

# Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah Di Mts Babul Rajab Desa Bulusuka Kecamatan Bontoramba

<sup>1</sup>Renaldi M, <sup>2</sup>Ilham Syam, <sup>3</sup>Andi Wahyuni, <sup>4</sup>Muhammad Hatta, <sup>5</sup>Andi Risna  
<sup>1,3,5</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar  
<sup>2,4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Korespondensi: [renaldi@stikmks.ac.id](mailto:renaldi@stikmks.ac.id)

**Abstrak:** Salah satu program pemerintah adalah pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri. Remaja putri wajib mengonsumsi tablet tambah darah karena mengalami menstruasi setiap bulannya. Tablet tambah darah juga bermanfaat untuk menggantikan zat besi yang hilang akibat menstruasi dan memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak tercukupi dari makanan. Metode pengabdian ini terbagi menjadi tiga tahap; pertama memberikan pretest kepada remaja putri; kedua pemberian informasi pengetahuan tentang program pemberian tablet tambah darah dan ketiga memberikan posttest kepada remaja putri. Hasil pretest terdapat 5 orang 33.3% dengan pengetahuan baik dan 10 orang 66.7% dengan pengetahuan kurang. Sedangkan hasil posttest terdapat 13 orang 86.7% dengan pengetahuan baik dan 2 orang 13.3% dengan pengetahuan kurang. Faktor yang mempengaruhi rendahnya informasi mengenai tablet tambah darah pada remaja putri adalah kurangnya paparan informasi dan kesadaran terhadap perilaku mengonsumsi tablet tambah darah.

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

**Abstract :** One of the government programs is giving blood supplement tablets to young women. Young women are required to take blood supplement tablets because they menstruate every month. Blood supplement tablets are also useful for replacing iron lost due to menstruation and meeting iron needs that are not met from food. This devotion method is divided into three stages; first give a pretest to young women; secondly, providing knowledge information about the blood supplement tablet administration program and thirdly providing posttests to young women. The pretest results showed that there were 5 people 33.3% with good knowledge and 10 people 66.7% with poor knowledge. Meanwhile, the posttest results showed that there were 13 people 86.7% with good knowledge and 2 people 13.3% with poor knowledge. Factors that influence the low level of information regarding blood supplement tablets among young women are the lack of exposure to information and awareness of the behaviour of consuming blood supplement tablets.

**Keywords:** Knowledge, Young women, Anemia, Blood increasing tablets

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, perkembangan ciri-ciri seksual sekunder dan primer, serta mencapai kesuburan. Selama periode ini, terjadi perubahan emosional, fisiologis, dan psikologis yang signifikan, terutama terkait dengan fungsi organ reproduksi seperti menstruasi pada wanita. Selama menstruasi, wanita usia subur kehilangan darah, yang menyebabkan kehilangan zat besi dalam tubuh. Secara tidak langsung, ini dapat mengakibatkan hilangnya sekitar 12.5 hingga 15 mg zat besi per bulan, atau sekitar 0.4 hingga 0.5 mg per hari. Kekurangan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh, yang merupakan protein dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh<sup>1</sup>.

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun di bawah batas normal. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang mengikat oksigen dan membawanya ke seluruh

tubuh. Ketika kadar hemoglobin menurun, kemampuan darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh juga menurun<sup>2</sup>. Anemia tetap menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia, dan anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling umum terjadi, terutama pada anak sekolah, termasuk remaja. Anemia defisiensi besi terjadi ketika tubuh kekurangan zat besi yang cukup untuk membuat hemoglobin dalam jumlah yang memadai<sup>1</sup>.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 30% penduduk dunia menderita anemia. Prevalensi anemia defisiensi besi adalah 4.3–20% di negara maju dan 30–48% di negara berkembang. Secara global, 43% anak-anak, 38% wanita hamil, 29% wanita tidak hamil, dan 29% wanita usia subur menderita anemia<sup>3</sup>. Di negara berkembang, termasuk Indonesia, prevalensi anemia pada remaja 27% lebih tinggi<sup>1</sup>. Di kalangan remaja perempuan (12-18 tahun), 76.2% menggunakan tablet tambah darah, 23.8% remaja putri tidak menggunakan tablet tambah darah, dan 80% dan 19.1% remaja putri tidak menggunakan tablet tambah darah di sekolah<sup>4</sup>.

Pada tahun 2018, angka pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Indonesia adalah sebesar 48.52%. Ini melebihi target yang telah ditetapkan dalam Renstra (Rencana Strategis) sebesar 25%, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran dan akses terhadap tablet tambah darah pada remaja putri di Indonesia. Namun, ada variasi yang signifikan antara provinsi-provinsi di Indonesia. Provinsi dengan proporsi tertinggi pemberian tablet tambah darah pada remaja putri adalah Bali, dengan angka sebesar 92.61%. Di sisi lain, provinsi dengan proporsi terendah adalah Kalimantan Barat, dengan hanya 9,62% remaja putri yang menerima tablet tambah darah. Provinsi-provinsi yang gagal mencapai target Renstra (25%) pada tahun 2018 termasuk Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, Sumatera Utara, Maluku, Sumatera Selatan, dan Riau. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada tantangan yang perlu diatasi dalam meningkatkan akses dan kesadaran tentang pentingnya tablet tambah darah pada remaja putri di provinsi-provinsi tersebut<sup>5</sup>.

Program Penyaluran tablet tambah darah merupakan program rutin pemerintah yang ditujukan untuk mengobati dan mencegah anemia pada remaja<sup>6</sup>. Remaja putri perlu mengonsumsi tablet tambah darah karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan. Tablet tambah darah juga dapat membantu menggantikan zat besi yang hilang melalui menstruasi dan memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak dapat dipenuhi melalui pola makan. Zat besi juga dapat membantu remaja putri berkonsentrasi belajar, menjaga kekuatan fisik, dan mencegah anemia pada ibu hamil<sup>7</sup>.

Meningkatkan pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi masyarakat, maka persepsi konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan<sup>1</sup>. Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi rendahnya pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah antara lain kurangnya informasi yang diterima responden dari tenaga kesehatan, media massa, media elektronik, dan anggota keluarga, serta kemampuan pemahaman remaja putri. Selain itu, kurangnya pengetahuan di kalangan remaja putri, karena puskesmas setempat yang bekerja sama dengan aparat desa juga kekurangan informasi<sup>8</sup>.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan dan pembagian tablet tambah darah. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu:

1. Perencanaan Kegiatan
  - a. Melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah Mts Babul Rajab
  - b. Menetapkan jadwal kegiatan
  - c. Menyiapkan kuesioner pre dan post test

2. Pelaksanaan Kegiatan
  - a. Menjelaskan cara pengisian kuesioner
  - b. Memberikan kuesioner pretest kepada remaja putri
  - c. Edukasi melalui penyuluhan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah
3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilaksanakan dengan memberikan kuesioner post test untuk menilai pemahaman terhadap materi yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja putri di MTs Babul Rajab, Dusun Bontomanai, Desa Bulusuka, Kecamatan Bontoramba, Kabupaten Jeneponto. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya tablet tambah darah serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri. Hasil sebaran pengetahuan remaja putri disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1  
Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah di Dusun Bontomanai, Desa Bulusuka, Kecamatan Bontoramba

Pengetahuan Remaja Putri	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	5	33.3	13	86.7
Kurang	10	66.7	2	13.3
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah didapatkan pengetahuan remaja putri sebelum penyuluhan pretest terdapat 5 orang 33.3% yang memiliki pengetahuan baik dan 10 orang 66.7% yang memiliki pengetahuan kurang, sedangkan hasil setelah penyuluhan posttest terdapat 13 orang 86.7% yang memiliki pengetahuan baik dan 2 orang 13.3% yang memiliki pengetahuan kurang.



Gambar 1 & 2: Kegiatan Penyuluhan

Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang, sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga<sup>9</sup>. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan. Pendidikan tinggi diharapkan dapat semakin memperluas ilmu pengetahuan. Namun perlu ditegaskan bahwa hal ini tidak berarti bahwa orang yang tidak berpendidikan sama sekali tidak tahu apa-apa. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu meliputi dua aspek yaitu positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang menentukan sikap seseorang. Semakin banyak Anda mengetahui tentang aspek dan objek positif, semakin besar pula sikap positif yang akan Anda kembangkan terhadap objek tersebut<sup>10</sup>.

Mengingat pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi masyarakat, maka persepsi konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan<sup>1</sup>. Pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat tablet tambah darah<sup>11</sup>.

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang pentingnya asupan tablet tambah darah pada remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini sama dengan hasil penyuluhan yang dilakukan oleh Siti Haeriyah dan Nurry Ayuningtyas Kusumastuti (2021) dengan memberikan pre-test dan post-test didapatkan pengetahuan baik meningkat menjadi 80%<sup>12</sup>. Sejalan dengan hasil penyuluhan yang dilakukan oleh Laily Nur et al., (2022) terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja<sup>13</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri terlibat aktif dalam memperoleh pengetahuan tentang konsumsi tablet tambah darah. Dalam situasi saat ini, remaja terkenal mudah mengakses informasi, baik informasi umum maupun kesehatan<sup>14</sup>.

Tingkat pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku saat mengkonsumsi makanan. Penggunaan suplemen tablet tambah darah saat menstruasi mempengaruhi status gizi individu yang bagi remaja putri. Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makanan, konsumsi sumber protein hewani yang kurang, serta mereka kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi setiap bulannya<sup>15</sup>. Dalam hal ini, jika remaja putri mengetahui manfaat mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi, mereka pasti dapat terdorong untuk mengonsumsi tablet tambah darah dan mengurangi risiko anemia.

## **KESIMPULAN**

Setelah dipaparkan informasi terkait tablet tambah darah berdasarkan hasil pretest dan posttest yang didapatkan adalah berdasarkan hasil pre terdapat 5 orang 33.3% yang memiliki pengetahuan baik dan terdapat 10 orang 66.7% yang memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan hasil post terdapat 13 orang 86.7% yang memiliki pengetahuan baik dan terdapat 2 orang 13.3% yang memiliki pengetahuan kurang. Faktor yang mempengaruhi kurangnya informasi terkait tablet tambah darah pada remaja putri adalah kurang terpaparnya informasi dan kesadaran terhadap perilaku dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada pemerintah setempat baik dari kepala puskesmas bontoramba beserta staf, masyarakat setempat, dan terimakasih kepada tim pelaksana kegiatan dan berkat kerja kerasnya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat kecamatan bontoramba dan sekitarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Angrainy R, Fitri L, Wulandari V. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance*. 2019;4(2):343.
2. Tonasih T, Rahmatika SD, Irawan A. Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal SMART Kebidanan*. 2019;6(2):106.
3. World Health Organization (WHO). The Global Prevalence of Anaemia In 2011 [Internet]. 2015. Available from: [www.who.int](http://www.who.int)
4. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. 2018.
5. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Kurniawan R, Yudianto, Hardana B, Siswanti T, editors. Jakarta; 2019.
6. Fitria A, Aisyah S, Sari Tarigan J. Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;4(2):91–9.
7. Fitriana F, Dwi Pramardika D. Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*. 2019;2(3):200–7.
8. Indrawatiningsih Y, Hamid SA, Sari EP, Listiono H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2021;21(1):331.
9. Muhammad Hatta, Renaldi. M, Stevea Alicia. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Buntumalangka Kabupaten Mamasa. *Jurnal Mitrasetat* [Internet]. 2023 Jul 24 [cited 2024 Jun 12];8(1):73–80. Available from: <https://journal.stikmks.ac.id/a/article/view/362>
10. Agus Cahyono E, Studi Ilmu Keperawatan P, Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang S, Korespondensi A, Veteran Mancar J, Peterongan K, et al. Pengetahuan; Artikel Review. Vol. 12, *Jurnal Keperawatan*. 2019.
11. Sab'ngatun S, Riawati D. Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Avicenna: Journal of Health Research*. 2021 Nov 23;4(2).
12. Haeriyah S, Kusumastuti A, Studi P, Stikes K, Tangerang Y. Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Desa Uwung Girang, Tangerang. 2021;4(3). Available from: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017>.
13. Laily N, Cahyani LI, Abdullah LK, Mauliana M, Patria S. Kegiatan Pemberdayaan Remaja Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Komunitas Remaja Sadar Anemia Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*. 2022 Jun 2;2(3):1055–60.
14. Arifarahmi A. Pengetahuan tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021 Sep 18;10(2):463.
15. Besurek JK, Andani Y, Esmianti F, Haryani S, Politeknik Y, Kemenkes K, et al. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Di Smp Negeri I Kepahiang. Vol. 5, Desember. 2020.