLR yang terus meningkat yaitu berat bayi < 2,5 kg pada saat lahir, dan disebabkan oleh malnutrisi intrauteri. Kondisi Kesehatan remaja dengan usia 10-24 tahun di Indonesia masih membutuhkan perhatian yang intens, karena menurut Riskerdas 2013, jumlah anemia pada wanita subur (WUS) dengan usia 15 tahun ke atas sebesar 22,7%, sedangkan pada ibu hamil sekitar 37,1 % (Kemenkes, 2020).

Berkurangnya asupan zat besi menjadi penyebab utama terjadinya anemia pada remaja putri, namun hal tersebut dipengaruhi oleh kemampuan tubuh menyerap asupan zat besi. Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh makanan dan minuman yang memiliki nutrisi yang baik. Salah satunya dengan meminum air putih saat mengonsumsi suplemen darah dan mengonsumsi makanan atau buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, mangga dan menghindari minuman seperti teh dan kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi ke dalam tubuh karena mengandung tannin yang dapat mengikat zat besi sehingga penyerapan asupan zat besi terhambat (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Prevalensi anemia pada remaja putri menurut World Health Organization (WHO), kejadian anemia di dunia sebesar 40-88%, dan di negara-negara berkembang sebesar 53,7% (Nur dkk, 2017). Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013, jumlah anemia pada usia 1-4 tahun sebesar 28,1%, usia 5-14 tahun sebesar 26,4%, dan pada usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Jumlah kejadian anemia mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya yaitu sebesar 27,7% pada usia 1-4 tahun, 9,4% usia 5-14 tahun, dan 6,9% pada usia 15-24 tahun (Nasruddin et al., 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Mataram tahun 2017, prevalensi kasus anemia pada remaja di Puskesmas Selaparang sebesar 50,43%, Puskesmas Pejeruk 48,48%, Puskesmas Ampenan sebesar 31,02%, Puskesmas Dasar Cermen 2,00% (Jaswadi, 2020). Apabila kondisi ini terus berlanjut, menyebabkan populasi remaja mengalami penurunan imunitas, gangguan konsentrasi,

penurunan prestasi belajar, mengganggu reproduksi, memperbesar resiko kematian saat melahirkan, dan menyebabkan bayi lahir premature akan meningkat.

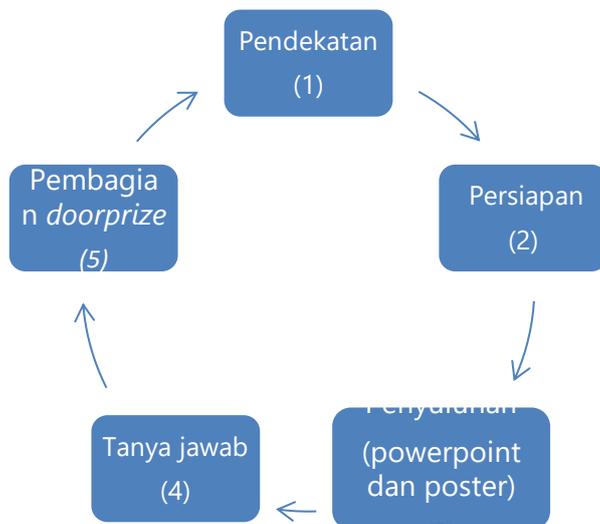
Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan pengabdian terkait edukasi penggunaan tablet tambah darah dan upaya pencegahan anemia khususnya dilakukan pada remaja di kota MATARAM, mengingat usia mereka sangat beresiko mengalami anemia. Pengabdian ini dilakukan dengan mengedukasi siswa- siswi di kota MATARAM tentang cara penggunaan suplemen tablet tambah darah pada usia remaja untuk pencegahan dan pengobatan, makanan dan minuman yang menghambat dan meningkatkan asupan zat besi ke dalam tubuh, dampak yang timbul akibat penanganan anemia yang kurang tepat dan pencegahan anemia dengan tepat. Menindaklanjuti hal tersebut, tim pengabdian menelaah sekolah-sekolah di kota Mataram yang berpotensi untuk dilakukan edukasi. Pencarian tersebut didasarkan pada lokasi sekolah tersebut dan jumlah siswi remaja putri.

Kecamatan Sekarbela merupakan daerah dengan jumlah populasi remaja putri ke dua terbanyak di kota Mataram yaitu sebesar 39.481 jiwa (BPS kota Mataram, n.d.). Luas kecamatan Sekarbela 9642,678 km² yang terdiri dari 6 kelurahan dengan luas wilayah terbesar di kelurahan Jempong Baru yaitu 4.652 km². Kelurahan jempong baru dari segi pendidikan memiliki 8 sekolah, salah satunya MAN 3 Mataram yang akan menjadi objek pengabdian. Jumlah siswa remaja putri di sekolah tersebut lebih banyak dibandingkan siswa laki- laki. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan pengabdian terkait edukasi penggunaan tablet tambah darah dan upaya pencegahan anemia pada remaja.

Metode

Pengabdian ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu dengan pendekatan. Pendekatan yang dilakukan menggunakan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan kepada pihak sekolah untuk mendapat izin dan dukungan dalam menggerakkan siswa- siswi remaja di MAN 3 Mataram. Selanjutnya pada tahap persiapan dengan melakukan pendekatan pada remaja di sekolah tersebut, dan menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan atau edukasi agar remaja lebih nyaman, selanjutnya memberikan penyuluhan mengenai penggunaan tablet tambah darah dan upaya pencegahan anemia, dan hasil publikasi berupa hasil dokumentasi- dokumentasi kegiatan.

Diagram metode pengabdian penyuluhan penggunaan TTD dan upaya pencegahan anemia digambarkan pada diagram 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Metode pengabdian

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan penyuluhan dan edukasi berupa materi kesehatan meliputi edukasi tentang cara penggunaan tablet tambah darah, makan dan minuman yang dapat menghambat dan meningkatkan penyerapan asupan zat besi, dampak kekurangan asupan zat besi, cara mendeteksi anemia secara sederhana, dan upaya pencegahan dan penanganan anemia di sekolah, diskusi dan tanya jawab, dan pemberian *doorprize* bagi remaja yang memiliki pertanyaan terbaik. Rundown kegiatan pengabdian dapat digambarkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rundown kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Waktu	Acara	Keterangan
09.30-09.40	Salam pembukan dan perkenalan tim pengabdian	Moderator
09.40- 10.20	Penyuluhan dan edukasi penggunaan tablet tambah darah dan upaya pencegahan anemia	apt. Sri Winarni Sofya, M.Farm
10-20-10.50	Tanya jawab	Tim pelaksana
10.50- 11.00	Pemberian <i>doorprize</i>	Moderator
11.00- selesai	Penutup dan foto bersama	Tim pelaksana

Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan dengan mengedukasi siswa- siswi di MAN 3 Mataram terkait penggunaan TTD dan upaya pencegahan anemia. Pengabdian ini dilakukan dengan media *powerpoint dan poster*. Kegiatan ini diawali dengan menjelaskan terkait anemia, penyebab anemia, makanan dan minuman yang mempengaruhi penyerapan dan menghambat asupan zat besi ke dalam tubuh, dampak anemia dalam kehidupan sehari- hari, cara mendeteksi anemia dengan sederhana, upaya pencegahan anemia dari diri sendiri ataupun dari lingkungan sekolah. Upaya pencegahan anemia pada remaja putri dilakukan dengan wajib memberikan 1 tablet dalam seminggu untuk upaya pencegahan, sedangkan untuk terapi diberikan 1 kali dalam sehari.

Pencegahan di lingkungan sekolah bisa dilakukan dengan menyediakan suplemen TTD di UKS, dan biasanya pemerintah setempat sudah mendistribusikan suplemen TTD melalui puskesmas setempat, dan puskesmas nanti yang mendistribusikan ke masing- masing sekolah. Sedangkan upaya pencegahan dari diri sendiri bisa dengan membeli suplemen TTD di apotek atau toko obat. Penggunaan TTD untuk siswa laki- laki bersifat tidak wajib, hanya bisa dilakukan jika memiliki hb yang rendah atau setelah melakukan donor darah. Sehingga, resiko tinggi akibat anemia dapat dicegah sedini mungkin dan menciptakan generasi yang sehat, produktif, dan inovatif. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dengan peserta yang berjumlah 40 orang, jumlah peserta laki- laki 10 orang dan 30 orang peserta perempuan. Adapun pertanyaan yang muncul saat proses tanya jawab digambarkan pada tabel 2.

Anemia tidak hanya terjadi pada wanita, tapi anemia bisa juga terjadi pada laki- laki namun kejadian anemia pada laki- laki tidak sebanyak pada wanita, dan resiko kejadian anemianya pun jauh lebih rendah. Pada wanita mengkonsumsi tablet tambah darah bersifat wajib karena kaum wanita mengalami menstruasi dengan siklus yang berbeda- beda sehingga kekurangan Hb sangat rentan terjadi pada wanita sehingga diperlukan upaya pencegahan setiap minggunya dan untuk terapi 1 kali dalam sehari setiap hari. Sedangkan laki- laki waktu yang tepat untuk mengkonsumsi tablet tambah darah adalah saat kadar hb rendah dan setelah melakukan donor darah dengan meminum tablet 1 kali dalam sehari, jika hb sudah normal bisa dihentikan. Cara mengetahui atau mendeteksi anemia dapat dilakukan

dengan menarik kelopak mata pada bagian bawah. Pada pasien anemia kelopak mata bagian bawah akan berwarna pucat berwarna putih, kemudian tekan telapak selama 1 detik telapak tangan akan berwarna pucat kebiruan dan tidak kembali normal. Selanjutnya, mengamati kuku- kuku jari tangan maupun kaki, jika kuku tangan maupun kaki tipis dan sisinya melengkung seperti sendok menunjukkan pasien tersebut menderita anemia.

Tabel 2. Daftar pertanyaan pada penyuluhan

No.	Nama	Pertanyaan
1.	Peserta laki- laki	<ul style="list-style-type: none">- Apakah laki- laki bisa mengalami anemia? dan kapan waktu yang tepat untuk penggunaan TTD untuk laki- laki?- Bagaimana cara kita mengetahui jika kita mengalami anemia apakah harus dengan cek hb saja?
2.	Peserta perempuan	<ul style="list-style-type: none">- Saya ada riwayat alergi terhadap suplemen TTD, bagaimana upaya saya untuk mencegah anemia dengan riwayat alergi suplemen TTD?- Saya pernah melakukan cek laboratorium, dari hasil lab menunjukkan saya kelebihan sel darah putih. Bagaimana upaya pengobatan yang perlu saya lakukan?

Penggunaan suplemen TTD untuk pasien dengan riwayat alergi, dapat ditangani dengan pemeriksaan alergi untuk jenis zat aktifnya terlebih dahulu, karena pada suplemen TTD mengandung komponen asam folat dan zat besi. Setelah mengetahui zat aktifnya, dilanjutkan dengan menentukan jenis anemianya dengan melakukan cek laboratorium, sehingga kita bias menyimpulkan terapi yang tepat. Pasien dengan kelebihan leukosit (sel darah putih) menandakan adanya infeksi bakteri sehingga perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk menentukan jenis infeksi bakterinya, kemudia melakukan tes resistensi antibiotik dan menentukan terapinya. Kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut.

Dengan memberikan edukasi dan penyuluhan kepada siswa remaja di MAN 3 Mataram, diharapkan siswa remaja lebih cerdas dalam menggunakan tablet tambah darah yang tepat untuk pencegahan dan terapi, sehingga dapat menurunkan tingkat anemia pada remaja, menurunkan resiko tinggi terjadinya pendarahan saat hamil, dan menurunkan angka kelahiran prematur. Kegiatan edukasi dan penyuluhan penggunaan tablet tambah darah

pada remaja putri di bangku sekolah dilakukan dengan minum tablet tambah darah seminggu sekali dan dilakukan pengawasan oleh guru. Serta melakukan pencatatan setelah minum TTD, sehingga penanggulangan anemia di Indonesia bias teratasi dengan baik (Sab'ngatun & Riawati, 2021). Kegiatan tanya jawab selama pengabdian dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan dan tanya jawab antara siswa dengan tim pengabdian

Manfaat penggunaan tablet darah dapat mencegah anemia, menunjang tumbuh kembang, menambah kebutuhan zat besi, meningkatkan konsentrasi sehingga menunjang proses belajar di sekolah, menjaga daya tahan tubuh dan keseimbangan, dan investasi Kesehatan jangka panjang. Konsumsi tablet tambah darah secara rutin tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya selama penggunaannya secara tepat dan benar. Tablet tambah darah dapat dikonsumsi setelah makan untuk pencegahan 1 kali dalam seminggu, dan untuk terapi dengan mengkonsumsi 1 tablet dalam sehari. Kepatuhan remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan metode penyampaian edukasi dan penyuluhan yang nantinya berpengaruh pada sikap dan niat para remaja putri untuk mengkonsumsi tablet tambah darah (Pamangin, 2023).



Gambar 3. Sesi foto Bersama tim pelaksana

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dan edukasi penggunaan tablet tambah darah dan upaya pencegahan anemia pada remaja di MAN 3 Mataram. Dengan hasil utama memberikan pemahaman kepada siswa bahaya anemia jika tidak cegah dengan tepat, dan penggunaan tablet tambah darah yang baik dan benar agar asupan zat besi yang diserap oleh tubuh bisa maksimal dan menghasilkan generasi yang sehat, produktif, dan inovatif.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan pada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberi kami kesempatan untuk menjalankan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini bisa berjalan lancar, terimakasih juga kami ucapkan pada pihak sekolah yang memberikan izin untuk melakukan pengabdian di sekolah MAN 3 Mataram, terimakasih kami ucapkan kepada pihak kampus Universitas Bumigora dalam memberikan kami dukungan moril dan materil dalam mensukseskan acara pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Kota Mataram. (2020). <https://mataramkota.bps.go.id/>
- Jaswadi, J. (2020). Hubungan Sikap Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMAN 9 Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 12–15. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1144>
- Kemendes. (2020). *Buku Saku.Pdf* (pp. 1–32). https://dinkes.jatimprov.go.id/userimage/dokumen/Buku_Saku.pdf
- M. Suandika, E. Dewi Cahyaningrum, W. Ru-Tang, R. Teja Muti, Y. Triliani, D. A. (2023). Description Of The Knowledge Level Of Adolescent Women About Anemia. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 3(9), 7733–7740. <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/jip.v3i9.2472>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- 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>

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

Sukartiningsih, M. C. E., & Amaliah, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kambaniru Kabupaten Sumba Timur. *Jurnal Kesehatan Primer*, 3(1), 16–29.

Yuniarti & Zakiah. (2021). Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 2(7). <https://doi.org/DOI: 10.47492/jip.v2i7.1105>

