



---

## PENINGKATAN PENGETAHUAN TABLET TAMBAH DARAH DAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN SOLOK, SUMATERA BARAT

Oleh

Faiz Nur Hanum<sup>1</sup>, Fathia Maulida<sup>2</sup>, Lilis Suryani<sup>3\*</sup>, Gita Addelia Nevara<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Gizi Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

E-mail: <sup>3\*</sup>[lilissuryanii144@gmail.com](mailto:lilissuryanii144@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 27-11-2024

Revised: 06-12-2024

Accepted: 30-12-2024

### Keywords:

Anemia, Tablet Tambah Darah, Remaja Putri, Zat besi

**Abstract:** *Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Salah satu kelompok umur yang rentan mengalami anemia adalah remaja khususnya pada remaja putri. Metode yang dilaksanakan dengan melakukan sosialisasi berupa konsumsi TTD didasarkan pada pengetahuan mengenai bahan makanan yang dapat menghambat penambahan darah dan meningkatkan produksi darah sehingga mencegah kejadian anemia pada remaja putri. Sebanyak 50% responden tidak mengetahui mengenai anemia. 57,15% responden menyatakan bahwa hati, daging dan sayur bayam merupakan sumber zat besi yang berasal dari makanan. Hasil edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta memotivasi remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah kejadian anemia dan mengonsumsi makanan bersumber zat besi serta menghindari makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi di dalam tubuh.*

---

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini tengah menghadapi tantangan besar dalam masalah gizi. Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu kekurangan gizi yang meningkatkan risiko terjadinya stunting dan wasting, kelebihan gizi yang meningkatkan risiko obesitas dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular, dan yang terakhir adalah masih tingginya kejadian defisiensi zat gizi mikro yang kemudian dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia (Kemenkes, 2020).

Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (World Health Organization, 2015). National Institute of Health (NIH) menyatakan bahwa anemia dapat terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup karena produksi sel darah merah terlalu sedikit sedangkan kehilangan sel darah merah terjadi berlebihan (National Institutes of Health, 2011). Meskipun data mengenai prevalensinya bervariasi, namun anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terdapat hampir di seluruh dunia, tidak hanya negara berkembang tetapi juga menjangkit pada negara maju (Yudina and Fayasari, 2020).



Dalam penelitian Tesfaye kejadian anemia disebabkan oleh beberapa faktor, namun faktor yang paling sering terjadi adalah akibat kekurangan zat gizi mikro yaitu zat besi (Gedefaw et al. 2015). Salah satu kelompok umur yang rentan mengalami anemia adalah remaja dan terkhusus pada remaja putri (Tonasih, Rahmatika, and Irawan, 2019). Anemia gizi besi merupakan penyebab utama *Disability Adjusted Life Years (DALY'S)* pada remaja putri (Apriningsih et al. 2019) dan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun, sehingga dapat berisiko terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kemenkes, 2017). Kegagalan untuk mengurangi angka kejadian anemia di seluruh dunia menyebabkan jutaan wanita mengalami gangguan kesehatan dan kualitas hidup yang rendah, melahirkan generasi anak-anak yang terganggu perkembangan dan pembelajarannya. Pada tahun 2019, anemia menyebabkan 58,6 juta tahun hidup dengan disabilitas di dunia atau *Disability Adjusted Life Years (DALY's)* dengan wilayah beban tertinggi berada di Afrika Barat, Asia Selatan dan Afrika Tengah (Gardner and Kassebaum 2020). Anemia yang terjadi pada ibu, berhubungan dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi. Termasuk risiko keguguran, lahir mati, prematuritas dan berat badan lahir rendah (World Health Organization, 2012).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), prevalensi anemia di dunia berkisar 40 – 88%. Pada tahun 2019, secara global prevalensi anemia untuk semua kelompok usia sebesar 22,8% dengan total tingkat kasusnya sebanyak 1,42 miliar penderita anemia ada di seluruh dunia (Gardner and Kassebaum, 2020). Prevalensi anemia paling tinggi berada di Asia Selatan dan Afrika Tengah (World Health Organization, 2012). Di Asia Tenggara, sebesar 25% hingga 40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat (Kemenkes, 2018). Pada tahun 2011, Indonesia menempati urutan ke-8 dari 11 negara di Asia setelah Sri Lanka dengan prevalensi anemia terbanyak pada usia 10-19 tahun (WHO 2011). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi anemia secara umum di Indonesia sebesar 14,8% dan pada anak usia sekolah sebesar 16,3% (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI 2007).

Pada tahun 2013, kejadian anemia secara umum di Indonesia sebesar 21,7% dengan kejadian pada kelompok usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan kelompok usia 15-24 tahun sebesar 18,4% (Riskesdas, 2013). Kejadian anemia pada perempuan sebesar 23,9% dan anemia pada laki-laki sebesar 18,4% (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2013). Pada tahun 2018, prevalensi anemia secara umum untuk usia 5 – 14 tahun sebesar 26% dan untuk usia 15 – 24 tahun mencapai angka 32%. Proporsi anemia tersebut terjadi paling besar di kelompok umur 15-24 tahun (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018). Untuk mengatasi masalah anemia, WHO menyampaikan rekomendasi pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi dan anak dengan komitmen mengurangi separuh (50%) prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) pada tahun 2025 (World Health Organization, 2012). Masalah gizi yang terjadi pada usia remaja akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di usia dewasa serta berisiko melahirkan generasi yang turut bermasalah pada gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Di Indonesia, perbaikan gizi masyarakat difokuskan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dan usia remaja menjadi komponen utama pembangunan kesehatan yang berkelanjutan sebagai investasi dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Karena peran status gizi sangat penting, anemia berperan besar dalam



mempengaruhi perkembangan kognitif anak serta memiliki risiko riwayat melahirkan dengan berat lahir rendah yang kemudian mempengaruhi kondisi kesehatan di masa depan (Tampy, Nugroho, and Syuadzah, 2020).

Upaya penanggulangan anemia berdasarkan rekomendasi WHO adalah dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui Program Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB). Program tersebut merupakan program yang ditetapkan untuk diberikan kepada kelompok ibu hamil dan remaja putri. Pada tahun 2014, Kementerian Kesehatan mengeluarkan peraturan dalam Permenkes No. 88 Tahun 2014 tentang “Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur (WUS) dan Ibu Hamil”. Kemudian Permenkes tersebut ditindaklanjuti dengan dikeluarkannya surat edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian TTD pada remaja putri dan Wanita Usia Subur (Widiastuti, Musdalifah, and Zuhriyatun, 2020).

Pelaksanaan program penanggulangan anemia melalui program TTD berlandaskan kepada kemitraan dan pendekatan keluarga. Dua hal ini berarti penanggulangan anemia harus merupakan upaya dari berbagai sektor terkait dan swasta serta kelompok masyarakat dengan pendekatan pemberdayaan keluarga. Pemerintah menetapkan dosis pemberian TTD pada remaja putri adalah 1 tablet setiap minggunya sepanjang tahun. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Sasarannya adalah anak usia sekolah dengan tingkatan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) dengan memprioritaskan pemberian TTD 1 tablet setiap minggu untuk mengurangi 50% prevalensi anemia pada remaja putri dan WUS di tahun 2025 (Ningtyias, Quraini, and Rohmawati, 2020).

## METODE

Objek kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melakukan sosialisasi kepada remaja putri usia sekolah di Kabupaten Solok. Kegiatan pengabdian ini terdapat beberapa tahapan seperti diagram di bawah:



**Gambar 1. Diagram tahapan kegiatan pengabdian**

Metode yang dilaksanakan oleh pengabdian memberikan materi dan berdiskusi langsung kepada pokok permasalahan yang selama ini dirasakan oleh masyarakat sehingga ada koordinasi antara tim pengabdian dengan masyarakat, kemudian tim pengabdian akan melakukan sosialisasi berupa konsumsi TTD melalui pemberdayaan masyarakat yang didasarkan pada pengetahuan mengenai bahan makanan yang dapat menghambat penambahan darah dan meningkatkan produksi darah sehingga mencegah kejadian anemia pada remaja putri.



## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian kuesioner yang diberikan kepada responden di SMPN 9 Kubung terdapat 10 pertanyaan mengenai anemia dan tablet tambah darah. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 50% responden tidak mengetahui mengenai anemia. Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis. Anemia dikatakan sebagai suatu kondisi tidak mencukupinya cadangan zat besi sehingga terjadi kekurangan penyaluran zat besi ke jaringan tubuh. Sebanyak 50% responden tidak mengetahui penyebab anemia dan 50% responden mengetahui penyebab kejadian anemia dikarenakan menstruasi, perdarahan dan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Penyebab kejadian anemia biasanya disebabkan karena adanya defisiensi zat gizi akibat adanya kekurangan zat gizi seperti besi (Fe), asam folat, vitamin B12 yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Anemia juga disebabkan karena adanya perdarahan karena cacangan, luka atau trauma yang mengakibatkan kadar Hb menurun. Selain itu, perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan. Kemudian, kejadian hemolitik seperti penderita malaria kronis dan thalassemia merupakan keadaan rusaknya sel darah merah.



**Gambar 2. Edukasi tentang anemia**

Anemia dapat diketahui melalui adanya tanda dan gejala seperti 5L (lemah, letih, lesu, lunglai dan lemas), pucat pada telapak tangan, wajah dan gusi, sesak nafas, mata berkunang-kunang serta sering mengantuk. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 85,72% responden mengetahui bahwa anemia dapat dilihat melalui ciri-ciri fisik (kulit dan telapak tangan). 57,15% responden menyatakan bahwa hati, daging dan sayur bayam merupakan sumber zat besi yang berasal dari makanan. Bahan makanan seperti daging, ayam, ikan dan telur memiliki kandungan besi yang tinggi. Kandungan zat besi juga lebih tinggi pada sumber hewani. Sayur-sayuran yang mengandung asam oksalat tinggi seperti juga memiliki kandungan besi yang rendah.

Kejadian anemia dapat berdampak pada penurunan daya konsentrasi dikarenakan hemoglobin tidak bisa berfungsi dengan baik untuk membawa oksigen ke otak. Anemia juga dapat menghambat serta mengganggu pertumbuhan dan perkembangan kemudian akan menyebabkan antibodi menurun. Sebesar 85,71% responden mengetahui bahwa kejadian anemia dapat berdampak terhadap penurunan prestasi. Hal ini membuktikan bahwa siswi



atau remaja putri *concern* terhadap dampak dari kejadian anemia. Kejadian anemia dapat dicegah dengan peningkatan asupan besi melalui makanan serta pemberian suplemen zat besi atau tablet tambah darah. Anemia juga dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi dan menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh.

Ketika kejadian anemia dibiarkan dan tidak ditangani, maka kemudian akan berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan stunting. Sebesar 85,72% responden menyatakan tidak mengetahui jika kejadian anemia dapat menyebabkan kejadian stunting. Berdasarkan hasil kuesioner di atas, tim pengabdian masyarakat melakukan pemberian edukasi kepada siswi dari SMPN 9 Kubung, Kabupaten Solok mengenai Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah. Hasil edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta memotivasi remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah kejadian anemia dan mengonsumsi makanan bersumber zat besi serta menghindari makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi di dalam tubuh.

## **DISKUSI**

Alternatif pemecahan masalah yang dilakukan berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi adalah dengan memberikan pembekalan berupa pengetahuan tentang masih rendahnya konsumsi TTD pada remaja putri usia sekolah di Indonesia. Pendekatan ini menggunakan cara peningkatan pengetahuan kepada masyarakat khususnya di lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP) agar dapat menerapkan konsumsi TTD pada remaja putri di sekolah.

Tujuan edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya konsumsi TTD untuk remaja putri usia sekolah, mencegah timbulnya masalah-masalah akibat tidak mengonsumsi TTD, agar mereka memiliki konsep kesehatan individu demi mencegah terjadinya masalah kesehatan akibat kekurangan darah. Bagi remaja putri usia sekolah diharapkan mampu menerapkan kebiasaan mengonsumsi TTD, mengetahui makanan yang baik dikonsumsi untuk menambah darah, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan darah.

Target luaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada remaja putri usia sekolah terkait dengan konsumsi TTD melalui pemberdayaan masyarakat yang didasarkan pada pengetahuan mengenai bahan makanan yang dapat menghambat penambahan darah dan meningkatkan produksi darah sehingga mencegah kejadian anemia pada remaja putri.

Evaluasi yang pengabdian lakukan adalah dengan memantau secara langsung pembinaan yang diselenggarakan. Evaluasi diperlukan secara berkelanjutan dikarenakan remaja putri usia sekolah diharapkan dapat mandiri dan mengembangkan pengetahuan dan kemampuan mereka berkaitan dengan konsumsi TTD melalui pemberdayaan masyarakat yang didasarkan pada pengetahuan mengenai bahan makanan yang dapat menghambat penambahan darah dan meningkatkan produksi darah sehingga mencegah kejadian anemia pada remaja putri.

Pembinaan yang akan dilakukan oleh pengabdian akan dilanjutkan dengan memonitor peserta dan membantu mengembangkannya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya konsumsi TTD untuk remaja putri usia sekolah, mencegah



timbulnya masalah-masalah akibat tidak mengonsumsi TTD, agar mereka memiliki konsep kesehatan individu demi mencegah terjadinya masalah kesehatan akibat kekurangan darah. Bagi remaja putri usia sekolah diharapkan mampu menerapkan kebiasaan mengonsumsi TTD, mengetahui makanan yang baik dikonsumsi untuk menambah darah, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan darah.

## KESIMPULAN

Target luaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada remaja putri usia sekolah terkait dengan konsumsi TTD. Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diketahui bahwa 50 % responden masih belum mengetahui mengenai anemia dan masih rendahnya konsumsi TTD pada remaja putri usia sekolah. Melalui edukasi gizi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya konsumsi TTD untuk remaja putri.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah ikut berperan penting dalam mensukseskan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Adisasmito, Wiku. 2007. *Sistem Kesehatan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- [2] Alhidayati, Alhidayati, Christine Vita Gloria Purba, and Tri Murti Tri. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Sman 1 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir." *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)* 1(2):55-62. doi: 10.35451/jkg.v1i2.161.
- [3] Alita, R., and M. Ahyanti. 2013. "Keberhasilan Program Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Untuk Balita Di Kota Bandar Lampung." *Jurnal Kesehatan Poltekkes Tanjung Karang* 4(1):297-304.
- [4] Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [5] Ambiyar, and Muharika. 2019. *Metodologi Penelitian Evaluasi Program*. Bandung: ALFABETA Bandung.
- [6] Apriningsih, Siti Madanijah, Cesilia Meti Dwiriani, and Risatianti Kolopaking. 2019. "Peranan Orang-Tua Dalam Meningkatkan Kepatuhan Siswi Minum Tablet Zat Besi Folat Di Kota-Depok." *Journal of The Indonesian Nutrition Association* 42(2):71. doi: 10.36457/gizindo.v42i2.459.
- [7] Apriyanti, Fitri. 2019. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019." *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* 3(2):18-21.
- [8] Gardner W, Kassebaum N. Global, Regional, and National Prevalence of Anemia and Its Causes in 204 Countries and Territories, 1990-2019. *Curr Dev Nutr*. 2020 May 29;4(Suppl 2):830. doi: 10.1093/cdn/nzaa053\_035. PMID: PMC7258674.
- [9] Gedefaw L, Ayele A, Asres Y, Mossie A. Anemia and Associated Factors Among Pregnant Women Attending Antenatal Care Clinic in Wolayita Sodo Town, Southern Ethiopia. *Ethiop J Health Sci*. 2015 Apr;25(2):155-62. doi: 10.4314/ejhs. V 25i2.8. PMID: 26124623; PMID: PMC4478267.



- 
- [10] Tamy, S. T., Nugroho H. W., and Syuadzah, R. The Associations between Anemia, Stunting, Low Birthweight, and Cognitive Ability in Indonesian Children: An Analysis from Indonesian Family Life Survey. *Journal of Maternal and Child Health* (2020), 05(04): 402-412.
- [11] Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 106.
- [12] Widiastuti, A., Musdalifah, U., and Zuhriyatun, F. Model Implementasi Pemberian Tablet Tambah Darah di Sekolah Menengah. *Jurnal LINK* Vol 16 no 1 (2020).
- [13] Yudina, M. K dan A. Fayasari. Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. 2, No. 3, Desember 2020, pp 147-158.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN