

Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 8 Makassar

Guidelines For Giving Blood Supplement Tablets For Adolescent Girls In Public High School 8 Makassar

Endang Sulistyowati¹, Sukmawati², Ary Handayani³, Nadia⁴, Hutri Rara' Panggalo⁵, Jimmy Sampe⁶

¹⁻⁶ Universitas Almarisah Madani

Alamat : Jl.Perintis Kemerdekaan Km.13, Kota Makassar

Korespondensi : aryhandayani161077@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 30, 2023;

Accepted: November 30, 2023;

Published: Desember 30, 2023;

Keywords: Anemia, teenagers, blood supplement tablets

Abstract: *The provision of blood supplement tablets in adolescent girls currently has an urgency to prevent anemia and increase iron reserves in the body which is a provision in preparing healthy quality and productive adolescent girls. Adolescent girls have a menstrual phase every month, plus their rapid growth, so they need a strong and balanced nutritional intake. One of them is by fulfilling the needs of iron (Fe) in the body. Adolescent girls who experience anemia can reduce intelligence, productivity, and learning achievement. This service aims to provide socialization to students to find out the guidelines for taking blood supplement tablets and provide insight to students about the impact of anemia and its prevention. The method used in this service activity is counseling with lecture methods and active discussion between presenters and participants. Students were briefed to follow the guidelines for giving blood supplement tablets according to the guidelines given by the Ministry of Health, namely 1 tablet every week for 1 year (52 weeks). Blood supplement tablets are nutritional supplements containing 60 mg of elemental iron and 0.25 mg of folic acid (in accordance with WHO recommendations). The conclusion of this service activity is that many students have not consumed blood supplement tablets regularly so that after counseling it is expected that students regularly consume TTD.*

Abstrak

Pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri saat ini mempunyai urgensi untuk mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh yang menjadi bekal dalam mempersiapkan remaja putri yang sehat berkualitas dan produktif. Remaja putri memiliki fase menstruasi setiap bulan, ditambah pertumbuhannya yang pesat, maka dibutuhkan asupan gizi kuat dan seimbang. Salah satunya dengan memenuhi kebutuhan zat besi (Fe) dalam tubuh. Remaja putri yang mengalami anemia dapat menurunkan kecerdasan, produktivitas dan prestasi belajar. Pengabdian ini bertujuan memberikan sosialisasi pada siswa untuk mengetahui pedoman dalam mengonsumsi tablet tambah darah serta memberikan wawasan pada siswa mengenai dampak anemia dan pencegahannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dengan metode ceramah dan berdiskusi secara aktif antara pemateri dan peserta. Siswa diberikan pengarahan untuk mengikuti pedoman pemberian tablet tambah darah sesuai pedoman yang diberikan kementerian kesehatan, yaitu 1 tablet setiap minggu selama 1 tahun (52 minggu). TTD merupakan suplemen zat gizi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat (sesuai dengan rekomendasi WHO). Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah banyak siswa yang belum mengonsumsi TTD dengan teratur sehingga setelah penyuluhan diharapkan siswa secara teratur mengonsumsi TTD.

Kata Kunci: Anemia, remaja, tablet tambah darah

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat

* Endang Sulistyowati , aryhandayani161077@gmail.com

dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020). Pada dasarnya anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik. Sebaliknya, bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.

Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun masing-masing adalah 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2007, yaitu masing-masing 27,7%, 9,4% dan 6,9% pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun dan 15-24 tahun. Secara khusus, prevalensi anemia pada anak usia sekolah dan remaja hampir tiga kali lipat (Linder, 1958). Menurut data hasil Riskedas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskedas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. (Kesehatan, 2018). Survei Kesehatan Nasional juga menunjukkan bahwa prevalensi anemia di pinggiran kota lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (Kemenkes, 2007). Salah satu penyebab tingginya prevalensi anemia pada remaja termasuk 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 (Julaecha, 2020).

Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin terganggu. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang digunakan untuk menentukan status anemia. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Menurunnya asupan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin di dalam tubuh. Penelitian Nelima (2015). Remaja perempuan dengan asupan zat besi yang kurang memiliki risiko sembilan kali lebih tinggi untuk mengalami anemia. Manifestasi anemia mencakup gejala seperti hilangnya selera makan, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kekebalan tubuh, dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia adalah

salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar & Soviyati, 2020).

Anemia gizi besi pada remaja putri berisiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu pemicu anemia adalah adanya ketidaknormalan dalam siklus menstruasi. Jika kehilangan darah selama menstruasi melebihi 3-4 hari, terlihat tanda-tanda pembalut atau tampon selalu basah setiap jam dan seringnya pergantian, maka ini dapat menjadi faktor risiko. Apabila kondisi ini berlangsung lebih dari 3 hari, disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter. Jika selama menstruasi terjadi pucat atau muncul rasa ingin pingsan, disarankan untuk tidak menunggu hingga 3 hari. Kehilangan darah yang signifikan selama menstruasi diduga dapat menjadi penyebab terjadinya anemia (Herwandar & Soviyati, 2020).

Pada wilayah mitra tempat yang dituju akan dilaksanakannya pengabdian pada masyarakat ini, mempunyai siswa remaja putri sebanyak 509 orang dari 953 siswa (53,4%). Dari 53,4% jumlah siswa remaja putri tersebut, tidak menutup kemungkinan yang terkena anemia sebesar >40% (Risksdas 2020).

Fokus pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa SMAN 8 Makassar kelas XII. Pertimbangan memilih kelas XII adalah angka kejadian anemia sebagian besar terjadi pada remaja usia 12-24 tahun. Pada siswa remaja putri kelas XII di SMAN 8 Makassar, berusia antara 17-18 tahun, siswa kelas XII adalah siswa dengan tingkatan tertinggi di SMA/SMK, sehingga diharapkan pola pikir mereka lebih dewasa dalam menerima materi yang diberikan dan siswa kelas XII memiliki masalah kesehatan yang lebih banyak dibandingkan dengan adik-adik tingkatnya dikarenakan siswa kelas XII memiliki beban belajar yang lebih banyak. Masalah kesehatan pada siswa kelas XII sehubungan dengan beban tugas sekolah berhubungan dengan pola makan yang tidak teratur sehingga dapat mempengaruhi asupan gizi yang terserap oleh tubuh. Asupan gizi inilah yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 20 November 2023 dari pukul 09.00 – 12.00 WITA. Kegiatan diikuti oleh 54 orang siswa putri kelas XII SMAN 8 Makassar.

Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah penyuluhan, yaitu dengan metode ceramah, pemateri memberikan informasi secara verbal kepada seluruh audiens terkait dengan pentingnya pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri guna menghindari terjadinya anemia pada remaja dan cara mengonsumsi tablet tambah darah tersebut. Selanjutnya, dilaksanakan diskusi, penutup dan dokumentasi. Adapun hasil luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa publikasi ilmiah di jurnal ber-ISSN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan tema panduan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri. Kegiatan penyuluhan pedoman pemberian TTD dilaksanakan dengan menggunakan presentasi materi pentingnya pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri guna menghindari terjadinya anemia pada remaja. Anemia pada remaja putri adalah permasalahan umum, terutama di negara berkembang seperti Indonesia (Putri, 2024). Dampak dari kondisi anemia ini dapat mengurangi produktivitas kerja dan kemampuan akademis di sekolah, karena kurangnya semangat belajar dan konsentrasi. Kasus anemia ini sangat mencolok di kalangan anak sekolah, khususnya remaja putri, yang memiliki risiko sepuluh kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Faktor ini disebabkan oleh menstruasi bulanan pada remaja putri dan fase pertumbuhan tubuh, yang memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi (Seconingsih *et al*, 2020).

Pada penyuluhan pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) ini yang ditujukan bagi siswa putri SMAN 8 Makassar, mempunyai tujuan agar siswa dapat mengerti tata cara pemberian dan konsumsi tablet tambah darah yakni 1 kali dalam seminggu selama \pm 1 tahun. Jadi konsumsi tablet tambah darah ini sekitar 52 butir selama 1 tahun. Penyuluhan ini diprioritaskan pada remaja putri (rematri) yang mana dari berbagai literature yang ada, didapatkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri \pm 50%.

Remaja memiliki peranan penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa, sebab remaja yang sehat merupakan investasi masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban pada remaja, khususnya remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita. Disamping itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat lahir yang rendah (BBLR) dan stunting (Sartika *et al*, 2021). Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia cukup tinggi, pada Riskesdas 2018, sebesar 48,9% dengan proporsi

anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Hal inilah yang menyebabkan penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang difokuskan oleh pemerintah.

Kondisi kekurangan gizi berupa zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup dari remaja diantaranya kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal (khususnya sumber zat besi), kebiasaan minum teh / kopi saat makan serta kurangnya aktifitas fisik. Di sisi lain, pada remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi ketika masa pertumbuhan dan ketika terjadi kehilangan darah, seperti menstruasi. Oleh karena itu pada remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi.

Solusi permasalahan anemia yang dihadapi oleh remaja putri dapat ditanggulangi oleh hal berikut (Kemenkes, 2018 dan Wouthuyzen et al., 2015)

1. Meminta remaja untuk meningkatkan asupan makanan sumber zat besi
2. Mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang mengandung suplementasi zat besi
3. Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C
4. Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani
5. Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengonsumsi tablet tambah darah (TTD)
6. Berolahraga atau beraktifitas fisik secara rutin

Target luaran yang akan dihasilkan dari masing-masing solusi permasalahan anemia adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi bertujuan untuk menambah kadar zat besi dalam tubuh sehingga mengurangi terjadinya anemia pada tubuh
2. Mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang mengandung suplementasi zat besi diberikan sebanyak 1 kali dalam 1 minggu selama 1 tahun pada remaja putri. Hal ini bertujuan menaikkan kadar hemoglobin (sel darah merah) sehingga menghindari risiko terjadinya anemia.
3. Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C berguna untuk mempercepat penyerapan zat besi didalam tubuh.
4. Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani terutama yang mengandung zat besi dapat meningkatkan produksi sel darah merah
5. Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) bertujuan untuk memperbaiki penyerapan konsumsi tablet tambah darah
6. Berolahraga atau beraktivitas fisik secara rutin sangat baik dilakukan oleh remaja putri untuk memperbaiki metabolisme tubuh sehingga ketika mengonsumsi makanan ataupun tablet tambah darah (TTD) dapat terserap dengan baik

Setelah dilaksanakan penyampaian materi oleh tim pengabdian masyarakat, lalu

dilanjutkan dengan membuka sesi tanya jawab serta memperlihatkan contoh tablet tambah darah (TTD) disertai dengan cara mengonsumsi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di ruang kelas XII SMAN 8 Makassar. Adapun, dokumentasi gambar yang telah diambil adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Proses penyampaian materi



Gambar 2. Foto bersama pemateri dan peserta

KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar meskipun mempunyai beberapa hambatan, yaitu tidak semua siswa hadir di kelas dikarenakan sedang sakit atau mempunyai keperluan tersendiri. Di dalam kelas yang dituju juga tidak semuanya terdiri dari remaja putri (campuran antara siswa laki-laki dan perempuan) sehingga penyampaian materi kurang terarah.

Diharapkan SMAN 8 Makassar dapat memberikan edukasi dan penyuluhan terkait manfaat konsumsi TTD secara rutin untuk menghindari anemia dan dampak buruknya bagi remaja putri.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua yang turut serta dalam program ini, termasuk pihak institusi, Universitas Almarisah Madani, yang bertanggung jawab atas

perencanaan dan pelaksanaan seluruh kegiatan pengabdian ini. Selain itu, juga kepada pihak Institusi Sekolah SMAN 8 Makassar sebagai peserta penyuluhan dalam program ini dan telah memberikan kesempatan untuk bermitra.

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Kementerian Kesehatan RI (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71-82.
- Indar, Adriyani Adam, Chaerunnimah Chaerunnimah. Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Kabupaten Toraja Utara. ISSN: 1858-4608. E-ISSN: 2622-6480. Vol 29 No 1 tahun 2022
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Madu Pamangin, L. O. (2023). Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 311-317. <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.746>
- Nelima, D. 2015. Prevalence and Determinants of Anaemia among Adolescent Girls in Secondary Schools in Yala Division Siaya District, Kenya. *Universal Journal of Food and Nutrition Science*, 3(1), 1-9.
- Putri, R. N., Emalilian, E., Irdan, I., Purwanto, M., & Asbon, N. (2024). Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Tindakan terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah Melalui Penyuluhan pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kota Kayuagung Tahun 2023. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1305-1311.
- Yocki Yuanti, Yossi Fitria Damayanti, Monika Krisdianti. Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*. Vol IX no 2. Juni 2020. ISSN: 2252-9675. E-ISSN: 2722-368X.