

## PENGARUH PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN PENTINGNYA KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (FE) BAGI REMAJA PUTRI MA AL-MA'ARIF RIYADUL FALAH

Muhammad Junaedi<sup>1\*</sup>, Khairiyatun Sholihah<sup>2</sup>, Iqbal Sadjali Jayusman<sup>3</sup>, Nasrullah<sup>4</sup>

Prodi Administrasi Kesehatan Institut Teknologi Kesehatan Aspirasi Lombok Timur<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : muhammadjunaedi234@gmail.com

### ABSTRAK

Remaja putri merupakan aset bagi bangsa yang kelak akan menjadi tumpuan generasi yang akan datang. Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen makanan yang mengandung zat besi dan folat. Anemia merupakan kondisi dengan kadar haemoglobin (HB) dalam darah lebih rendah dari standar nilai normal atau gejala kekuarangan zat besi (fe) yang banyak diderita ibu hamil dan remaja putri, WHO menyebutkan 30% penduduk dunia menderita anemia dan prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7%, berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) 2 kali lebih besar dibandingkan pada laki-laki (12,4%), menurut Riskedas 2018 angka kejadian anemia pada remaja putri dengan usia 15-24 tahun sebesar 32%. Sehingga diperlukan adanya intervensi dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri secara terprogram dari pemerintah agar tidak menderita anemia secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri untuk mengurangi risiko anemia. Pemberian promosi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah pada 30 siswi MA Al-Ma'arif Riyadul Falah sebagai populasi. Desain penelitian ini menggunakan quasi experimental *pre-post test* menggunakan kuesioner, analisis data dilakukan dengan analisis uji bivariat menggunakan Software SPSS 20. Terdapat 3 responden (10%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai konsumsi tablet penambah darah bagi remaja putri pada *pre test* setelah dilakukan promosi kesehatan (*post test*) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada siswi yaitu sebanyak 24 responden (80%). Adanya peningkatan pengetahuan pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) setelah diberikan promosi kesehatan.

**Kata Kunci** : Remaja putri, Tablet tambah darah, Promosi kesehatan

### ABSTRACT

*The nation's young women are a resource because they will provide the basis for future generations. Blood Supplement Tablets (TTD) are food supplements that contain iron and folate. Anemia is a condition with hemoglobin (HB) levels in the blood lower than the standard normal value or symptoms of iron deficiency (Fe) which affects many pregnant women and young girls. According from WHO, anemia affects 30% of the world's population, and the prevalence of anemia in Indonesia is 21.7% overall. Based on gender, it was discovered that women are more likely to have anemia (22.7%) than men are (12.4%), and according to the 2018 Riskedas young women between the ages of 15-24 are more likely to have anemia (32%). Consequently is essential for the government to intervene and provide young women participating in a program with iron tablets so that they do not consistently experience anemia. This study intends to ascertain the impact of health promotion on raising awareness of the value of iron supplementation for young women to lower anemia risk. Providing health promotion was carried out using the lecture method to 30 female students of MA Al-Ma'arif Riyadul Falah as a population. The research design used a quasi-experimental pre-post test using a questionnaire, data analysis was carried out by bivariate test analysis using SPSS 20 software. There were 3 respondents (10%) who had good knowledge about the consumption of blood booster tablets for young women in the pre-test after health promotion (post-test) showed an increase in knowledge in female students, namely 24 respondents (80%). There is an increase in knowledge of the importance of consuming Blood Supplement Tablets (TTD) after health promotion.*

**Keywords** : Young women, Fe tablets, Health Promotion

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa tumbuh kembang manusia setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan seksual yang signifikan. Perubahan fisik yang pesat disertai perubahan hormonal pada masa remaja memicu beberapa masalah kesehatan serius salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan keadaan dimana kadar haemoglobin (HB) dalam darah lebih rendah dari standar nilai normal yang telah ditetapkan WHO berdasarkan jenis kelamin dan kategori umur. Anemia banyak dialami oleh semua kelompok umur dan jenis kelamin terutama kaum remaja putri (Yunita dkk., 2020; Sarada, & Thilak, 2016). Remaja putri sebagai calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu, melahirkan bayi prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Akmal, 2016; Adriani, & Wirjatmadi 2012).

*World Health Organization* (2015) menyebutkan 30% penduduk di dunia mengalami anemia dan banyak diderita oleh Ibu hamil dan remaja putri (World Health Organization, 2015). Cakupan anemia di kalangan remaja masih cukup tinggi yaitu sebesar 29% (Kemenkes RI, 2017). Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7%, dengan penderita anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita pada usia 15-24 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi (22,7%) 2 kali dibandingkan pada laki-laki (12,4%). Prevalensi anemia di Indonesia pada tahun 2018 mengalami kenaikan, yaitu pada remaja putri sebesar 26,50% (Kemenkes RI, 2018).

Program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri oleh Kementerian Kesehatan dimasukkan ke dalam Rencana Strategis (Renstra) 2015- 2019 dengan target pemberian TTD (tablet tambah darah) pada remaja putri sebesar 30%. Pada pedoman program pencegahan dan penanggulangan anemia diharapkan nantinya pada remaja putri dapat tumbuh dan berkembang menjadi calon ibu yang sehat serta melahirkan bayi sehat. Pemberian TTD pada remaja putri mengandung minimal 60 mg zat besi dan 400 mcg asam folat. Untuk remaja putri TTD diminum dalam waktu seminggu satu kali dan saat menstruasi sepuluh hari beturut-turut (Depkes RI, 2016).

Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen makanan yang mengandung zat besi dan folat. Zat besi adalah mineral yang banyak terkandung di dalam makanan secara alami, atau ditambahkan ke dalam beberapa produk makanan. Zat besi berperan penting dalam pembuatan sel darah merah yang mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan. Selain itu, juga diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi normal sel (Kemenkes RI, 2015).

Pengetahuan remaja putri tentang anemia bisa didapat dari promosi kesehatan. Dalam promosi kesehatan, dapat menggunakan beberapa media agar informasi yang disampaikan dapat ditangkap lebih mudah (Kemenkes RI, 2019). Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai salah satu upaya menekan risiko kejadian anemia pada remaja putri.

## METODE

Metode dalam penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental pre-post test* dengan melakukan promosi kesehatan kepada remaja putri di MA Al-Ma'arif Riyadul Falah Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok timur yang berjumlah 30 orang siswi pada Desember 2022 dengan persetujuan LPPM ITKA dan pimpinan pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan metode ceramah karena dianggap yang paling mudah dan efektif digunakan dalam menyampaikan pesan kepada publik. Tehnik pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe dan bahaya

anemia pada saat remaja putri. Tingkat pengetahuan remaja dikategorikan menjadi 3 yaitu baik, cukup dan kurang yang Pengumpulan data dilakukan sebelum promosi kesehatan dilakukan *pre-test* dan sesudah promosi kesehatan dilakukan penilaian lagi (*post test*) untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang pentingnya minum tablet Fe pada remaja. Data yang diperoleh kemudian dianalisis uji bivariat untuk mengetahui hubungan dengan promosi yang diberikan dengan pengetahuan siswi menggunakan aplikasi SPSS 20.

## HASIL

Penelitian yang dilakukan di MA Ma'arif Riyadul Falah Kecamatan Aikmel Lombok timur dilaksanakan dengan melibatkan 30 siswi. pada awal kegiatan dilakukan pengenalan penyuluh dilanjutkan dengan pemberian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah bagi remaja dan bahaya anemia.

**Tabel 1. Distribusi pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet penambah darah pada fremaja putri (n= 30)**

Tingkat pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	3	10%	24	80%
Cukup	3	10%	2	13.33%
Kurang	24	80%	4	6.67%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Pada 1 tabel dapat dilihat tingkat pengetahuan remaja putri di MA Al Ma'arif Riyadul Falah sebelum diberikan promosi kesehatan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah bagi remaja hanya 3 sresponden (10%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, namun setelah dilakukan dilakukan promosi kesehatan atau sosialisasi pengetahuan responden menjadi lebih baik. Saat dilakukan *post test* dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan responden tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 24 responden (80%).

## PEMBAHASAN

Promosi kesehatan atau pendidikan kesehatan diberikan sebagai upaya memberikan penjelasan kepada perorangan atau kelompok untuk menumbuhkan pengertian dan kesadaran mengenai perilaku sehat, pendidikan kesehatan yang digunakan adalah promosi kesehatan atau sosialisasi. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar orang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yg dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, dan mampu memutuskan kegiatan yg tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat (Mubarak, 2019).

Pendidikan kesehatan mempunyai peran yang penting dalam mewujudkan manusia yang sehat. Kesehatan merupakan dambaan setiap manusia. Manusia yang sehat dapat melakukan aktivitasnya dengan optimal (Widodo, 2014). Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan, yaitu suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek kesehatan saja, tetapi juga meningkatkan/memperbaiki lingkungan dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka (Notoatmodjo, 2007). Dalam meningkatnya status kesehatan masyarakat, indikator keberhasilan yang akan dicapai adalah meningkatnya upaya promosi kesehatan dan

pemberdayaan masyarakat serta pembiayaan kegiatan promotif dan preventif serta meningkatnya upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat.<sup>15</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyani (2017) tentang adanya pengaruh efektivitas promosi kesehatan dengan media booklet terhadap pengetahuan remaja putri di desa Karangwuni didapatkan nilai Signifaksi 0,001 (Sulistiyani, 2017).

Zat besi dapat didapatkan dari makanan. Sumber besi yang paling baik adalah makanan hewani (besi heme) seperti daging, ayam, ikan, dan telur. Zat besi heme 11 (hewani) memiliki bioavailabilitas tinggi dibandingkan dengan zat besi non heme seperti sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah. Tetapi, karena zat besi non heme dalam makanan lebih tinggi 80%, akhirnya penyerapan lebih tinggi pada zat besi non heme dan jumlah zat besi heme menjadi lebih kecil (Soetjningsih, 2010). Kesulitan utama untuk memenuhi kebutuhan Fe adalah rendahnya tingkat penyerapan zat besi dalam tubuh, terutama zat besi nabati hanya diserap 1-2%, sedangkan tingkat penyerapan zat besi makanan asal hewani dapat mencapai 10-20%. Penyerapan zat besi juga dihambat oleh adanya kebiasaan mengonsumsi minuman yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti teh dan kopi secara bersamaan pada waktu makan (Alaofe, *et al.*, 2009).

Gejala anemia yang dirasakan oleh penderita, antara lain: keletihan, mengantuk, pusing, sakit kepala, malaise, pica, nafsu makan kurang, perubahan dalam kesukaan makanan, perubahan mood, dan perubahan kebiasaan tidur. Tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, dan telapak tangan menjadi pucat (Almatsier, 2009). Pada anak-anak sekolah telah ditunjukkan adanya hubungan erat antara kadar Hb dan kesanggupan anak untuk belajar. Dikatakan bahwa pada kondisi anemia daya konsentrasi dalam belajar tampak menurun (Manuaba, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Khammarnia, dkk tahun 2015 menunjukkan hasil yang positif antara konsumsi tablet besi dengan nilai rata-rata akhir semester ( $p= 0,003$ ). Ini berarti bahwa siswi yang memiliki nilai rata-rata tinggi mengonsumsi TTD lebih bagus daripada siswi yang memiliki nilai rata-rata rendah dengan kecenderungan tidak mengonsumsi TTD. Penelitian lain yang dilakukan Mansoon *et al.* dalam Khammarnia (2015) menyatakan bahwa suplementasi TTD efektif untuk mengurangi tanda-tanda vertigo/pusing, mudah emosi, gejala depresi, dan tidak enak badan (Khammarnia, dkk., 2015).

## KESIMPULAN

Promosi kesehatan dengan memberikan pendidikan kesehatan baik dengan promosi kesehatan atau sosialisasi mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah dan bahaya anemia memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Hal ini terlihat adanya peningkatan pengetahuan baik (70%) pada remaja putri setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya tambah darah dan bahaya anemia. Oleh karena itu, informasi mengenai tablet tambah darah sangatlah penting untuk mengubah pola pikir remaja putri. Salah satu upaya dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya tablet tambah darah pada remaja putri agar remaja putri mengerti dan memahami akan kesehatan mereka. Diharapkan kegiatan ini dilakukan secara terus menerus agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri sehingga tidak ada lagi remaja putri yang mengalami anemia. Diharapkan kepada guru dan orangtua memberikan perhatian khusus agar tetap memantau remaja putri dan pemerintah dapat memberikan fasilitas dalam pemberian tablet tambah darah secara merata di wilayah tersebut.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim peneliti menyampaikan apresiasi dan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi untuk penelitian ini, terutama pimpinan pondok pesantren Al-Ma'arif Riyadul Falah yang telah bersedia bekerjasama dalam penyediaan subjek dan lokasi penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peran gizi dalam status kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Akmal L. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3):455-469.
- Alaofe, et al. (2009). *Effect of a nutrition education program and diet modification in Beninese adolescent girls suffering from mild iron deficiency anemia*. *Ecology of Food Nutrition*, 48(1), 21-38. doi: 10.1080/03670240802293675.
- Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. (2016). *Surat Edaran Nomor HK.03.03/V/0595/2016 Tentang Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*
- Kemendes RI. (2015). *Pedoman Pelaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. Jakarta: Kemendes RI
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Balitbangkes.
- Khamarnia, dkk. (2015). *A Survey of Iron Supplementation Consumption and its Related Factors in High School Students in Southeast Iron, 2015*.
- Manuaba. (2011). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Mubarak. (2009). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmodjo. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sarada A. K., Thilak S. A. (2016). Evaluation of weekly iron and folic acid supplementation programme for adolescents in rural schools of Kannur, North Kerala, India: a cross-sectional study. *International Journal of Medical Science and Public Health*. 2016;5(11):2259–2263. doi: 10.5455/ijmsph.2016.01042016452.
- Putra. (2018). *Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Laporan Tahunan 2018
- Soetjiningsih. (2010). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Sulistiyani. (2017). Efektivitas Pemberian Media Booklet Dan Video Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Karangwuni Wates Kulon Progo Tahun 2017. *Naskah Publikasi Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 8. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4059/>.
- Widodo. (2014). *Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di SD/MI*.
- World Health Organization (WHO) (2015) *The Global Prevalence of Anemia in 2011*. *World Health Organization*, Geneva. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/177094>
- Yuliani, dkk., 2017. Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Metode Ceramah Dengan Media Video Terhadap Perilaku Ibu Hamil Tentang Persalinan Aman Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Padangsidempuan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah PANMED*. Vol.11, No.3. hlm. 208-212.

Yunita dkk. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Di Smp 18 Surakarta. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol.8(1) 2020.