



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>  
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v14i1.3138>



## PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

Anisa Wulandari<sup>1</sup>, Anita Natasya<sup>2</sup>, Ashila Nur Safanah<sup>3</sup>, Linda Febriana<sup>4</sup>, Rikman Anugrah<sup>5</sup>,  
Yasinta Nurul Aini<sup>6</sup>, Dewi Dolifah<sup>7\*</sup>

<sup>a,b,c,d,e,f,g</sup> Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Sumedang  
Email: [dewidolifah@upi.edu](mailto:dewidolifah@upi.edu)

Naskah diterima; Mei 2024; direvisi Juni 2024, disetujui Juni 2024; publikasi online Juli 2024

### Abstract

Anaemia is a disorder characterized by a decrease in Hb (haemoglobin) levels it should; in Indonesia, 32% of adolescents suffer from anaemia (3-4 out of 10 adolescents in Indonesia have anaemia). Adolescents who suffer from anaemia can experience changes in their ability to focus on learning, decreased levels of physical fitness, and growth problems that lead to abnormal height and weight. The Indonesian government has created a program in the form of iron supplementation aimed at adolescents through educational institutions to combat anaemia. In addition to assessing the impact of this health education activity on students' understanding and knowledge about the importance of TTD intake, this health education aims to increase students' understanding and knowledge about the urgency of drinking TTD in overcoming anaemia. This activity was carried out by a lecture method about the benefits of consuming TTD through PowerPoint and pamphlets and included the initial and final tests. Eight multiple-choice questions that measure knowledge of TTD are included in the test. The questions include the definition of TTD, the correct consumption technique, the benefits of TTD, the content of TTD, and ways to reduce the negative effects of TTD. The test assesses how much students know about blood-boosting supplements before and after attending health education. The result of this activity is that after receiving intervention in the form of health education, students' understanding increases as a result of this health education activity. Conclusion: Using educational resources such as PowerPoint and pamphlets, adolescents' understanding of TTD can be improved through health education about TTD.

**Keywords:** Anemia, Adolescents, Blood-Added Tablets, Health Education.

### Abstrak

Anemia adalah kelainan ditandai dengan berkurangnya kadar Hb (hemoglobin) dari yang seharusnya; di Indonesia, 32% remaja menderita anemia (3-4 dari sepuluh remaja di Indonesia mengalami anemia). Remaja yang menderita anemia dapat mengalami perubahan dalam kemampuannya untuk fokus dalam belajar, penurunan tingkat kebugaran fisik, dan masalah pertumbuhan yang menyebabkan tidak normalnya tinggi dan berat badan. Pemerintah Indonesia sudah membuat program berupa suplementasi zat besi yang ditujukan untuk remaja melalui lembaga pendidikan untuk memerangi anemia. Selain menilai dampak dari kegiatan edukasi kesehatan ini terhadap pemahaman dan pengetahuan siswa/i mengenai pentingnya asupan TTD, tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa tentang urgensi dari minum TTD dalam menanggulangi anemia. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah tentang manfaat mengonsumsi TTD melalui penggunaan power point dan pamflet, dan meliputi tes awal dan tes akhir. Delapan pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pengetahuan tentang TTD disertakan dalam tes tersebut. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup definisi TTD, teknik konsumsi yang benar, manfaat TTD, kandungan TTD, dan cara-cara untuk mengurangi efek negatif TTD. Tes ini dirancang untuk menilai seberapa banyak yang diketahui siswa tentang suplemen penambah darah sebelum dan sesudah mengikuti pendidikan kesehatan. Hasil dari kegiatan ini bahwa setelah mendapatkan intervensi berupa pendidikan kesehatan, pemahaman siswa meningkat sebagai hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan ini. Pemahaman remaja tentang TTD dapat ditingkatkan melalui edukasi kesehatan tentang TTD dengan penggunaan sumber daya pendidikan seperti power point dan pamflet.

**Kata kunci:** Anemia, Pendidikan Kesehatan, Remaja, Tablet tambah darah.

## A. PENDAHULUAN

Masa perpindahan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa disebut sebagai masa remaja sehingga perubahan biologis dan psikologis selama masa transisi tersebut dapat terjadi. (Sirupa, 2016 dalam (Mayguspin et al., 2022)). BKKBN dan UNFPA (United Nations Population Fund) mengelompokkan generasi muda berusia antara 10 dan 24 tahun. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok, yakni remaja awal berusia 10 hingga 14 tahun yang terbukti belum menikah, remaja berusia 15 sampai 19 tahun yang disebut remaja madya, dan yang berusia 20 hingga 24 tahun atau remaja akhir (BKKBN, 2020). Secara global, 25% populasi dunia adalah remaja berusia antara 10 dan 24 tahun. Tentu saja kesehatan generasi muda kini menempati tempat yang penting karena menentukan kesehatan masyarakat usia kerja di masa depan. (Isfandari, 2014 dalam Nurjanah & Azinar (2023)).

Saat remaja, mereka berisiko mengalami kekurangan nutrisi, termasuk anemia. (Ahankari, 2017 dalam (Mayguspin et al., 2022)). Keadaan ketika kadar Hb atau kadar hemoglobin di bawah normal dikenal sebagai anemia. (National Health Lung and Blood Institute, 2011). Masalah kesehatan masyarakat global terbesar, khususnya di negara-negara terbelakang salah satunya adalah anemia. Mengingat Indonesia adalah negara berkembang, anemia merupakan penyakit yang cukup umum terjadi. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka prevalensi anemia berkisar antara 40% hingga 88% secara global, dan masih terjadi pada sekitar 53,7% wanita muda di negara berkembang (WHO, 2023). Pada perempuan lebih mungkin mengalami anemia daripada laki-laki. (Ayupir, 2021). Studi dari University College Cork di Irlandia menemukan bahwa remaja putri kehilangan lebih banyak darah saat menstruasi, sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami anemia. (McLoughlin, 2020 dalam Nurjanah & Azinar (2023)).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), tingkat prevalensi kejadian anemia pada remaja di Indonesia sebesar

32%, yang berarti 3-4% remaja dari 10 remaja mengalami anemia. Berdasarkan data Riskesdas dari tahun 2013 dan 2018, pada remaja putri Indonesia, prevalensi anemia dari 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2013 ke 2018 yang artinya ada peningkatan. (Kemenkes RI, 2018).

Pemerintah masih memperhatikan anemia sebagai masalah kesehatan, terutama dalam penanganannya (Vinet and Zhedanov, 2011). Masalah anemia belum menemukan obat yang tepat untuk diatasi secara efektif. Pasien anemia mengalami sejumlah gejala, yang secara kolektif dikenal sebagai "5L": kelemahan, kelelahan, lesu, dan kelelahan. Remaja yang menderita anemia mungkin mengalami kesulitan untuk fokus pada tugas akademis, mengalami penurunan kebugaran fisik, atau mengalami kelainan pertumbuhan yang mengganggu pertumbuhan berat badan dan tinggi badan normal. (Herwandar and Soviyati, 2020). Akibat dari anemia yang terjadi pada remaja putri berjangka panjang, antara lain meningkatnya masalah kehamilan yang dapat berujung pada Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kematian bayi dalam 28 hari pertama kehidupannya, atau kematian bayi baru lahir (Shaka, et al., 2018 dalam (Mayguspin et al., 2022)) pendarahan sebelum dan setelah melahirkan, dan berisiko terjadi kecacatan pada anak (Fauziyah & Rahayu, 2020).

Program yang menawarkan TTD atau tablet suplemen darah merupakan salah satu metode pengobatan anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Keterlibatan masyarakat sangat diperlukan agar program distribusi tablet suplemen darah ini dapat berhasil. Pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat tentang kesehatan dapat memengaruhi partisipasi masyarakat dalam mengonsumsi tablet tambah darah ini dan penanganan masalah kesehatan lainnya. Salah satu komponen penting dalam menentukan sikap dan praktik adalah teori yang dikenal sebagai Pengetahuan, Sikap, dan Praktik atau yang disebut juga Knowledge, Attitude and Practice (KAP). Pengetahuan, sikap, dan praktik diduga mampu meningkatkan perilaku kesehatan seseorang dan juga dapat membantu mencegah masalah kesehatan lainnya, menurut Bloom

(1908) dalam Notoatmodjo (2010). Persepsi tentang anemia dikaitkan dengan kepatuhan terhadap tablet suplemen darah (Mayguspin et al., 2022).

Untuk mengatasi anemia, terutama pada wanita, pemerintah Indonesia telah memulai program suplementasi makanan yang mencakup asam folat (0,25 mg) dan zat besi (60 mg FeSO<sub>4</sub>), yang pada awalnya program ini hanya ditujukan untuk ibu hamil minimal sembilan puluh tablet tambah darah atau TTD selama masa kehamilan. Saat ini, pemerintah sedang mengembangkan program tersebut dengan sasaran usia remaja (12-18 tahun) melalui institusi pendidikan (Nasruddin et al., 2021).

Surat dengan Nomor HK03.03/V/0595/2016 yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengenai Pemberian TTD pada Wanita Hamil atau Wanita Usia Subur. Sebanyak 76,2% remaja putri diberikan pil tambah darah atau TTD, dan 80,9% di antaranya menerima tablet tersebut di sekolah jika mereka masih terdaftar sebagai pelajar, baik di SMP maupun SMA dan sejenisnya. Menurut data, gadis remaja yang menerima tablet penambah darah di sekolah dan mengonsumsi sebanyak 1,4%, atau hanya  $\geq 52$  butir sedangkan yang mengonsumsi  $< 52$  butir sisanya yaitu sebanyak 98,6%. Alasan utama dari kurangnya remaja mengonsumsi tablet tambah darah karena 26,1% remaja putri umur 10-19 tahun merasa tidak perlu mengonsumsi tablet suplemen darah. Maka dari itu kesadaran remaja terutama putri tentang pentingnya konsumsi tablet suplemen penambah darah masih cukup rendah sebagai sebuah langkah untuk dapat mencegah anemia (Puspikawati et al., 2021).

Anemia lebih sering diderita oleh wanita dibanding laki-laki, terutama remaja putri, apalagi perempuan memiliki siklus menstruasi bulanan yang dapat mengakibatkan hilangnya zat besi lebih banyak dari pria. Hal ini disebabkan karena saat periode menstruasi, wanita kehilangan banyak darah yang mengandung zat besi. Selain itu, dibandingkan dengan laki-laki, wanita membutuhkan zat besi lebih banyak,

yaitu sekitar 18 mg per hari. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja putri untuk sering makan makanan kaya zat besi, contohnya daging merah, hati, dan sayuran hijau. Lalu remaja putri dianjurkan untuk rutin mengonsumsi tablet suplemen darah (TTD) sebagai upaya mencegah anemia. TTD bentuk yang mudah diserap tubuh dan mengandung zat besi didalamnya, sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi remaja putri. Penyebab anemia yang utama dan umum terjadi di dunia adalah defisiensi zat besi atau kekurangan zat besi menurut National Health Lung dan Blood Institute pada 2011. Selain itu, kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi terjadinya anemia, terutama remaja putri, akan mengurangi konsumsi makanan kaya zat besi karena kurangnya kesadaran akan anemia, gejalanya, dampaknya, dan cara pencegahannya. Akibatnya, tubuh mereka tidak mampu memenuhi zat besi yang dibutuhkan. faktor yang menyebabkan tingginya prevalensi remaja yang mengalami anemia, khususnya remaja putri, salah satunya adalah asupan makanan yang buruk atau kurangnya masuknya zat besi dan nutrisi lain, termasuk riboflavin, vitamin B12, asam folat, A, dan C, ke dalam tubuh. Kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi dan nutrisi lainnya juga dapat dipengaruhi oleh kesalahan konsumsi zat besi, seperti mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lainnya. (Julaecha, 2020).

Setelah melihat fenomena yang dihadapi saat ini, pengetahuan menjadi salah satu dari faktor yang dapat memengaruhi anemia. Fairuza (2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan anemia pada remaja putri dengan tingkat pengetahuannya. Berdasarkan temuan, anemia menyerang 62,5% remaja putri dengan pengetahuan rendah dan 33,3% remaja putri berpengetahuan tinggi. Remaja putri dengan informasi yang kurang memadai memiliki risiko anemia 3,3 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang cukup (Mayguspin et al., 2022). Maka dari itu, kami melakukan edukasi mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi Tablet penambah darah kepada siswa-siswi remaja di SMK PP Negeri Sumedang. Selain praktis dan ekonomis, pendidikan kesehatan

juga tidak mempunyai dampak negatif dan dapat dipertahankan dengan meningkatkan kesadaran, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perubahan perilaku.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan akan berdampak baik terhadap pemahaman dan perilaku pada remaja dalam pencegahan anemia. Pemahaman yang menyeluruh juga akan mampu mengantisipasi hal yang mungkin terjadi, sehingga dapat meminimalkan dampaknya dan menghindari akibat yang signifikan. Hal inilah yang mengharuskan remaja memerlukan pendidikan kesehatan yang relevan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pencegahan anemia. Maka dengan itu, angka kejadian anemia pada remaja akan berkurang karena meningkatnya basis pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia.

Tujuan dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengonsumsi TTD di SMK PP Negeri Sumedang yaitu untuk meningkatkan dan memperkuat pengetahuan siswa-siswi remaja mengenai pentingnya mengonsumsi TTD untuk mencegah peningkatan kejadian anemia. Hal ini penting karena merupakan permasalahan kesehatan yang banyak terjadi di kalangan remaja, terlebih remaja putri. Anemia dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan prestasi akademik.

Dengan memberikan edukasi yang komprehensif tentang TTD, kami berharap dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang manfaat TTD, efek sampingnya, dan cara konsumsi yang benar. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang baik, siswa dapat membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan mereka dan mencegah terjadinya anemia.

## **B. METODE**

Edukasi kesehatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 13 Mei 2024, pukul 08.00 - 10.00 WIB. Tiga puluh orang dipilih secara acak untuk menjadi target kegiatan, yang merupakan remaja.

dari siswa-siswi di SMK PP Negeri Sumedang. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula SMK PP Negeri Sumedang, Jl. Margamukti No. 95, Licin, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang.

Kegiatan ini diawali dengan tim mahasiswa yang melakukan studi pendahuluan mengenai permasalahan kesehatan yang terjadi pada remaja di SMK PP Negeri Sumedang. Studi pendahuluan ini dilakukan melalui wawancara dengan pihak sekolah. Kemudian dilakukan persiapan berupa pembuatan materi pendidikan kesehatan, rangkaian kegiatan, dan media penunjang kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan metode ceramah mengenai pentingnya mengonsumsi TTD menggunakan media berupa leaflet dan power point.

Sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan, peserta diberikan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pemahaman siswa tentang tablet tambah darah sebelum dan sesudah partisipasi. Tes tersebut berisi delapan pertanyaan yang dirancang sebagai penilaian perubahan dalam pengetahuan TTD. Pertanyaan-pertanyaan ini mencakup topik-topik mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah yang disampaikan seperti; definisi dari tablet tambah darah, teknik atau cara untuk mengonsumsi TTD yang tepat, keuntungan dari mengonsumsi TTD, komposisinya, dan strategi untuk meminimalkan efek samping. Peserta yang ingin mengajukan pertanyaan terkait informasi yang diberikan juga dapat melakukannya selama periode tanya jawab.

Peningkatan pengetahuan peserta diukur dengan rata-rata hasil pre-test dan post-test sebelum dan sesudah edukasi kesehatan. Selanjutnya, dilakukan analisa mengenai pengetahuan siswa siswi dari sebelum dan sesudah mengikuti pendidikan kesehatan dilakukan untuk memastikan sejauh mana pendidikan kesehatan membantu remaja mendapatkan lebih banyak pemahaman dan pengetahuan. di SMK PP Negeri Sumedang.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejalan dengan program suplementasi zat besi yang dikembangkan oleh pemerintah pada remaja (pelajar) melalui institusi pendidikan, program tablet tambah darah sendiri sudah dilaksanakan oleh pihak sekolah SMK PP Negeri Sumedang guna mengatasi masalah anemia khususnya pada siswi perempuan, Meskipun demikian, para siswa masih sering mengabaikan perlunya meminum pil penambah darah sebagai pelengkap yang diperlukan tubuh dan tidak menyadari pentingnya hal tersebut. Tujuan kami dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran di pada siswa dan siswi tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Pendidikan kesehatan mengenai pentingnya tablet tambah darah untuk mencegah anemia yang dilakukan kepada siswa siswi SMK PP Negeri Sumedang dengan partisipan sebanyak 30 orang, seluruhnya merupakan siswa siswi kelas 11. Pendidikan kesehatan dilaksanakan satu hari pada Senin tanggal 13 Mei 2024 berupa edukasi akan pentingnya mengonsumsi TTD untuk menghindari anemia dan untuk memperluas pengetahuan mereka

tentang TTD, edukasi dilakukan dengan menggunakan media power point presentation. Selain ceramah, teknik penyuluhan yang paling populer untuk meningkatkan pengetahuan adalah penggunaan pamflet yang disertai dengan sesi tanya jawab dan diskusi

Pendidikan Kesehatan yang telah kami lakukan mendapatkan jumlah peserta 30 dengan kriteria peserta pada tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh peserta adalah siswa siswi kelas 11, peserta yang berusia 16 tahun 4 orang dengan persentase 13,3%, 17 tahun 20 orang 66,8%, dan 18 tahun 6 orang 19,9%. Selain itu, menunjukkan bahwa jumlah laki-laki melebihi perempuan dengan jumlah laki-laki 76,7% sedangkan untuk peserta perempuan hanya berjumlah 23,3%. Hasil tersebut disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas Pada Partisipan SMK PP Negeri Sumedang

No	Data	Frekuensi (f)	Persentase %
<b>Jenis Kelamin</b>			
1	Laki-laki	23	76.7
	Perempuan	7	23.3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>			
2	16 Tahun	4	13.3
	17 Tahun	20	66.8
	18 Tahun	6	19.9
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Kelas</b>			
3	Kelas 11	30	100
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Pada pendidikan kesehatan kali ini selain peserta mendapatkan penyuluhan mengenai tablet tambah darah. Materi disajikan dalam media pendidikan kesehatan baik dalam leaflet ataupun powerpoint berisikan materi mengenai pentingnya mengonsumsi TTD pada remaja. Di antaranya terdapat pengertian anemia, kadar hemoglobin minimal remaja perempuan dan laki-laki dan frekuensi anemia pada remaja, penyebab remaja wanita memiliki risiko anemia yang lebih tinggi daripada laki-laki, usaha atau program yang dilakukan pemerintah untuk menanggulangi dan mencegah terjadinya anemia, pengertian dari tablet tambah darah, manfaat dari TTD, kandungan dari TTD, anjuran konsumsi TTD dan cara untuk mengantisipasi terjadinya efek samping setelah mengonsumsi TTD. Untuk mengukur tingkat pemahaman mereka, para peserta juga menerima tes awal dan tes akhir. Pre-test dan post-test tersebut berisikan delapan pertanyaan dengan pilihan ganda yang disesuaikan dengan isi materi yang disampaikan, unsur dari pertanyaan pada pre-test dan posttest tersebut antara lain; pengertian dari TTD, cara mengonsumsi TTD dengan benar, manfaat dari mengonsumsi TTD, kandungan dari TTD, dan cara untuk mengurangi efek samping akibat meminum TTD.

Untuk menilai efektivitas hasil intervensi, tes diberikan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) pendidikan kesehatan. Sejalan dengan penelitian Misbach dkk., (2023) yang menyatakan bahwa para peserta diberikan tes sebelum dan sesudah untuk mengukur pemahaman mereka tentang manfaat mengonsumsi pil suplemen darah dan cara mencegah anemia dengan pil tersebut. Terdapat delapan pertanyaan dalam tes awal dan tes akhir, yang merupakan tes pilihan ganda. Tabel 2 menunjukkan hasil dari tes tersebut, dan pertanyaan yang digunakan dalam masing-masing tes adalah sebagai berikut:

Pertanyaan dan jawaban pre-test dan post-test:

1. Apa tujuan utama dari mengonsumsi tablet tambah darah ?
  - a) Mencegah anemia
  - b) Menambah energi
  - c) Meningkatkan daya tahan tubuh
  - d) Mempercantik kulit

*Jawaban ; Mencegah anemia*

2. Apa kandungan utama dalam tablet tambah darah ?
  - a) Zat besi dan asam folat
  - b) Vitamin C dan seng
  - c) Protein dan kalsium
  - d) Serat dan probiotik

*Jawaban: Zat besi dan asam folat*

3. Berapa waktu ideal untuk mengonsumsi tablet tambah darah bagi remaja?
  - a) Satu tablet sehari
  - b) Satu tablet seminggu
  - c) Dua tablet sehari
  - d) Dua tablet seminggu

*Jawaban: Satu tablet seminggu*

4. Apa yang anda ketahui tentang tablet tambah darah ?
  - a) Tablet tambah darah yang berwarna merah

- b) Tablet untuk kekebalan tubuh
- c) Tablet penambah nafsu makan
- d) Tablet untuk menjaga stamina tubuh

*Jawaban: Tablet tambah darah yang berwarna merah*

5. Apa akibat yang bisa ditimbulkan apabila tidak mengonsumsi tablet tambah darah ?
  - a) Daya tahan tubuh menurun
  - b) Kurang darah atau anemia
  - c) Sakit kronik
  - d) Letih, lemah dan lesu

*Jawaban: Kurang darah atau anemia*

6. Waktu yang tepat untuk minum tablet tambah darah adalah?
  - a) Siang hari
  - b) Pagi hari
  - c) Malam hari
  - d) Sore hari

*Jawaban: Malam hari*

7. Apa yang harus dilakukan untuk mengurangi efek samping dari mengonsumsi tablet tambah darah ?
  - a) Minum saat perut kosong
  - b) Makan gizi seimbang
  - c) Hindari makanan yang mengandung vitamin C
  - d) Minum bersamaan dengan susu

*Jawaban: Makan gizi seimbang*

8. Siapa saja yang paling perlu mendapat tablet tambah darah ?
  - a) Anak-anak
  - b) Remaja
  - c) Dewasa
  - d) Anak usia sekolah, ibu hamil/ menyusui, remaja putri

*Jawaban: Anak usia sekolah, ibu hamil/ menyusui, remaja putri*

Tabel 2. Distribusi Persentase Benar dan Salah dalam Pengisian Pre-Test dan Post-Test Pada Siswa SMK PP Negeri Sumedang

Pertanyaan	Pre Tes		Post Test	
	Benar	Salah	Benar	Salah
Pertanyaan 1	76.7%	23.3%	76.7%	23.3%
Pertanyaan 2	76.7%	23.3%	96.7%	3.3%
Pertanyaan 3	80%	20%	96.7%	3.3%
Pertanyaan 4	76.7%	23.3%	83.3%	16.7%
Pertanyaan 5	83.3%	16.7%	100%	83.3%
Pertanyaan 6	20%	80%	76.7%	20%
Pertanyaan 7	73.3%	26.7%	83.3%	73.3%
Pertanyaan 8	86.7%	1.3%	100%	86.7%
<b>Rata-Rata</b>	<b>71.7%</b>	<b>26.8%</b>	<b>89.2%</b>	<b>10.8%</b>

Nilai benar dari tiap pertanyaan pada pre-test dan post-test ini adalah bernilai satu, sehingga saat siswa siswi memberikan jawaban benar seluruhnya memiliki total nilai delapan.

Pendidikan Kesehatan yang kami lakukan adalah dengan memberikan pengertian dan pemahaman kepada siswa kelas 11 mengenai suplemen tambah darah, komponen yang ada pada suplemen tambah darah, tujuan dari mengonsumsi tablet tambah darah, dampak negatif dari suplemen zat besi dan cara mengatasinya, serta waktu yang tepat untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Topik yang dibahas pada pendidikan Kesehatan ini mengacu pada penelitian Haeriyah&Kusumastut, (2021) yang menyatakan upaya untuk mengatasi anemia salah satunya adalah dengan memberikan nasihat kesehatan kepada remaja putri mengenai manfaat penggunaan pil penambah darah sehingga mereka dapat memahami kesehatan mereka. Dengan memberikan edukasi yang komprehensif mengenai suplemen zat besi, kami berharap dapat memperbaiki kesadaran serta memperluas pemahaman siswa tentang pentingnya mengonsumsi suplemen penambah darah untuk menghindari anemia, terutama pada remaja putri yang lebih mungkin mengalami kekurangan zat besi. Remaja putri 6% lebih mungkin menderita anemia dibandingkan remaja putra, karena menstruasi pada remaja perempuan. Remaja perempuan akan kehilangan zat besi antara 5% hingga 10% selama menstruasi. Kekurangan zat

besi ini akan menyebabkan siklus menstruasi mereka tidak normal, yang membuat mereka rentan terhadap anemia.

Meskipun siswa siswi yang tidak anemia tidak menjadi sasaran utama, namun edukasi tentang tablet tambah darah juga penting bagi mereka sebagai upaya pencegahan anemia. Dengan memahami pentingnya iron dan cara konsumsi tablet tambah darah yang benar, siswa-siswi ini dapat terhindar dari anemia di kemudian hari. Metode Pendidikan Kesehatan yang kami lakukan berupa ceramah dengan menampilkan powerpointpresentation dan pembagian leaflet serta adanya sesi tanya jawab.

Sebelum kami melakukan penyampaian materi dilakukan pre-test untuk mengetahui pengetahuan peserta Pendidikan Kesehatan. Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata persentase hasil pre-test 71.7% peserta menjawab benar dan sisanya menjawab salah sebesar 26.8%. Persentase terbesar untuk peserta yang memberikan jawaban benar berada pada pertanyaan nomor 8 dengan 86.% peserta yang menjawab benar, sedangkan persentase terkecil berada pada pertanyaan nomor 6 dengan 20% peserta menjawab benar. Setelah kami menyampaikan materi dengan metode yang telah dijelaskan sebelumnya, kami melakukan post-test yang bertujuan untuk melihat efektivitas penyampaian materi yang kami lakukan. Hal ini sesuai atau konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum dkk., (2024) yang menunjukkan ada pengaruh setelah diberikan Penyuluhan kesehatan tentang pemahaman remaja perempuan tentang anemia dan suplemen darah di SMK N 1 Katibung Tahun 2023 dengan tingkat mayoritas termasuk dalam kategori baik sebesar 8,54 %. Selain itu, kepatuhan remaja perempuan dalam mengonsumsi tablet Fe hendak dipengaruhi oleh kurangnya informasi tentang tablet ini.

Setelah menyampaikan materi Pendidikan Kesehatan, berdasarkan Tabel 2 terdapat peningkatan peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar rata-rata persentase hasil post-test 89.2% peserta menjawab benar dan sisanya

menjawab salah sebesar 10.8%. Persentase terbesar untuk peserta yang memberikan jawaban benar berada pada pertanyaan nomor 8 dan 5 dengan 100% peserta menjawab benar, sedangkan persentase terkecil berada pada pertanyaan nomor 1 dan 6 dengan 76.7% peserta menjawab benar. Hal tersebut merupakan suatu peningkatan karena dari data pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata jawaban yang benar sebesar 17.5%. Nilai tersebut dapat menjadi acuan bahwa penyampaian materi yang disampaikan oleh kelompok kami sepenuhnya dapat dipahami oleh para peserta. Hasil dari pre-test dan post-test tersebut kemudian di klasifikasikan dalam rentang baik, cukup dan kurang.

Tabel 3. Rentang Nilai Siswa

	Baik	Cukup	Kurang	Total
<b>Pre-Test</b>				
Persentase	30 %	63%	30%	100%
N	9	19	2	30
<b>Pos-Test</b>				
Persentase	70 %	30 %	-	100%
N	21	9	-	30

Keterangan:

- Benar lebih dari 6 pertanyaan adalah kategori baik
- Benar 4-6 pertanyaan adalah kategori cukup
- Benar kurang dari 4 pertanyaan adalah kategori kurang.

Tabel 3 menunjukkan rentang nilai siswa dan siswi sebelum dan sesudah implementasi intervensi konsumsi tablet tambah darah. Sebelum intervensi, 30% atau 9 siswa berada pada kategori nilai baik, dan 19 siswa atau sekitar 63% pada kategori cukup, dan 7% pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa tidak memiliki perspektif dan disposisi yang diperlukan tentang pentingnya mengkonsumsi suplemen tambah darah. Hal ini menggaris bawahi akan perlunya intervensi pendidikan kesehatan guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai anemia dan pencegahannya, dengan memberikan

edukasi yang komprehensif tentang tablet tambah darah.

Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap siswa. Persentase 21 siswa pada kategori baik meningkat menjadi 70%, sementara siswa pada kategori cukup dan kurang menurun. Siswa dengan kategori cukup berkurang menjadi sebanyak 9 orang dengan persentase 30% dan tidak ada siswa dalam kelompok yang memiliki nilai kurang dari itu setelah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konsumsi tablet tambah darah efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang anemia dan pentingnya pencegahannya.

Peningkatan pengetahuan dan sikap ini penting karena konsumsi TTD secara teratur dapat membantu mencegah anemia, terutama pada remaja putri yang berisiko tinggi mengalami kekurangan zat besi, serta juga dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup siswa siswi (Annisa Mutiara Nandasari Hartono dkk., 2023). Anemia dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan prestasi akademik, selain itu anemia juga dapat menghambat perkembangan fisik dan mental remaja, yang berpotensi mempengaruhi masa depan (Djannah & Wisudawati, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memastikan hal tersebut mengenai remaja mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin, remaja dapat menghindari dampak negatif dan tetap aktif serta bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka secara umum.

Data	Rata - rata	N	Min.	Max.	Standar Deviasi
Pre-Test	5,7	30	2	7	1.25762
Post-Test	7	30	5	8	1.00801

Berdasarkan Tabel 4 nilai rata rata dari hasil pre-test adalah 5,7 kemudian sesudah dilakukan post-test nilai rata-rata meningkat sebanyak 1,3 menjadi 7. Dari ke tiga puluh partisipan yang mengikuti kegiatan ini nilai terendah pada pre-test adalah 2 dan pada post-test adalah 5,

sedangkan nilai tertinggi pada pre-test adalah 7 dan pada post-test adalah 8. Pada standar deviasi, nilai standar deviasi pre-test (1.25762) lebih besar daripada post-test (1.00801). Hal ini mengindikasikan bahwa hasil pre-test lebih bervariasi dibandingkan dengan hasil post-test. Dengan kata lain, nilai-nilai yang diperoleh post-test lebih seragam dibandingkan nilai-nilai pre-test. Hasil bervariasi tersebut menunjukkan bahwa Pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan masih bervariasi, yang artinya masih belum seragam pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan. Hasil yang diperoleh setelah post-test menunjukkan standar deviasi yang lebih seragam yang menandakan bahwa pemahaman peserta sudah tidak bervariasi mengenai pemahamannya terhadap materi yang disampaikan. Hal tersebut semakin menunjukkan efektivitas penyampaian materi. Hal ini telah selesai, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang telah dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan, serta penting karena menunjukkan bahwa peserta telah memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan.

Selain dilakukan post-test, pada akhir kegiatan dilakukan juga evaluasi dengan bentuk lain yaitu dengan mengadakan sesi quiz untuk mengetahui pemahaman dari peserta. Selain melakukan quiz dengan pertanyaan dan jawaban pendek beberapa peserta juga dapat menjelaskan kembali isi dari pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia ini dengan baik.

Kemudian kegiatan diakhiri termasuk sesi tanya jawab dan foto bersama siswa siswi yang terlibat sangat berantusias dan memberikan pertanyaan yang sangat menarik yang menjadi kesulitan dan hambatan mereka dalam mengonsumsi tablet tambah darah, kegiatan tanya jawab ini menjadi forum diskusi kami dan para peserta untuk memberikan pengertian yang lebih kepada peserta akan pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah, selain itu

kami juga menjelaskan kepada peserta selain dari mengonsumsi tablet tambah darah pencegahan anemia juga harus ditunjang dengan makanan sehat dan bergizi, mengurangi atau menghindari konsumsi kopi atau teh saat makan atau saat mengonsumsi tablet tambah darah, dan tak lupa dengan aktivitas fisik atau olah raga dengan teratur (Kemenkes, 2018).

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan analisis, telah ditunjukkan bahwa memberikan materi edukasi kepada remaja dengan media berupa powerpoint dan pamflet tentang pentingnya meminum tablet penambah darah untuk pencegahan anemia dapat menambah pemahaman mereka tentang pentingnya mengonsumsi tablet penambah darah tersebut. Namun, diperlukan lebih banyak kolaborasi antara sekolah, dan dinas kesehatan dengan usaha kesehatan sekolah (UKS), dan pemangku kepentingan terkait lainnya untuk mengimplementasikan pemberian TTD kepada remaja khususnya remaja putri dengan baik. Kerja sama yang erat antara pihak-pihak tersebut sangat penting untuk memastikan bahwa:

- Remaja khususnya remaja putri memiliki akses yang mudah dan berkelanjutan terhadap TTD.
- Remaja khususnya remaja putri mendapatkan edukasi yang komprehensif tentang TTD, termasuk manfaat, efek samping, dan cara konsumsi yang benar.
- Remaja khususnya remaja putri terpantau secara teratur untuk memastikan kepatuhan konsumsi TTD dan mendeteksi anemia sejak dini.

Dengan meningkatkan kerja sama dan koordinasi, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk mengonsumsi TTD secara rutin dan mencegah anemia, untuk memberikan pertumbuhan dan perkembangan yang terbaik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Atas nama tim mahasiswa Pengabdian Masyarakat, kami mengucapkan terima kasih kepada SMK PP Negeri Sumedang, terutama kepada bapak kepala sekolah, bapak wakil kepala sekolah, pembina PMR dan UKS, jajaran guru dan seluruh pihak sekolah yang telah sangat kooperatif serta berkontribusi penuh untuk mendukung kegiatan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah ini dari awal sampai selesai dan Alhamdulillah kegiatan ini berjalan dengan lancar serta sukses.

Kepada para siswa yang telah ikut serta menjadi peserta dalam kegiatan edukasi kesehatan ini kami ucapkan terima kasih atas kehadiran serta antusiasme yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini, sehingga kegiatan pendidikan kesehatan agregat komunitas ini terlaksana dengan baik.

Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Program studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang karena telah memberikan kepercayaan, kesempatan serta pengalaman untuk melakukan kegiatan pendidikan kesehatan agregat komunitas ini. Kemudian kami ucapkan terima kasih banyak untuk dosen pembimbing kami yang telah membantu dari awal perencanaan hingga akhir acara ini dengan memberikan arahan, nasihat, dan saran.

Sebagai penutup, kami berterima kasih juga kepada rekan-rekan kelompok pendidikan kesehatan keperawatan agregat komunitas di SMK PP Negeri Sumedang yang telah mencurahkan pikiran dan tenaga serta bekerja sama dalam mewujudkan kesuksesan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Annisa Mutiara Nandasari Hartono, Dhela Martina Salsabila, Ani Zukhruf Amalia, Emy Siauwono, Angkasa Megistra Ulvan, Gladyza Nanda Mega Silvana, Amanda Fikriyatul Fadhillah, Eunike Christiane Hartanto, Liza Pristianty, & Carolyn Wijaya

Salim. (2023). *Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi Tentang Tablet tambah darah Dalam Upaya Pencegahan Anemia*. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1), 79–83. <https://doi.org/10.20473/Jfk.V10i1.41925>

Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17. <https://doi.org/10.56861/Jikkbh.V9i1.105>

Fauziah, S. H., & Rahayu, N. S. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Di Kampung Cariu Tangerang*. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 6(1), 21–32. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6502>

Haeriyah, S., & Kusumastut, N. A. (2021). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya tablet tambah darah Pada Remaja Putri di Desa Uwung Girang, Tangerang*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(3).

Herwandar, F. R. And Soviyati, E. (2020) 'Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarhe Dan Postmenarhe Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: HealthSciencesJournal*, 11(1), Pp. 71–82. Doi: 10.34305/Jikbh.V11i1.154.

Julaecha, J. (2020) 'Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), P. 109. Doi: 10.36565/Jak.V2i2.105.

Kemendes RI (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018'.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Dan Wanita Subur*

Mayguspin, G. A., Hidayati, L., Puspowati, S.

- D., &Kisnawaty, S. W. (2022). *Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi TTD pada Remaja Putri*. UniversityResacrhColloqium, 1–12.
- National Health Lung Dan BloodInstitute (2011) 'YourGuide To Anemia: Anemia Healthy Lifestyle Changes', *National Institutes Of Health Publication*, Pp. 2–48. Available At: File:///C:/Users/Courtney/Downloads/Introduction To Anemia \_NIH.Pdf
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). *Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia*. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/Cerdika.V1i4.66>
- Ningrum, D. W., Wijayanti, & Hapsari, E. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Smk N 1 Katibung Lampung Selatan Provinsi Lampung*.
- Desi Wahyu Ningrum, D. (2024). *Pengaruh Pendidikan kesehatan Deng doctoral Dissertation*, UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA.
- Nurjanah, A., &Azinar, M. (2023). *Kepatuhan Konsumsi Tablet tambah darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas*. *igeiaJournalOfPublicHealthResearchAnd Development*, 7(1), 244–254.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). *Pendidikan Gizi Tentang Anemia Pada Remaja Di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur*. *Media Gizi Kemas*, 10(2), 278–283.
- Vinet, L. AndZhedanov, A. (2011) *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional*, Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional.
- WHO. *Anaemia [Internet]*. 2023. Availablefrom: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>