

Peningkatan Pengetahuan tentang Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Siswi Sekolah Menengah Pertama di Kota Pangkalpinang

Improving Knowledge of Iron Supplementation as an Effort to Prevent Anemia among Female Junior High School Students in Pangkalpinang City

apt. Mirnawati Zalili Sailan, M.Sc..^{1*}, Syamsul Rizal Sinulingga, M.PH^{*2},

1 Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang – Prodi Farmasi, email:

mirnawatizalili@poltekkespangkalpinang.ac.id

2 Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang – Prodi Farmasi, email:

rizalsinulingga@yahoo.com

* Penulis Korespondensi: E-mail: mirnawatizalili@poltekkespangkalpinang.ac.id

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi oleh remaja di Indonesia adalah kekurangan mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi serta malnutrisi lain seperti gizi kurang ataupun gizi lebih. Dampak anemia pada kesehatan remaja sangat luas dan dapat mempengaruhi kualitas hidup serta perkembangan fisik dan mental mereka. Anemia dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan konsentrasi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi dan pencegahan terhadap anemia, khususnya melalui peningkatan konsumsi zat besi yang dapat diperoleh dari tablet tambah darah. Tablet tambah darah merupakan suplemen yang dirancang untuk meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswi tentang tablet tambah darah, meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia dan memberikan edukasi kepada siswi tentang tablet tambah darah dalam pencegahan anemi melalui media edukasi video. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu edukasi dalam bentuk penyuluhan baik secara langsung dan melalui media video edukasi. Untuk mengukur adanya peningkatan pengetahuan siswi maka diberikan *pre test* dan *post test*. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai *p*-value 0,001 yang berarti ada perbedaan signifikan antara *pre test* dan *post test* setelah pemberian edukasi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Tablet Tambah darah, Siswi

Abstract

*One of the health problems commonly faced by adolescents in Indonesia is micronutrient deficiency, particularly iron deficiency anemia, as well as other forms of malnutrition such as undernutrition and overnutrition. The impact of anemia on adolescent health is broad and can affect their quality of life as well as physical and mental development. Anemia may cause fatigue, decreased immunity, and impaired concentration, which in turn can negatively affect academic performance. Therefore, it is important to provide education and prevention efforts regarding anemia, particularly through increasing iron intake, which can be obtained from iron supplementation tablets. Iron supplementation tablets are supplements designed to increase iron levels in the body. The aim of this community service activity was to improve female students' knowledge of iron supplementation tablets, enhance their understanding of anemia, and provide education on the role of iron supplementation tablets in preventing anemia through educational video media. The method used in this community service activity was educational counseling delivered both directly and through educational video media. To measure the improvement in students' knowledge, pre-test and post-test assessments were administered. The results showed a *p*-value of 0.001, indicating a significant difference between the pre-test and post-test scores.*

Keywords: Knowledge, Iron Supplementation Tablets, Female Students

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang sangat penting dan berhubungan dengan remaja khususnya remaja putri (1). Ibu hamil yang sewaktu remajanya mengalami anemia, berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah, dan stunting. (2) Menurut data hasil Riskeddas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskeddas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun (3). Anemia pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi, infeksi, gangguan malabsorpsi, serta pola makan yang tidak seimbang, pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi (4)

Remaja putri pada saat pubertas sangat berisiko mengalami anemia defisiensi zat besi dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan banyaknya zat besi yang hilang akibat menstruasi, selain itu juga dapat diperburuk dengan kurangnya asupan zat besi dari makanan yang nantinya akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja putri tersebut. Remaja putri dengan asupan zat besi yang kurang memiliki risiko sembilan kali lebih tinggi untuk mengalami anemia (5). Salah satu penyebab tingginya prevalensi anemia pada remaja yaitu kurangnya asupan zat besi dan nutrisi lain seperti vitamin A, vitamin C, folat, Riboflavin dan B12. Selain itu, faktor lain yang berkontribusi adalah kesalahan dalam pola konsumsi zat besi, seperti mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat menghambat penyerapan zat besi (6)

Kondisi dimana zat besi tidak mencukupi dari makanan maka kebutuhan t zat besi diperoleh dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. (7). Suplemen gizi penambah darah yang biasa disebut Tablet Tambah Darah (TTD) dapat diperoleh dari Program atau mandiri. Program TTD diberikan oleh Pemerintah dan didistribusikan ke kelompok sasaran melalui fasilitas pelayanan kesehatan pemerintah. TTD mandiri diperoleh berdasarkan resep/instruksi tenaga kesehatan, inisiatif membeli sendiri di fasilitas kesehatan swasta/apotek/toko obat, atau diperoleh dari pemberian keluarga/orang lain. (8)

Skrining data yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang dan Puskesmas di wilayah kota Pangkalpinang diperoleh bahwa masih terjadinya anemia dan masih kurangnya konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri salah satunya di Sekolah Menengah Pertama (SMP) IT Ar Royan. SMP IT Ar Royan merupakan wilayah kerja dari Puskesmas Pasir Putih yang berada di Kota Pangkalpinang. Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk peningkatan pengetahuan pada siswi dalam pencegahan anemia.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan kolaborasi antara Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, Puskesmas Pasir Putih dan Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang dalam rangka kegiatan Aksi Bergizi. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP IT Ar Royan pada tanggal 8 Agustus 2025 yang merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Kota Pangkalpinang. Dalam kegiatan tersebut Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang memberikan edukasi tentang Gizi remaja, pemberian tablet tambah darah dan pemeriksaan HB serta minum bersama obat tablet tambah darah yang difasilitasi oleh Puskesmas Pasir Putih serta Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang berperan dalam memberikan edukasi tentang Tablet Tambah Darah dalam

bentuk penyuluhan dan juga dengan menggunakan video edukasi yang telah dibuat sebelumnya.

Kegiatan ini diikuti sebanyak 44 orang siswi yang terdiri dari kelas X, XI dan Kelas XII. Selain itu tim pengabmas yang terlibat sebanyak 6 orang 2 diantaranya dosen sebagai narasumber dan 4 orang mahasiswa yang bertugas membantu administrasi, mengawasi serta mendampingi siswi sasaran selama pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini diawali dengan pemberian lembar *pre test* yang harus diisi oleh siswi. Selanjutnya narasumber memberikan edukasi dan pemutaran video edukasi yang dirancang dan dibuat sesuai dengan kebutuhan siswi. Dan diakhir kegiatan diberikan *post test* untuk mengukur pengetahuan siswi tentang tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

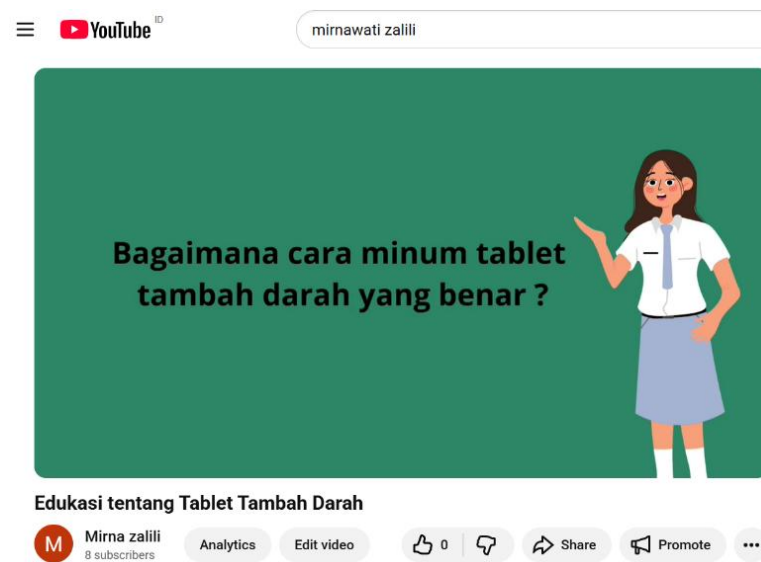
Data Riskesdas 2018 (9) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia sebesar 26,4% pada usia 5–14 tahun, dan 32,0% pada usia 15–24 tahun. Anemia lebih umum terjadi pada wanita usia muda. Remaja putri merupakan calon ibu yang akan terkena dampak jika kebutuhan Fe tidak terpenuhi.

Remaja putri memiliki kemungkinan lebih besar terkena anemia karena memiliki siklus menstruasi setiap bulan. Untuk mengimbangi kehilangan zat besi yang terjadi selama menstruasi, asupan zat besi yang lebih besar diperlukan (10). Kekurangan zat besi mengurangi kapasitas kerja dan fungsi kekebalan tubuh. Namun, remaja putri biasanya memperhatikan bentuk tubuhnya, sehingga mereka cenderung membatasi asupan gizi mereka, yang berkontribusi pada percepatan terjadinya anemia. Efek anemia pada remaja putri didominasi oleh penurunan prestasi dan semangat belajar. Kekurangan zat besi (Fe) dapat menyebabkan gejala seperti pucat, lesu atau lelah, kehilangan nafsu makan, pertumbuhan terhambat, dan kehilangan stamina.

Kegiatan ini diawali dengan pemberian *pretest* kepada siswi sebanyak 44 orang. *Pretest* adalah tes yang dilakukan sebelum suatu kegiatan pembelajaran atau intervensi dimulai. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan, keterampilan, atau kondisi awal peserta sebelum mereka menerima materi atau perlakuan tertentu. Dengan *pretest*, dapat diketahui sejauh mana pemahaman atau kemampuan peserta sebelum proses penyuluhan edukasi tentang tablet tambah darah dan video edukasi diberikan. Menurut Fitri et al (11). Salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah penyuluhan. Penyuluhan kesehatan adalah aktivitas pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan. Tingkat keberhasilan penyuluhan kesehatan dipengaruhi oleh elemen pembelajaran. Media penyuluhan adalah bagian dari proses pembelajaran (12). Penyuluhan tentang tablet tambah darah pada remaja sekolah menengah pertama membutuhkan media agar informasi yang sudah diberikan mudah diterima. Media dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan untuk membantu promosi kesehatan dengan mempermudah komunikasi dan penyebaran informasi. Video edukasi adalah pilihan yang baik untuk penyuluhan karena dapat menyampaikan informasi dengan jelas dalam waktu yang relatif singkat (13) Selain itu juga video edukasi sangat efektif terutama untuk anak-anak dan remaja karena melibatkan indra pendengaran dan penglihatan (14) Bentuk video edukasi dalam kegiatan ini berisi tentang pengertian anemia, penyebab remaja lebih rentan anemia, dampak anemia pada remaja, cara mencegah anemia pada remaja putri, manfaat minum tablet tambah darah, dan cara minum tablet tambah darah yang benar.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan tentang Tablet Tambah Darah



Gambar 2. Video animasi sebagai media edukasi

Setelah penyuluhan dan video edukasi diberikan dilakukan *Post Test* untuk mengetahui sejauh mana siswi memahami materi dan topik pentingnya. Di akhir kegiatan, diumumkan kategori nilai *post-test* terbaik dan peningkatan hasil *pre-* dan *post-test*. Diberikan hadiah kepada peserta yang memenuhi kategori tersebut untuk memberikan penghargaan dan meningkatkan motivasi untuk rutin minum obat tablet tambah darah. Data *Pretest* dan *Posttest* diproses seperti berikut:

Tabel.1 .Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Indikator	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	P value
Rerata (Mean)	6.15	7.80	0.001
Standar Deviasi	1.05	0.74	
Nilai Minimum	4	6	
Nilai Maksimum	5	8	

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat nilai *p- value* lebih kecil daripada 0.05 yang artinya ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada siswi. Pengetahuan adalah hasil dari

penginderaan manusia terhadap objek melalui indranya. Intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek sangat dipengaruhi selama proses penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata). Peningkatan pengetahuan terjadi setelah diberikan penyuluhan dan video edukasi. Ini disebabkan oleh bahwa indra penglihatan dan pendengaran digunakan saat menonton video edukasi. Media pembelajaran video sangat menarik karena dapat menggambarkan gambar dan suara secara nyata. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan memengaruhi sikap. Selain itu, video yang menggabungkan suara, gambar, dan penjelasan dapat memberikan dimensi baru pada proses pembelajaran(15). Pendidikan kesehatan pada kelompok usia remaja harus menggunakan media pembelajaran yang kreatif dan inovatif sehingga dapat menstimulasi remaja untuk fokus dan memperhatikan materi yang disampaikan. Media animasi juga dapat mengurangi kesulitan dari pemberi materi (pendidik) dalam menjelaskan hal-hal yang abstrak dengan membuat visualisasi gambar bergerak dan bersuara serta menggunakan animasi. (16)



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan pengabmas

SIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan tentang tablet tambah darah dalam pencegahan anemia pada siswi di Sekolah Menengah Pertama IT Ar Royan Kota Pangkalpinang

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diberikan kepada Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, Puskesmas Pasir Putih dan SMP IT Ar Royan serta Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pangkalpinang yang telah mendukung kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan memberi manfaat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Umizah LP, Fadli M. Penyuluhan Pencegahan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Desa Sidodadi Bengkulu Tengah. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. 2024 May 24;4(1):37–42. doi:10.54082/jippm.418
2. Novendy. Penilaian Keberhasilan Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Dengan Anemia. 2023 Jun.
3. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas. 2018.
4. Notesya A. Amanupunnyo, Agnes Batmomolin, Muhammad Amrullah. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Dalam Pencegahan Anemia Melalui Metode Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 2024;2.
5. Endang Sulistyowati, Sukmawati Sukmawati, Ary Handayani, Nadia Nadia, Hutri Rara' Panggalo, Jimmy Sampe. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 8 Makassar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*. 2023 Dec 30;1(4):135–41. doi:10.57214/jpbidkes.v1i4.32
6. Julaecha J. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2020 Jun 16;2(2):109. doi:10.36565/jak.v2i2.105
7. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS. 2018.
8. Kementerian Kesehatan RI, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. *Survei Kesehatan Indonesia(SKI)*. 2023.
9. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Laporan Nasional RISKESDAS*. 2018.
10. Khobibah, Nurhidayati T, Ruspita M, Astyandini B, Kebidanan J, Kemenkes Semarang P. Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi Anemia In Adolescents And Reproductive Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 2021;3(2):11–7.
11. Fitri Y, Al Rahmad AH, Suryana S, Nurbaiti N. Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2020 May 20;5(1):13. doi:10.30867/action.v5i1.186
12. Narwastu CMM, Irsan A, Fitriangga A. Efektivitas penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan mencuci tangan siswa MTs Miftahul Ulum 2 Kubu Raya. *Jurnal Cerebellum*. 2021 Jul 1;6(4):90. doi:10.26418/jc.v6i4.47738
13. Andriyani Utami R, Br Saragih D, Husada Jakarta StikR. Efektifitas Video Edukasi Pembuatan Mpasi 4 Bintang Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Orang Tua Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita. Vol. 6. 2023;6(2).
14. Agustini Hanifah S, Laili Rahmiyati A, Riyanto A, Mauliku NE, Studi Magister Kesehatan Masyarakat Fitkes Unjani P. Video Animasi sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Faletehan Health Journal [Internet]*. 2025;12(2):219–27. Available from: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
15. Siti Azizah L, Rizal Permadi M, Susindra Y, Purnasari G, Gizi Klinik P, Kesehatan J, et al. Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan

Dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Pasirian Lumajang.
HARENA: Jurnal Gizi.

16. Sovia, Suharti, Daryono. Efektifitas Penggunaan Media Animasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Hiv/Aids. 2019.