



## **Edukasi Pencegahan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Remaja Putri Di Kampung Tematik Budaya Depok**

**Kasyafiya Jayanti, Gracea Petricka, Retno Ekawaty, Sri Hayuningsih, Heti Mulyati, Estu Lovita Pembayun, Rochmawati, Arini Kusmintarti, Veronica Fary, Liana Elfaristo, Sisilia Prima**

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Gunadarma, Jl. Raya Jakarta-Bogor No.20, Cisalak Ps., Kec. Cimanggis, Kota Depok, Jawa Barat 16416

\*Corresponding Author e-mail: [gracepetricka@staff.gunadarma.ac.id](mailto:gracepetricka@staff.gunadarma.ac.id)

**Received: Januari 2023; Revised: Januari 2023; Published: Februari 2023**

**Abstrak:** Remaja putri sangat rentan mengalami anemia. Anemia pada remaja putri membawa dampak buruk bagi performa keseharian bahkan bagi masa depan generasi bangsa. Dari wawancara singkat pada 10 orang remaja putri diketahui bahwa semua mereka belum memiliki pengetahuan yang mumpuni terkait anemia, pola nutrisi dan makan yang benar dan tablet tambah darah (TTD). Hal ini dipandang sebagai sebuah urgensi untuk melakukan edukasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang anemia pada remaja putri, pola nutrisi dan cara mengonsumsi TTD yang benar untuk mencegah maupun menangani anemia. Kegiatan penyuluhan diadakan di Kampung Tematik Budaya Depok dan diikuti oleh 32 orang remaja putri. Materi mengenai anemia, dampak anemia pada remaja putri serta cara pencegahan anemia melalui pengaturan pola nutrisi dan minum TTD secara rutin dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Sesi berbagi pengalaman singkat seputar pola makan dan anemia oleh perwakilan mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Gunadarma dan peserta yang terpilih juga dilakukan sebagai penguatan materi. Pada akhir kegiatan setiap peserta diberikan 1 strip TTD dan ringkasan materi dalam bentuk leaflet. Remaja putri yang sudah mengikuti kegiatan edukasi diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif bagi diri sendiri serta menjadi duta remaja putri yang turut mensukseskan kampanye "Sehat, Cantik dan Cerdas tanpa Anemia" kepada banyak remaja putri lain yang mereka temui.

**Kata Kunci:** Remaja putri, Anemia, Tablet tambah darah, Penyuluhananemia

## **Anemia Preventive Education and Iron Folic Acid Suplement Distribution to Adolescent Girl in Kampung Tematik Budaya Depok**

**Abstract:** Adolescent female is a group that is prone to anemia. Anemia in adolescent female harms daily performance and even the future generation of the nation. From brief interviews with 10 young women, it found that all of them did not have adequate knowledge regarding anemia, proper nutrition, and eating patterns, and iron folic acid supplement (IFAS). This is seen as an urgency to conduct education about anemia and provide iron supplements. The preventive education activity was held in the Depok Cultural Thematic Village and attended by 32 young women. Materials regarding anemia, the impact of anemia on young women, and how to prevent anemia through regular regulation of nutritional patterns and regularly taking iron supplements were well understood by the participants. A brief experience-sharing session on diet and anemia by student representatives of the Midwifery Study Program at Gunadarma University and selected participants was also carried out as material reinforcement. By the end of this preventive education program, each participant received one strip of IFAS and a leaflet. After this project, we hope that adolescent girls who have participated will be the agents of change and contribute to the success of the "Healthy, Beautiful and Smart without Anemia" campaign for the many other young women they meet.

**Keywords:** Adolescent female, Anemia, iron folic acid supplement, Anemia Preventive Education

**How to Cite:** Petricka, G., Jayanti, K., Ekawaty, R., Hayuningsih, S., Pembayun, E. L., Mulyati, H., Rochmawati, Kusmintarti, A., Fary, V., Elfaristo, L., & Prima, S. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah ( TTD) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Remaja Putri Di Kampung Tematik Budaya

Copyright©2023, Petricka et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

## PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan global, terlebih pada negara-negara berkembang seperti Indonesia (Durrani, 2018). Prevalensi kejadian anemia defisiensi besi pada perempuan Indonesia berumur 15-24 tahun mencapai 32% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Sederhananya 1 dari 4 remaja putri Indonesia mengalami anemia defisiensi besi (UNICEF, 2021). Data skrining terhadap siswi SMP di provinsi Jawa Barat (2016) menyatakan bahwa persentase kejadian anemia remaja putri mencapai 50% (Agustina & Praifiantini, 2016; BPS Jawa Barat, 2016). Kerentanan remaja putri untuk mengalami anemia terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi, perdarahan menstruasi berlebih dan kurangnya asupan nutrisi seimbang (Rati & Jawadagi, 2014). Selain itu, besarnya konsumsi nabati yang lebih besar mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi harian remaja putri (Triwinarni dkk., 2017). Sebuah studi fenomenologi pada 10 remaja putri yang mengalami anemia di kota Surabaya membuktikan bahwa kebiasaan tidak sarapan, sering minum teh dan kopi, kurangnya jumlah asupan protein, tidak pernah minum vitamin C dan suplemen Fe, makan junkfood berlebih serta darah menstruasi yang banyak menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia (Budiarti dkk., 2020). Faktor lain yang didapatkan dari studi fenomenologi tersebut adalah kurangnya pengetahuan semua remaja putri tersebut mengenai anemia, gizi seimbang dan pola makan yang benar (Budiarti dkk., 2020).

Anemia pada remaja putri yang tidak hamil dapat diketahui berdasarkan konsentrasi hemoglobin (Hb) yang nilainya kurang dari 12 g/dL (WHO, 2022). Rendahnya kadar Hb akibat anemia akan membatasi transportasi oksigen dalam darah yang mengakibatkan menurunnya performa fisik, sulit berkonsentrasi dan menurunnya imunitas (Budiarti dkk., 2020). Hal yang lebih penting mengenai dampak jangka panjang anemia adalah risiko kehamilan dan persalinan yang dihadapi oleh remaja putri dikemudian hari (Levy dkk., 2016; Zekiyé & Rukiye, 2021). UNICEF (2021) menyebutkan bahwa status nutrisi dan kondisi anemia remaja putri erat kaitannya dengan hasil kehamilan serta kesehatan dan kelangsungan hidup ibu dan generasi penerus bangsa.

Berdasarkan fakta-fakta tentang anemia pada remaja putri serta dampak panjangnya terhadap masa depan bangsa, maka sejak tahun 2016 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengeluarkan surat edaran nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) gratis pada Remaja Putri di sekolah dan Wanita Usia Subur di tempat kerja. TTD tersebut mengandung 60 mg zat besi elemental (Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan 0.4 mg asam folat yang harus diminum sebanyak satu tablet setiap minggu selama 52 minggu. Data *baseline survey nutrition internasional* (NI) di Jawa Barat tahun 2018 Program pemberian TTD pada remaja di Jawa Barat juga sudah dilaksanakan

walaupun cakupan pemberian kepada remaja putri baru mencapai 25,2% dari target 52% dan cakupan remaja putri yang minum TTD sebanyak 52 tablet hanya 16,7% (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2022). Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin sebagai upaya preventif anemia (Ainaya dkk., 2022). Rendahnya kepatuhan remaja putri untuk mengkonsumsi TTD secara rutin dapat disebabkan kurangnya paparan remaja putri terhadap informasi yang lengkap dan efektif mengenai serba-serbi anemia (Lismiana & Indarjo, 2021; Nuradhiani dkk., 2017).

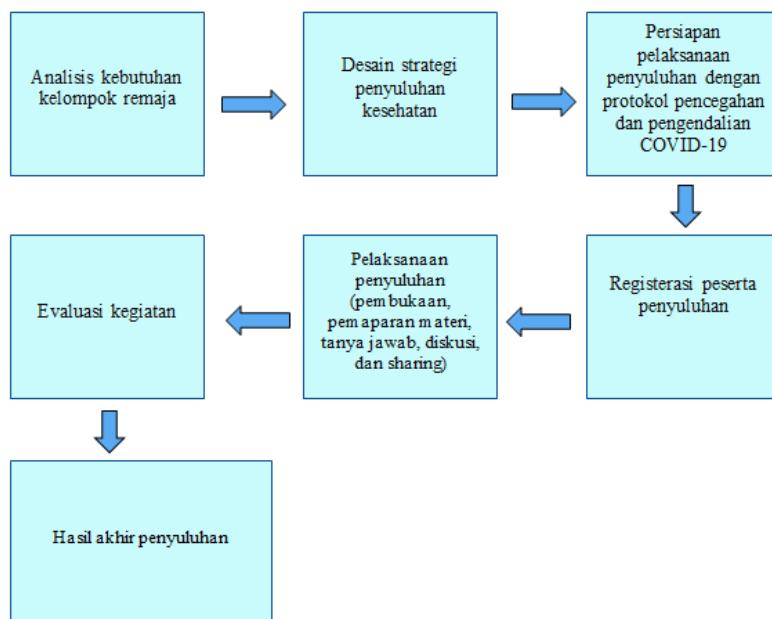
Kumpulan Orang-Orang Depok (KOOD) di Kampung Tematik Budaya Depok merupakan mitra Universitas Gunadarma dalam program pengabdian kepada masyarakat. Berdasarkan data terdapat 40 orang remaja putri yang berdomisili disekitar Kampung Tematik Budaya Depok yang dianggap perlu digali informasinya mengenai anemia dan tablet tambah darah. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan tim dosen Program Studi S1 Kebidanan Universitas Gunadarma terhadap 10 orang remaja putri disana diketahui bahwa semua remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang mumpuni terkait anemia, pola nutrisi dan makan yang benar dan tablet tambah darah.

Berdasarkan fakta tersebut tim dosen Program Studi S1 Kebidanan Universitas Gunadarma berinisiatif untuk memberikan edukasi mengenai anemia dan sekaligus memberikan TTD kepada 40 orang remaja putri tersebut. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai anemia pada remaja putri, pola nutrisi yang baik dan cara meminum TTD yang benar.

## METODE PELAKSANAAN

Perencanaan awal kegiatan edukasi kesehatan remaja bertemakan edukasi anemia dan pemberian TTD berasal dari hasil wawancara singkat kepada remaja putri di sekitar Kampung Tematik Budaya Depok. Terdapat kebutuhan edukasi mengenai seputar permasalahan anemia, nutrisi yang seimbang, pola makan yang benar dan pentingnya minum TTD bagi remaja. Rencana ini kemudian ditindak lanjuti dengan melakukan koordinasi kepada Ketua Kumpulan Orang-Orang Depok (KOOD) untuk mengatur pelaksanaan kegiatan penyuluhan anemia dan pemberian TTD bertempat di rumah tematik budaya Depok.

Penyuluhan pencegahan anemia dan pemberian TTD dilaksanakan secara langsung pada tanggal 15 Desember 2022 dengan durasi 90 menit, diikuti oleh 32 orang remaja putri dan dihadiri oleh pengurus KOOD. Kegiatan diselenggarakan tanpa memungut biaya dari peserta sebagai wujud pelaksanaan pengabdian masyarakat (Abdimas) dari tim dosen Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma, Mahasiswa Kebidanan bekerjasama dengan KOOD. Adapun langkah-langkah kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kampung Tematik Budaya Depok tersebut disajikan dalam gambar berikut:



**Gambar 1.** Metode Pelaksanaan Kegiatan

Materi yang disampaikan adalah materi mengenai anemia, dampak anemia pada remaja putri serta cara pencegahan anemia melalui pengaturan pola nutrisi dan minum TTD secara rutin. Pada pelaksanaan kegiatan ini peserta tidak diberikan pre-test dan post-test. Kegiatan diselingi dengan tanya jawab materi yang disampaikan untuk memastikan bahwa materi sudah diterima dengan baik oleh peserta dan tujuan kegiatan sudah tercapai. Selain itu, terdapat sesi berbagi pengalaman singkat seputar pola makan dan anemia yang disampaikan oleh perwakilan mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Gunadarma dan peserta yang terpilih. Pada akhir kegiatan setiap peserta diberikan 1 strip TTD yang wajib diminum 1 tablet sehari minggu. Ringkasan materi dalam bentuk *leafleat* diberikan diakhir kegiatan dengan harapan peserta dapat membaca kembali sekaligus dapat berbagi informasi dengan remaja lain di lingkungan sekitar.

## HASIL DAN DISKUSI

Prevalensi anemia menjadi indikator gizi dan kesehatan Negara yang buruk. Masa kurangnya pola pikir mengenai citra diri yang positif, konsumsi makanan dengan gizi seimbang, cakupan distribusi TTD, kepatuhan minum TTD menjadi sebagian kecil dari faktor-faktor yang berkontribusi pada masih tingginya kasus anemia pada remaja putri (Margiyanti, 2021; UNICEF, 2021). Anemia defisiensi besi menjadi 10 besar faktor risiko yang berkontribusi terhadap beban penyakit global dan menjadi penyebab umum dari meningkatnya risiko kematian ibu dan anak, kematian janin, kelahiran prematur dan berat badan yang kurang (Durrani, 2018). Konsekuensi negatif ini menjadi penentu kualitas bangsa sehingga peran istimewa remaja putri dimasa depan sebagai calon ibu yang mencetak generasi penerus bangsa harus sungguh-sungguh dipersiapkan sejak dini.

Upaya promotif, preventif dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri Indonesia masih menjadi “pekerjaan rumah” bukan saja bagi pemerintah tapi juga *stake holder* dan seluruh masyarakat. Kampanye

“Sehat, Cantik dan Cerdas tanpa Anemia” sudah dilakukan sebagai strategi intervensi untuk merubah perilaku kesehatan remaja putri Indonesia. Tujuan dari kampanye ini adalah menanamkan pola pikir bahwa dengan rutin mengkonsumsi TTD setiap minggu kasus anemia remaja putri dapat dicegah dan akan memberikan dampak positif seperti perbaikan kesejahteraan kesehatan remaja serta meningkatnya performa belajar (Roche dkk., 2018).

Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma sebagai bagian dari stake holder dibidang kesehatan merasa memiliki tanggung jawab untuk ikut berpartisipasi dalam memerangi kasus anemia pada remaja putri. Kegiatan penyuluhan anemia dan pemberian TTD dengan tema “Cantik, Sehat dan Berprestasi tanpa Anemia” diselenggarakan untuk menginisiasi keterpaparan remaja putri disekitar Kampung Tematik Budaya Depok terhadap informasi yang mumpuni mengenai anemia dan TTD.



**Gambar 2** Kegiatan Edukasi Cantik, Sehat dan Berprestasi tanpa Anemia

Sebelum materi edukasi diberikan oleh tim Dosen, diketahui bahwa mayoritas peserta menjawab tidak tahu ketika diberikan pertanyaan seperti: apa pengertian anemia?, apa saja tanda dan gejala anemia? serta bagaimana aturan minum TTD?. Hal ini semakin menguatkan bahwa kegiatan edukasi kepada remaja putri memang sangat diperlukan karena Keterpaparan remaja putri terhadap informasi yang jelas dan lengkap mengenai anemia akan memotivasi kepatuhan mengonsumsi TTD secara rutin (Lismiana & Indarjo, 2021; Nuradhiyani dkk., 2017).

Materi yang dibawakan oleh tim dosen Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma disajikan dengan singkat, padat dan jelas menggunakan bahasa yang sederhana juga menarik agar mudah dimengerti oleh peserta. Peserta secara aktif memberikan pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang belum dipahami maupun pertanyaan berdasarkan pengalaman pribadi mereka mengenai pola makan, kesehatan reproduksi, anemia dan TTD. Pada akhir kegiatan peserta dapat menjawab dengan benar ketika diberikan pertanyaan yang sama seperti yang diberikan di awal kegiatan. Perubahan jawaban kearah yang positif seperti ini menggambarkan bahwa telah terjadi proses perubahan pengetahuan setelah terpapar dengan informasi dan edukasi.



**Gambar 3.** Penyampaian Materi Edukasi Anemia oleh Tim Dosen

Paparan terhadap informasi yang benar mengenai anemia, dampak negatif anemia, cara pencegahan dan penanggulangannya melalui kegiatan ini diharapkan memiliki persepsi manfaat yang baik. Persepsi manfaat adalah sejauh mana seseorang mempercayai manfaat yang akan diterima setelah melakukan upaya yang dianjurkan untuk mencegah maupun menanggulangi suatu penyakit (Renata, 2007). Beberapa hasil penelitian telah membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi manfaat yang baik dengan kepatuhan dalam mengkonsumsi TTD (Aprianti dkk., 2018; Narsih & Hikmawati, 2020).

Remaja putri yang sudah menjadi peserta kegiatan edukasi ini diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif bagi diri sendiri, yaitu dengan memulai kebiasaan baik dalam konsumsi makanan yang bergizi serta rutin mengkonsumsi TTD. Mereka juga diharapkan untuk menjadi duta remaja putri yang turut mensukseskan kampanye “Sehat, Cantik dan Cerdas tanpa Anemia” kepada banyak remaja putri lain yang mereka temui.

## KESIMPULAN

Pemberian edukasi mengenai anemia penting dilakukan untuk memberikan informasi yang benar kepada remaja putri. Melalui pemberian informasi dan diskusi dapat tergali informasi-informasi mengenai hal-hal yang ada dalam pikiran remaja yang mungkin saja mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Kehadiran institusi pendidikan kesehatan dalam hal ini Program Studi S1 Kebidanan Universitas Gunadarma ditengah masyarakat menjadi sangat penting untuk mensukseskan program pemerintah dalam mencegah dan mengatasi kasus anemia. Melalui program pengabdian masyarakat dapat terjalin simbiosis yang sehat antara institusi pendidikan kesehatan, tokoh masyarakat, tooh agama untuk dapat merangkul masyarakat melalui tindakan-tindakan nyata dalam bidang kesehatan.

## REKOMENDASI

Diharapkan kegiatan edukasi mengenai anemia terus dapat dilakukan secara berkesinambungan agar dapat memutus mata rantai kasus anemia di masyarakat khususnya remaja putri. Tindak lanjut dari kegiatan edukasi ini adalah mengadakan deteksi dini anemia melalui pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri. Publikasi kegiatan ini pun diharapkan menjadi pemicu

bagi institusi pendidikan kesehatan yang lain agar tidak jemu untuk menggerakan masyarakat sekitar demi tercapainya derajat kesehatan Bangsa Indonesia yang lebih baik: Bebas Anemia Remajaku, Sehat Generasi Penerusku, Sejahtera Indonesiaku.

## ACKNOWLEDGMENT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara atas kerjasama Universitas Gunadarma, Program Studi S1 Kebidanan Universitas Gunadarma dan Kumpulan Orang-Orang Depok (KOOD).

## REFERENCES

- Agustina, R., & Praifiantini, E. (2016). *Formative Research for an Improved Iron Folic Acid Supplementation Program for School going Adolescents in Selected Districts of West Java Province in Indonesia*.
- Ainaya, N., Apriningsih, Wahyuningtyas, & Makkiyah, F. (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.
- Aprianti, R., Sari, G., & Kusumaningrum, T. (2018). Factors Correlated with the Intention of Iron Tablet Consumption among Female Adolescents. *J Ners*, 13(1), 127.
- BPS Jawa Barat. (2016). *Provinsi Jawa Barat dalam Angka*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat <https://jabar.bps.go.id/publication/2016/07/15/2297a52073f5f32eca26eb8a/provinsijawa-barat-dalam-angka-2016.html>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141.
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2022). *Kadinkes: TTD Penting untuk Cegah Stunting*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat: [https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail\\_berita/WTJhaiR5SG1xdEVOQUFWOegrYjVHdz09](https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail_berita/WTJhaiR5SG1xdEVOQUFWOegrYjVHdz09)
- Durrani, A. M. (2018). Prevalence of Anemia in Adolescents: A Challenge to the Global Health. *Acta Scientific Nutritional Health*, 2(4), 24–27.
- Kemenkes RI. (2019). *National Report Basic Health Research 2018*.
- Levy, T., de la Cruz Góngora, V., & Villalpand. (2016). Anemia: Causes and Prevalence. *Encyclopedia of Food and Health*, 156–163.
- Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Indones J Public Heal Nutr*, 1(1), 22–30. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>.
- Margiyanti, N. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *J Akad Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231.

- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan dan Persepsi Manfaat terhadap Perilaku Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia. *Indones J Heal Sci*, 4(1), 25–30.
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. (2017). Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kota Bogor. *J Gizi Dan Pangan*, 3, 153–160. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/2035>.
- Rati, S. A., & Jawadagi, S. (2014). Prevalence of Anemia among Adolescent Girls Studying in Selected Schools. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3(8), 1237–1242.
- Renata, S. (2007). *Health Communication: From Theory to Practice*. Jossey-Bass.
- Roche, M. L., Yusadiredja, I. N., Asri, E. K., Purwanti, T. S., Kusyuniati, S., & Bhardwaj, A. , et al. (2018). Adolescent Girls' Nutrition and Prevention of Anemia: A School Based Multisectoral Collaboration in Indonesia. *BMJ*, 363–454.
- Triwinarni, C., Hartini, N., & Susilo, J. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67.
- UNICEF. (2021). *Social and Behavioral Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*.
- UNICEF. (2022). *Adolescent*. Retrieved Januari 10, 2023, from UNICEF: <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/#:~:text=Defined%20by%20the%20United%20Nations,the%20Rights%20of%20the%20Child>
- WHO. (2022). *Anaemia*. World Health Organization: diakses dari <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/anaemia>
- Zekiye, K., & Rukiye, D. (2021). The Impact of Adolescent Pregnancy on Maternal and Infant Health in Turkey: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 50(4).