



## EDUKASI BAHAYA ANEMIA DAN PENGGUNAAN TABLET TAMBAH DARAH (Fe) PADA SISWI DI SMP NEGERI 5 KENDARI

Asriullah Jabbar<sup>1</sup>, Nur Illiyyin Akib<sup>2</sup>, Parawansah<sup>3</sup>, Elvantri Yani<sup>4</sup>, Fadilah<sup>5</sup>, Irmawati<sup>6</sup>, Ritha Hastria<sup>7</sup>, Wa Ode Yentri Putia Ningtiyas Darmin<sup>8</sup>, Mubarak<sup>9</sup>

<sup>12345678</sup>Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kendari

<sup>9</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

### Article Information

#### Article history:

Received June 05, 2023

Approved June 15, 2023

#### Keywords:

Edukasi,  
Anemia,  
Remaja putri, Kendari

#### ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi tubuh ketika jumlah sel darah merah (kadar hemoglobin) berada di bawah normal. Data prevalensi anemia pada remaja putri masih tinggi di kendari, untuk itu perlu penanganan agar masalah ini dapat teratasi. Salah satu kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian edukasi lewat kegiatan pengabdian masyarakat. Tujuan Kegiatan ini untuk memberikan Edukasi tentang Bahaya Anemia dan Penggunaan Tablet Penambah Darah pada Siswi SMP Negeri 5 Kendari. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan pemutaran video edukasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh tim pengabdian Fakultas Farmasi, Fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo serta melibatkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Angkatan IX dan Puskesmas Poasia Kota Kendari dengan sasaran sebanyak 75 siswi. Hasil kegiatan ini siswi mendapatkan informasi tentang definisi, penyebab, cara mengatasi anemia, dan cara penggunaan tablet tambah darah dengan benar. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu siswi terpapar informasi tentang bahaya anemia dan penggunaan tablet penambah darah yang benar dan diharapkan dapat menolong dirinya sendiri sebelum ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

#### ABSTRACT

Anemia is a condition of the body when the number of red blood cells (hemoglobin levels) is below normal. Data on the prevalence of anemia in adolescent girls is still high in Kendari, so it needs to be handled so that this problem can be resolved. One of the activities carried out is providing education through community service activities. The purpose of this activity is to provide education about the dangers of anemia and the use of blood-boosting tablets for students of SMP Negeri 5 Kendari. The methods used are lectures, discussions and educational video screenings. This service

---

*activity was carried out by the service team of the Faculty of Pharmacy, Faculty of Medicine, Halu Oleo University and involved students of the Pharmacist Professional Education Study Program Batch IX and Puskesmas Poasia Kendari City with a target of 75 students. The results of this activity are that schoolgirls get information about the definition, causes, how to overcome anemia, and how to use blood supplement tablets correctly. The conclusion of this activity is that schoolgirls are exposed to information about the dangers of anemia and the correct use of blood supplement tablets and are expected to be able to help themselves before going to the nearest health care facility.*

---

© 2023 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [asriullahjabbar@uho.ac.id](mailto:asriullahjabbar@uho.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi di seluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia (Rianti dkk, 2022). *World Health Organization* (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15 - 49) di dunia tahun 2019 berkisar 29,9 % dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil salah satunya kategori remaja usia 15 - 49 tahun sebesar 29,6% (Yenny dkk, 2022).

Prevalensi anemia di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017 sebanyak 33,2% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 42,1%, kemudian cakupan pemberian tablet tambah darah di Sulawesi Tenggara tahun 2017 sebanyak 78,81%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 75,35%. Angka ini masih cukup tinggi sehingga pemerintah mengambil kebijakan untuk melakukan skrining anemia di tingkat sekolah menengah tingkat pertama dan menengah atas, untuk selanjutnya pemberian pada anak remaja (Rianti dkk, 2022). Remaja putri di Kota Kendari yang mendapat tablet tambah darah (TTD) pada tahun 2019 mencapai 15.597 remaja dari total target 15.772 (Dinkes Provinsi Sulawesi Tenggara, 2019).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Walaupun demikian, prevalensi anemia di kalangan remaja putri masih tergolong dalam kategori tinggi (Suandika dkk., 2023).

Kerentanan remaja putri untuk mengalami anemia terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi, kurangnya asupan nutrisi seimbang dan pendarahan menstruasi berlebihan (Triwinarni dkk., 2017). Pengeluaran zat besi melalui menstruasi mengakibatkan kehilangan simpanan zat besi secara cepat sesuai dengan banyaknya darah yang keluar sedangkan semakin lama seorang wanita mengalami menstruasi maka semakin banyak pula darah yang keluar dan semakin banyak timbunan zat besi yang keluar, oleh karena itu wanita yang mengalami menstruasi merupakan golongan yang lebih cenderung mengalami anemia defisiensi zat besi. Beberapa gejala anemia defisiensi besi ditimbulkan akibat menurunnya kapasitas pengakutan oksigen oleh darah yaitu, seperti mudah lelah, lemas, lesu, muka pucat, kuku mudah pucat, kurang selera makan, nafas pendek, hingga menurunkan ketahanan serta kinerja fisik, sehingga menurunkan kapasitas kerja, juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap pada usia anak sekolah, remaja putri dan kelompok usia lainnya (Suandika dkk., 2023).

Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) secara rutin sebagai upaya preventif anemia (Ainaya

dkk., 2022). Rendahnya kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi TTD secara rutin dapat disebabkan kurangnya paparan remaja putri terhadap informasi yang lengkap dan efektif mengenai serba-serbi anemia (Lismiana dan Indarjo, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Amin (2021) yang menjelaskan bahwa pemberian tablet tambah darah efektif untuk meningkatkan kadar Hb siswi dan Pemberian edukasi mengenai anemia penting dilakukan untuk memberikan informasi yang benar kepada remaja putri. Melalui pemberian informasi dapat tergali informasi-informasi mengenai hal-hal yang ada dalam pikiran remaja yang mungkin saja mempengaruhi perilaku kesehatan mereka (Amin, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka Tim Pengabdian Fakultas Farmasi, Fakultas Kedokteran bersama Mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo berinisiatif untuk memberikan Edukasi tentang anemia dan penggunaan Tablet Penambah Darah pada Siswi SMP Negeri 5 Kendari serta memberikan pemahaman pola nutrisi yang baik dan cara konsumsi TTD yang benar. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk memberikan Edukasi tentang Bahaya Anemia dan Penggunaan Tablet Penambah Darah pada Siswi SMP Negeri 5 Kendari.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi dan pemutaran video edukasi dengan melibatkan siswi sebanyak 75 orang, dengan tujuan untuk memberikan Edukasi tentang bahaya anemia dan cara penggunaan tablet penambah darah dengan benar pada Siswi SMP Negeri 5 Kendari. Dalam kegiatan ini diberikan edukasi materi dalam bentuk *soft file power point*, video edukasi serta alat yang digunakan berupa laptop dan proyektor.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan mengenai bahaya anemia dan penggunaan tablet penambah darah merupakan salah satu rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian Fakultas Farmasi, Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo bersama Puskesmas Poasia Kota Kendari dan Perwakilan Mahasiswa Pendidikan Profesi Apoteker Angkatan IX. Penyampaian materi berupa edukasi kepada remaja putri/siswi SMP Negeri 5 Kendari.

Sosialisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengedukasi remaja putri di sekolah agar tahu, mau dan mampu menolong diri sendiri agar tidak mengalami anemia. Salah satu cara dengan mengonsumsi tablet tambah darah 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari ketika menstruasi. Hal ini dapat mewujudkan generasi remaja putri yang sehat dan bebas anemia. Pengetahuan tentang anemia ini bisa diartikan sebagai hasil tahu dan memahami tentang penyakit anemia serta mengetahui bagaimana cara pengobatan, pencegahan dan komplikasi anemia.

Remaja putri menjadi sasaran dalam kegiatan sosialisasi di Sekolah Menengah Pertama karena faktor kerentanan yang lebih besar mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Prevalensi anemia lebih banyak dialami oleh remaja putri sebab mereka setiap bulan mengalami menstruasi yang dapat menyebabkan kehilangan darah. Umumnya remaja putri kehilangan darah melalui menstruasi selama lebih dari 5 hari, hal ini yang kemudian dikhawatirkan menjadi salah satu hilangnya zat besi pada remaja putri. Selain itu, remaja putri umumnya sering sekali melakukan diet dengan mengurangi porsi makan untuk menjaga penampilan fisiknya tetap langsing.

Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan mengumpulkan peserta didik sebanyak 75 orang di satu ruang kelas. Rangkaian kegiatan dimulai dari penyambutan oleh pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Kendari. Selanjutnya penyampaian materi mengenai Bahaya Anemia dan Penggunaan Tablet Penambah Darah kepada Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Informasi tentang Bahaya Anemia yang dipaparkan oleh Tim Pengabdian UHO dan pihak Puskesmas Poasia antara lain tanda dan gejala anemia, alasan mengapa remaja putri rentan mengalami anemia, faktor penyebab terjadinya anemia dan dampak anemia (**Gambar 1**). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi awalnya belum mengetahui penyebab, tanda dan gejala serta dampak anemia yang terlihat saat pemateri mengajak peserta didik berdiskusi tentang poin-poin materi yang disampaikan.



**Gambar 1. Pemaparan Materi Bahaya Anemia oleh Tim Pengabdian Masyarakat**

Peserta didik menganggap bahwa anemia bukanlah hal serius yang patut diwaspadai pada usia mereka, namun setelah menyimak informasi yang telah disampaikan pemateri, peserta didik menjadi paham dengan bahaya anemia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waelan, Devi dan Harleli tahun 2020, mayoritas siswi tidak mengetahui penyebab, tanda dan gejala anemia. Penyebab terjadinya anemia diantaranya pendapatan keluarga meliputi konsumsi zat besi, pengetahuan tentang anemia meliputi status gizi dan asupan zat besi. Tingkat pendidikan ibu meliputi keanekaragaman makanan. Pelayanan kesehatan meliputi diare, pertumbuhan fisik, aktivitas fisik, pola menstruasi, perdarahan dan cacingan. Tanda-tanda dari anemia adalah lesu, lemah, letih, lelah, lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Pada penderita anemia dapat mengalami salah satu tanda atau lebih.

Infomasi dan edukasi Penggunaan Tablet Penambah Darah disampaikan oleh mahasiswa profesi apoteker terkait tujuan dan manfaat pemberian tablet tambah darah, dosis, waktu, cara penggunaan obat tablet tambah darah, makanan dan minuman yang harus dihindari ketika mengkonsumsi obat tablet tambah darah, serta sumber-sumber makanan yang kaya akan zat besi (**Gambar 2**). Kegiatan ini menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang belum mengerti pentingnya penggunaan tablet penambah darah serta pemenuhan nutrisi melalui sumber-sumber zat besi. Peserta didik menganggap bahwa tablet tambah darah hanya diperuntukan untuk ibu hamil, selain itu tidak sedikit peserta didik yang mengaku jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging sapi maupun sayuran hijau. Hal ini diketahui saat pemateri melakukan interaksi dengan siswi-siswi tersebut dengan mempertanyakan makanan yang sering dikonsumsi mereka



**Gambar 2. Penyampaian Materi Penggunaan Tablet Tambah Darah oleh Mahasiswa Prodi Profesi Apoteker**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Waelan, Devi dan Harleli tahun 2020, sebagian besar siswi tidak mengetahui makanan yang mengandung zat besi, responden lebih memilih mengonsumsi makanan kurang sehat seperti makanan yang banyak mengandung MSG (monosodium glutamat) dan minuman berwarna serta bersoda, dari pada mengonsumsi makanan yang mengandung sumber zat besi seperti, daging, telur, susu, ikan dan sayuran hijau. Pengetahuan yang kurang tentang anemia mempunyai pengaruh terhadap perilaku kesehatan pada remaja, Pengetahuan yang kurang akan berakibat pada kurang optimalnya perilaku kesehatan remaja untuk mencegah terjadinya anemia (Waelan dkk, 2020).

Pelaksanaan kegiatan selanjutnya adalah monitoring dan evaluasi kepada peserta edukasi. Pemberian edukasi atau informasi kepada remaja putri dianggap efektif dilakukan, sejalan dengan pendapat tersebut, pemberian informasi tentang apa itu anemia, bagaimana cara pencegahannya, serta memberikan salah satu upaya pencegahan anemia yaitu dengan pemberian tablet tambah darah yang diterapkan sangat membantu untuk pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia.

Seluruh rangkaian kegiatan Edukasi Bahaya Anemia dan Penggunaan Tablet Penambah Darah yang dilakukan Tim Pengabdian UHO di SMP Negeri 5 Kendari diharapkan dapat memberikan wawasan baru, baik bagi peserta didik maupun pihak sekolah dan dapat direalisasikan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk kepedulian remaja putri tentang anemia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu siswi SMP Negeri 5 Kendari terpapar informasi tentang bahaya anemia dan cara penggunaan tablet penambah darah dengan benar serta diharapkan dapat menolong dirinya sendiri sebelum ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Saran yang dapat diberikan pada kegiatan ini yaitu diharapkan dapat dijadikan program rutin untuk mencegah dan menanggulangi anemia di SMP Negeri 5 Kendari dengan kolaborasi pihak sekolah dan tenaga kesehatan setempat, selain itu monitoring dan evaluasi jangka panjang

terhadap kegiatan ini juga perlu dilakukan untuk menilai efektivitas perubahan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia salah satunya melalui penggunaan tablet penambah darah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Universitas Halu Oleo melalui LPPM, Dekan Fakultas Farmasi yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, kemudian tidak lupa pula ucapan terima kasih kepada Kepala SMP Negeri 5 Kendari dan pihak mitra Puskesmas Poasia yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga pelaksanaan sosialisasi bisa dilaksanakan, Serta kepada para siswi yang telah berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi ini. Selain itu, ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu sehingga kegiatan sosialisasi ini dapat berjalan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ainaya, N. A., Apriningsih, Wahyuningtyas, W., & Makkiyah, F. A. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Niat Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di Desa Sirnagalih, Kabupaten Bogor. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), 365–371.
- [2]. Amin, N. A. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hb Dan Prestasi Belajar Pada Siswi Di Sma Idhata Kendari. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 1–9. <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/60>
- [3]. Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan persepsi remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 22–30.
- [4]. Rianti, Farmawati, S. (2022). Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi (Fe) dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2).
- [5]. Suandika, M., Cahyaningrum, E. D., Ru-Tang, W., Muti, R. T., Triliani, Y., & Astuti, D. (2023). Description of the Knowledge Level of Adolescent Women About Anemia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(9), 7733–7740.
- [6]. Tenggara, D. P. S. (2019). Laporan Kinerja Bidang Kesehatan Masyarakat dinas kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2019. *Laporan Kinerja Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2019*.
- [7]. Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i1.49>
- [8]. Waelan, I., Devi, S. E. H. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 8 KENDARI Tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 114–120. <https://doi.org/10.47859/jmu.v5i2.156>
- [9]. Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4 (Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.