

## Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS

Wulandari Meikawati<sup>1✉</sup>, Siti Aminah<sup>2</sup>, Trixie Salawati<sup>1</sup>, Ulfa Nurullita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: [wulandari@unimus.ac.id](mailto:wulandari@unimus.ac.id)

Diterima: 8 Juni 2022

Disetujui: 20 Juni 2022

Diterbitkan: 31 Juli 2022

### Abstrak

**Latar belakang:** Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Remaja putri lebih mudah terkena anemia karena mereka memasuki masa pubertas dimana mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat. Upaya mengatasi anemia pada remaja putri agar tidak berlanjut ketika hamil, salah satunya dengan mengonsumsi suplemen Tablet Tambah Darah (TTD).

**Tujuan:** meningkatkan pengetahuan dan praktik remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan anemia. **Metode:** Edukasi manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah untuk pencegahan anemia dengan menggunakan media video. Sasaran program adalah remaja putri yang tinggal di pondok pesantren Sahlan Rosjidi Unimus. Evaluasi hasil berupa pertanyaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Video edukasi dan evaluasi hasil disampaikan melalui google form. **Hasil:** Sebelum edukasi sebagian besar remaja putri (60,5%) mempunyai pengetahuan dengan kategori cukup, sedangkan sesudah edukasi mayoritas (86,9%) mempunyai pengetahuan dengan kategori baik. **Kesimpulan:** Pengetahuan remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan anemia meningkat sesudah pemberian edukasi.

**Kata kunci:** anemia, remaja putri, tablet tambah darah

### Abstract

**Background:** Anemia is a condition where the hemoglobin level in the blood is lower than normal. Adolescent girls are more prone to anemia because they enter puberty where they experience rapid growth so that the need for iron also increases. Efforts to overcome anemia in adolescent girls so that it does not continue when pregnant, one of them is by taking blood-supplementing tablets (TTD). **Objective:** to increase the knowledge and practice of adolescent girls in consuming blood-added tablets for the prevention of anemia. **Methods:** Educate the benefits of consuming Blood Add Tablets for the prevention of anemia by using video media. The target of the program is young women who live in the Islamic boarding school Sahlan Rosjidi Unimus. Evaluation of the results in the form of questions before and after giving education. Educational videos and evaluation of results are submitted via google form. **Results:** Before education, most of the adolescent girls (60.5%) had sufficient knowledge, while after education the majority (86.9%) had good knowledge. **Conclusion:** Knowledge of adolescent girls about the benefits of consuming blood-supplementing tablets for the prevention of anemia increased after providing education.

**Keywords:** anemia, adolescent girls, blood supplement tablets

### PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal [1]. Hemoglobin dibutuhkan tubuh untuk membawa oksigen, sehingga jika jumlahnya kurang dari normal akan berdampak pada

rendahnya oksigen yang dibawa ke jaringan tubuh [1]. Lebih dari 50% remaja putri telah dilaporkan mengalami anemia [2]. Remaja putri lebih mudah terkena anemia karena mereka memasuki masa pubertas dimana mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat [3]. Remaja putri memiliki risiko

sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya [4].

Anemia pada remaja dapat berdampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif mereka. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu, meningkatkan berat badan lahir rendah, dan prematuritas dan juga berdampak negatif pada status zat besi bayi [5, 6]. Pada sebagian besar populasi, anemia terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi [2, 7]. Kebutuhan zat besi memuncak selama masa remaja karena pubertas yang cepat, pertumbuhan dengan peningkatan tajam dalam massa tubuh tanpa lemak, volume darah dan massa sel darah merah, yang meningkatkan kebutuhan zat besi untuk myoglobin di otot dan hemoglobin dalam darah [2].

Upaya mengatasi anemia pada remaja putri agar tidak berlanjut ketika hamil, salah satunya dengan mengonsumsi suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung 60 mg Fe elemental dan 0,4 mg asam folat [8]. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri (Rematri) merupakan salah satu pelayanan gizi yang harus tetap dilakukan walaupun dalam kondisi pandemi Covid-19 [6]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah masih perlu ditingkatkan [9, 10]. Santriwati merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia. Jauh dari orang tua membuat santriwati dituntut untuk hidup mandiri terutama dalam memenuhi kebutuhan makanannya [11].

Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi adalah pondok pesantren yang ada di wilayah Universitas Muhammadiyah Semarang. Pondok pesantren ini diperuntukkan bagi mahasiswi baru yang studi di Universitas Muhammadiyah Semarang dari berbagai program studi dan biasa dikenal dengan sebutan mahasantri. Hasil wawancara dengan beberapa remaja putri ditemukan bahwa sebagian besar tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah (60%), tidak mengetahui definisi (50%), penyebab (60%) dan upaya pencegahan anemia (80%).

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya edukasi kepada para remaja putri agar memiliki pengetahuan dan praktik yang baik tentang pencegahan anemia, salah satunya dengan konsumsi tablet tambah darah. Edukasi manfaat tablet tambah darah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada saat terjadi pandemic Covid 19 sehingga tidak ada pertemuan secara langsung, namun disampaikan dengan menggunakan media berupa video.

## METODE

Program yang dilakukan adalah berupa edukasi tentang manfaat mengonsumsi suplemen tablet tambah darah dengan menggunakan media berupa video. Remaja putri dari berbagai program studi yang tinggal di pondok pesantren diinventarisasi kemudian dibentuk grup menggunakan Whatsapp untuk memudahkan komunikasi. Penyuluhan dimulai dengan mengirimkan pesan melalui Whatsapp berisi permohonan kesediaan mengikuti kegiatan dan dilanjutkan dengan membagikan link google form yang didalamnya terdiri dari 4 bagian. Bagian pertama, berisi pertanyaan tentang identitas yang berisi tentang nama, tempat dan tanggal lahir, asal sekolah, dan program studi. Bagian kedua, berupa Pre Test berisi 10 pertanyaan tentang definisi anemia, gejala, akibat dan pencegahannya. Bagian ketiga berisi video tentang manfaat tablet tambah darah untuk pencegahan anemia. Bagian keempat berupa Post Test yang berisikan pertanyaan yang sama dengan pre-test. Evaluasi keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan skor dari pre dan post-test yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang merupakan remaja putri / mahasantri di pondok pesantren ini berusia antara 19-20 tahun. Dari 38 orang, sebagian berasal dari program studi kesehatan (SI Kesehatan Masyarakat dan D3 Gizi) dan sebagian lagi berasal dari program studi non kesehatan (SI Akutansi, SI Pendidikan Bahasa Inggris, SI Sastra Inggris, dan SI Manajemen).

Skor pengetahuan sebelum edukasi berkisar antara 5 sampai dengan 10 dan setelah edukasi mengalami peningkatan yaitu berkisar antara 7 sampai dengan 10. Sebelum edukasi sebagian besar responden (60,5%) mempunyai pengetahuan dengan kategori cukup, sedangkan sesudah edukasi mayoritas (86,9%) mempunyai pengetahuan dengan kategori baik [12]. Pertanyaan yang sudah berhasil dijawab dengan benar oleh seluruh remaja putri setelah pemberian edukasi adalah zat yang menghambat penyerapan zat besi, suplementasi yang dapat diberikan untuk mencegah anemia dan dosis pemberian suplemen saat sedang menstruasi.

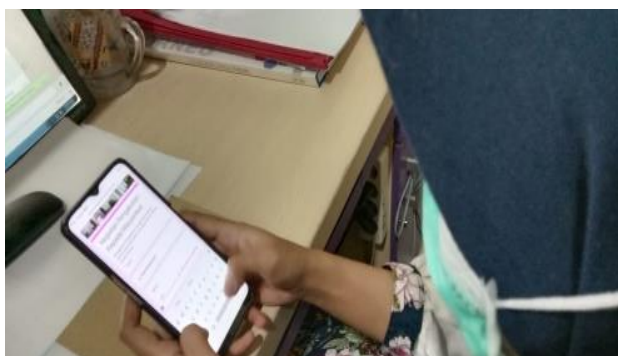
Mengonsumsi sumber zat besi dan enhancer zat besi serta mengurangi konsumsi inhibitor dapat meningkatkan absorpsi zat besi dalam tubuh [13]. Vitamin C, vitamin A dan vitamin B2 merupakan beberapa zat gizi yang dapat membantu penyerapan zat besi. Selain itu, protein hewani yang berasal dari daging, ikan dan unggas merupakan faktor *enhancer* zat besi yang berperan dalam pembentukan eritrosit dengan hemoglobin. Zat gizi yang berperan sebagai *inhibitor* zat besi yaitu fosfat, kalsium, tanin dan fitat [11, 14].

Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh [6].

Pengetahuan responden tentang anemia meningkat sesudah pemberian edukasi. Hal ini menunjukkan edukasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini karena metode yang digunakan untuk penyuluhan disajikan melalui kemasan yang lebih mudah dipahami karena tidak hanya berupa penjelasan namun disertai dengan ilustrasi yang memudahkan penerimaan responden. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga [15]. Faktor lain yang memperkuat adalah responden berpendidikan tinggi sehingga memiliki daya terima yang relative baik dalam menerima informasi.



Gambar 1. Sosialisasi pentingnya tablet tambah darah



Gambar 2. Responden mengisi kuesioner melalui goggle form

## KESIMPULAN

Edukasi tentang manfaat tablet tambah darah untuk pencegahan anemia di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi

Unimus berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri / mahasantri.

## REKOMENDASI

Remaja putri/mahasantri dapat mempraktikkan konsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi maupun tidak menstruasi dengan baik untuk mencegah terjadinya anemia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih ditujukan pada Rektor Unimus, Direktur, Pengurus dan Mahasantri di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi.

## REFERENSI

- [1] WHO. Anaemia. 2020
- [2] World Health Organization. Prevention of iron deficiency anaemia in adolescents role of weekly iron and folic acid supplementation. *Role Wkly Iron Folic Acid Supl* 2016; 50.
- [3] Kementerian Kesehatan. Tablet Tambah Darah Bagi Remaja.
- [4] Herwandar FR, Soviyati E. Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J* 2020; 11: 71–82.
- [5] World Health Organization. Anemia among adolescent and young adult women in Latin America and the Caribbean: A cause for concern. *Pan Am Hesth Organ* 2010; 1–12.
- [6] Kemenkes RI. Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. *Kementrian Keschat RI* 2020; 22.
- [7] Jimenez K, Kulnigg-Dabsch S, Gasche C. Management of iron deficiency Anemia. *Gastroenterol Hepatol* 2015; 11: 241–250.
- [8] Amir N, Djokosujono K. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *J Kedokt dan Keschat* 2019; 15: 119.
- [9] Ningtyias FW, Quraini DF, Rohmawati N. Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *J PROMKES* 2020; 8: 154.
- [10] Widiastuti A, Rusmini R. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *J Sains Kebidanan* 2019; 1: 12–18.
- [11] Muniroh L. Pola Konsumsi Sumber Zat Besi dan Inhibitor Zat Besi Berkaitan dengan Anemia pada Santriwati - Unair News. *Unair News*.
- [12] Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta, 2010.
- [13] Nabilla FS, Muniroh L, Rifqi MA. Hubungan Pola Konsumsi Sumber Zat Besi, Inhibitor dan Enhacer Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Santriwati Pondok Pesantren AL-MIZAN MUHAMMADIYAH Lamongan. *Media Gizi Indones* 2022; 17: 56–61.
- [14] Health IP. Faktor Penghambat Absorpsi Zat Besi.
- [15] Notoatmojo S. *Pendidikan Kesehatan dan Perilaku*. Jakarta: Rineka cipta, 2010.