

## Kegiatan Pemberdayaan Remaja Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Komunitas Remaja Sadar Anemia Terhadap Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Nur Laily\*<sup>1</sup>, Lenny Indah Cahyani<sup>2</sup>, Lintang Khairana Abdullah<sup>3</sup>, Mauliana<sup>4</sup>, Sylva Patria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia  
\*e-mail: [1910912220003@mhs.ulm.ac.id](mailto:1910912220003@mhs.ulm.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstrak

Tingginya prevalensi anemia di Indonesia sebesar 48,9% dengan proporsi anemia kelompok umur 15-24 tahun. Remaja putri lebih berisiko terkena anemia, karena remaja putri merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga sangat membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi. Salah satu penyebab tingginya prevalensi anemia adalah rendahnya asupan zat besi. Sumber asupan zat besi berasal dari tablet tambah darah. Cakupan remaja putri penerima Tablet Tambah Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarbaru Selatan pada tahun 2020 hanya 164 remaja dengan target 4321 remaja, ditambah lagi dengan masalah pandemi COVID-19 yang membuat remaja tidak pernah mendapat tambahan darah. tablet dari sekolah, sehingga kepatuhan konsumsi masih sangat rendah. Remaja putri ke RT 005 RW 004, Desa Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kabupaten Banjarbaru, mengatakan tidak pernah mengonsumsi tablet penambah darah. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di RT 005 RW 004, Desa Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, dengan kriteria remaja usia 12-19 tahun. Kegiatan intervensi dilakukan dengan penyuluhan dan pembentukan kader remaja sadar anemia. Kegiatan ini disertai dengan pembagian leaflet, tablet tambah darah, kartu minum tablet tambah darah, dan pembagian angket dengan pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, tindakan, dan kepatuhan mengonsumsi TTD antara sebelum dan sesudah penyuluhan serta pembentukan kader remaja sadar anemia.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah (TTD)

### Abstract

The high prevalence of anemia in Indonesia is 48.9% with the proportion of anemia in the 15-24 year age group. Adolescent girls are more at risk of developing anemia, because young women are a period of growth and development so they really need a higher intake of nutrients. One of the causes of the high prevalence of anemia is low iron intake. One source of iron intake comes from blood-added tablets. The coverage of young women receiving Blood Add Tablets in the South Banjarbaru Health Center Working Area in 2020 was only 164 teenagers with a target of 4321 teenagers, coupled with the COVID-19 pandemic problem which made teenagers never get additional blood. tablets from school, so consumption compliance is still very low. Young women to RT 005 RW 004, Guntung Paikat Village, South Banjarbaru District, Banjarbaru Regency, said that he had never consumed blood-enhancing tablets. The sample in this study were young women in RT 005 RW 004, Guntung Paikat Village, South Banjarbaru District, Banjarbaru City, with criteria for adolescents aged 12-19 years. Intervention activities were carried out by counseling and forming youth cadres aware of anemia. This activity was accompanied by the distribution of leaflets, blood-added tablets, drinking cards for blood-added tablets, and distribution of questionnaires with pre-test and post-test. The results showed an increase in knowledge, attitudes, actions, and adherence to consuming iron tablets before and after counseling and the formation of anemia-aware adolescent cadres.

**Keywords:** Add Blood Tablets (TTD), Counseling, Young Women

## 1. PENDAHULUAN

Pertambahan kebutuhan zat gizi karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat dan perubahan gaya hidup serta kebiasaan makanan mempengaruhi kebutuhan asupan gizi. Remaja merupakan masa yang rentan dari sudut pandang gizi. Salah satu masalah gizi pada remaja putri Anemia merupakan salah satu masalah gizi dan kesehatan pada remaja putri.

Anemia merupakan masa sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) yang mengakibatkan turunnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen. Anemia merupakan salah satu masalah gizi dan kesehatan pada remaja putri. Anemia merupakan masa sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) yang mengakibatkan turunnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen. Penyebab sikap remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah yaitu kurangnya minat remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah dikarenakan tidak merasakan perubahan di dalam dirinya dan rasa tablet tambah darah yang berbau amis. Terdapat faktor yang memiliki hubungan dengan konsumsi tablet tambah darah yaitu kurang dapat diterimanya rasa tablet tambah darah menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Irianti dan Sahiroh, 2019).

Anemia akan berdampak buruk pada remaja putri diantaranya penurunan konsentrasi belajar dan dalam jangka panjang akan berpengaruh saat kehamilan dan 2 kelahiran seperti berisiko tinggi mengalami kematian ibu, bayi, atau bayi lahir dengan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah). Oleh karena itu, masalah anemia perlu di cegah dan diatasi sejak remaja. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur (Rahayuningtyas dkk, 2021). Hal ini juga didukung oleh pemerintah dengan program pemberian suplemen tambah darah pada remaja putri sesuai dengan PERMENKES RI No. 88 tahun 2014 tentang standar TTD bagi wanita usia subur dan ibu hamil dan Surat Edaran (SE) Kementerian Kesehatan RI No. HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur. Pemberian TTD ini umumnya dilakukan pada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)/sederajat dan Sekolah Menengah Atas (SMA)/sederajat (Amir dan Djokusujono 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013, prevalensi anemia di dunia berkisar 40- 88%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% sedangkan penderita anemia berumur 15- 24 tahun sebesar 18,4%. Di lain pihak remaja putri merupakan calon ibu yang bila tidak mencukupi kebutuhan Fe di masa remaja, akan berdampak dimasa selanjutnya. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi status anemia remaja diantaranya yaitu pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi yang tidak menimbulkan penyakit serta cara untuk mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi dalam bahan makanan tidak hilang serta pola hidup sehat (Putri, dkk, 2017).

Remaja putri diharuskan untuk mengonsumsi TTD karena mengalami menstruasi setiap bulan. TTD juga berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi pada remaja putri juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang (5). Kekurangannya asupan zat besi pada remaja menjadi bahaya apabila tidak ditangani dengan baik, terutama pada tahap persiapan hamil dan melahirkan pada saat mereka dewasa kelak. Beberapa masalah gizi yang sering dialami pada masa remaja adalah gangguan makan, obesitas, Kekurangan Energi Kronik (KEK), makan tidak teratur dan anemia (Andani dkk, 2020).

Remaja putri menjadi golongan yang rawan mengalami anemia karena mereka mudah dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan, termasuk dalam pemilihan makanan. Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makanan, konsumsi sumber protein hewani yang kurang, serta 3 mereka kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi setiap bulannya. Selain itu, strategi penanggulangan anemia pada ibu hamil juga akan lebih efektif jika dilakukan sejak remaja. Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan dan sikap merupakan faktor yang mempermudah terbentuknya perilaku. Perubahan perilaku akan terbentuk secara bertahap, diawali dengan perubahan pengetahuan, kemudian sikap. Setelah semua stimulus tersebut disadari maka munculah perubahan tindakan/ praktik. Sikap remaja putri terhadap pencegahan anemia merupakan respon remaja putri terhadap pernyataan mengenai anemia yang terdiri dari gejala, tanda penyebab, dampak serta upaya dalam pencegahannya (Andani dkk, 2020).

Remaja putri yang bersikap tidak mendukung terhadap pencegahan anemia mempunyai resiko 2,544 kali untuk terkena anemia. Dari 46,6% remaja putri memiliki sikap negatif terhadap anemia. Dengan demikian masih kurangnya pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia dan manfaat dari mengkonsumsi TTD setiap bulannya sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja (Irianto, 2014). Perilaku mengkonsumsi TTD merupakan tindakan seseorang sebagai upaya dalam pencegahan anemia guna meningkatkan kadar hemoglobin darah. Pembentukan perilaku mengkonsumsi TTD yang didasari dari pengetahuan dan sikap dapat berlangsung relatif lama. Pengetahuan dan sikap mengkonsumsi TTD pada remaja dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk mengkonsumsi TTD sebagai suplemen penambah darah. Hal ini disebabkan karena individu merasa tidak memerlukan suplementasi, efek samping yang ditimbulkan, kurang.

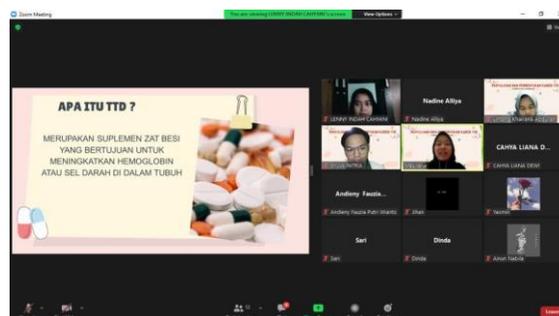
## 2. METODE

Berdasarkan hasil diagnosa komunitas yang telah dilakukan terhadap 18 kepala keluarga di RT 005 RW 004 Kelurahan Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan ditemukan bahwa sebanyak 100% remaja putri di RT 005 RW 004 Kelurahan Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan tidak mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) selama 12 bulan terakhir dan bahkan ada yang tidak pernah mengonsumsinya sama sekali. Alternatif pemecahan masalah yaitu dengan Kegiatan Pemberdayaan Remaja Putri di RT005 RW004 Kelurahan Guntung Paikat Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Komunitas Remaja Sadar Anemia Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).



Gambar 1. Pembagian Kuesioner Diagnosa Kounitas  
(Sumber: Data Primer PBL 1 di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 Tahun 2021)

Pelaksanaan kegiatan intervensi dilaksanakan secara daring/online melalui media zoom, intervensi dilakukan kepada remaja putri di RT 005 RW 004 Kelurahan Guntung Paikat. Kegiatan secara resmi dilaksanakan pada tanggal 23 oktober 2021 melalui media zoom meeting. Kegiatan dimulai dengan pemberian pre test pada remaja dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan dan diskusi tanya jawab, kemudiaan pembentukan komunitas sadar anemia, pemberian pemberian leaflet dan tablet tambah darah serta kartu pemantauan pada remaja putri.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan  
(Sumber: Data Primer PBL 1 di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 Tahun 2021)

Kegiatan penyuluhan pengertian dari anemia, tanda dan gejala anemia, klasifikasi anemia, faktor risiko anemia, cara agar tetap sehat dan terhindar dari anemia, pengertian tablet tambah darah (TTD), kandungan dari tablet tambah darah (TTD), alasan mengapa harus meminum tablet tambah darah (TTD), efek samping meminum tablet tambah darah (TTD), dan turan dalam meminum tablet tambah darah (TTD).



Gambar 3. Pemberian Leaflet, Tablet Tambah Darah dan Kartu Pemantauan (Sumber: Data Primer PBL 1 di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 Tahun 2021) ekonomimasyarakatasaran.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kuisisioner Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden.

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>			
1.	Perempuan	8	100%
<b>Umur</b>			
1.	10-15 Tahun	2	25%
2.	16-25 Tahun	6	75%
<b>Total</b>		<b>8 Orang</b>	<b>100%</b>

(Sumber: Data Primer PBL 1 di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 Tahun 2021)

Berdasarkan tabel diatas, diketahui responden dari kegiatan yaitu semua perempuan yang berfokus remaja putri dari umur 10-25 tahun. Dari hasil pengelompokan umur yaitu, 1 responden umur 13 tahun, 1 responden umur 14 tahun, 1 responden umur 16 tahun, 2 responden 17 tahun, 1 responden umur 18 tahun, 1 responden umur 19 tahun, 1 responden umur 20 tahun.

Tabel 2. Pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah		Total	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
<b>Baik</b>	1	12,5%	7	87%	8	100%
<b>Sedang</b>	3	37,5%	1	12,5%	8	100%
<b>Kurang</b>	4	50%	0	0%	8	100%

(Sumber: Data Primer PBL 1 di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 Tahun 2021)

Berdasarkan tabel diatas diketahui pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 1 responden dengan kategori baik, 3 responden cukup dan 4 responden dengan kategori kurang. Kemudian setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pada pengetahuan responden yaitu 7 responden dengan kategori baik dan 1 responden sedang.

Tabel 3. Sikap responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Sikap	Sebelum		Sesudah		Total	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Positif	8	100%	8	100%	8	100%
Negatif	0	0%	0	0%	0	0%

(Sumber: Data Primer PBL 1 di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 Tahun 2021)

Berdasarkan tabel diatas bahwa sikap dari responden sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yaitu positif dari 8 responden, yang dari ini dapat diketahui bahwa sikap dari responden baik mengenai anemia dan tablet tambah darah. Berdasarkan temuan dari lapangan untuk sikap responden positif tetapi dari beberapa responden menjawab belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai anemia dan ttd sebelumnya dan tidak pernah mendapatkan obat ttd baik itu dari puskesmas setempat ataupun dari sekolah. Responden mengetahui baik itu anemia atau ttd hanya dari literatur-literatur yang mereka baca. Jadi untuk sikap dari responden sudah baik.

Tabel 4. Tindakan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Sikap	Sebelum		Sesudah		Total	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Baik	1	12,5%	5	62,5%	8	100%
Sedang	2	25%	1	12,5%	8	100%
Kurang	5	62,5%	2	25%	8	100%

(Sumber: Data Primer PBL 1 di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 Tahun 2021)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tindakan dari 1 responden dengan kategori baik, 2 responden kategori sedang dan 5 responden kurang dan terjadi peningkatan setelah dilakukan penyuluhan pada tindakan responden yaitu 5 responden dikategorikan baik, 1 responden sedang dan 2 responden dikategorikan kurang. Berdasarkan dari temuan lapangan untuk tindakan responden terjadi peningkatan dibuktikan dengan kepatuhan remaja dalam hal mengkonsumsi TTD secara rutin setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian obat TTD serta pembentukan komunitas sadar anemia ini.

Kepatuhan merupakan bentuk tindakan nyata yang terjadi sebagai akibat adanya hubungan timbal balik yang terjalin baik. Kepatuhan sendiri ipengarui oleh pengetahuan, motivasi dan dukungand ari keluarga. Maka dari itu semakin baik pengetahuan akan semakin patuh remaja putri minum tablet Fe, demikian juga semakin kuat motivasi akan semakin patuh remaja putri minum tablet Fe. Pengetahuan merupakan faktor dominan yang paling diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri minum tablet Fe agar tidak terjadi anemia pada remaja putri. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin patuh remaja putri dalam minum tablet Fe (Runiari dan Ruspawan, 2021).

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan yang dilakukan responden cukup aktif dan berpartisipasi penuh dalam kegiatan serta berdasarkan hasil pre dan post tes dalam kuisisioner pengetahuan, sikap dan tindakan dalam kegiaatan penyuluhan yang dilakukan cukup meningkat. Selanjutnya diharapkan dari kegiatan ini remaja pada RT 005 RW 004 Kelurahan Guntung Paikat dapat rutin dalam mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia. Saran untuk masyarakat terkhusus pada remaja putri di Kelurahan Guntung Paikat RT 005 RW 004 untuk

dapat lebih memperhatikan kesehatan sejak dini yang mana sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya mencegah anemia dengan konsumsi TTD rutin.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada warga terutama remaja putri RT 005 RW 004 Kelurahan Guntung Paikat Banjarbaru atas keikutsertaan dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Serta terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah mendukung kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia: Literatur review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119-129.
- Andani, Y., Esmianti, F., & Haryani, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Di Smpnegeri I Kepahiang. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(2), 55-62.
- Irianti, S., & Sahiroh, S. (2019). Gambaran Faktor Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 92-97.
- Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi= Balanced Nutrition in Reproductive Health.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404-409.
- Rahayuningtyas, D., Indraswari, R., & Musthofa, S. B. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 310-318.
- Runiari, N., & Ruspawan, I. D. M. (2021). Media Video dan Whatsapp Reminder terhadap Kepatuhan Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 19-28.