



Kepedulian Kesehatan Remaja Kampanye Konsumsi Tablet Tambah Darah

Muhamad Seto Sudirman^{1,*}, Nina Rahmadiliyani², Eva Dewi R Purba¹

¹Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Indonesia

² STIKes Husada Borneo Banjarbaru, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 07 Juli 2025

Revisi: 12 Juli 2025

Diterima: 17 Juli 2025

Diterbitkan: 30 Juli 2025

Kata Kunci

Tablet tambah darah, edukasi kesehatan remaja, perubahan perilaku

Correspondence

E-mail: muhammadseto@gmail.com *

A B S T R A K

Pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) di kalangan siswi SMP N 5 Toboali, mengingat tingginya prevalensi anemia pada remaja putri. Program ini dilaksanakan melalui survei awal untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa, diikuti dengan pembuatan video edukasi yang menarik tentang dampak anemia dan cara konsumsi TTD yang benar. Kegiatan dilanjutkan dengan workshop yang mengintegrasikan pemutaran video dan sesi tanya jawab, serta distribusi TTD kepada peserta. Evaluasi pasca-intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kepatuhan terhadap konsumsi TTD. Keberlanjutan program dicapai dengan melibatkan guru dalam pelatihan untuk edukasi lebih lanjut, serta menjalin kemitraan dengan organisasi kesehatan lokal. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kesehatan remaja putri dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Abstract

The community service program aims to enhance awareness and knowledge regarding the importance of consuming iron tablets (TTD) among female students at SMP N 5 Toboali, considering the high prevalence of anemia among adolescent girls. The program was implemented through initial surveys to identify students' knowledge and attitudes, followed by the creation of an engaging educational video about the impact of anemia and the correct way to consume TTD. The activities continued with a workshop integrating video screening and Q&A sessions, along with the distribution of TTD to participants. Post-intervention evaluations indicated a significant increase in knowledge and adherence to TTD consumption. The sustainability of the program was achieved by involving teachers in training for further education and establishing partnerships with local health organizations. The results of this activity are expected to positively contribute to the health of adolescent girls and enhance their overall quality of life.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

menderita anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Meningkatnya kebutuhan bila diiringi kurangnya asupan zat besi dapat mengakibatkan remaja putri rawan. Penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah karena kurangnya asupan zat gizi melalui makanan, sementara kebutuhan zat besi relatif tinggi untuk kebutuhan dan menstruasi. Kehilangan zat besi diatas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola haid yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang terhadap rendahnya kadar hemoglobin.

Anemia adalah suatu kondisi dimana penurunan jumlah sel darah merah yang dimanifestasikan dengan penurunan hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah. Sintesis hemoglobin

membutuhkan zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein bertanggung jawab untuk mengangkut besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin baru [3]. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin C, konsumsi tablet tambah darah, hindari konsumsi makanan yang mengganggu penyerapan zat [5].

Anemia sangat sering terjadi pada remaja putri dikarenakan masih banyak remaja yang kurang pengetahuan tentang anemia, pola makan dan kurangnya. Menurut data Riskesdas 2018, 3-4 dari 10 remaja atau 32% remaja di Indonesia mengalami anemia. Anemia sering disebabkan oleh gizi yang tidak memadai, terutama zat besi, dan kurangnya aktivitas fisik. Salah satu intervensi yang dilaksanakan dengan tujuan untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah pemberian suplemen zat besi dan asam folat melalui suplemen zat besi (TTDs). Pada tahun 2018, 76,2% remaja putri telah menerima suplemen penambah darah. Namun, hanya 2,13% dari mereka yang mengonsumsi suplemen zat besi yang di anjurkan (maksimum → 52 tablet dalam 1 tahun) [6].

Pada pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tahun 2021, mengalami penurunan sebesar 32,59% dari 56,13% pada tahun 2020 menjadi 37,84 pada tahun 2021. Apabila melihat data per kabupaten, maka pada tahun 2021, pemberian tablet tambah darah pada remaja putri mengalami peningkatan di Kabupaten Belitung, Kabupaten Belitung Timur, dan Kota Madya Pangkal Pinang. Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Kapupaten Belitung, mengalami peningkatan sebesar 39,50%, dari 51,97% pada tahun 2020 menjadi 72,50% pada tahun 2021. Di Kabupaten Belitung Timur, meningkat sebesar 56,03%, dari 57,42% pada tahun 2020 menjadi 89,59% pada tahun 2021. Di Kota Pangkal Pinang, meningkat sebesar 67,24%, dari 44,50% pada tahun 2020 menjadi 74,42% pada tahun 2021.

Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri mengalami penurunan di Kabupaten/Kota lain di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Di Kabupaten Bangka, menurun sebesar 4,80%, dari 29,15% pada tahun 2020 menjadi 27,75% pada tahun 2021. Di Kabupaten Bangka Barat, menurun sebesar 95,11%, dari 68,46% pada tahun 2020 menjadi 3,35% pada tahun 2021. Di Kabupaten Bangka Tengah, menurun sebesar 90,46%, dari 76,32% pada tahun 2020 menjadi 7,28% pada tahun 2021. Di Kabupaten Bangka Selatan, menurun sebesar 85,27%, dari 85,70% pada tahun 2020 menjadi 12,62% pada tahun 2021. Banyak faktor yangmm menyebabkan rendahnya cakupan konsumsi tablet tambah darah, hal ini disebabkan karena beberapa alasan seperti rasa, dan bau tidak enak, lupa, merasa tidak perlu, mual dan muntah [4]. Selain itu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap dan perilaku akan manfaat pesan yang disampaikan.

Remaja sekarang kurang memperhatikan makanan yang masuk kedalam tubuh. Maka, perlu upaya dalam memenuhi zat besi yang kurang terpenuhi setiap harinya. Untuk saat ini, masih banyak remaja puteri yang tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe sehingga menyebabkan beberapa faktor seperti malas dan efek samping yang sering dirasakan setelah meminum tablet Fe [2]. Sikap berpengaruh pada kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah karena sikap yang baik terbukti menciptakan kepatuhan yang baik dan kesadaran yang tinggi tentang konsumsi tablet tambah darah [7]. Perilaku adalah suatu hal yang dikerjakan untuk mengkonsumsi Tablet Tambah Darah dengan frekuensi satu tablet setiap minggu sepanjang tahun [1].

Perilaku adalah suatu hal yang dikerjakan oleh organisme tersebut, baik dapat diamati secara langsung atau secara tidak langsung. Hal ini berarti bahwa perilaku baru terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yaitu yang disebut rangsangan. Dengan demikian, rangsangan maka suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Banyak faktor penyebab anemia pada remaja dan yang paling utama disebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang khususnya makanan mengandung zat besi. Selain itu faktor konsumsi zat pelancar dan zat penghambat penyerapan zat besi juga menjadi penyebab yang signifikan. Faktor risiko lainnya juga bervariasi pada berbagai wilayah, yaitu indeks massa tubu, status menstruasi

(termasuk lama dan volume darah yang keluar), ketahanan pangan, faktor ekonomi keluarga (pekerjaan dan pendidikan orang tua), aktivitas fisik, dan faktor sosial budaya.

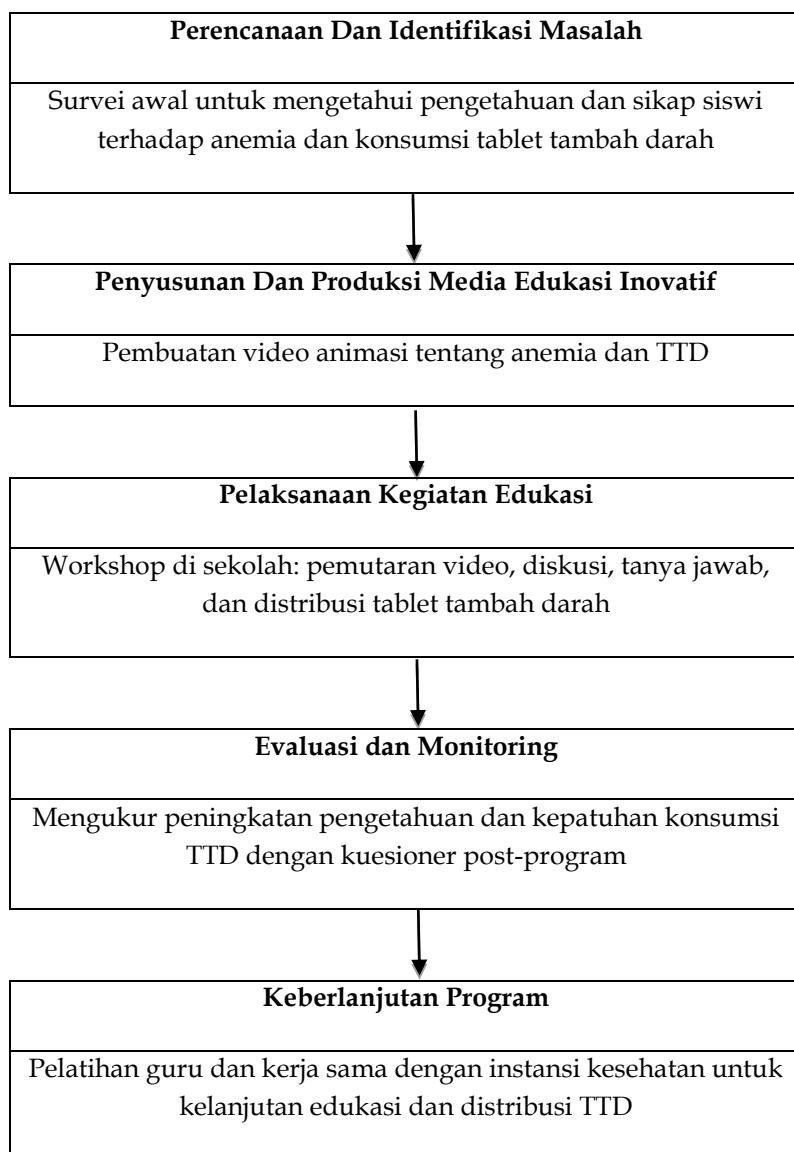
Berdasarkan penelitian [8] mengenai faktor yang mempengaruhi konsumsi tablet tambah darah (Fe) pada remaja putri di Kabupaten Aceh Utara, ditemukan bahwa pada aspek minat, 31% responden dengan minat baik mengonsumsi Fe secara teratur, sedangkan 36% responden dengan minat kurang baik tidak mengonsumsi secara teratur. Pada aspek pengetahuan, sebanyak 28,5% responden dengan pengetahuan baik mengonsumsi Fe secara teratur dan 40% dengan pengetahuan baik tidak mengonsumsi secara teratur. Pada aspek dukungan teman sebaya, 25% responden dengan dukungan baik mengonsumsi Fe secara teratur, dan 39% dengan dukungan kurang baik tidak mengonsumsi secara teratur. Pada aspek dukungan UKS, hanya 19,5% responden dengan dukungan baik dari UKS yang mengonsumsi Fe secara teratur, sedangkan 43% dengan dukungan UKS kurang baik tidak mengonsumsi secara teratur. Pada aspek dukungan keluarga, 23,5% dengan dukungan keluarga baik mengonsumsi Fe secara teratur, sementara 35,5% dengan dukungan keluarga kurang baik tidak mengonsumsi secara teratur. Penelitian ini melibatkan 200 remaja putri sebagai responden dan menunjukkan bahwa faktor minat, pengetahuan, dukungan teman sebaya, dukungan UKS, dan dukungan keluarga semuanya berpengaruh signifikan terhadap konsumsi Fe pada remaja putri

Upaya penanggulangan anemia pada remaja putri di Indonesia dilaksanakan melalui Program Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan Kementerian Kesehatan RI. Salah satu intervensi utama dalam program ini adalah pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) dengan dosis satu tablet per minggu. Pemberian TTD yang teratur terbukti mampu meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh dan mencegah terjadinya anemia, terutama pada remaja putri yang merupakan kelompok berisiko tinggi. Sasaran program ini adalah siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat, khususnya yang telah memasuki masa menstruasi. Implementasi program TTD ini tidak hanya melibatkan tenaga kesehatan, tetapi juga memerlukan dukungan dari pihak sekolah, keluarga, serta media edukasi agar program berjalan secara optimal dan cakupan konsumsi TTD dapat terus meningkat[9].

Kegiatan pengabdian ini dirancang dengan pendekatan edukatif menggunakan media video animasi yang menarik, bertujuan untuk meningkatkan perhatian dan pemahaman remaja mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Diharapkan, remaja akan lebih memahami manfaat TTD dan menunjukkan peningkatan kepatuhan dalam mengonsumsinya secara rutin. Program ini memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan remaja di SMP Negeri 1 Koba, sekaligus menjadi contoh praktik baik yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lainnya. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya berpotensi meningkatkan kesehatan remaja, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan secara lebih aktif dan berkesinambungan.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswi SMP terhadap pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) dalam mencegah anemia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan aplikatif, melibatkan siswi sebagai peserta aktif, serta guru dan tenaga kesehatan sebagai mitra pelaksana. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Metode pelaksanaan

3. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil dan pembahasan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 5 Toboali, disusun dalam bentuk paragraf sistematis:

3.1. Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMPN 5 Toboali menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi tablet tambah darah (TTD) di kalangan siswi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi berupa edukasi menggunakan media video animasi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam sikap siswi terhadap konsumsi TTD. Rata-rata skor sikap sebelum intervensi adalah 31,34 dan meningkat menjadi 34,17 setelah diberikan edukasi. Uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, perilaku konsumsi TTD juga mengalami peningkatan, dari skor rata-rata 5,46 menjadi 5,79 dengan nilai $p = 0,000$.

3.2. Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Peningkatan sikap dan perilaku konsumsi TTD pada siswi SMPN 5 Toboali dapat dianalisis melalui pendekatan beberapa teori psikologi dan pendidikan. Pertama, Teori Kognitif Sosial (Albert Bandura) menjelaskan bahwa perubahan perilaku individu dipengaruhi oleh pengamatan dan pengalaman sosial. Dalam hal ini, video animasi bertindak sebagai model perilaku yang memberikan contoh positif, sehingga mendorong pembentukan sikap baru terhadap konsumsi TTD. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa media edukasi berbasis video dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran kesehatan di kalangan remaja, sekaligus mendorong pembentukan perilaku sehat yang berkelanjutan.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan



Gambar 3. Pemutaran video dan sesi diskusi

3.3 Rekomendasi untuk Masa Depan

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi untuk pelaksanaan program serupa di masa depan. Pertama, program edukasi tentang konsumsi TTD sebaiknya dijalankan secara rutin dan terintegrasi dalam kegiatan sekolah, seperti melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau ekstrakurikuler kesehatan. Kedua, perlibatan guru dan orang tua perlu ditingkatkan sebagai bentuk dukungan sosial yang berkelanjutan. Ketiga, perlu adanya kerja sama lebih erat antara sekolah dan fasilitas layanan kesehatan seperti puskesmas, agar distribusi dan pemantauan konsumsi TTD berjalan optimal.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan remaja putri di SMPN 5 Toboali, tetapi juga menjadi contoh program pengabdian kepada masyarakat yang aplikatif, edukatif, dan berdampak luas dalam mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan remaja di Indonesia.

4. Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 5 Toboali telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat di kalangan remaja putri, khususnya terkait konsumsi tablet tambah darah (TTD). Melalui pendekatan edukatif berbasis video animasi yang menarik dan mudah dipahami, terjadi peningkatan signifikan dalam sikap dan perilaku siswi terhadap konsumsi TTD.

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga membentuk pola pikir dan tindakan positif terkait kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia. Edukasi yang dikombinasikan dengan dukungan lingkungan sekolah dan tenaga kesehatan terbukti efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Selain menyangkut aspek individu, program ini juga mencerminkan implementasi tridharma perguruan tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Dengan menjalin kemitraan antara akademisi, sekolah, dan fasilitas kesehatan, kegiatan ini memberikan kontribusi strategis dalam membangun budaya hidup sehat sejak usia remaja. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dari meningkatnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan darah. Oleh karena itu, program ini tidak hanya berhasil mencapai tujuannya, tetapi juga menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut di berbagai satuan pendidikan, guna mendukung upaya pencegahan anemia dan peningkatan kualitas kesehatan remaja putri secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- [1] I. Ajzen, "Consumer attitudes and behavior: the theory of planned behavior applied to food consumption decisions," *Review of Economics and Agriculture*, Feb., pp. 121-138, 2015. [Online]. Available: <https://doi.org/10.13128/REA-18003>
- [2] N. R. Amalia, M. U. Jamil, H. A. Dewi, dan A. I. Hidayatulloh, "Analisis Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 311-320, 2024.
- [3] D. Andriani, D. Martinah, dan D. W. Prabandari, "Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 12, no. 1, p. 171, 2021. [Online]. Available: <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- [4] W. T. Astuti, L. Nurhayati, dan R. Saputro, "Literature Review: Pemberian Tablet Fe Terhadap Anemia Pada Remaja Putri," *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, vol. 9, no. 1, pp. 1-12, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.56186/jkkb.109>
- [5] A. Rahmadi, "Perbedaan Status Anemia Gizi Besi Remaja Putri yang Bersekolah di SMA Program dan Non-Program Suplementasi Tablet Tambah Darah," *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, vol. 1, no. 1, pp. 30-34, 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.33084/bjmlt.v1i1.462>

- [6] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, *Riset Kesehatan Dasar (Riksesdas)*, 2018.
- [7] T. C. Risva, Suyatno, dan M. Z. Rahfiludin, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri (Studi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro)," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, no. 3, pp. 2356-3346, 2016. [Online]. Available: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- [8] H. US, A. Fitriani, dan F. Fatiyani, "Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fe Pada Remaja," *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, vol. 7, no. 2, pp. 167-174, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.531>
- [9] M. K. Yudina dan A. Fayasari, "Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in East Jakarta," *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, vol. 2, no. 3, pp. 147-158, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.56>