

Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) Sebagai Solusi Cegah Anemia pada Remaja Putri di Negeri Hukurila, Kota Ambon

Edwin Buranga^{1,*}

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura

*Korespondensi E-mail: edwin.buranga123@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama di negara berkembang, termasuk di Negeri Hukurila. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri adalah defisiensi zat besi yang disebabkan oleh faktor pola makan yang kurang seimbang dan kehilangan zat besi melalui menstruasi. Tablet Tambah Darah (TTD) telah menjadi salah satu solusi yang dianjurkan untuk mencegah anemia pada remaja putri. TTD mengandung zat besi dan asam folat yang diperlukan untuk mendukung produksi sel darah merah dan mencegah terjadinya anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi remaja putri tentang pentingnya konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia di Negeri Hukurila. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 hingga 26 November 2024. kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu pemeriksaan Hb dan penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 22 orang (59,5%). Sedangkan sisanya, sebanyak 15 orang (40,5%), mengalami anemia dengan kadar hemoglobin yang berada di bawah normal. dari 37 responden yang diwawancarai, sebagian besar remaja putri menunjukkan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dengan jumlah 25 orang (67,6%). Pengetahuan yang baik mengenai manfaat TTD dan sikap positif terhadap penggunaannya berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD secara teratur.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah

Abstract

Anaemia is a common health problem among adolescent girls, especially in developing countries, including Hukurila State. One of the main causes of anaemia in adolescent girls is iron deficiency caused by unbalanced diet and iron loss through menstruation. Blood Addition Tablet (TTD) has become one of the recommended solutions to prevent anaemia in adolescent girls. TTD contains iron and folic acid which are needed to support red blood cell production and prevent anaemia. This activity aims to educate adolescent girls about the importance of TTD consumption as an effort to prevent anaemia in Negeri Hukurila. This community service activity was carried out on 23 to 26 November 2024. this activity consists of several stages, namely Hb examination and counseling. The results of the activity showed that most of them were not anaemic, as many as 22 people (59.5%). While the rest, as many as 15 people (40.5%), were anaemic with haemoglobin levels that were below normal. of the 37 respondents interviewed, most of the adolescent girls showed compliance in taking Blood Additive Tablets (TTD), with a total of 25 people (67.6%). Good knowledge of the benefits of TTD and a positive attitude towards its use play an important role in improving the adherence of adolescent girls in consuming TTD regularly.

Keywords: Anaemia, Adolescent Girls, Blood Additive Tablets

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang cukup umum terjadi di berbagai negara, khususnya di negara berkembang. Diperkirakan, sekitar 30% populasi dunia terpengaruh oleh kondisi ini (Rianti et al, 2022). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49 tahun) pada tahun 2019 tercatat mencapai 29,9%. Selain itu, prevalensi anemia

pada wanita yang tidak hamil, termasuk remaja usia 15-49 tahun, juga dilaporkan sebesar 29,6% (Aulya et al, 2022).

Anemia umumnya ditandai dengan gejala seperti sesak napas, kelelahan, kulit yang tampak pucat atau kekuningan, pusing, serta rasa kesemutan atau mati rasa pada tangan dan kaki (Devi, 2024). Kondisi ini sering terjadi pada remaja putri. Menurut data dari WHO, prevalensi anemia pada wanita usia 15 tahun ke atas di seluruh dunia tercatat sebesar 28%. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi anemia mencapai angka tertinggi, yaitu 42%. Sementara itu, di Indonesia prevalensi anemia mencapai 23%, yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara tetangga seperti Malaysia (21%) dan Singapura (22%). Angka ini masih jauh dari prevalensi anemia global yang terendah, yaitu 12% (Marfiah et al., 2022).

Remaja putri adalah salah satu kelompok yang paling rentan terhadap anemia. Kerentanannya disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain peningkatan kebutuhan zat besi, kurangnya asupan nutrisi yang seimbang, serta perdarahan menstruasi yang berlebihan (Triwinarni et al., 2017). Menurut Dahlia et al. (2018), kehilangan zat besi yang terjadi melalui menstruasi dapat menyebabkan penurunan cadangan zat besi tubuh yang cukup cepat, sebanding dengan banyaknya darah yang keluar. Semakin lama durasi menstruasi, semakin banyak pula darah yang hilang, yang pada akhirnya mengurangi simpanan zat besi (Suandika et al., 2023).

Remaja putri disarankan untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama masa menstruasi, dan satu kali seminggu saat tidak menstruasi, dengan tujuan agar mereka tetap sehat dan terhindar dari anemia (Kemenkes, 2018; Yanniarti et al., 2024). Menurut Nabila & Andriani (2023), TTD adalah suplemen gizi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat. Pemberian TTD diharapkan dapat menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri, yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan daya tahan tubuh, masalah kebugaran, serta penurunan prestasi belajar. Anemia juga dapat meningkatkan risiko komplikasi saat hamil dan melahirkan, termasuk kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Wahyuningsih & Uswatun, 2019; Fitria et al., 2021). Meskipun demikian, tingkat konsumsi TTD di kalangan remaja putri masih tergolong rendah, dengan hanya 1,4% yang mengonsumsi TTD sesuai anjuran (≥ 52 butir per tahun) secara nasional (Anisa et al., 2022; Harlisa et al., 2023; Humayrah, 2023).

Berdasarkan hasil survei awal di Negeri Hukurila, ditemukan fakta yang mengejutkan terkait dengan kebiasaan remaja putri di daerah tersebut mengenai konsumsi tablet tambah darah. Sebagian besar dari mereka terlihat enggan atau bahkan tidak pernah meminum tablet tambah darah meskipun ada program pemerintah yang menyarankan untuk mengonsumsinya guna mencegah kekurangan zat besi, yang sering terjadi pada remaja putri. Keengganan ini tampaknya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan tentang manfaat tablet tersebut, ketidaknyamanan akibat efek samping yang dirasakan, atau bahkan ketersediaan yang terbatas di daerah tersebut. Hal ini menjadi tantangan besar, mengingat pentingnya upaya preventif dalam menjaga kesehatan remaja putri, terutama dalam menghindari masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan pertumbuhan atau kekurangan gizi.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 hingga 26 November 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 46 orang peserta, yang terdiri dari remaja putri di wilayah tersebut. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada para peserta, yang bertujuan untuk mengetahui status gizi dan kesehatan darah remaja putri setempat. Hasil dari pemeriksaan Hb ini menjadi dasar dalam memberikan arahan yang lebih spesifik mengenai kebutuhan TTD sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing peserta.

Selain pemeriksaan Hb, kegiatan ini juga mencakup penyuluhan yang menjelaskan secara detail tentang penyebab dan dampak anemia, serta cara-cara untuk mencegahnya, terutama melalui konsumsi TTD. Peserta juga diberikan pembagian *leaflet* yang berisi informasi penting tentang cara-

cara menjaga kesehatan tubuh dan pentingnya asupan zat besi dalam setiap makanan yang dikonsumsi. Dalam kegiatan ini juga dilakukan pula pemberian Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang bertujuan untuk memperkuat pengetahuan remaja putri mengenai cara hidup sehat dan pencegahan anemia.

Hasil dan Pembahasan

Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di Negeri Hukurila dalam kegiatan ini dilakukan untuk menilai status kesehatan darah mereka, khususnya untuk mendeteksi adanya anemia (Gambar 1).



Gambar 1. Pemeriksaan Hb.

Kegiatan pemeriksaan Hb ini dilaksanakan sebagai langkah awal dalam rangka memastikan apakah remaja putri mengalami kekurangan hemoglobin dalam darah, yang merupakan salah satu indikator utama dari anemia. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Kejadian Anemia Remaja Putri di Negri Hukurila.

Kejadian anemia	n	%
Anemia	15	40,5
Tidak anemia	22	59,5
Total	37	100

Berdasarkan Tabel 1, dari total 37 responden yang mengikuti pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), sebagian besar tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 22 orang (59,5%). Sedangkan sisanya, sebanyak 15 orang (40,5%), mengalami anemia dengan kadar hemoglobin yang berada di bawah normal.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia, salah satunya disebabkan oleh pengaruh lingkungan pergaulan, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Beberapa faktor yang berkontribusi adalah persepsi remaja putri yang keliru mengenai bentuk tubuh, yang mengarah pada pembatasan asupan makanan, konsumsi sumber protein hewani yang kurang, serta kehilangan zat besi yang lebih banyak akibat menstruasi setiap bulan. Selain itu, upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil akan lebih efektif jika dimulai sejak usia remaja (Devi, 2024).

Setelah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), kegiatan dilanjutkan dengan wawancara untuk menggali lebih dalam tentang kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Wawancara ini bertujuan untuk memahami sejauh mana pengetahuan dan kesadaran remaja putri di Negeri Hukurila mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin untuk mencegah anemia.

Tingkat kepatuhan remaja putri di Negeri Hukurila untuk konsumsi tablet tambah darah dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Kepatuhan Remaja Putri di Negeri Hukurila untuk Konsumsi TTD.

Kepatuhan	n	%
Patuh	25	67,6
Tidak patuh	12	32,4
Total	37	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 37 responden yang diwawancarai, sebagian besar remaja putri menunjukkan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dengan jumlah 25 orang (67,6%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga dari responden telah rutin mengonsumsi TTD sesuai dengan anjuran. Namun, meskipun tingkat kepatuhan cukup tinggi, masih terdapat 12 orang (32,4%) remaja putri yang tidak patuh dalam mengonsumsi TTD.

Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe (TTD) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan dan sikap remaja (Kusnadi, 2021). Pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi TTD berperan besar dalam membentuk sikap remaja untuk mulai mengonsumsinya sejak dini (Andani et al., 2020). Remaja putri yang memiliki pemahaman tentang manfaat konsumsi TTD akan lebih sadar dan berusaha mencegah terjadinya anemia defisiensi besi. Keyakinan dalam diri remaja putri mendorong mereka untuk mengonsumsi TTD sesuai anjuran, yaitu satu tablet per minggu dan setiap hari saat menstruasi, sehingga mereka memiliki sikap positif dalam mengatasi anemia defisiensi besi. Hal ini dapat mendukung peningkatan kemampuan belajar serta menciptakan generasi yang sehat dan produktif. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki pengetahuan tentang TTD cenderung mengalami penurunan IQ, kesulitan dalam konsentrasi, serta cenderung bersikap negatif terhadap konsumsi TTD. Sikap negatif ini bisa tercermin dalam kurangnya semangat beraktivitas, merasa terganggu, menolak makanan atau suplemen yang masuk ke tubuh, serta kesulitan berkonsentrasi.

Setelah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dan wawancara untuk mengetahui tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), langkah selanjutnya adalah melaksanakan kegiatan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin.

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan metode yang interaktif dan mudah dipahami oleh remaja putri, agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Tenaga medis memberikan penjelasan mengenai penyebab dan dampak anemia, serta pentingnya zat besi dalam pembentukan hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu, remaja putri juga diberi penjelasan tentang bagaimana TTD dapat membantu tubuh mereka memenuhi kebutuhan zat besi yang seringkali kurang tercukupi, terutama pada masa remaja (Gambar 2).



Gambar 2. Edukasi Kesehatan tentang TTD pada Remaja Putri.

Selain itu, dalam sesi edukasi ini juga dibagikan *leaflet* yang berisi informasi praktis mengenai anemia dan cara pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi, termasuk TTD (Gambar 3). *Leaflet* ini bertujuan untuk menjadi referensi yang mudah diakses oleh remaja putri setelah kegiatan, sehingga mereka dapat terus memperdalam pengetahuan mereka dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Leaflet Anemia pada Remaja Putri.

Kesimpulan dan Saran

Meskipun program pemberian TTD telah diterima dengan baik oleh mayoritas remaja putri, masih ada tantangan dalam memastikan kepatuhan yang lebih merata di kalangan semua responden. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan adalah ketidaknyamanan dalam mengonsumsi TTD, seperti rasa atau efek samping yang dirasakan setelah mengonsumsinya. Selain itu, kurangnya pengetahuan yang mendalam tentang pentingnya suplemen ini bagi kesehatan darah mereka, terutama dalam mencegah anemia, juga menjadi kendala. Beberapa remaja putri mungkin tidak sepenuhnya menyadari dampak negatif dari tidak mengonsumsi TTD secara teratur, atau mereka mungkin menganggapnya tidak begitu penting.

Daftar Pustaka

- Andani, Y., Esmianti, F., & Haryani, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Di Smpnegeri I Kepahiang. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(2), 55-62.
- Anisa, I. N., Widyaningsih, E. B., & Wahyuni, I. S. (2022). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi tablet Fe saat menstruasi pada remaja putri. *Indonesian Journal of Midwifery Scientific*, 1(1), 7-12.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386.
- Dahlia, D., Rasfayanah, R., Dewi, C., & Yusriani, Y. (2018). Relationship Between Old Menstruation With Hemoglobin Levels In Student Faculty Of Medicine Universitas Muslim Indonesia Bacth 2016. *Window of Health*, 1(1), 56-60.
- Devi, R. (2024). Sosialisasi Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMAN 5 Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(10), 3653-3658.
- Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91-99.
- Harlisa, N., Wahyuriyanto, Y., & Puspitadewi, T. R. (2023). Pengetahuan, Motivasi, dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi TTD pada Remaja Putri di SMAN 5 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20427-20435.
- Humayrah, W. (2023). Pengaruh Program CANTIK terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di Kabupaten Bogor. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 306-313.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Marfiah, M., Putri, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah, Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(NO 2), 551-562.
- Nabila, N., & Andriani, H. (2023). Determinan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Ibu Hamil: Literature Review. *Journals Of Ners Community*, 13(2), 438-444.
- Rianti, R., Fatmawati, F., & Suwarni, 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 (JGI)*, 9(2), 12-18.
- 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.
- 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.
- Wahyuningsih, A., & Uswatun, A. (2019). Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1-12.
- Yanniarti, S., Yorita, E., & Efriani, R. (2024). *Anemia pada Remaja dan Cara Mengatasinya*. Penerbit NEM.