

Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Dalam Pencegahan Anemia Melalui Metode Edukasi Kesehatan

Notesya A. Amanupunnyo¹, Agnes Batmomolin², Muhammad Amrullah³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Tual Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Notesya A. Amanupunnyo

E-mail: anoesyaastr@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat pada remaja putri terutama yang telah memasuki usia reproduksi. Era globalisasi memengaruhi gaya hidup remaja putri yang berdampak pada masalah kesehatan termasuk anemia. Pencegahan anemia berkaitan dengan pengetahuan remaja putri tentang bagaimana perilaku mencegah terjadinya anemia. Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan kesehatan. Selain penyuluhan kesehatan, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan cek tekanan darah, kadar Hb dan pemberian tablet tambah darah. Pre-test dan post-test dilakukan kepada 30 remaja sasaran penyuluhan untuk mengukur adanya peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan diperoleh nilai rata-rata peningkatan pengetahuan remaja putri dari nilai pre-test kategori baik sebanyak 5 orang, cukup 15 orang dan kurang sebanyak 10 orang dan nilai post-test setelah diberikan penyuluhan menjadi baik sebanyak 30 orang, cukup 0 orang dan kurang sebanyak 0 orang. Penyuluhan yang dilakukan menunjukkan hasil yang positif sehingga dari 30 orang remaja yang diberikan penyuluhan memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan penyuluhan tentang anemia. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini diharapkan remaja putri paham tentang pentingnya mencegah anemia.

Kata kunci – anemia, tablet tambah darah, edukasi kesehatan, remaja

Abstract

Anemia is a public health problem in young women, especially those who have entered reproductive age. The era of globalization affects the lifestyle of young women which has an impact on health problems including anemia. Prevention of anemia is related to young women's knowledge about how to prevent anemia. Increasing knowledge of young women about anemia in community service activities is carried out through health education. Apart from health education, this community service activity also includes checking blood pressure, Hb levels and administering blood supplement tablets. Pre-test and post-test were carried out on 30 teenagers targeted for counseling to measure the increase in knowledge of young women before and after counseling about anemia. After carrying out health education activities, the average value of increasing knowledge of young women was obtained from the pre-test scores in the good category of 5 people, 15 people were fair and 10 people were less and the post-test scores after being given the counseling were 30 people good, 0 people were enough. and less than 0 people. The counseling carried out showed positive results so that the 30 teenagers who were given the counseling had good knowledge after being given the counseling about anemia. Through this health education activity, it is hoped that young women will understand the importance of preventing anemia.

Keywords - anemia, blood supplement tablets, health education, teenagers

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan jumlah sel darah merah yang rendah atau kadar hemoglobin yang tidak mencukupi dalam darah, yang mengakibatkan berkurangnya kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh (World Health Organization, 2021). Berdasarkan data dari WHO, anemia mempengaruhi sekitar 1,62 miliar orang di seluruh dunia, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada remaja perempuan, terutama di negara berkembang. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja mencapai 18,4% pada anak laki-laki dan 30,3% pada anak perempuan (Riskseddas, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja, yang perlu mendapat perhatian lebih.

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. Menurut penelitian oleh Houghton et al. (2018), kurangnya asupan zat besi dari makanan adalah penyebab utama anemia pada remaja, terutama di kalangan perempuan yang mengalami menstruasi. Sementara data dari UNICEF, sekitar 60% remaja putri di negara berkembang mengalami defisiensi zat besi, yang berkontribusi pada tingginya angka anemia di kalangan mereka (UNICEF, 2020).

Zat besi memiliki peran yang sangat penting dalam tubuh, terutama dalam proses pembentukan hemoglobin. Hemoglobin merupakan protein pada sel darah merah yang bertanggung jawab dalam mengangkut oksigen dari paru-paru dan mentransferkannya ke seluruh tubuh. Kebutuhan zat besi pada remaja sangat tinggi, terutama selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri memiliki kebutuhan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, terutama selama menstruasi (Gonzalez et al., 2021).

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 gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademik (Balarajan et al., 2011). Selain itu, remaja yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi terhadap komplikasi kehamilan dan kelahiran prematur di masa depan (Kumar & Clark, 2017). 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. Penelitian menunjukkan bahwa suplementasi zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi prevalensi anemia (De Silva et al., 2016). Dengan memahami mekanisme kerja tablet tambah darah dan manfaatnya, remaja diharapkan dapat lebih termotivasi untuk mengonsumsinya secara teratur sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia.

Fenomena yang terjadi saat ini adalah, masih adanya laporan kesehatan remaja di daerah Kota Tual khususnya Desa Fiditan yang mengalami anemia pada saat memasuki usia reproduksi, yang diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan remaja awal tentang cara pencegahan anemia melalui pola hidup sehat dan makanan bergizi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk (2021). Yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan remaja sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Hal itu berkaitan dengan pola hidup sehat serta makanan yang biasa dikonsumsi oleh remaja.

Kebanyakan remaja Desa Fiditan, Kota Tual saat ini sangat selektif dalam memilih makanan, junk food dan cemilan merupakan menu populer dikalangan remaja. Yang mana kandungan gizi dari makanan tersebut sangat buruk dan bukan merupakan menu makanan sehat, sehingga salah satu solusi yang diberikan adalah dengan memberikan suplemen berupa tablet tambah darah sebagai suplemen pengganti dalam pencegahan terjadinya anemia dikalangan remaja yang memasuki usia reproduksi.

Tujuan dari kegiatan pendampingan ini adalah menyampaikan pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja melalui edukasi kesehatan dan promosi konsumsi tablet tambah

darah. Pengetahuan yang memadai tentang anemia dan cara pencegahannya sangat penting, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Edukasi yang tepat dapat membantu remaja memahami risiko anemia dan bagaimana cara mencegahnya dengan cara yang efektif. Selain itu, jurnal ini bertujuan untuk mengedukasi remaja tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah sebagai salah satu langkah pencegahan anemia. Tablet tambah darah merupakan suplemen yang direkomendasikan untuk meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh, yang sangat penting bagi remaja, terutama bagi mereka yang berisiko tinggi mengalami defisiensi besi. Dengan memahami manfaat dan cara konsumsi tablet tambah darah, diharapkan remaja dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia dan cara pencegahannya, diharapkan remaja dapat mengambil langkah-langkah yang proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dan pencegahan anemia, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya zat besi dalam diet sehari-hari.

Melalui pendampingan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program-program edukasi kesehatan yang lebih efektif di Desa Fiditan, serta memberikan rekomendasi bagi kebijakan pemerintah terkait distribusi tablet tambah darah kepada remaja. Dengan demikian, diharapkan prevalensi anemia pada remaja dapat menurun secara signifikan, dan kualitas kesehatan remaja dapat meningkat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 27 Juni 2024 kepada remaja putri di desa Fiditan Lorong Sayang dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah”. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode Ceramah menggunakan Power Point Presentation, Leaflet dan Diskusi. Penyuluhan ini diawali dengan Doa pembukaan, Sambutan, Pretest, Pemaparan materi, Diskusi, Post test,, Doa Penutup dan foto bersama. Rangkaian kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.

Kegiatan Edukasi Kesehatan

Topik	Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah dalam Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Kesehatan. Isi materinya antara lain: <ol style="list-style-type: none">1. Anemia<ol style="list-style-type: none">a. Defenisi anemiab. Jenis anemiac. Penyebab Anemia pada remajad. Pentingnya zar besi bagi remaja2. Tablet tambah darah<ol style="list-style-type: none">a. Defenisi tablet tambah darahb. Manfaat konsumsi tablet tambah darahc. Dosis dan cara konsumsi tablet tambah darahd. Efek samping konsumsi tablet tambah darah
Penanggungjawab	Notesya A. Amanupunnyo Agnes Batmomolin Muhammad Amrullah
Hari / Tanggal	Kamis, 27 Juni 2024
Sasaran	Remaja Putri Lorong Senyum Desa Fiditan

Pre test dilakukan sebelum di diberikan pemaparan materi tentang anemia dan tablet tambah darah dengan jumlah soal sebanyak 20 buah, dalam bentuk pertanyaan tertutup dimana setiap item pertanyaan memiliki score 5 poin. Dan setelah pemaparan materi diberikan soal pos test dengan bentuk soal yang sama dengan pre test. Tujuan dilakukannya pre dan pos test adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman remaja sebelum diberikan materi dan edukasi tentang anemia dan suplemen tablet tambah darah. Adapun kriteri hasil pre dan pos test yang akan diolah dalam evaluasi kegiatan adalah, katagori pengetahuan baik dengan rentang score 80-100, cukup dengan score 55-75, dan kurang dengan score 0-45.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Edukasi Pemberian edukasi kesehatan pada remaja putri di desa Fiditan Lorong Sentum dengan metode ceramah, dilakukan pada tanggal 27 Juni 2024. Penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk menyampaikan pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja melalui edukasi kesehatan dan promosi konsumsi tablet tambah darah. Penyuluhan ini berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Persertanya sangat aktif dalam bertanya dan mengikuti penyuluhan sampai selesai. Sebelum edukasi kesehatan dilakukan, peserta penyuluhan diberikan kuesioner pre test untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah kemudian diberikan ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi dan terakhir dilakukan post tes. Sehingga memperoleh hasil sesuai tabel berikut :

Tabel 2.

Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi i	%
Kurang (0-45)	10	33
Cukup (55-75)	15	50
Baik (80-100)	5	17
Total	15	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah sebesar 15 remaja (50%). Sementara itu, terdapat 10 remaja (30%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 5 remaja (17%) memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah. Jadi dapat disimpulkan bahwa setengah dari remaja memiliki tingkat pengetahuan cukup (67%) tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah sebelum edukasi.

Tabel 3.

Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Setelah diberikan Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi i	%
Kurang (0-45)	0	0
Cukup (55-75)	0	0
Baik (80-100)	30	100
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa tidak ada satu pun remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang maupun cukup tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah, karena keduanya memiliki persentase 0%. Hal ini

mengindikasikan bahwa keseluruhan remaja memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase 100%. Jadi dapat disimpulkan seluruh remaja memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik setelah diberikan edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah.

Peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan keberhasilan dari edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan. Edukasi kesehatan merupakan proses penyampaian informasi dan pengetahuan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO), edukasi kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang berfokus pada pengembangan keterampilan individu dan komunitas untuk mengelola kesehatan mereka sendiri (WHO, 2021).



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia pada remaja dengan mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan keberhasilan dari edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan. Edukasi kesehatan merupakan proses penyampaian informasi dan pengetahuan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO), edukasi kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang berfokus pada pengembangan keterampilan individu dan komunitas untuk mengelola kesehatan mereka sendiri (WHO, 2021).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat yaitu Ketua Program Studi Keperawatan Tual, Kepala Desa Fiditan, Remaja Putri Lorong Senyum dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550-561.
- Badan Kesehatan Dunia (WHO). (2021). Health Education. Retrieved from [WHO website](<https://www.who.int>).
- Gonzalez, C. et al. (2021). "Iron Deficiency and Anemia in Adolescents: A Review." **Journal of Adolescent Health**, 68(3), 543-550.
- Institute of Medicine. (2001). "Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids." National Academies Press.
- Kassebaum, N. J. et al. (2014). "Global, Regional, and National Anemia Prevalence Estimates for 2010 and Projections for 2020." **The Journal of Nutrition**, 144(5), 749-756.

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). "Laporan Hasil Riskesdas 2018." Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kumar, P. & Clark, M. (2021). *Clinical Medicine*. Elsevier.
- UNICEF. (2020). "The State of the World's Children 2020." New York: UNICEF.
- WHO. (2019). "Guideline: Daily Iron and Folic Acid Supplementation in Pregnant Women." Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2021). "Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity." Geneva: World Health Organization.