

Edukasi Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri dalam Mencegah Anemia: Hidup Sehat Cegah Anemia

Dwi Jusrini Palungan¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dwi Jusrini Palungan

E-mail: dwipalungan@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, terutama pada remaja putri. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun mencapai 32%, dengan penyebab utama defisiensi zat besi. Remaja putri rentan mengalami anemia akibat menstruasi dan pola makan yang kurang memperhatikan asupan zat besi. Pemerintah telah mengimplementasikan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), namun banyak remaja yang belum rutin mengonsumsinya. Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD dalam mencegah anemia. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan interaktif menggunakan media visual dan diskusi kelompok. Program ini dilaksanakan di SMA dan SMK Negeri 1 Tinangkung, Kabupaten Banggai Kepulauan, dengan melibatkan 60 remaja putri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai anemia dan pentingnya TTD. Antusiasme peserta sangat tinggi, dengan sebagian besar siswa berkomitmen untuk lebih rutin mengonsumsi TTD. Penyuluhan yang interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran. Kesimpulannya, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD, yang diharapkan dapat menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja.

Kata kunci - anemia, remaja putri, tablet tambah darah, edukasi kesehatan, defisiensi zat besi

Abstract

Anemia is a significant health problem in Indonesia, especially among adolescent girls. According to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of anemia among adolescent girls aged 15-24 years reached 32%, with iron deficiency being the primary cause. Adolescent girls are vulnerable to anemia due to menstruation and a diet that does not pay attention to iron intake. The government has implemented a program to provide iron supplements (TTD), but many teenagers do not consume them regularly. The goal of this program is to increase adolescent girls' understanding of the importance of iron supplements in preventing anemia. The method used is an educational and participatory approach through interactive counseling using visual media and group discussions. This program was implemented at SMA and SMK Negeri 1 Tinangkung, Banggai Kepulauan Regency, involving 60 adolescent girls. The results of the activity showed an increase in students' understanding of anemia and the importance of iron supplements. The enthusiasm of the participants was very high, with the majority of students committing to taking iron supplements more regularly. The interactive counseling proved effective in raising awareness. In conclusion, this program successfully increased adolescent girls' knowledge and compliance with iron supplements consumption, which is expected to reduce the prevalence of anemia among adolescents.

Keywords - anemia, adolescent girls, iron supplements, health education, iron deficiency

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi (ADB) adalah masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, terutama pada remaja putri. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun mencapai 32%. Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang diakibatkan oleh kehilangan darah selama menstruasi dan pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat besi. Remaja putri, khususnya, membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mendukung pertumbuhan tubuh yang cepat. Meskipun pemerintah telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (*TTD*) untuk mencegah anemia pada remaja putri, tingkat kepatuhan terhadap konsumsi *TTD* masih rendah. Pengabdian oleh (Wahyuni et al., 2019) menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak mengonsumsi *TTD* secara rutin karena persepsi negatif mengenai efek samping dan kurangnya pemahaman tentang manfaatnya.

Pendidikan yang efektif mengenai pentingnya konsumsi *TTD* dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi suplemen zat besi ini. Pendekatan penyuluhan yang interaktif melalui media visual seperti video, presentasi, dan diskusi kelompok terbukti dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya *TTD* dan mendorong mereka untuk lebih rutin mengonsumsinya. Dalam pengabdian tersebut, penyuluhan yang dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan siswa secara aktif lebih efektif dibandingkan dengan ceramah pasif (Lestari et al., 2021).

Edukasi yang berbasis pada pemahaman akan dampak jangka panjang dari anemia pada remaja putri dapat mendorong mereka untuk mematuhi anjuran konsumsi *TTD* (Farah Yanisah & Widati, 2023). Edukasi kesehatan juga dapat membantu remaja putri memahami manfaat jangka panjang dari *TTD*, seperti peningkatan konsentrasi belajar dan kesehatan tubuh yang lebih baik. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan remaja putri dapat menjalani gaya hidup sehat yang berkelanjutan, yang tidak hanya mengurangi angka prevalensi anemia, tetapi juga mendukung kualitas kesehatan yang lebih baik bagi generasi mendatang (Pramana et al., 2024).

Pentingnya edukasi mengenai *TTD* juga didukung oleh pengabdian dari (Silitonga et al., 2024) yang menunjukkan bahwa program penyuluhan dapat membantu menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri, apabila dilakukan secara rutin dan didukung oleh pendekatan yang efektif. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi *TTD* secara rutin, dengan pendekatan edukasi yang berbasis pada metode interaktif dan komunikasi yang efektif.

Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap konsumsi *TTD*, tetapi juga dalam menciptakan kebiasaan hidup sehat yang dapat bertahan dalam jangka panjang. Edukasi yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan akan memperkuat perubahan perilaku remaja putri, yang pada gilirannya dapat mengurangi masalah anemia di kalangan mereka (Asriyanti et al., 2024).

METODE

Metode dan Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Program ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (*TTD*) melalui penyuluhan interaktif. Metode yang digunakan mencakup penggunaan media visual seperti video animasi, presentasi, serta materi edukatif berbentuk leaflet dan infografik yang memudahkan pemahaman. Selain itu, program ini juga mengadopsi diskusi kelompok yang memungkinkan siswa untuk berinteraksi dan bertukar pendapat, serta menyelesaikan pertanyaan atau kebingungan yang mungkin timbul selama kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk memotivasi partisipasi aktif siswa dan mendorong mereka untuk lebih memahami pentingnya mengonsumsi *TTD* secara rutin. Pengabdian oleh (Lestari et al., 2021) mengungkapkan bahwa penyuluhan yang

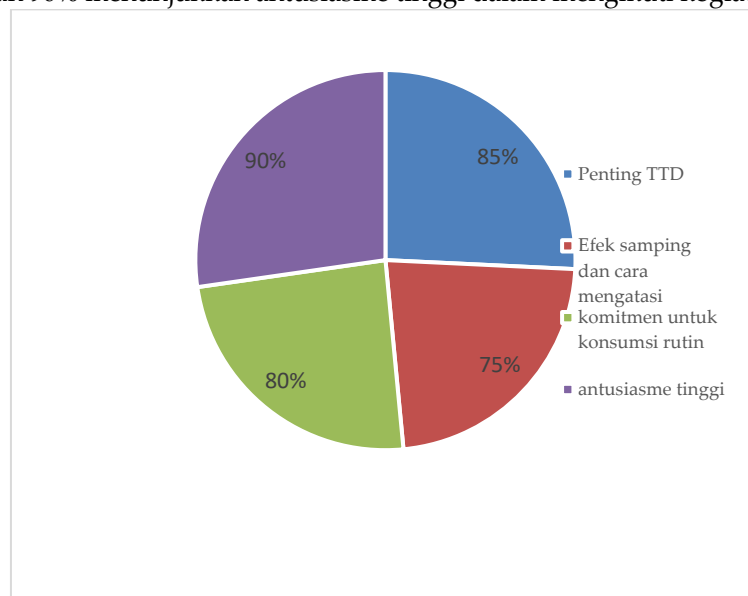
melibatkan peserta secara aktif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku sehat di kalangan remaja, termasuk dalam konsumsi suplemen kesehatan.

Pelaksanaan program ini dibagi menjadi beberapa tahapan pelaksanaan yang terstruktur:

1. Tahap Persiapan: Tahap pertama meliputi koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyusun jadwal kegiatan dan mengatur tempat pelaksanaan. Selain itu, tim pengabdian juga menyiapkan materi penyuluhan, seperti presentasi dan video animasi mengenai pentingnya konsumsi *TTD*.
2. Tahap Penyuluhan: Kegiatan penyuluhan dilakukan di dua sekolah, yaitu SMA dan SMK Negeri 1 Tinangkung. Penyuluhan ini dilakukan secara interaktif menggunakan media visual dan materi edukatif. Diskusi kelompok juga dilakukan untuk memastikan bahwa peserta memahami materi yang disampaikan.
3. Tahap Pendampingan: Setelah penyuluhan, setiap peserta diberikan Tablet Tambah Darah (*TTD*) dan dibimbing untuk mengonsumsinya secara teratur. Setiap siswa akan mengisi kartu pemantauan konsumsi yang akan diperiksa setiap minggu oleh guru atau petugas kesehatan sekolah.
4. Tahap Evaluasi: Di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman siswa mengenai pentingnya *TTD*. Evaluasi ini juga mencakup tanya jawab dan diskusi tentang hambatan yang dihadapi siswa dalam mengonsumsi *TTD* secara rutin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA dan SMK Negeri 1 Tinangkung, Kabupaten Banggai Kepulauan, berhasil melibatkan 60 remaja putri dalam program edukasi pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (*TTD*). Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa aspek penting. Sebanyak 85% peserta memahami pentingnya *TTD*, 75% mengetahui efek samping dan cara mengatasinya, 80% menunjukkan komitmen untuk konsumsi rutin, dan 90% menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan (lihat Gambar 1).



Gambar 1.
Diagram Peningkatan pemahaman siswa

Peningkatan pemahaman siswa ini menguatkan hasil pengabdian (Wahyuni et al., 2019), yang menyatakan bahwa penyuluhan interaktif efektif dalam membentuk perilaku sehat di kalangan remaja.

Kegiatan ini juga membuktikan bahwa keterlibatan aktif siswa dan guru dapat memperkuat efektivitas pesan kesehatan yang disampaikan. Dalam konteks ini, sekolah menjadi lingkungan strategis untuk menerapkan edukasi promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Studi sistematis oleh (Silitonga et al., 2024) mendukung bahwa suplementasi zat besi pada remaja putri secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin dan ferritin, serta menurunkan prevalensi anemia. Hasil ini sangat relevan dengan kegiatan pengabdian yang tidak hanya memberikan *TTD*, tetapi juga membentuk pemahaman dan motivasi konsumsi jangka panjang. Selanjutnya, pengabdian oleh (Anjaya et al., 2024) menyatakan bahwa penyuluhan berbasis media visual dan diskusi kelompok dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi hingga dua kali lipat dibandingkan pendekatan ceramah biasa. Hal ini terbukti dalam kegiatan ini, di mana siswa menunjukkan partisipasi aktif dan mengajukan banyak pertanyaan selama sesi diskusi.

Peningkatan pemahaman mengenai anemia dan *TTD* berhubungan langsung dengan perubahan sikap dan praktik konsumsi. Maka dari itu, materi edukasi dalam kegiatan ini tidak hanya difokuskan pada informasi medis, tetapi juga pada aspek psikososial remaja, termasuk stigma dan mitos tentang *TTD* (Yanisah dan Widati, 2023). Studi oleh (Pramana et al., 2024) di Aceh juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah mampu meningkatkan skor pengetahuan dari 53% menjadi 93%. Kegiatan ini menegaskan bahwa pemberian informasi yang tepat, disertai dengan contoh nyata dan diskusi reflektif, dapat mengubah pemahaman menjadi tindakan nyata.

Faktor-faktor seperti keterlibatan guru, ketersediaan media edukasi, serta lingkungan sekolah yang mendukung merupakan determinan utama kepatuhan. Dalam kegiatan ini, guru BK dan OSIS turut dilibatkan dalam mendampingi siswa, yang terbukti meningkatkan efektivitas program (Wardani, 2024)



Gambar 2.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pentingnya penerimaan siswa terhadap program *TTD*. Salah satu hambatan konsumsi *TTD* adalah ketakutan terhadap efek samping. Dalam kegiatan ini, materi penyuluhan juga membahas cara mengatasi efek samping ringan seperti mual dan sembelit, yang membantu mengurangi resistensi siswa (Helmyati et al., 2023). Bahwa edukasi multimedia lebih efektif dibandingkan metode satu arah. Dalam kegiatan ini, video pendek, leaflet, dan simulasi digunakan untuk menjelaskan proses kerja zat besi dalam tubuh dan dampak anemia terhadap produktivitas belajar (Lestari et al., 2021). Sementara itu, (Jihanwasila et al., 2024) dalam studi di Surabaya menemukan bahwa meskipun distribusi *TTD* tinggi, pengetahuan siswa masih rendah. Ini menunjukkan pentingnya penguatan edukasi melalui pendekatan yang komunikatif, seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini.

Akhirnya, laporan kolaborasi multisektor dari (Nutrition International, 2022) menyoroti pentingnya dukungan pemerintah, sekolah, dan puskesmas dalam meningkatkan cakupan dan efektivitas program *TTD*. Dalam kegiatan ini, sinergi antara universitas, sekolah, dan dinas kesehatan menjadi faktor kunci kesuksesan program. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah yang dirancang secara partisipatif dan

interaktif mampu membentuk pemahaman, sikap, dan praktik remaja putri dalam pencegahan anemia. Hal ini menjadi dasar kuat bagi pengembangan model edukasi promotif di sekolah lain.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengusung tema edukasi pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri telah dilaksanakan secara efektif di SMA dan SMK Negeri 1 Tinangkung, Kabupaten Banggai Kepulauan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan metode penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen remaja putri dalam mengonsumsi TTD secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia. Antusiasme peserta yang tinggi, ditunjukkan melalui partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis sekolah yang komunikatif dan visual memiliki dampak positif terhadap perubahan perilaku kesehatan. Temuan ini selaras dengan berbagai hasil pengabdian sebelumnya yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan sebagai strategi promotif-preventif dalam mengurangi angka kejadian anemia di kalangan remaja putri.

Untuk menjamin keberlanjutan dampak dari kegiatan ini, disarankan agar pihak sekolah melaksanakan edukasi rutin mengenai anemia dan suplemen zat besi sebagai bagian dari program bimbingan konseling atau Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Keterlibatan guru, khususnya guru BK dan wali kelas, serta peran aktif OSIS sebagai agen edukasi sebaya (peer educator), perlu diperkuat guna membangun budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Selain itu, pemerintah daerah dan dinas kesehatan diharapkan memberikan dukungan reguler berupa penyediaan TTD, materi edukatif, dan pelatihan bagi guru serta petugas kesehatan sekolah. Bagi institusi pendidikan tinggi, kegiatan penyuluhan seperti ini dapat dijadikan model pengabdian masyarakat berbasis kolaborasi multisektor, khususnya di wilayah dengan prevalensi anemia yang masih tinggi. Kegiatan pengabdian lanjutan juga direkomendasikan untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap kadar hemoglobin dan performa akademik remaja putri setelah intervensi edukasi dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriyanti, R., et al. (2024). Program Pemberian Tablet Fe di Sekolah dan Penurunan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kota Padang, *E-Journal Universitas Airlangga*.
- Farah Yanisah, B. & Widati, S. (2023). Is Health Education On Anemia Increasing Iron Supplementation Consumption In Adolescent Girls?, *Jurnal Promkes*.
- Helmyati, S., et al. (2023). Acceptance of Iron Supplementation Program among Adolescent Girls. *Amerta Nutrition*.
- Jihanwasila, N., et al. (2024). Knowledge and Uses of Iron Supplements to Treat Anaemia among Adolescent Girls in Surabaya. *Pharmacy Education*.
- Lestari, E., et al. (2021). Edukasi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Remaja Putri dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah, *E-Journal Universitas Airlangga*.
- Nutrition International. (2022). Adolescent Girls' Nutrition and Prevention of Anaemia: A School-Based Multisectoral Collaboration in Indonesia. *WHO Report*.
- Pramana, C., Merida, Y., & Nurliah. (2024). Penyuluhan Pemberian Tablet Fe pada Remaja di SMK Kesehatan Lhokseumawe, *Ngabdi Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., & Nurmala, I. (2024). A Systematic Review of Iron Supplementation's Effects on Adolescent Girls, *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Wahyuni, M., et al. (2019). Pengaruh Penyuluhan di Sekolah terhadap Perilaku Remaja dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah, *Jurnal Kesehatan Remaja*.
- Wardani, D. S. S. J. (2024). Factors Related to Iron Tablets Consumption Compliance among Adolescent Girls. *E-Journal Universitas Airlangga*.