

Upaya Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

Tisha Patricia^{1*}, Silvani Permatasari², Herlina Eka Shinta³

¹Departemen Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

²Departemen Biokimia dan Biologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

³Departemen Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

*Email: tisha.oedoy@med.upr.ac.id

Abstract

Anemia is one of the six nutritional problems that exist in Indonesia today. Anemia often occurs, especially in adolescence. Globally, around 600 million preschool and school-aged children suffer from anemia. Later in life, adolescent girls who are anemic are at risk of anemia when they become pregnant women, which can cause complications in pregnancy and childbirth as well as death of the mother and child. The most complete data on Fe provision reports was reported by Central Kalimantan province in Pahandut sub-district in 2022, which includes junior high schools (SMP), one of which is SMP Islam Nurul Ihsan, Palangka Raya. However, there is no data on compliance with taking blood supplement tablets which are often given by the Puskesmas Pahandut to young women and their hemoglobin levels. The aim of this activity is to collaborate with the Puskesmas Pahandut to provide education to increase compliance with taking blood supplement tablets in an effort to prevent anemia and provide hemoglobin level checks for young women. This community service activity was attended by 30 grade 7 junior high school students who had never taken Fe tablets and had menstruated. The service implementation activity in the form of an effort to increase compliance with the consumption of blood supplement tablets as a prevention of anemia in young women at SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya was successfully carried out, the participants enthusiastically listened to the material presented. Students who experienced anemia before being given blood supplement tablets were 30% while after being given the tablets added blood decreased to 13.3%. Students who adhere to taking tablets increase blood by 60%. Factors that influence compliance in taking blood supplement tablets include: knowledge, attitude, motivation, parental support and teacher support.

Keywords: anemia, blood supplement tablets, hemoglobin, young woman

Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu dari 6 masalah gizi yang ada di Indonesia saat ini (Fitriana dan Dwi, 2019). Anemia sering terjadi terutama pada remaja putri (Budiarti dkk, 2021). Secara global, sekitar 600 juta anak usia prasekolah dan sekolah menderita anemia (Nasruddin dkk, 2021). Di Indonesia kejadian anemia berkisar 21,7% di mana 26,4% populasi berumur 14-15 tahun dan 57% berumur 15-24 tahun (Muhayati dan Ratnawati, 2019). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 proporsi anemia pada ibu hamil adalah sebesar 46,9% dan anemia pada remaja sebesar 48,9%. Berdasarkan hal tersebut

anemia lebih banyak dialami pada remaja (Fitriana dan Dwi, 2019). Proporsi anemia berada pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Munthe dan Permatasari, 2023). Remaja putri adalah kelompok usia yang paling banyak membutuhkan zat gizi dibandingkan dengan laki-laki dan kelompok usia lain. Kebutuhan zat gizi remaja putri meningkat pada saat pematangan organ reproduksi, terutama kebutuhan terhadap zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Defisiensi Fe dapat menyebabkan anemia yang ditandai dengan menurunnya kadar Hb di bawah batas normal (Fitriana dan Dwi, 2019).

Usaha yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk menurunkan kejadian anemia antara lain melalui program kesehatan sekolah dan remaja dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) yang mengandung asam folat dan Fe (ferrous sulfat dan ferrous fumarate). Remaja putri perlu mengonsumsi TTD dengan dosis 1 tablet 1 kali seminggu karena mengalami menstruasi setiap bulan sehingga rentan menderita anemia defisiensi zat besi (Fe) (Siswanto, 2019). Yudina dan Fayasari (2020), melaporkan bahwa pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Sri Juana (2019) melaporkan pentingnya pemberian TTD kepada seseorang yang mengalami anemia defisiensi Fe tanpa gangguan absorpsi Fe, maka dalam 7-10 hari kadar kenaikan hemoglobin bisa terjadi sebesar 1,4 mg/KgBB/hari.

Pelaporan kejadian anemia ke Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya tercatat masih rendah. Terutama pelaporan mengenai kejadian anemia pada remaja putri, pada tahun 2020 laporan yang masuk hanya sebanyak 18 orang dan pada tahun 2021 sebanyak 8 orang remaja putri. Data laporan pemberian TTD paling lengkap dilaporkan oleh provinsi Kalimantan Tengah di kecamatan Pahandut tahun 2022. Pemberian TTD diberikan melalui Puskesmas Pahandut ke sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Adapun SMP Islam Nurul Ihsan Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya merupakan salah satu sekolah menengah pertama di kota Palangka Raya yang menjadi mitra pengabdian kali ini dengan jumlah siswa perempuan lebih banyak dari laki-laki. Belum adanya data pelaporan kepatuhan minum tablet tambah darah dan jumlah kadar hemoglobin pada remaja putri di sekolah ini untuk mengetahui kejadian anemia pada SMP Islam Nurul Ihsan. Oleh sebab itu tujuan dilakukan kegiatan pengabdian ini untuk melakukan edukasi untuk meningkatkan kepatuhan minum tablet tambah darah dalam upaya mencegah

anemia pada remaja putri dan mengetahui gambaran kadar hemoglobin siswi SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama satu bulan, dimulai bulan Agustus hingga September 2024 bertempat di SMP Islam Nurul Ihsan Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya. Adapun pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam berbagai metode baik berupa penyuluhan pemberian tablet tambah darah serta pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas 7 SMP yang sudah menstruasi sebelum dan setelah 30 hari pemberian tablet tambah darah.

Tahap persiapan dilakukan observasi dan perijinan ke pihak terkait di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. Menyiapkan materi presentasi edukasi, menyiapkan alat bahan skrining hemoglobin kepada remaja putri. Tahap pelaksanaan terbagi menjadi dua yaitu tahap pertama dilakukan pengenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran pada hari pertama. Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran. Tim memberikan lembar pre-test, tim melaksanakan penyampaian edukasi berupa penyuluhan pemberian tablet tambah darah dalam upaya mencegah anemia, tim melaksanakan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan tes strip kemudian tim memberikan tablet tambah darah kepada siswa. Tahap kedua dilaksanakan setelah 30 hari dari kegiatan di tahap pertama. Tujuannya setelah minum tablet tambah darah selama 30 hari produksi kadar hemoglobin terjadi peningkatan dari kegiatan tahap pertama. Tim melaksanakan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan tes strip, serta memberikan lembar post-test sebagai evaluasi untuk mengukur tingkat kepatuhan minum tablet tambah darah siswa. Tahap monitoring dan evaluasi diukur dengan adanya peningkatan kepatuhan minum tablet tambah darah yang dilihat dari pengisian kuesioner oleh siswi SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan diperoleh peserta antusias dalam menyimak materi yang disampaikan dalam penyuluhan yang bekerjasama dengan Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Selain itu, kegiatan PKM ini dibantu oleh 2 mahasiswa dan 3 dosen, sehingga kegiatan ini berdampak positif kepada peserta dan pelaksana kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan PKM berjalan dengan lancar dan memberi manfaat yang besar bagi peningkatan pengetahuan remaja putri di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

Kegiatan ini diikuti remaja putri dengan jenjang pendidikan kelas 7 SMP yang baru masuk tahun ajaran baru dan belum pernah mendapatkan sosialisasi anemia ataupun tablet tambah darah sebelumnya yang berjumlah 30 orang.

Beberapa uraian kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat dengan tahapan yaitu melakukan sosialisasi atau memperkenalkan diri kepada seluruh peserta. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pengisian kuesioner dan kegiatan terakhir yaitu memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dengan rutin di masa remaja. Kuesioner dasar yang diisi oleh peserta adalah tentang jumlah konsumsi tablet tambah darah dalam seminggu dan cara minum tablet tambah darah. Distribusi kadar hemoglobin remaja putri sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet Fe terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi kadar hemoglobi n remaja putri sebelum dan sesudah mengonsu msi tablet tambah	Sebelum Pemberian TTD		Setelah Pemberian TTD	
	Jumlah	%	Jumlah	%

darah. Kadar hemoglobin				
Anemia	9	30%	4	13,3%
Normal	21	70%	26	86,7%
Total	30	100	30	100

Tahap pertama pada kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi. Pelaksana memperkenalkan diri terlebih dahulu dan memberi tahu tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini penting untuk dilakukan agar seluruh peserta lebih mudah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal hingga akhir. Selain itu, dengan adanya sosialisasi maka dapat membuat peserta nyaman dan meyakini bahwa kegiatan ini akan bermanfaat untuk dirinya. Tahapan sosialisasi dan pembagian tablet tambah darah dilakukan oleh Puskesmas Pahandut seperti terdapat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi dan pembagian tablet tambah darah kepada siswa kelas 7 SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

Tahap kedua yaitu memberikan edukasi tentang pencegahan anemia dan tata cara atau aturan minum tablet tambah darah, sehingga mereka perlu diberikan edukasi tentang pentingnya tablet tambah darah pada remaja. Edukasi yang diberikan tentang pengertian, manfaat atau tujuan, aturan minum dan akibat bila tidak minum tablet tambah darah. Dengan kegiatan ini, mereka lebih mudah paham dengan pentingnya

konsumsi Fe sehingga dapat mencegah dari anemia. Setelah itu pengukuran kadar hemoglobin sebelum meminum TTD dan 30 hari setelah meminum TTD.

Tahap terakhir pada kegiatan ini adalah melakukan pengisian kuesioner (*post test*) setelah 30 hari dari kegiatan tahap kedua pemberian tablet tambah darah terlihat pada gambar 3. Adapun isi kuesionernya yaitu mengenai umlah konsumsi tablet tambah darah dalam seminggu dan cara minum tablet tambah darah. Tabel 2 menunjukkan bahwa peserta yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah sebanyak 18 orang dari 30 orang remaja atau 60%. Setelah selesai, semua peserta diberitahukan mengenai kadar hemoglobin pemeriksaan yang kedua setelah meminum tablet tambah darah serta diberikan souvenir ke siswa dan plakat ke sekolah.



Gambar 2. Pemeriksaan kadar hemoglobin siswa

Tabel 2. Hasil kepatuhan minum tablet tambah darah pada remaja putri kelas 7 di SMP Nurul Ihsan Palangka Raya

No	Kepatuhan Konsumsi TTD	Jumlah	%
1	Patuh	18	60
2	Kurang patuh	12	40



Gambar 3. Siswa mengerjakan kuesioner kepatuhan meminum tablet tambah darah

Hasil ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti *et al*, (2019) yang menyatakan walaupun seluruh siswi telah mendapatkan paket tambah darah secara gratis, namun tidak semua siswi menghabiskan tablet tambah darahnya. Siswi juga mengalami kendala dalam minum TTD, kendala yang dialami antara lain ada rasa mual, tidak suka dengan bau ataupun rasa dan kendala yang lain adalah adanya rasa malas serta beberapa merasa tidak perlu.

Banyak faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam meminum TTD antara lain: pengetahuan, sikap, motivasi, dukungan orang tua dan dukungan guru. Siswa yang mendapatkan dukungan guru dengan baik secara signifikan meningkatkan kepatuhan 4.7 kali lebih besar untuk mengonsumsi TTD dibandingkan yang kurang mendapat dukungan dari guru (Nuradhiani *et al*, 2017). Mendidik remaja putri tentang anemia dan manfaat pemberian TTD dan melibatkan orang tua remaja putri akan membantu meningkatkan tingkat kepatuhan remaja putrid dalam program pemberian TTD (Dubik *et al*, 2019). Perlu diadakannya promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia, pentingnya zat besi dan asam folat serta pengawasan yang berkala. Pengawasan dapat dilakukan dengan melakukan gerakan minum zat besi dan asam folat secara bersamaan pada waktu dan hari yang sama dengan langsung diawasi oleh guru di sekolah. Dengan kepatuhan minum tablet tambah darah yang tinggi

maka remaja putri akan terhindar dari anemia (Putri *et al*, 2017).

Selain itu peran orangtua juga penting untuk memodifikasi perilaku dengan melakukan intervensi selama 12 minggu kepada remaja putri dan ibunya, diharapkan peran serta keluarga terutama ibu dapat berpengaruh dalam merubah perilaku remaja untuk mengatasi masalah anemia yang dialaminya (Rahmawati, 2018). Pihak Puskesmas juga diharapkan terus melakukan kegiatan promotif dan preventif, termasuk dalam pembagian TTD secara rutin bekerjasama dengan pihak sekolah. untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerjanya. Remaja putri yang sudah menjadi peserta kegiatan edukasi ini diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif bagi diri sendiri, yaitu dengan memulai kebiasaan baik dalam konsumsi makanan yang bergizi serta rutin mengkonsumsi TTD.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa upaya peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya berhasil dilakukan, peserta antusias menyimak materi yang disampaikan. Siswa yang mengalami anemia sebelum diberikan tablet tambah darah yaitu 30% sedangkan setelah diberikan tablet tambah darah terjadi penurunan menjadi 13,3%. Siswa yang patuh minum tablet tambah darah sebanyak 60%.

Ucapkan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMP Islam Nurul Ihsan dan kegiatan pengabdian ini dibiayai oleh hibah Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya tahun 2024.

Daftar Pustaka

Budiarti A, Anik S, Wirani NPG. 2021. Studi Fenomenologi Penyebab

Anemia Pada Remaja di Surabaya. *Journal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2):137-141.

Dubik SD, Amegah KE, Alhassan A, Mornah LN, Fiagbe L. 2019. Compliance with Weekly Iron and Folic Acid Supplementation and Its Associated Factors among Adolescent Girls in Tamale Metropolis of Ghana. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2019, 824896.

Fitriana F, Dwi Pramardika D. 2019. Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 2(3): 200–207.

Juana S. 2019. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMA Wilayah Kerja Puskesmas Sungailiat Kabupaten Bangka Tahun 2019. 561. Politeknik Kesehatan Palembang; 2019.

Muhayati A, Ratnawati D. 2019. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01) : 563–570.

Munthe EA, Permatasari S. 2023. Penyuluhan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri (Rematri) di SMPN-11 Palangka Raya. *Jurnal Pengabdian Kampus*, 10(1):77–80.

Nasruddin H, Faisal Syamsu R, Permatasari D. 2021. Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4):357–64.

Nuradhiani A, Briawan D, Dwiriani CM. 2017. Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3):153–60

Putri RD, Simanjuntak BY, Kusdalina K. 2017. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet

Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3):404-409.

Rahmawati, T. 2018. Case Study dalam Mengatasi Anemia pada Remaja Putri di Keluarga dengan Model HEMA Coach (Health Education, Modifikasi Perilaku, dan Coaching). *Faletehan Health Journal*, 5 (2): 61–68.

Siswanto, MHP. D. (2018).Laporan Nasional Riskesdas, Vol. 1, Kementerian Kesehatan RI. 2019. 1 p.

Widiastuti A, Rusmini. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1). 12-18.

Yudina MK, Fayasari A. (2020). Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in East Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3).147–158.