

Edukasi Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Dalam Upaya Pencegahan Anemia

Sendy Pratiwi Rahmadhani^{1*}, Zulfa Fitriyah², Ratu Ameliya³, Rika⁴, Aulia Riski Sahona⁵, Ananda Ayu Nabila⁶, Septias Maharani⁷, Anis Zulaika⁸, Santri⁹, Saskia Putri Arista¹⁰, Salma Nata Igama¹¹, Selly Novita¹², Purnama Rinif¹³, Oki Selpa Sari¹⁴

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}Universitas Kader Bangsa

e-mail: rahmadhanisendypratiwi@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja putri dan dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, kelelahan, serta gangguan pertumbuhan. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe menyebabkan rendahnya kesadaran remaja putri dalam mencegah anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia. Kegiatan dilaksanakan di MTs Subulussalam dengan sasaran remaja putri melalui metode edukasi kesehatan. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah, diskusi, serta tanya jawab mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak anemia, manfaat tablet Fe, serta cara konsumsi yang benar. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan anemia dan konsumsi tablet Fe pada remaja putri pretest - posttest. Berdasarkan hasil yang diperoleh peningkatan jumlah remaja dengan pengetahuan baik dari 9 (21,95%) meningkat menjadi 36 (87,80%). Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan ini penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan serta mendukung pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Anemia, Edukasi tablet Fe, pengabdian kepada masyarakat, remaja putri

Abstract

Anemia is one of the most common health problems among adolescent girls and can lead to decreased concentration, fatigue, and growth disorders. Adolescent girls are at higher risk of anemia due to increased iron requirements during growth and blood loss during menstruation. Lack of knowledge about anemia and the importance of iron supplementation leads to low awareness among adolescent girls about preventing anemia. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge and awareness of the importance of consuming iron tablets as a preventive measure against anemia. The activity was carried out at MTs Subulussalam, targeting adolescent girls through health education methods. The stages of the activity included preparation, implementation, and evaluation. The material was delivered through lectures, discussions, and question and answer sessions on the definition of anemia, its causes, effects, the benefits of iron tablets, and the correct way to consume them. The activity was evaluated using a pretest-posttest questionnaire on anemia knowledge and iron tablet consumption among adolescent girls. Based on the results obtained, the number of adolescents with good knowledge increased from 9 (21.95%) to 36 (87.80%). Thus, this health education activity is important as an effort to increase knowledge and support anemia prevention among adolescent girls.

Keywords: Adolescent girls, Anemia, Community service, Iron tablet education

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan di mana tubuh kekurangan sel darah merah (eritrosit) atau keadaan ketika kadar hemoglobin berada di bawah batas normal, sehingga kebutuhan distribusi oksigen ke organ dan jaringan tidak dapat memenuhi kebutuhan dengan optimal. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi saat masa pertumbuhan dan kehilangan darah yang terjadi selama menstruasi [1]. Pada remaja putri, kadar hemoglobin dikatakan normal apabila ≥ 12 g/dL [2]. Sebaliknya, apabila kadar hemoglobin < 12 g/dL, maka kondisi tersebut dikategorikan sebagai anemia [3].

Penyakit anemia dapat menimbulkan gangguan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menyebabkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan mudah lupa. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktifitas.

Selain itu, anemia yang disebabkan kekurangan zat besi dapat mengurangi daya tahan tubuh seseorang lebih rentan terhadap infeksi [4].

Menurut data *World Health Organization* (WHO), terdapat sekitar 191 juta remaja putri di dunia yang mengalami anemia. Di Indonesia sendiri menempati peringkat ke-8 dari 11 negara di Asia dengan jumlah penderita mencapai sekitar 7,5 juta orang. Untuk menekan angka kejadian anemia pada kelompok rentan, WHO telah menetapkan sejumlah pedoman pencegahan, salah satunya yaitu pemberian suplementasi zat besi bagi seluruh remaja di negara-negara yang memiliki tingkat prevalensi anemia sekitar 20% atau lebih. Pemberian suplemen zat besi dalam bentuk oral atau tablet tambah darah direkomendasikan sebagai salah satu strategi utama dalam pencegahan kekurangan zat besi dan anemia [5].

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan mengonsumsi sumber zat besi bisa dari makanan hewani (seperti ikan, hati, dan daging), makanan nabati (seperti beras, jagung, bayam, sayuran berdaun hijau, dan kedelai), selain itu, konsumsi tablet Fe juga dianjurkan karena mengandung 200 mg zat besi elemental beserta 0,25 mg asam folat, yang esensial untuk pembentukan sel darah merah. Tablet Fe dianjurkan untuk dikonsumsi secara teratur satu kali dalam seminggu sedangkan ketika menstruasi tablet Fe dikonsumsi satu kali setiap hari [6], konsumsi tablet Fe sebaiknya di minum pada malam hari sebelum tidur untuk mengurangi efek samping seperti mual. Tablet Fe dianjurkan dikonsumsi dengan air dan hindari bersama minuman seperti kopi dan teh, karena kandungan tanin dan kafein di dalamnya dapat mengganggu kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi [7]. Namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang belum mengetahui tentang anemia dan cara konsumsi tablet tambah darah (Fe) karena tidak tahu manfaatnya.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada remaja putri, diperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan mereka tentang penggunaan tablet Fe. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang kurang memadai. Dari 41 responden yang ada, hanya 9 orang (21,95%) yang berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan 32 orang (78,05%) termasuk dalam kategori pengetahuan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswi di MTs Subulussalam belum memahami tentang tablet Fe dan cara yang benar untuk mengonsumsinya. Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa perwakilan remaja putri menunjukkan bahwa sebagian dari mereka sering mengalami tanda-tanda yang mengarah pada gejala anemia, seperti Konsentrasi menurun saat belajar, mudah lelah, badan terasa lemah dan letih. Tanda-tanda tersebut bisa menjadi indikasi awal timbulnya anemia jika tidak diimbangi oleh asupan nutrisi yang memadai, terutama zat besi. Oleh sebab itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai anemia dan langkah-langkah pencegahannya, terutama melalui penggunaan tablet Fe, kepada para remaja putri. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku sehat para siswi dalam mempertahankan kadar hemoglobin agar tetap dalam batas normal (≥ 12 g/dL).

Berdasarkan situasi ini, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) melaksanakan program penyuluhan mengenai edukasi pemberian tablet Fe kepada siswi di MTs Subulussalam, yang terletak di Kecamatan Kayu Agung, Kabupaten Ogan Komering Ilir. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia sejak dini.

2. METODE

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja putri di Mts subulussalam peserta yang mengikuti ada 41 Remaja. Adapun bentuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang penggunaan tablet Fe pada remaja putri. Instrumen yang digunakan berupa *leaflet* kuesioner *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini dilakukan satu kali dalam kegiatan penyuluhan tablet Fe pada remaja putri di Mts subulussalam. Materi penyuluhan, antara lain: (1) Pengertian anemia : (2) Penyebab anemia : (3) Dampak anemia: (4) manfaat tablet Fe : (5) cara mengonsumsi tablet fe yang benar. Indikator kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan pada Remaja putri tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik peserta

Peserta yang hadir dalam kegiatan edukasi tablet Fe pada remaja putri ini berjumlah 41 orang. di MTS Subulussalam usia peserta berada pada rentang 13 - 15 Tahun.

2. Tahapan Perencanaan

Kegiatan ini dimulai dengan mengajukan surat izin melaksanakan kegiatan dan melakukan peninjauan ke lokasi tempat kegiatan yaitu Mts Subulussalam.

3. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan persiapan instrumen yang digunakan, yaitu kuesioner *pretest* dan *posttest*, serta *leaflet* terkait materi tentang edukasi pemberian tablet Fe pada remaja putri. Setelah diberikan penjelasan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan, kemudian dilakukan *pretest* dilanjutkan dengan pemberian materi tentang penggunaan obat Fe.

4. Tahapan Evaluasi

Pada tahapan diskusi, tanya jawab dilakukan menggunakan metode diskusi aktif. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner *posttest* yang berisi pertanyaan tentang materi yang diberikan. Keaktifan dan antusias peserta dapat dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan edukasi dari awal hingga akhir, keaktifan peserta dalam proses tanya jawab dan sharing pengalaman pada diskusi interaktif, dan motivasi tinggi untuk meningkatkan pengetahuan tentang penggunaan obat Fe. Tujuan kegiatan ini dapat terealisasi dengan adanya hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah penyuluhan, diskusi tanya jawab, dan *leaflet* yang diberikan mengenai pentingnya pengetahuan tentang penggunaan tablet Fe pada remaja putri.

Peningkatan pengetahuan remaja berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Peningkatan Pengetahuan Remaja

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>	
	f	%	f	%
Baik	9	21,95	36	87,80
Kurang	32	78,05	5	12,20
Total	41	100	41	100

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan jumlah remaja dengan pengetahuan baik sebanyak 9 orang (21,95%) pada *pretest* menjadi 36 orang (87,80%) pada *posttest*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan, hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pemberian tablet Fe.

Ini sejalan dengan penelitian [8] bahwa Pemberian edukasi atau informasi kepada remaja putri dianggap sangat efektif dilakukan, dengan pemberian informasi tentang apa itu anemia, bagaimana cara pencegahannya, serta memberikan salah satu upaya pencegahan anemia yaitu dengan pemberian TTD yang diterapkan sangat membantu untuk mengembangkan pengetahuan remaja putri. Dalam penelitian [9], diperoleh hasil dari *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, bahwa kegiatan edukasi dinyatakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang anemia di SMA Negeri 9 Depok. Bukti ini terlihat dari nilai *posttest* yang mencapai rata-rata 95,71, yang menunjukkan peningkatan sebesar 15,71 dari rata-rata *pretest* yang hanya 80,00.

Dengan peningkatan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan mereka dalam mengonsumsinya. Dengan demikian, remaja putri diharapkan lebih disiplin dalam mengikuti anjuran konsumsi tablet tambah darah sehingga dapat membantu mencegah anemia defisiensi besi yang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta berbagai masalah kesehatan lainnya.

Gambar 1. Pemaparan materi edukasi tablet Fe



Gambar 2. Pemeriksaan kadar Hemoglobin



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi mengenai pemberian tablet Fe pada remaja putri di MTs Subulussalam berjalan dengan baik dan mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran para siswi tentang pentingnya pencegahan anemia. Dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi dimana mengalami peningkatan pengetahuan baik sebanyak 9 orang (21,95%) pada *pretest* menjadi 36 orang (87,80%) pada *posttest*. Melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, peserta dapat memahami manfaat serta cara yang tepat untuk mengonsumsi tablet Fe yang benar. Namun, kegiatan ini masih terbatas pada edukasi sehingga diperlukan kegiatan lanjutan seperti pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe agar upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan Terima kasih kepada Pemerintah Desa Tanjung Lubuk yang telah memberikan dukungan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah Mts Subulussalam beserta para guru yang telah memberikan izin dan membantu terlaksananya kegiatan ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswi Mts Subulussalam yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi ini serta kepada Universitas Kader Bangsa atas dukungan akademik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Priskila, L., Wicaksono, H., Jhonatan, M., Vito Pandya Arkananta, E., Yekti Putri Sion Warsito, M., Surya Honesto, G., Satria, B., Christian Bagian Biokimia, D., & Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, F. (2025). *MEDICAL REVIEW Anemia pada Remaja: Kajian Pustaka* (Vol. 38).
- [2] Kusnadi, F. N. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1293-1298.
- [3] Rahayu, D. T., & Utami, R. P. (2020). *SUPLEMENTASI TABLET FE DAN VITAMIN*. 957-964.

- [4] Budianto, A., & Fadhilah, N. (2016). ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DIPENGARUHI OLEH TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA ANEMIA IN YOUNG WOMEN AFFECTED BY LEVEL OF KNOWLEDGE OF ANEMIA. _ *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(9), 689–698.
- [5] WHO. (2024). *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations* (WHO, Ed.).
- [6] Kemenkes. (2025). *Cegah Anemia Raih Masa Remaja yang Sehat Aktif dan Berprestasi*.
- [7] Astuti, W. T., Nurhayati, L., & Saputro, R. (2023). LITERATURE REVIEW : PEMBERIAN TABLET FE. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–12.
- [8] Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi pencegahan anemia pada remaja disertai cara benar konsumsi tablet tambah darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49–53.
- [9] Nabila, P. R., Samaria, D., Meisya, S. S. R., Mauliya, N., Zahra, E. A., & Wulandari⁶, I. P. (2024). Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(1), 86–95.