



Sosialisasi Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMAN 5 Palu

Socialization of the Importance of Iron Supplement Tablets (TTD) for Young Women at SMAN 5 Palu

Parmin^{1*}, Ratna Devi², Badariati³

^{1,2,3}Universitas Tadulako

*Corresponding Author: E-mail: parmin.widifi70@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 15 Sept, 2024

Revised: 13 Oct, 2024

Accepted: 23 Oct, 2024

Kata Kunci:

Tablet;

Tambah Darah;

Siswi

Keywords:

Blood Increasing;

Tablets;

Female Students

DOI: 10.56338/jks.v7i10.6096

ABSTRAK

Anemia menjadi masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada remaja. Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan salah satu cara untuk mencegah anemia, akan tetapi tingkat konsumsi TTD di Indonesia masih rendah. Tujuan penelitian untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tidak konsumsi TTD pada remaja putri. Anemia biasanya ditandai dengan sesak napas, tubuh merasa kelelahan, kulit pucat atau kekuningan, pusing, dan kesemutan ataupun mati rasa terhadap tangan beserta kaki. Anemia pada orang dewasa terjadi apabila kadar hemoglobinnya berada dibawah 14 gr/dl untuk laki-laki, sementara pada wanita jika kadar hemoglobinnya dibawah 12 gram per desiliter. Anemia biasanya terjadi ketika seseorang kehilangan darah berlebihan, produksi sel darah merah kurang, dan sel darah merah hancur terlalu cepat. Pemicu utama anemia ialah kekurangan asupan gizi, gangguan pencernaan, penyakit kronis, trauma atau setelah operasi, riwayat keluarga, jenis kelamin, dan menstruasi berat. Jenis penelitian cross sectional, jumlah sampel sebanyak 50 siswi di SMAN 5 PALU yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Variabel penelitian ialah perilaku tidak konsumsi TTD, pengetahuan, sikap, dukungan guru, dukungan keluarga, dan dukungan teman sebaya. Pengumpulan data dengan wawancara. Analisis menggunakan chi-square dan cox regression.

ABSTRACT

Adequate nutritional intake is very necessary for children's growth and development. Children are an age that is vulnerable to dental caries because their diet and hygiene are not good. Macronutrient and micronutrient requirements are not only related to nutritional status but are also related to the severity of dental caries. The aim of community service is to increase students' insight into the importance of caring for teeth at an early age in improving health. The implementation stages that will be carried out are: Collecting information from various sources, determining targets and implementation locations, arranging permits, consulting with partners, preparing training/education involving the health center, implementing training/education and preparing reports. The output target for this service is the publication of a service journal with SINTA accreditation. Abstract: Anemia is a health problem that is often found in teenagers. Blood Supplement Tablets (TTD) are one way to prevent anemia, however the level of TTD consumption in Indonesia is still low. The aim of the research was to analyze the factors associated with not consuming TTD among young women.

PENDAHULUAN

Anemia biasanya ditandai dengan sesak napas, tubuh merasa kelelahan, kulit pucat atau kekuningan, pusing, dan kesemutan ataupun mati rasa terhadap tangan beserta kaki. Anemia pada orang dewasa terjadi apabila kadar hemoglobinnya berada dibawah 14 gr/dl untuk laki-laki, sementara pada

wanita jika kadar hemoglobinnnya dibawah 12 gram per desiliter¹. Anemia biasanya terjadi ketika seseorang kehilangan darah berlebihan, produksi sel darah merah kurang, dan sel darah merah hancur terlalu cepat. Pemicu utama anemia ialah kekurangan asupan gizi, gangguan pencernaan, penyakit kronis, trauma atau setelah operasi, riwayat keluarga, jenis kelamin, dan menstruasi berat². Akibat anemia pada remaja putri yaitu dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhannya, semangat belajar menurun, dan remaja putrimerupakan calon ibu dikemudian hari sehingga dapat berisiko saat melahirkan dan bayi yang dilahirkan memiliki berat lahir rendah³.

Wanita lebih sering mengalami anemia dibandingkan pria. Hal tersebut karena pada dasarnya kadar hemoglobin wanita lebih rendah dibandingkan pria, selain itu kebutuhan zat besi wanita lebih banyak dibanding pria. Berdasarkan tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) menyatakan bahwasannya keperluan zat besi pada perempuan dengan usia 13-29 tahun adalah 26 mg. Salah satu kelompok yang rentan terkena anemia ialah remaja putri⁴.

Menstruasi secara rutin menjadi salah satu pemicu remaja putri terkena anemia, selain itu remaja putri juga sedang mengejar masa pertumbuhannya. Saat menstruasi remaja putri kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan pria. Jumlah darah yang keluar saat wanita menstruasi rata-rata sebanyak $33,2 \pm 16$ cc (Sepduwiana, 2018). Beberapa remaja putri juga amat memperhatikan bentuk

tubuhnya, perihal tersebut menyebabkan banyak remaja putri melaksanakan diet yang tidak sehat sehingga pola makannya menjadi tidak seimbang dan tubuhnya kekurangan zat-zat yang diperlukan tubuh, termasuk zat besi. Remaja putri dianjurkan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari saat haid, dan satu kali seminggu apabila sedang tidak haid, hal tersebut bertujuan agar remaja putri tetap sehat serta tidak mengalami anemia (kurang darah) (Kemenkes, 2018).

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen gizi yang didalamnya terkandung senyawa zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat (Kemenkes RI, 2016). Pemberian TTD pada remaja putri diharapkan bisa menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan imunitas, mengganggu kebugaran dan produktivitas penurunan prestasi belajar, memperbesar risiko ketika hamil dan melahirkan, dan merupakan salah satu penyebab bayi premature dan BBLR (Rahayuningtyas, 2021). Saat ini tingkat konsumsi TTD pada remaja putri masih sangat rendah, secara nasional remaja putri yang mengonsumsi TTD sesuai anjuran (≥ 52 butir dalam satu tahun) hanya sebanyak 1,4%, sedangkan di Provinsi Jambi cakupannya lebih rendah dibandingkan dengan angka nasional yaitu sebesar 1% (Risikesdas, 2018). Berdasarkan riset yang terhadap remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Gilingan memperlihatkan bahwa pendidikan ayah, pendapatan orang tua, sikap, dukungan teman sebaya, dukungan guru pembina UKS, dukungan keluarga, dukungan petugas kesehatan, serta akses informasi berhubungan terhadap konsumsi TTD pada remaja putri (Rahayuningtyas dkk, 2021).

Pemberian TTD pada remaja putri menjadi program pemerintah guna menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri. Kemenkes RI, mengeluarkan surat edaran nomor HK 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Dengan sasaran anak usia 12-18 tahun yang diberikan melalui institusi pendidikan dan wanita usia subur (WUS) usia 15-49 tahun di institusi tempat kerja. Berdasarkan Risikesdas tahun 2018 cakupan remaja putri yang mendapat TTD di Indonesia adalah sebesar 76,2% dan 80,9% diantaranya mendapatkan tablet tambah darah dari sekolah. Di Provinsi Jambi jumlah remaja putri umur 10-19 tahun yang pernah mendapatkan TTD ialah sebesar 22,92%, dan sebesar 71,62% diantaranya mendapat TTD dalam 12 bulan terakhir. Di Kabupaten Muaro Jambi sebesar 21,07% remaja putri pernah mendapatkan TTD dan sebesar 65,62% diantaranya mendapat TTD dalam 12 bulan terakhir. Program pemberian TTD di SMAN 5 PALU belum pernah terlaksanan oleh sebab itu kami sangat antusias agar bisa memberikan sosialisasi dan penyuluhan terkait penggunaan tablet tambah dara pada siswi sekolah menengah atas.

Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait dengan terkait penggunaan tablet tambah dara pada siswi sekolah menengah atas.

Luaran dari program ini adalah jurnal pengabdian masyarakat terakreditasi SINTA serata piagam penghargaan yang diberikan oleh ketua tim pengabdian kepada mitra.

Melalui kegiatan penyuluhan, diharapkan mampu meningkatkan pemahaman siswa/siswi yang ada di SMA N 5 PALU, serta dapat menerapkan pada kehidupan sehari-hari.

METODE

- 1) Teknik Pelaksanaan Kegiatan. Kegiatan pengabdian ini akan diawali dengan pemeriksaan Tekanan Darah yang dilakukan oleh tim pengabdian, dilanjutkan dengan penyuluhan berupa pemberian edukasi dan informasi Pentingnya Penggunaan TTD. Kemudian langkah terakhir yaitu melakukan penyuluhan dengan menggunakan banner yang telah di sediakan.
- 2)
- 3) Waktu dan Tempat. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2024 di SD Inpres Kota Pulu. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 08.30 – 10.30 WITA.

HASIL

Anemia merupakan keadaan massa eritrosit dan/atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh (Maulina & Sitepu, 2015). Anemia pada remaja adalah suatu keadaan kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Nilai batas ambang untuk anemia adalah untuk umur remaja diatas 15 tahun untuk anak perempuan < 12 g/dl. (Wulandari, 2020).

Anemia defisiensi besi menjadi penyebab umum terjadinya anemia. Anemia defisiensi besi adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein pengangkut oksigen) dalam sel darah berada dibawah normal yang disebabkan karena kekurangan zat besi, terutama dalam bentuk besi-heme (Noviazahra, 2017).

Remaja putri menjadi golongan yang rawan mengalami anemia karena mereka mudah dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan, termasuk dalam pemilihan makanan. Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makanan, konsumsi sumber protein hewani yang kurang, serta mereka kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi setiap bulannya. Selain itu, strategi penanggulangan anemia pada ibu hamil juga akan lebih efektif jika dilakukan sejak remaja (Irianto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan keaktifan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada siswi di SMA 5 palu. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 13 siswi dengan pengetahuan baik mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD). Sedangkan siswi dengan pengetahuan kurang baik sebanyak 21 siswi tidak mengkonsumsi tablet tambah darah.

Pengetahuan tentang konsumsi TTD sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengkonsumsi TTD sejak dini. Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi TTD akan membawa remaja putri untuk berfikir dan berusaha supaya dapat menghindari terjadinya anemia defisiensi besi pada remaja putri (Arisman dalam Noviazahra, 2017). Komponen keyakinan melatar belakangi pola berfikir remaja putri, sehingga remaja putri akan mengkonsumsi TTD 1 tablet per minggu dan setiap hari saat menstruasi, dalam hal ini remaja putri mempunyai sikap positif dalam mengatasi anemia gizi besi (Notoatmodjo, 2014). Hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan belajar serta generasi yang sehat dan produktif.

Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang TTD akan memiliki IQ yang rendah, ketepatan dan konsentrasi yang buruk, atau cenderung bersikap negatif (Nevins dalam Noviazahra, 2017). Sikap negatif dalam konsumsi TTD yaitu kurang semangat beraktivitas, merasa terganggu, menolak sesuatu yang masuk dalam tubuh, tidak berkonsentrasi.

Pengetahuan bukan hanya dipengaruhi baik tidaknya pengetahuan seseorang tentang anemia remaja tetapi juga dipengaruhi oleh banyaknya penginderaan seseorang terhadap anemia remaja.

Meskipun responden pernah mendapat informasi terkait materi tersebut, bila intensitas dan persepsi responden rendah maka tingkat pengetahuan tentang anemia remaja juga akan berkurang. Sejumlah besar responden yang memiliki pengetahuan kurang dan tidak mengonsumsi TTD dimungkinkan karena intensitas dan persepsi yang rendah sehingga mempengaruhi perilaku siswi dalam mengonsumsi TTD, dengan memiliki pengetahuan yang baik, maka diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD untuk pencegahan anemia pada remaja putri (Nevins dalam Noviazahra, 2017).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Jum'at Tanggal 12 Juli 2024. Tempat kegiatan di lakukan pada SMA N 5 PALU. Kegiatan tersebut dihadiri oleh Siswa/Siswi, Guru dan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan yang dilakukan yaitu dengan menggunakan metode penyuluhan dimana Ketua tim menjelaskan menggunakan materi hasil penelitian yang telah dibuat kemudian siswa/siswi di berikan games terkait materi yang disampaikan. Siswa/siswi terlihat sangat aktif dan gembira, banyak mengajukan tangan saat diberikan pertanyaan terkait materi yang disampaikan dengan menggunakan bahan hasil penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Eka, P. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia.
- Faiqah, S., Ristrini, & Irmayani. (2018). DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA BALITA DI INDONESIA Relationships Between Age , Sex and Birth Weight with the Incidence of Anemia among Children in Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(4), 281–289. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/hsr/article/download/260/580>
- Ibrahimi. (2014). INTERVENSI MADU PADA REMAJA PUTERI DIFFERENCES INCREASING OF HEMOGLOBIN LEVELS THROUGH HONEY INTERVENTION. 1(2), 58–66.
- Noviazahra, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Tablet Tambah Darah Dalam Program Sekolah Peduli Kasus Anemia Pada Siswi Sma Negeri Di Kabupaten Bantul Tahun 2017 Dhina. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nuraeni, R., Sari, P., Martini, N., Astuti, S., & Rahmiati, L. (2019). Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui “ Gerakan Jumat Pintar ” putri usia 13-18 tahun dengan prevalensi 22 , 7 %. *Remaja putri lebih rentan terkena anemia*. 5(2), 200–221.
- Nurfaidah, A. (2019). PENGARUH PEMBERIAN MADU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN REGULER DENGAN ANEMIA DI INSTITUT MEDIKA.
- Nurfaidah, A. (2019). We are IntechOpen , the world ’ s leading publisher of Open Access books Built by scientists , for scientists TOP 1 %.
- Putra, K. A., Munir, Z., Siam, W. N., Bondowoso, T., & Jadid, U. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. 8
- Egbi G, Tohuoenou MM, Glover-Amengor M, Adom T. The impact of seasonal variation on anemia and nutritional status with associated factors in 6–12 years Ghanaian school age children in peri-urban communities. *Hum Nutr Metab*. 2021;26:200135. doi:10.1016/j.hnm.2021.200135
- Imyati S, Syarif CA, Rizana NA, Sitorus NL, Pratiwi D. Penerimaan Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia : Studi Literatur. *Amerta Nutr*. 2023;7(3SP):50-61. doi:10.20473/amnt.v7i3SP.2023.50-61
- Yunita FA, Parwatiningsih SA, Hardiningsih M, Nurma Yuneta AE, Kartikasari MND, Ropitasari M. The Relationship between Young Women ’ s Knowledge About Iron Consumption and The Incidence of Anemia in Junior High School 18 Surakarta. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2020;8(1):36. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/38632/26838>
- Silitonga IR, Nuryeti N. Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia. *J Ilm Kesehat*. 2021;3(3):184-192. doi:10.36590/jika.v3i3.199