



Pemberian Tablet Tambah Darah dan Vitamin C Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Remaja Putri

Merissa Pramudita*¹

¹STIKES BHAKTI AL-QODIRI
Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: merissapramudita@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Remaja putri yang mengalami anemia mencapai angka prevalensi sebanyak 32%, yang berarti 3 - 4 dari 10 remaja mengalami anemia. Pemerintah telah membuat program pemberian TTD (Tablet Tambah Darah), namun masih terdapat kasus anemia yang di alami remaja putri. Remaja putri memiliki risiko anemia lebih tinggi disebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi hematopoetik, namun rendahnya asupan tersebut akan mengurangi penyerapannya. Tujuan pemberian tablet tambah darah dan vitamin c merupakan program untuk mencegah anemia pada remaja putri. Metode yang dilakukan dengan tahapan persiapan, pelaksanaan program (pre test, penyuluhan dan pemberian tablet tambah darah dan vitamin c, post test) dan evaluasi. Skala yang digunakan untuk menilai menggunakan skala linkert. Kegiatan ini dilakukan di Alun-Alun RBA Ki Ronggo Kabupaten Bondowoso dengan sasaran remaja putri. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan upaya pencegahan remaja putri mengalami anemia defisiensi zat besi. Hasil menunjukkan bahwa nilai pre test yaitu 73 point dan post test yaitu 152 point. Hasil pre dan post test terlihat bahwa terdapat kenaikan nilai pada hasil post test remaja putri, yang berarti terdapat sebelum perubahan pengetahuan dan sesudah penyuluhan yang dilakukan. Diharapkan dengan adanya kegiatan pemberian tablet tambah darah dan vitamin c dapat mencegah kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci: tablet tambah darah, vitamin c, anemia, remaja putri

Abstract

Teenage girls who experience anemia reach a prevalence rate of 32%, meaning that 3-4 out of 10 teenagers had anemia. The government had provided the Add Blood Tablet program, but there are still cases of anemia experienced by young women. Adolescent girls had a higher risk of anemia because of the increased need for hematopoietic nutrients, but low intakes will reduce their absorption. The purpose of offering blood and vitamin C tablets had a program to prevent anemia in adolescent girls. The method was carried out by the preparation, program implementation (the stages of pre-test, counseling and giving blood and vitamin C tablets, post-test) and evaluation. The scale used to assess the use of the Linkert scale. This activity was carried out in the RBA Ki Ronggo Square, Bondowoso Regency with the target of young women. This activity was expected to increase knowledge and efforts to prevent young women from experiencing iron deficiency. The results showed that the pre-test score was 73 points and the post-test score was 152 points. The results of the pre and post test showed that there was an increase in the value of the post test results for young women, which means that there was before the change in knowledge and before the counseling was carried out. It was hoped that the provision of blood-added tablets and vitamin c can prevent the incidence of anemia in adolescent girls.

Keywords: blood boost tablets, vitamin c, anemia, teenage girl

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa di mana sangat berisiko terhadap masalah gizi, yang disebabkan periode transisi masa anak ke masa dewasa yang diiringi perkembangan fungsi-fungsunya memasuki masa dewasa. Usia remaja yaitu 10-18 tahun adalah rentang usia risiko masalah nutrisi yang disebabkan oleh remaja membutuhkan nutrisi lebih tinggi. Hal ini terjadi karena meningkatnya proses tumbuh kembang fisik drastic. Pola konsumsi remaja dan berubahnya gaya hidup sangat mempengaruhi asupan nutrisi. Perubahan anak menuju dewasa ditandai dengan perubahan bertahap organ kandungan yang berfungsi untuk persiapan kehamilan. Pada

masa ini di tandai dengan menarch atau haid pertama pada wanita. Haid ini akan terjadi setiap bulannya [1].

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan sumsum tulang dalam proses produksi hemoglobin. Zat besi digunakan untuk membentuk Hb, sebagian dari pemecahan sel darah merah dan sebagian dari makanan. Vitamin C akan meningkatkan absorpsi zat besi nonheme empat kali lebih besar. Dalam absorpsinya, vitamin c dan zat besi membentuk senyawa askorbat kompleks. Kurangnya asupan zat besi ini mengakibatkan anemia [2]. Kebutuhan remaja wanita lebih banyak dengan adanya menstruasi. Kebutuhan zat besi pada wanita usia 10-12 tahun yaitu 8mg dan wanita usia 13-18 tahun yaitu 15mg sedangkan kebutuhan zat besi pada remaja putra usia 10-12 tahun yaitu 8 mg dan remaja putri usia 13-18 tahun yaitu 11mg [3].

Remaja putri memiliki risiko anemia lebih tinggi disebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi hematopoetik, namun rendahnya asupan tersebut akan mengurangi penyerapannya [4]. Anemia mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan sel otak, khususnya pada remaja akan menurunkan imunitas tubuh, mudah lelah, gangguan konsentrasi belajar yang menyebabkan prestasi menurun [5]. Remaja putri membutuhkan tablet zat besi setiap bulan selama menstruasi untuk menggantikan zat besi yang hilang dan asupan makanan yang tidak tercukupi [6].

Remaja putri yang mengalami anemia mencapai angka prevalensi sebanyak 32%, yang berarti tiga sampai empat dari sepuluh remaja mengalami anemia. Aktivitas fisik yang kurang dan asupan nutrisi yang kurang mempengaruhi kejadian anemia tersebut [7]. Pemerintah membuat program pemberian ttd/tablet tambah darah, namun masih terdapat kasus anemia yang di alami remaja putri. Alasan utama remaja putri tidak menghabiskan tablet tambah darah yang didapatkan dari inisiatif sendiri usia 10-19 tahun di Indonesia yaitu ketika haid sebanyak 18,2%; lupa sebanyak 14,3%; rasa tidak enak sebanyak 7,9%; ada efek samping sebanyak 3,3%, belum waktunya habis 5,1%; merasa tidak perlu 39,7% dan lainnya 11,5%. Sedangkan alasan utama remaja putri tidak menghabiskan tablet tambah darah yang didapatkan dari inisiatif sendiri usia 10-19 tahun di Jawa Timur yaitu ketika haid sebanyak 19,0%; lupa sebanyak 15,4%; rasa tidak enak sebanyak 4,1%; ada efek samping sebanyak 2,0%, belum waktunya habis 4,0%; merasa tidak perlu 43,0% dan lain-lainnya 12,6% [8]. Alasan terbanyak yaitu remaja puteri merasa tidak memerlukan tablet tambah darah.

Kegiatan penyuluhan dan pemberian tablet zat besi ini akan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin c untuk mencegah kejadian anemia sehingga akan membentuk kepatuhan dalam konsumsi tablet zat besi. Indikator dari kegiatan penyuluhan ini adalah remaja putri dapat meningkatkan pengetahuannya tentang bagaimana mencegah anemia dengan mengkonsumsi tablet zat besi saat mengalami menstruasi. Pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mencegah remaja putri mengalami anemia melalui pemberian tablet zat besi.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan di alun-alun RBA Ki Ronggo Kabupaten Bondowoso dengan tema pemberian tablet tambah darah dan vitamin c sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri yang berjumlah 10 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan peninjauan yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan remaja putri di Kabupaten Bondowoso serta mencari permasalahan yang dihadapi remaja putri yang berkaitan dengan anemia.

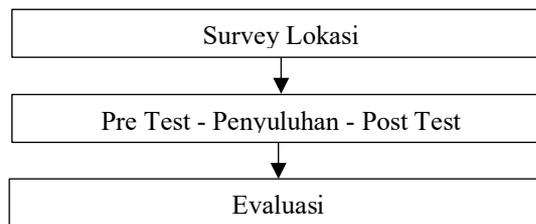
b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari tahapan, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan, b) Penataan benner dan leaflet, c) Kegiatan pre-test, d) Kegiatan penyuluhan, e) Kegiatan post-test d) Evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan skala linkert yaitu sangat tahu (5), tahu (4), ragu-ragu (3), tidak tahu (2) dan sangat tidak tahu (1). Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat remaja putri adalah kelompok yang sangat rentan terhadap stressor, maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan tablet tambah darah dan vitamin c. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 Juni 2022. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat terutama dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan tablet tambah darah dan vitamin c.

Kegiatan ini dimulai dengan survey lokasi. Survey lokasi ini digunakan untuk memilih tempat yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan program. Tahap yang kedua adalah persiapan alat. Alat yang dipakai sebagai media penyuluhan adalah leaflet. Leaflet disebar kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Pemberian Tablet Tambah Darah serta Vitamin c pada Remaja Putri

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan remaja putri

Tabel 1. Pengetahuan Remaja tentang Anemia

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Pengertian	20	40
2. Penyebab	14	40
3. Tanda Gejala	21	33
4. Pencegahan	18	39
Total	73	152

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan hasil pre test 73 point dan post test 152 point. Peningkatan angka hasil menunjukkan penyuluhan dan pemberian tablet tambah darah dan vitamin c pada remaja putri secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia.

Anemia merupakan suatu keadaan jumlah sel darah merah yang kurang dan mengakibatkan *oxygen-carrying capacity* tidak mampu mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia merupakan kurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah sehingga tidak bisa membawa oksigen(O_2) ke jaringan tubuh. Anemia artikan sebagai penurunan kadar hemoglobin darah <13,5 g/dL (pria); 11,5 g/dL (wanita); dan 11,0 g/dL (anak-anak) [9]. Gejala anemia pada remaja putri yaitu lesu, lemah, letih, lelah, lalai sehingga menurunkan konsentrasi dan produktifitas. Dampak jangka pendek anemia yaitu menurunkan konsentrasi, daya tahan tubuh menurun, tidak bugar dan kurang produktif. Dampak jangka panjang anemia berisiko anemia saat menjadi ibu yang sedang hamil, melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah, bayi lahir premature, dan meningkatkan risiko kematian ibu saa melahirkan [10].

Tablet tambah darah yang diberikan memiliki kandungan *ferro fumarat* (setara dengan Fe elemen) 60 mg dan asam folat 0,40 mg. Kandungan tersebut mengandung zat besi yang merupakan mineral yang bermanfaat bagi tubuh dalam proses pembentukan hemoglobin dalam darah. Zat besi didapatkan dari pemecahan sel darah merah dan asupan nutrisi. Vitamin c diberikan bersamaan dengan tablet tambah darah untuk meningkatkan penyerapan zat besi nonheme sampai empat kali lebih besar. Zat besi dan vitamin c akan mudah larut dan diabsorpsi tubuh karena membentuk senyawa askorbat besi kompleks [2]. Dengan adanya penyuluhan dan pemberian ttd serta vitamin c ini mencegah kasus anemia. Selain itu, remaja putri akan mendapatkan pengetahuan yang lebih luas tentang anemia sehingga dapat memilimalkan risiko terjadinya anemia dan membentuk generasi yang berkualitas.

Sejalan dengan penelitian Yuke, dkk (2020) terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap konsumsi ttd. Pemilihan dalam konsumsi makanan mempengaruhi remaja putri sehingga rawan mengalami anemia. Sumber nutrisi yang kurang dan masa menstruasi, akan menyebabkan zat besi akan berkurang tiap bulannya. Rencana penanggulangan anemia akan menunjukkan hasil ketika dimulai sejak masa remaja. Sejalan dengan penelitian Arniti, dkk (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan remaja putri dengan kepatuhan mengkonsumsi ttd. Program preventif dan pengobatan anemia meningkatkan pengetahuan dan kadar hemoglobin. Pengetahuan merupakan indikator utama dalam menilai sebuah pemahaman, dalam hal ini adalah pemahaman remaja putri tentang pencegahan anemia. Pengetahuan yang baik pada remaja putri akan memunculkan kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah dan pemilihan asupan nutrisi yang akan dikonsumsinya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dilakukan di Alun-Alun RBA Ki Ronggo Kabupaten Bondowoso. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan pemberian tablet tambah darah serta vitamin c. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan, diskusi dan pemberian leaflet kepada remaja putri tentang cara pengertian, penyebab, tanda gejala dan pencegahan anemia dengan pemberian tablet tambah darah dan vitamin c. Pemberian tablet tambah darah dan vitamin c ini diharapkan dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri dan dapat mencegah anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Sartika and S. D. Anggreni, *Asupan Zat Besi Remaja Putri*.p. Jawa Tengah: NEM, 2021.
- [2] R. Tasalim and Fatmawati, *Solusi Tepat Meningkatkan Hemoglobin (Hb) Tanpa Trasnfusi Darah (Berdasarkan Evidence Based Practice)*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2021.
- [3] Permenkes RI, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
- [4] M. T. Engidaw, M. M. Wassie, and A. S. Teferra, "Anemia and Associated Factors among Adolescent Girls Living in Aw-Barre Refugee Camp, Somali Regional State, Southeast Ethiopia," *PLoS One*, vol. 13, no. 10, 2018.
- [5] R. Sari and Fitriyana, "Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia," *J. Wacana Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 574–582, 2021.
- [6] Fitriana and D. D. Pramardika, "Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri," *Indones. J. Heal. Promot.*, vol. 2, no. 3, pp. 200–207, 2019.
- [7] Kemenkes RI, *Laporan Nasional Kemenkes RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021.
- [8] Riskesdas, "Laporan Nasional Riskesdas 2018," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta, 2018.
- [9] R. Y. Astutik and D. Ertiana, *Anemia dalam Kehamilan*. Jember: CV. Pustaka Abadi, 2018.
- [10] D. S. Lubis, K. T. Adhi, I. G. N. I. Pinatih, and I. G. A. A. Mahendra, *Modul Pendidikan Kesehatan Dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri*. Denpasar: Panuduh Atma Waras, 2021.
- [11] Y. Andani, F. Esmianti, and S. Haryani, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) DI SMP Negeri 1 Kepahing," *J. Kebidanan Besurek*, vol. 5, no. 2, pp. 55–62, 2020.
- [12] N. L. Arniti, Septriana, and F. Nofiantika, "Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kadar HB pada Remaja Putri," *Gizido*, vol. 13, no. 7, pp. 1-6, 2021.