

EDUKASI DAN PEMBERIAN KARTU PEMANTAUAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI SMP X

Adinda Putri Nabila^{1*}

Public Health Study Program, Faculty of Public Health, Airlangga University¹

*Corresponding Author : adinda.putri.nabila-2020@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Kondisi anemia ditandai dengan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah di bawah batas normal. Anemia pada remaja putri memiliki dampak serius terhadap pertumbuhan, perkembangan dan kesejahteraan hidup. Kondisi ini seringkali disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, menstruasi yang berat, dan kekurangan asupan zat besi. Salah satu upaya intervensi yang dilakukan yakni suplementasi zat besi atau tablet tambah darah (TTD). Meningkatkan asupan zat besi merupakan pilihan pertama untuk mencegah anemia. Oleh karena itu, dalam rangka mengatasi masalah ini, Mahasiswa KKN BBK 2 telah melaksanakan program pemberian dan pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di SMP X Kota Lamongan. Kegiatan ini dilakukan melalui metode penyuluhan dengan leaflet dan *power point* yang berisikan informasi konsumsi TTD untuk siswi SMP X Kota Lamongan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya anemia serta menurunkan prevalensi anemia melalui pemberian TTD kepada remaja putri. Meskipun upaya pemberian kartu pemantauan konsumsi TTD telah dilakukan, tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi TTD belum optimal. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa banyak siswi yang belum sepenuhnya patuh dalam mengonsumsi TTD secara rutin. Beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya kepatuhan meliputi lupa dan kekhawatiran efek samping yang mungkin timbul akibat konsumsi TTD. Program ini memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman mengenai anemia serta perlunya konsumsi TTD di kalangan remaja putri.

Kata kunci : anemia, kepatuhan, tablet tambah darah

ABSTRACT

The condition of anemia is characterized by the number of red blood cells or hemoglobin levels in the blood being below normal limits. Anemia in adolescent girls has a serious impact on growth, development and well-being. This condition is often caused by several factors such as an unbalanced diet, heavy menstruation, and lack of iron intake. One of the intervention efforts is iron supplementation or blood supplement tablets (TTD). Increasing iron intake is the first choice to prevent anemia. Therefore, in order to overcome this problem, KKN BBK 2 students have implemented a program to provide and monitor the consumption of Blood Additive Tablets (TTD) for adolescent girls at SMP X in Lamongan City. This activity was carried out through counseling methods with leaflets and power points containing information on TTD consumption for SMP X students in Lamongan City. This activity aims to increase awareness of the dangers of anemia and reduce the prevalence of anemia through the provision of TTD to adolescent girls. Although efforts to provide TTD consumption monitoring cards have been made, the level of compliance in consuming TTD is not optimal. The results obtained showed that many schoolgirls were not fully compliant in consuming TTD regularly. Some of the factors influencing the lack of compliance include forgetting and concerns of side effects that may arise from TTD consumption. This program has an important role in increasing the understanding of anemia and the need for TTD consumption among adolescent girls.

Keywords : adherence, anemia, iron supplement tablets.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang dihadapi di Indonesia adalah anemia yang dapat menyerang semua usia, mulai dari bayi hingga lansia. Salah satu masalah yang sangat membutuhkan perhatian serius saat ini adalah permasalahan kesehatan akibat anemia (Utari dkk, 2019). WHO

menyatakan bahwa lebih dari 30% penduduk di dunia mengalami anemia. Persentase pada negara maju sebesar 4,3-20% dan pada negara berkembang sebesar 30-48% dengan anemia gizi besi. Secara global, sebesar 43% diderita anak-anak, 38% ibu hamil, 29% wanita tidak hamil, dan sebesar 29% semua wanita usia subur didiagnosa anemia. Berdasarkan Riskesdas (2018), sekitar 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Hal ini diakibatkan oleh peningkatan aliran menstruasi pada remaja putri menyebabkan banyak kehilangan darah, sehingga kebutuhan nutrisi, termasuk zat besi, meningkat seiring dengan menstruasi.

Remaja putri yang acuh terhadap pencegahan anemia memiliki kemungkinan 2.544 kali lebih besar mengalami anemia. Remaja putri yang mengalami anemia memiliki risiko menjadi ibu hamil anemia. Berbagai upaya perlu dilakukan untuk mencegah dan menangani anemia pada remaja putri. Kondisi ibu hamil yang mengalami anemia dapat mempengaruhi periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Dampak yang ditimbulkan antara lain adanya risiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) yang berisiko 3,63 kali menjadi bayi usia dibawah dua tahun (baduta) stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Selain itu, ibu hamil dengan anemia akan mengakibatkan perdarahan pada ibu hamil, bayi lahir prematur, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), gangguan jantung, ginjal, dan otak bahkan bisa menyebabkan ibu meninggal saat persalinan. Sedangkan anemia pada remaja dapat menghambat perkembangan psikomotor, merusak kinerja kognitif, dan kinerja skolastik. Oleh sebab itu, masalah anemia ini harus dapat dicegah dan diatasi ketika masih remaja karena remaja akan menjadi ibu hamil nantinya. Gerakan Upaya Percepatan Perbaikan Gizi untuk memutus mata rantai stunting diprioritaskan pada 1000 HPK melalui intervensi spesifik dan sensitif yang antara lain terintegrasi dengan program penanggulangan anemia kepada sasaran remaja putri dan wanita usia subur (WUS) (Kemenkes RI, 2016).

Salah satu upaya intervensi yang dilakukan yakni suplementasi zat besi atau tablet tambah darah (TTD). Meningkatkan asupan zat besi merupakan pilihan pertama untuk mencegah anemia. Kadar normal hemoglobin pada remaja putri adalah 12 g/dL (WHO, 2011). Asupan harian zat besi untuk remaja putri adalah 15 mg/hari (Kemenkes RI, 2019). Tertuang dalam strategi Rencana Pelaksanaan Jangka Menengah (RPJM) 2020-2024 bahwa Pemerintah Indonesia berupaya untuk mengatasi hal tersebut, yaitu peningkatan kesehatan ibu, anak, KB, dan kesehatan reproduksi. Dalam hal ini adalah pemerintah berusaha melakukan melalui usaha kesehatan sekolah dan remaja. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) bahwa Remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah (TTD) sebesar 76,2% yang terdiri dari sebanyak 80,9% diantaranya mendapatkan TTD di sekolah dan 19,1% menyatakan tidak didapatkan dari sekolah. Sedangkan yang tidak mendapatkan TTD sama sekali yaitu sebesar 23,8%. Tingkat konsumsi TTD yang < 52 butir sebesar 98,6% dan yang mengkonsumsi \geq 52 butir sebesar 1,4% (Fitriana & Dwi Pramardika, 2019).

Suplementasi TTD pada remaja putri merupakan salah satu upaya untuk memenuhi asupan zat besi untuk mencegah anemia yang dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, menurunnya prestasi belajar, dan dalam jangka panjang jika rematri tersebut menjadi ibu hamil maka akan menjadi ibu hamil yang anemia juga yang akan meningkatkan risiko persalinan, kematian ibu dan bayi, serta infeksi penyakit. Selain itu, menurut penelitian Falkingham et al (2010) menyebutkan bahwa konsumsi TTD dapat meningkatkan konsentrasi pada wanita dan remaja serta meningkatkan IQ pada penderita anemia. Manfaat zat besi antara lain dapat meningkatkan konsentrasi, menjaga kesegaran tubuh, serta mencegah anemia pada ibu hamil. Pemberian TTD dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) melalui UKS/M. Dosis yang dibutuhkan untuk pencegahan adalah dengan memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 (lima puluh dua) minggu (Yuni

Eva Ristanti *et al.*, 2023) Pengetahuan yang kurang terkait TTD menyebabkan kesadaran terkait bahaya dan pencegahan anemia pada remaja putri juga berkurang sehingga peluang terkena anemia menjadi lebih besar. Pemerintah telah mencanangkan program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) pada wanita usia subur yang bertujuan untuk mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi pada siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) dan siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP). Terdapat dua kegiatan pokok dalam program ini, yaitu pemberian Informasi, Edukasi, dan Konseling (KIE) seperti penyuluhan, promosi, kampanye tentang anemia dan pemberian tablet tambah darah secara rutin (Kemenkes, 2016).

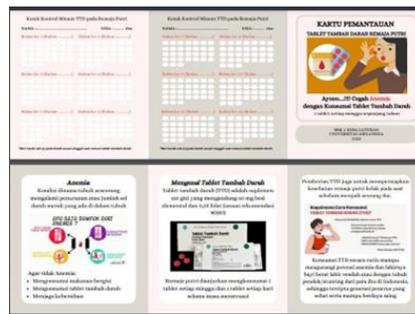
Dalam praktiknya, program ini belum berjalan efektif karena tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri masih rendah. Kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan program (Taye, Abeje and Mekonen, 2015). Proporsi sumber perolehan TTD pada remaja putri umur 10-19 tahun di Sulawesi selatan adalah 87,6%, dan proporsi alasan utama tidak minum/menghabiskan TTD yang diperoleh dari sekolah pada remaja putri umur 10-19 tahun adalah 2,0% hanya diminum ketika haid, 20,9% karena lupa, 22,2% rasa dan bau tidak enak, 6,7% ada efek samping, 29,6% merasa tidak perlu, 2,7% belum waktunya habis dan 16,0% yang lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Ketidapatuhan dalam meminum tablet tambah darah menghambat manfaat suplementasi zat besi (Fe) tersebut. Ketidapatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD dapat disebabkan perasaan bosan atau malas, rasa dan aroma yang tidak enak dari TTD. Efek samping yang dirasakan setelah mengonsumsi TTD, seperti mual dan muntah, nyeri atau perih di ulu hati dan tinja berwarna hitam (Kemenkes RI, 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD remaja putri dalam pelaksanaannya yaitu dengan pemberian dan pengisian kartu monitoring. Kartu monitoring kepatuhan diberikan untuk memotivasi individu menghabiskan TTD dan sebagai media komunikasi, informasi, serta edukasi. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model kartu monitoring kepatuhan yang disertai dukungan guru dan orangtua, serta pemberian informasi tambahan pada kartu mengenai anemia serta TTD. Sasaran dari program Pemberian dan Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah ini adalah remaja putri SMP X. Tujuan dari program kerja kami yaitu untuk memberikan edukasi pada remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah untuk meningkatkan serta monitoring kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada kegiatan BBK 2 di Desa X Kota Lamongan berdasarkan kurangnya pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran para remaja akan pentingnya konsumsi tablet tambah darah, mahasiswa BBK 2 melakukan Pemberian dan Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah yang dilakukan di SMP X pada hari Selasa, 25 Juli 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh perwakilan guru SMP X Kota Lamongan dan 62 orang siswi perempuan sebagai sampel pada kegiatan ini.

Program kerja Pemberian dan Pemantauan Konsumsi Tablet Tambah Darah dilakukan dengan mendatangi lembaga sekolah dan mengumpulkan seluruh siswa beserta jajaran guru untuk diberikan penyuluhan melalui media PowerPoint dan juga leaflet yang telah dibuat. Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah tablet tambah darah dan kartu pemantauan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri.



Gambar 1. Kartu Pemantauan TTD

HASIL

Remaja putri SMP X Kota Lamongan berusia antara 13-15. Dengan klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Usia SMP X Kota Lamongan

	Frekuensi	Persen
13	20	32,3%
14	25	40,3%
15	17	27,4%
Total	62	100%

Remaja Putri SMP X Kota Lamongan yang berusia 13 sebanyak 20 orang atau 32,3%, lalu berusia 14 sebanyak 25 orang atau 40,3%, dan usia 15 sebanyak 17 orang atau 27,4%.

Setelah dilakukan edukasi dan pemberian tablet tambah darah, frekuensi anak yang meminum dan tidak meminum tablet tambah darah diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Remaja Putri yang Meminum Tablet Tambah Darah

	Frekuensi	Persen
Minum	25	40,3%
Tidak Minum	37	59,7%
Total	62	100%

Dari total remaja putri sebanyak 62 orang, sebanyak 25 orang atau 40,3% sudah meminum tablet tambah darah dan sisanya sebanyak 37 orang atau 59% tidak minum tablet tambah darah.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pandu TTD (Pemantauan dan Edukasi Tablet Tambah Darah) yang dijalankan oleh mahasiswa BBK 2 Universitas Airlangga berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan seluruh remaja putri di SMP X Kota Lamongan, guru dan bidan desa. Kegiatan diawali dengan melakukan penyuluhan terkait pentingnya tablet tambah darah bagi remaja putri untuk pencegahan anemia dan mempersiapkan remaja menjadi calon ibu kelak sehingga melahirkan generasi yang sehat dan bebas stunting. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kombinasi penyuluhan dan bimbingan pengisian kartu pemantauan. Remaja putri diharuskan mengonsumsi 1 tablet tambah darah setiap minggu, jadwal konsumsi tablet tambah darah remaja putri dilakukan setiap hari rabu. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian kartu pemantauan dan tablet tambah darah kepada remaja putri SMP X. Pada saat penyuluhan materi siswa putri terlihat mencatat materi yang diberikan dan di akhir kegiatan terdapat sesi tanya jawab. Beberapa pertanyaan yang diajukan, yaitu seputar cara minum tablet tambah darah pada saat haid dan cara pengisian kartu pemantauan tablet

tambah darah. Setiap saat remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah maka dilakukan pengisian kartu pemantauan dengan cara menuliskan tanggal dan memberi tanda (v) centang pada kolom sesuai tanggal konsumsi tablet tambah darah.

Setelah 1 minggu pemberian kartu pemantauan, mahasiswa BBK 2 Universitas Airlangga mengunjungi SMP X Kota Lamongan untuk memantau siswi putri dalam meminum tablet tambah darah. Hasil yang didapat, dari total 62 siswi perempuan ada 37 siswi yang tidak minum TTD secara teratur. Beberapa alasan antara lain lupa dan takut mengonsumsi tablet selain di hari yang telah ditetapkan pada program pemerintah Lamongan, yaitu hari Rabu. Siswa putri SMP X Kota Lamongan juga ada yang merasa jika meminum TTD selama haid akan menambah siklus haid yang dialami. Selain itu 40% siswi putri sudah minum TTD setiap hari jumat mengikuti program dari pemerintah lamongan. Upaya edukasi dan pemantauan yang dilakukan oleh mahasiswa BBK 2 Universitas Airlangga tampaknya perlu lebih ditingkatkan untuk mengatasi kendala-kendala ini dan meningkatkan kesadaran serta partisipasi siswi dalam program ini guna mencapai tujuan pencegahan anemia dan kesehatan generasi mendatang yang bebas dari stunting. Menurut (Okunade, 2021) faktor usia berpengaruh terhadap kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Remaja putri dengan usia kurang dari 18 tahun cenderung memiliki kepatuhan yang rendah terhadap suplementasi zat besi. Selain itu, faktor yang mendukung remaja putri untuk mengonsumsi TTD dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Feriyanti, 2022).



Gambar 2. Kartu Pemantauan TTD Milik Para Siswi SMP X Kota Lamongan

KESIMPULAN

Program pemberian dan pemantauan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri masih menghadapi tantangan dalam hal kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Meskipun sudah ada edukasi dan sistem pemantauan dengan kartu, masih ada hambatan seperti lupa dan kekhawatiran akan efek samping. Adanya kekhawatiran tersebut membuat para siswi tidak meminum tablet tambah darah, sehingga perlu upaya tambahan dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Perlu dilakukan upaya tambahan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, seperti melibatkan dukungan dari guru dan orangtua serta memberikan informasi tambahan lebih lanjut mengenai anemia dan tablet tambah darah pada kartu pemantauan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada pembimbing, SMP X Kota Lamongan, Bidan desa dan semua pihak lain yang telah membantu kegiatan ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

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.
- Falkingham, M., Abdelhamid, A., Curtis, P., Fairweather-Tait, S., Dye, L., & Hooper, L. (2010). The effects of oral iron supplementation on cognition in older children and adults: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition journal*, 9, 1-16.
- Feriyanti, A., Deviatin, N. S., & Nurmala, I. (2022). Determinan Kepatuhan Suplementasi Zat Besi Pada Remaja Putri Dalam Upaya Intervensi Spesifik Pencegahan Stunting: A Systematic Review. *Media Gizi Indonesia (MGI)*, 17(1SP), 90-96.
- Fitriana, F., & Pramardika, D. D. (2019). Evaluasi program tablet tambah darah pada remaja putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200-207.
- Hartono, A. M. N., Salsabila, D. M., Amalia, A. Z., Siauwono, E., Ulvan, A. M., Silvana, G. N. M., ... & Pristianty, L. (2023). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1).
- Hevandari, D. (2023). Pengaruh Intervensi Aksi Bergizi Terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 2 Sukodono Kecamatan Sukodono Kabupaten Lumajang. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(3), 445-453.
- Hidayat, R., & Laia, A. V. (2020). Efektivitas Program Pemberian Tablet Tambah Darah Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswi Sma Negeri. *Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 3, 152-59.
- Indar, I., Adam, A., & Chaerunnimah, C. (2022). Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Kabupaten Toraja Utara. *Media Gizi Pangan*, 29(1), 16-22.
- Kemendes RI. (2016). Surat Edaran tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kemendes RI
- Kemendes RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19. Kementerian Kesehatan
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur(WUS). Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat
- Kemkes, P. (2022). Cegah Anemia Pada Remaja Putri dengan Tablet Tambah Darah.
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia defisiensi besi: Literature review. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 298-306.
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 153-160.
- Wangskar, S. A., Sahu, S. K., Majella, M. G., & Rajaa, S. (2021). Prevalence of anaemia and compliance to weekly iron-folic acid supplementation programme amongst adolescents in selected schools of urban Puducherry, India. *Nigerian Postgraduate Medical Journal*, 28(1), 44-50.
- Quraini, D. F., Ningtyias, F. W., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal Promkes*, 8(2), 154-162.

- Ristanti, Y. E., Fatimah, J., & Meinasari, K. D. (2023). Hubungan Peran Serta Kader, Peran Bidan Dan Motivasi Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Untuk Persiapan Reproduksi Remaja Putri Di Desa Ciherang Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1649-1662.
- Taye, B., Abeje, G., & Mekonen, A. (2015). Factors associated with compliance of prenatal iron folate supplementation among women in Mecha district, Western Amhara: a cross-sectional study. *Pan African Medical Journal*, 20(1).
- Utari, E. L., Listyalina, L., & Puspaningtyas, D. E. (2019). Aplikasi self-organizing mapping sebagai alat deteksi anemia pada citra sel darah merah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(2), 64.
- WHO. (2011). 'The global prevalence of anaemia in 2011', Who, pp. 1–48. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/177094>.
- WHO. (2015). *The Global Prevalence of Anemia in 2011*. Geneva