JURNAL PENGABDIAN SOSIAL
e-ISSN : 3031- 0059
Volume 2, No. 10, Tahun 2025
https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps

Penyuluhan Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMK 1 Buton Tengah

Kasman[1], Zamli[2]
[1,2] *Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia*

Corresponding Author
Nama Penulis: Kasman
E-mail: s.ap.kasman@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja putri di Indonesia, termasuk di Kabupaten Buton Tengah, masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Faktor penyebab utama adalah kekurangan zat besi akibat menstruasi dan pola makan yang tidak seimbang. Meskipun program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) telah dilaksanakan, rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi TTD menjadi kendala utama. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri di SMK 1 Buton Tengah tentang pentingnya konsumsi TTD melalui kegiatan penyuluhan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet edukatif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang anemia, manfaat TTD, serta cara konsumsi TTD. Sebelum penyuluhan, pengetahuan peserta tentang anemia rata-rata 52%, meningkat menjadi 84% setelah penyuluhan. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang risiko anemia dan pentingnya TTD, serta mendorong perubahan sikap terhadap konsumsi TTD. Kesimpulannya, penyuluhan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, yang dapat berkontribusi pada pencegahan anemia jangka panjang.

Kata kunci *- anemia, remaja putri, penyuluhan, tablet tambah darah, kesehatan masyarakat*

Abstract

Anemia among adolescent girls in Indonesia, including in Central Buton Regency, remains a significant health problem. The main contributing factors are iron deficiency due to menstruation and an unbalanced diet. Although the launch of Iron Supplement Tablets (TTD) has been implemented, adolescents' low knowledge and awareness of the importance of taking Iron Supplements remains a major obstacle. This community service program aims to increase the knowledge and awareness of adolescent girls at SMK 1 Central Buton about the importance of Iron Supplements consumption through outreach activities. The methods used were interactive lectures, group discussions, and the distribution of educational leaflets. Evaluation results showed a significant increase in knowledge about anemia, the benefits of Iron Supplements, and how to take Iron Supplements. Before the outreach, participants' knowledge of anemia averaged 52%, increasing to 84% after the outreach. This program successfully increased students' understanding of the risks of anemia and the importance of Iron Supplements, as well as encouraging changes in attitudes towards Iron Supplements consumption. In conclusion, school-based outreach is effective in increasing knowledge and compliance with Iron Supplements consumption among adolescent girls, which can contribute to long-term anemia prevention.

Keywords *- anemia, adolescent girls, counseling, iron supplements, public health*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan di Indonesia, salah satunya di Kabupaten Buton Tengah. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia akibat kehilangan darah melalui menstruasi setiap bulan, yang meningkatkan kebutuhan zat besi mereka. Pola makan yang kurang seimbang, rendahnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) turut berperan dalam tingginya angka anemia pada kelompok ini (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penyuluhan menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, termasuk remaja putri, tentang pentingnya konsumsi TTD guna mencegah anemia (Fitriani et al., 2022).

Penurunan kualitas hidup yang diakibatkan oleh anemia pada remaja putri, seperti kelelahan, penurunan daya konsentrasi, dan gangguan pada kesehatan reproduksi di masa depan, perlu mendapatkan perhatian serius. Oleh karena itu, pemberian TTD secara rutin sebagai langkah pencegahan sangat penting, namun belum sepenuhnya dipahami dan diikuti oleh remaja putri. Berdasarkan pengabdian sebelumnya, keberhasilan program pemberian TTD sangat bergantung pada tingkat pengetahuan dan kesadaran yang dimiliki oleh remaja putri (Wahyuni et al., 2020). Penyuluhan melalui pendekatan berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang manfaat TTD dan membentuk kebiasaan sehat dalam mengonsumsi suplemen zat besi (Nurlaili & Handayani, 2021). Kegiatan ini sangat penting, terutama di sekolah-sekolah yang menjadi tempat berkumpulnya banyak remaja dalam satu waktu, sehingga memudahkan pelaksanaan edukasi.

Selain itu, pemahaman yang baik tentang anemia dan manfaat TTD tidak hanya dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi TTD, tetapi juga berpotensi memperbaiki status gizi remaja putri dan mencegah berbagai komplikasi yang dapat muncul di masa mendatang (Fitriani et al., 2022). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMK 1 Buton Tengah ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri tentang pencegahan anemia melalui konsumsi TTD secara rutin. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri serta mengubah perilaku mereka terkait konsumsi TTD.

Dengan melibatkan pihak sekolah dan tenaga kesehatan, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi sekali waktu, tetapi juga untuk membangun budaya hidup sehat yang dapat berlanjut setelah kegiatan penyuluhan selesai (Nurlaili & Handayani, 2021). Diharapkan bahwa dengan adanya intervensi ini, angka kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Buton Tengah dapat menurun, dan mereka dapat menghadapi masa depan yang lebih sehat dan produktif.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini melibatkan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet edukatif. Ceramah interaktif menjadi metode utama, di mana materi tentang anemia, dampaknya pada kesehatan, serta pentingnya konsumsi *Tablet Tambah Darah (TTD)* disampaikan secara langsung dengan penggunaan alat bantu visual seperti slide dan poster untuk mempermudah pemahaman. Setelah ceramah, peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk berdiskusi mengenai tantangan dalam mengonsumsi TTD dan berbagi pengalaman terkait kesehatan. Diskusi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman dan memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya. Selain itu, peserta juga akan menerima leaflet edukatif yang berisi informasi penting mengenai anemia dan cara konsumsi TTD yang benar. Untuk memperkaya materi, video edukasi singkat tentang pentingnya TTD akan diputar, memberikan visualisasi yang menarik agar pesan yang disampaikan lebih mudah diingat. Metode ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan peserta serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat terkait konsumsi TTD secara rutin.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

a. Koordinasi dan Persiapan
    1. Koordinasi dengan Pihak Sekolah:

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tim penyuluhan akan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, seperti kepala sekolah, guru BK, dan guru UKS, untuk menyusun jadwal kegiatan serta memastikan logistik dan sarana pendukung lainnya.

2. Persiapan Materi dan Media Edukasi:
   Materi penyuluhan akan disiapkan, mencakup informasi tentang anemia, manfaat TTD, cara konsumsi yang tepat, dan pola makan sehat. Media edukasi yang digunakan antara lain leaflet, slide presentasi, dan video edukasi.

b. Pelaksanaan Penyuluhan
   1. Pembukaan Kegiatan:
      Kegiatan akan dimulai dengan pembukaan dari pihak sekolah dan pengenalan tujuan dari penyuluhan kepada peserta.
   2. Ceramah Interaktif:
      Materi tentang anemia dan konsumsi TTD akan disampaikan melalui ceramah interaktif dengan penggunaan alat bantu visual.
   3. Diskusi Kelompok:
      Peserta akan dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mendiskusikan tantangan dan solusi terkait konsumsi TTD serta berbagi pengalaman mengenai masalah kesehatan yang mereka hadapi. Setiap kelompok akan dibimbing oleh fasilitator untuk memastikan diskusi berjalan lancar.
   4. Pembagian Leaflet Edukatif:
      Setelah ceramah dan diskusi, peserta akan diberikan leaflet yang berisi informasi mengenai anemia dan cara konsumsi TTD yang benar. Leaflet ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan pengingat bagi peserta.
   5. Pemutaran Video Edukasi:
      Sesi dilanjutkan dengan pemutaran video edukasi yang menjelaskan dampak anemia dan pentingnya konsumsi TTD dengan cara yang menarik dan mudah dipahami.

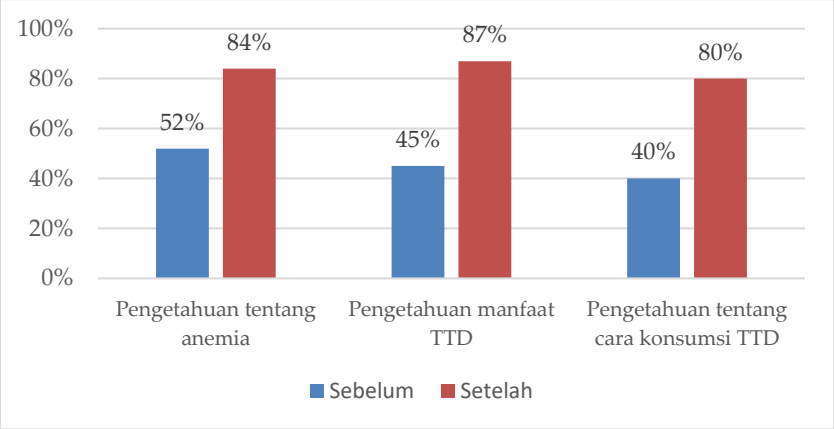
c. Pendampingan dan Evaluasi
   1. Pendampingan Singkat:
      Setelah penyuluhan, akan dilakukan pendampingan singkat dengan siswa, di mana mereka bisa bertanya lebih lanjut tentang materi yang telah disampaikan dan memberikan komitmen untuk mengonsumsi TTD secara rutin.
   2. Evaluasi Kegiatan:
      Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta tentang anemia dan TTD, serta efektivitas kegiatan penyuluhan. Evaluasi ini dilakukan melalui kuis singkat yang berisi pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan.

d. Penutupan Kegiatan
   1. Umpan Balik dan Penyampaian Kesimpulan:
   2. Kegiatan ditutup dengan memberikan umpan balik kepada peserta tentang hasil penyuluhan dan menyampaikan kesimpulan dari kegiatan tersebut. Selain itu, peserta diberikan kesempatan untuk mengisi formulir feedback mengenai kegiatan ini untuk evaluasi lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta tentang anemia, manfaat Tablet Tambah Darah (TTD), serta cara konsumsi TTD. Sebelum penyuluhan, rata-rata pengetahuan peserta mengenai anemia hanya mencapai 52%, namun setelah penyuluhan, pengetahuan ini meningkat menjadi 84%. Peningkatan pengetahuan yang signifikan juga terjadi pada aspek pengetahuan tentang manfaat TTD dan cara konsumsi TTD, yang masing-masing meningkat dari 45% menjadi 87% dan dari 40% menjadi 80% setelah penyuluhan.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1.
Hasil Perbandiangan dan Setelah Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan tentang anemia yang dilakukan di kalangan remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang dampak anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hal ini sejalan dengan temuan pengabdian ini yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Metode penyuluhan yang melibatkan ceramah interaktif dan diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya konsumsi TTD secara rutin (Fitriani et al., 2022)

Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri menggarisbawahi pentingnya konsumsi TTD untuk mencegah anemia. Penyuluhan yang disampaikan dalam kegiatan ini memberikan wawasan yang lebih mendalam kepada peserta tentang dampak anemia terhadap kesehatan mereka dan bagaimana TTD dapat mencegah kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pendidikan di sekolah sangat relevan untuk memperkuat pemahaman tentang program TTD yang telah ada (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Penyuluhan dapat meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Hasil pengabdian ini juga mengonfirmasi temuan tersebut, di mana setelah penyuluhan, peserta menunjukkan sikap positif terhadap konsumsi TTD dan berkomitmen untuk mengonsumsinya secara rutin. Pendekatan edukasi seperti ini dapat meningkatkan tingkat kepatuhan di kalangan remaja terhadap program pencegahan anemia (Nurlaili & Handayani, 2021)

Peran sekolah dalam mendukung keberhasilan program pemberian TTD pada remaja putri. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di SMK 1 Buton Tengah ini melibatkan peran aktif pihak sekolah dalam mendukung pelaksanaan dan keberlanjutan program TTD. Hal ini relevan dengan temuan dalam pengabdian ini, di mana keterlibatan guru dan tenaga kesehatan sekolah sangat penting dalam memastikan kesuksesan program edukasi Kesehatan (Wahyuni et al., 2020)

Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Bahwa peningkatan pengetahuan tentang anemia dapat memperbaiki pola konsumsi makanan yang mengandung zat besi pada remaja putri. Pengetahuan yang meningkat tentang anemia dan pentingnya konsumsi TTD, sebagaimana ditemukan dalam pengabdian ini, turut berperan dalam perubahan perilaku makan sehat di kalangan peserta. Edukasi tentang manfaat TTD memperkuat kesadaran remaja putri untuk menjaga pola makan yang sehat (Fathoni & Darliana (2020)

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di SMK 1 Buton Tengah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi TTD untuk mencegah anemia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai anemia, manfaat TTD, serta cara konsumsi TTD. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil mendorong perubahan sikap positif di kalangan peserta terkait konsumsi TTD secara rutin. Dengan demikian, penyuluhan ini dapat dianggap efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sebagai langkah pencegahan anemia.

Sebagai langkah lanjutan, disarankan agar pihak sekolah menjadikan penyuluhan tentang anemia dan konsumsi TTD sebagai bagian dari kegiatan rutin dalam program UKS. Dinas Kesehatan dan Puskesmas juga perlu memperkuat kerja sama dengan sekolah untuk memastikan distribusi dan pemantauan konsumsi TTD secara berkala. Selain itu, pengembangan media edukasi yang lebih menarik dan mudah dipahami, seperti video pendek atau infografis, dapat menjadi strategi yang efektif untuk menjangkau lebih banyak remaja putri dan meningkatkan kesadaran mereka lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Fathoni, A., & Darliana, R. (2020). Analisis pengetahuan dan perilaku remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah di Kabupaten X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 143-150.

Fitriani, D., Rahmawati, Y., & Lestari, R. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada remaja putri sebagai upaya promotif pencegahan anemia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–52.

Hidayati, R., & Aminah, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 14(1), 72–80.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. *Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat*.

Kurniawati, S., & Nurhayati, M. (2020). Peningkatan pengetahuan tentang anemia dan manfaat TTD melalui penyuluhan di SMA Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 154–160.

Nurlaili, A., & Handayani, S. (2021). Pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 89–96.

Pratiwi, D., & Wijayanti, A. (2021). Pengaruh edukasi tentang anemia terhadap pengetahuan remaja putri di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 16(2), 201–210.

Rizki, D., & Muliawati, S. (2021). Penyuluhan kesehatan untuk remaja putri dalam upaya mencegah anemia di Kota Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 8(1), 35-42.

Suryani, D., & Wulandari, R. (2021). Evaluasi program pemberian tablet tambah darah untuk pencegahan anemia pada remaja putri di daerah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Global*, 9(3), 102–110.

Wahyuni, S., Setiani, M., & Prasetya, D. (2020). Peran sekolah dalam pemberian tablet tambah darah pada siswi SMA. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 120–127.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license