

---

## **Peningkatan Pengetahuan tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di RT 01 RW 09 Kelurahan Kelapa Dua Wetan Ciracas**

**Indah Kurniawati<sup>1\*</sup>, Sri Rahayu<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta  
Jl. Raya PKP Kelapa Dua Wetan, Ciracas, Jakarta Timur, 13730, DKI Jakarta, Indonesia

\*Email Korespondensi: [indahkurniawati1184@gmail.com](mailto:indahkurniawati1184@gmail.com)

### **Abstract**

*Adolescent girls who have menstruated will experience in their body changes. One of them is weakness during menstruation and even dizziness. Possibly this is caused by the amount of blood that comes out during menstruation, while the intake of nutrients containing iron and folic acid is less. The purpose of this community service is to provide education to increase the knowledge about anemia and iron-folic acid supplements by adolescent girls in RT 01 RW 09, Kelapa Dua Wetan, Ciracas, East Jakarta. Health education about Anemia and iron-folic acid supplements to adolescent girls was used as a method. The activities were carried out face-to-face at the house of one of the cadres and attended by 14 adolescent girls. The average age of adolescent girls was  $15.29 \pm 2.23$  years with a minimum age 11 years and a maximum age 19 years. Meanwhile, the results of the knowledge of adolescent girls was 93.88% at pre test and 93.41% at post test with a reduction of 1 participant at post test. Therefore, it can be concluded that adolescent girls had very good knowledge about anemia and iron-folic acid supplement. This program required to be continued to maintain the health status of adolescent girls.*

**Keywords:** *adolescent girls, anemia, iron-folic acid supplements*

### **Abstrak**

Remaja yang sudah menstruasi akan mengalami perubahan pada tubuhnya. Salah satunya adalah lemas saat menstruasi bahkan sampai pusing. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh banyaknya darah yang keluar saat menstruasi, sedangkan masukan nutrisi yang mengandung zat besi dan asam folat kurang. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di RT 01 RW 09, Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur. Metode kegiatan yang dilakukan yaitu edukasi berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang Anemia dan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di rumah salah satu kader dan dihadiri sejumlah 14 orang remaja putri. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa karakteristik remaja putri rata-rata berusia  $15.29 \pm 2.23$  tahun dengan usia minimal 11 tahun dan usia maksimal 19 tahun. Sedangkan, hasil pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD pada saat pre test adalah sebesar 93.88% dan post test 93.41% dengan pengurangan 1 orang peserta pada saat post test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD adalah sangat baik. Saran yang dapat disampaikan oleh pelaksana pengabdian yaitu program pemberian TTD oleh pemerintah perlu dipertahankan untuk menjaga status kesehatan remaja putri.

**Kata Kunci:** anemia, remaja putri, tablet tambah darah

---

## PENDAHULUAN

Setiap perempuan yang sudah dewasa mengalami menstruasi setiap bulannya. Menstruasi diketahui sebagai proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi akibat siklus alami bulanan yang terjadi pada tubuh perempuan. Siklus ini berjalan sekitar 4 minggu, dimulai sejak hari pertama menstruasi, hingga hari pertama menstruasi berikutnya tiba. Siklus menstruasi diatur oleh berbagai hormon yaitu *gonadotropin relasing hormone* (GnRH), *follicle stimulating hormone* (FSH), *luteinizing hormone* (LH), estrogen, dan progesterone<sup>1</sup>.

Siklus menstruasi pertama terjadi pada gadis remaja saat mereka memasuki masa pubertas, biasanya diawali pada usia 12 tahun. Menstruasi pertama bisa datang lebih cepat atau lambat. Akhir-akhir ini menstruasi terjadi lebih awal di bawah usia 12 tahun atau saat masih duduk di bangku sekolah dasar (SD). Ada juga yang mengalaminya sejak sekitar usia 8 tahun. Pergeseran inilah yang memerlukan perhatian dari petugas kesehatan, masyarakat, terutama keluarganya sendiri. Remaja tersebut memerlukan informasi kesehatan tentang menstruasi. Remaja putri yang menstruasi tersebut dapat mengalami anemia<sup>1,2</sup>. Selain itu, remaja juga perlu dipersiapkan kondisi tubuhnya ketika akan menstruasi pada bulan berikutnya melalui pemberian tablet tambah darah (TTD).

Pada beberapa remaja putri, menstruasi dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terlebih lagi jika pola makan remaja putri yang kurang tepat dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang tersedia dalam makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan kejadian anemia<sup>3</sup>. Pemberian tablet tambah darah menjadi penting karena untuk memenuhi kebutuhan nutrisi remaja putri agar tidak mengalami lemas, pusing atau sakit kepala, bahkan anemia. Hal inilah yang perlu dicegah supaya tidak terjadi. Sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia pada remaja putri, Pemerintah DKI Jakarta memiliki Program pemberian tablet tambah darah setiap bulannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan remaja mengkonsumsi tablet tambah darah berhubungan dengan kejadian anemia<sup>2,4</sup>. Maka dari itu dengan pemberian tablet tambah darah, diharapkan dapat membantu remaja putri untuk siap menghadapi menstruasi.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan konsumsi TTD dengan status anemia pada remaja putri. Pada penelitian tersebut diketahui kepatuhan konsumsi TTD sebesar 74% dengan kejadian anemia sebesar 37%<sup>5</sup>. Angka ini menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi remaja putri untuk konsumsi TTD perlu ditingkatkan lagi dengan cara memberikan edukasi kesehatan kepada remaja putri. Penelitian serupa menunjukkan bahwa adanya hubungan antara sikap dengan konsumsi TTD pada remaja putri. Sikap yang baik ternyata memiliki kemungkinan 2x untuk konsumsi TTD dibandingkan dengan sikap yang buruk. Pengetahuan dan remaja putri saling berkaitan satu sama lain<sup>6</sup>. Melalui edukasi kesehatan diharapkan pengetahuan remaja putri meningkat dan pada akhirnya terlihat dari sikap remaja putri dalam konsumsi TTD. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan edukasi kesehatan yaitu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, patuh konsumsi TTD, dan menurunkan angka kejadian anemia.

Hasil wawancara dari salah satu kader RT 01 RW 09 Kelurahan Kelapa Dua Wetan diketahui bahwa belum diketahui remaja putri yang mengalami anemia. Namun, ada beberapa remaja yang kadang merasa pusing dan lemas. Sehingga, berdasarkan dari permasalahan tersebut penulis mencoba untuk memecahkan masalah melalui kegiatan

pengabdian dengan tujuan melakukan edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan tablet tambah darah pada remaja putri di RT 01 RW 09, Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 11 September 2021 jam 10.00 WIB sampai selesai. Tempat pelaksanaan yaitu di RT 01 RW 09, Kelurahan Kelapa Dua Wetan, Kecamatan Ciracas, Provinsi Jakarta Timur. Metode yang digunakan yaitu melalui kegiatan edukasi berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah. Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan menyusun proposal pengabdian masyarakat tentang rencana kegiatan, melakukan koordinasi dengan Ketua RT setempat, mengurus perizinan, membuat materi pendidikan kesehatan, membuat kuesioner untuk evaluasi, rapat dengan tim pelaksana PkM, Ketua RT, dan para kader RT, serta menyebar undangan dan *flyers* PkM yang tercantum pada Gambar 1.

Pelaksanaan kegiatan dibantu oleh para kader di RT 01 sejumlah 7 orang. Kader tersebut bertugas untuk menginformasikan ke remaja putri binaannya untuk datang pada kegiatan. Peserta yang dilibatkan adalah remaja putri SMP atau remaja putri yang sudah menstruasi. Jumlah remaja putri di RT 01 RW 09, Kelurahan Kelapa Dua Wetan berjumlah 20 orang. Namun, tidak semua remaja putri datang pada saat kegiatan karena ada kegiatan online dari sekolahan masing-masing remaja tersebut. Sehingga remaja yang datang dan terlibat dalam PkM adalah sejumlah 14 orang. Kegiatan diawali dengan dengan *pre test* pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendidikan kesehatan oleh pembicara (Gambar 3), dan di akhir sesi edukasi peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan diskusi yang difasilitasi oleh moderator (Gambar 4). Evaluasi TTD dilakukan secara bersamaan dengan *post test* pengetahuan remaja putri. Remaja diminta untuk mengisi beberapa pertanyaan yang tersedia di *google formulir*. Pertanyaan terdiri dari 3 pertanyaan tentang anemia, dan 4 pertanyaan tentang TTD.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PkM ini dihadiri oleh remaja putri sejumlah 14 orang dari 20 orang, sehingga prosentase yang hadir sebesar 70%. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Ketua RT 01 yang terlihat pada Gambar 1, perkenalan remaja putri, ibu-ibu kader, pembicara, moderator, dan anggota pelaksana. Semua yang hadir diwajibkan menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran COVID-19. Suasana kegiatan di tengah pandemi COVID-19 masih terasa hangat, hidup, aktif, dan meriah dengan selalu menerapkan protokol kesehatan. Sambutan warga dan remaja RT 01 RW 09 sangat ramah dan penuh kekeluargaan. Antusias remaja mengikuti pun juga sangat aktif dan penuh rasa keingintahuan. Adapun kegiatan ini menghasilkan 2 luaran yang terdiri dari karakteristik remaja putri dan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

### **a. Karakteristik Remaja Putri**

Karakteristik remaja putri dalam PkM ini adalah rata-rata berusia  $15.29 \pm 2.23$  tahun dengan usia minimal 11 tahun dan usia maksimal 19 tahun. Usia ini merupakan usia sekolah.

Saat kegiatan mayoritas remaja putri ini diam dan malu. Namun ada juga yang aktif menjawab. Usia remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap sesuatu yang baru. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mengkonsumsi TTD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi TTD adalah sikap, budaya, manfaat yang dirasakan, dukungan guru, dan dukungan keluarga.<sup>7</sup> Faktor budaya dapat diartikan bahwa kelompok remaja putri yang taat konsumsi TTD akan mempengaruhi kelompok remaja putri lainnya untuk ikut serta mengkonsumsi TTD secara rutin.

#### b. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dan TTD

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dan TTD

No	Pernyataan	Pre Test (n=14) Frekuensi (%)	Post Test (n=13) Frekuensi (%)
1.	Pengertian Anemia	14 (100)	13 (100)
2.	Kadar Haemoglobin Normal	13 (92.86)	12 (92.31)
3.	Penyebab Anemia	9 (64.29)	9 (69.23)
4.	Sasaran Pemberian TTD	14 (100)	13 (100)
5.	Kandungan TTD	14 (100)	13 (100)
6.	Dosis Pemberian TTD	14 (100)	13 (100)
7.	Efek Samping Konsumsi TTD	14 (100)	12 (92.31)
Rata-rata Pengetahuan		93.88%	93.41%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa hasil *pre test* peserta menjawab 100% benar semua pada pernyataan “*pengertian anemia*”, “*sasaran pemberian TTD*”, “*kandungan TTD*”, “*dosis pemberian TTD*”, dan “*efek samping konsumsi TTD*”. Sedangkan mayoritas jawaban peserta yang benar tentang “*kadar haemoglobin normal*” adalah sejumlah 13 orang (92.86%), dan yang menjawab benar tentang “*penyebab anemia*” adalah sejumlah 9 orang (64.29%). Rata-rata pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD sebelum dilakukan edukasi adalah 93.88%.

Jumlah peserta PKM pada saat *post test* berkurang 1 orang, yang di awal kegiatan dihadiri 14 orang menjadi 13 orang. Hasil *post test* pada tabel 3 menunjukkan bahwa para peserta menjawab 100% benar semua pada pernyataan “*pengertian anemia*”, “*sasaran pemberian TTD*”, “*kandungan TTD*”, “*dosis pemberian TTD*”. Sedangkan mayoritas jawaban peserta yang benar tentang “*kadar haemoglobin normal*” adalah sejumlah 12 orang (92.31%), menjawab benar tentang “*penyebab anemia*” adalah sejumlah 9 orang (69.23%), menjawab benar tentang “*efek samping konsumsi TTD*” adalah sejumlah 12 orang (92.31%). Rata-rata pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD setelah dilakukan edukasi adalah 93.41%.

Pengetahuan remaja putri tentang “Anemia dan TTD” sebagian besar adalah baik. Baik evaluasi pada pre tes dan post tes, para peserta menjawab 100% benar semua pada pernyataan “*pengertian anemia*”, “*sasaran pemberian TTD*”, “*kandungan TTD*”, “*dosis pemberian TTD*”. Sedangkan untuk pernyataan lain ada sedikit penurunan pengetahuan pada pernyataan “*efek samping konsumsi TTD*”. Temuan ini agak sedikit unik karena pada saat *pre test* semua peserta menjawab dengan benar dan pada *post test* terdapat 1 orang yang menjawab salah. Namun demikian, pengetahuan peserta PKM masih dapat dikatakan baik. Untuk pernyataan

yang lainnya, pada saat *pre test* mayoritas jawaban peserta yang benar tentang “kadar haemoglobin normal” adalah sejumlah 13 orang (92.86%), dan yang menjawab benar tentang “penyebab anemia” adalah sejumlah 9 orang (64.29%). Sedangkan, pada saat *post test* mayoritas jawaban peserta yang benar tentang “kadar haemoglobin normal” adalah sejumlah 12 orang (92.31%), menjawab benar tentang “penyebab anemia” adalah sejumlah 9 orang (69.23%). Jika melihat prosentasenya, masih dapat dikatakan sama karena ada perbedaan jumlah peserta PKM yang semula 14 orang menjadi 13 orang

Remaja putri RT 01 RW 09 Kelapa Dua Wetan mengatakan tidak ada keluhan seperti anemia. Remaja tersebut tidak mengalami anemia karena remajanya mayoritas rutin konsumsi TTD. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan konsumsi TTD dengan status anemia<sup>4-6</sup>. Selain itu, rutin konsumsi TTD setiap minggu dapat meningkatkan kadar haemoglobin<sup>8</sup>. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD adalah mayoritas cukup sebesar 61.9% dan yang memiliki pengetahuan baik hanya sebesar 29.8%<sup>2</sup>. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia. Pada penelitian tersebut kejadian anemia ditemukan pada remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup, dan pada remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tidak terjadi anemia. Sedangkan pada kegiatan PkM ini remaja putri memiliki pengetahuan yang sangat baik tentang anemia dan TTD, dan tidak terjadi anemia. Namun, sangat disarankan untuk kegiatan selanjutnya terkait kejadian anemia dapat dikonfirmasi secara aktual dengan pemeriksaan kadar Haemoglobin (Hb). Pemeriksaan kadar Hb telah disebutkan dalam sebuah penelitian bahwa terdapat hubungan antara konsumsi TTD dengan kadar Hb<sup>9</sup>.

Untuk menunjang kegiatan tersebut terdapat sebuah hasil penelitian yang menjelaskan bahwa perlunya alokasi dana terkait pemberian TTD, sarana dan prasarana, pendistribusian TTD, pencatatan dan pelaporan serta pemantauan terhadap anemia dan pemberian TTD<sup>10</sup>. Melalui program dan kerjasama yang baik antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, wilayah setempat, kader setiap wilayah, sampai remaja putri itu sendiri maka TTD dapat di konsumsi secara rutin, dan kejadian anemia dapat dicegah sedini mungkin.



Gambar 1. Flyers PKM



Gambar 2. Sambutan Ketua RT



Gambar 3. Penjelasan Pembicara PKM



Gambar 4. Diskusi dan Tanya Jawab

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari PKM ini yaitu karakteristik remaja putri rata-rata berusia  $15.29 \pm 2.23$  tahun dengan usia minimal 11 tahun dan usia maksimal 19 tahun. Pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD pada saat *pre test* adalah sebesar 93.88% dan *post test* 93.41% dengan catatan bahwa terjadi pengurangan 1 orang peserta pada saat *post test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia dan TTD adalah sangat baik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pelaksana PKM mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Jayakarta alih bentuk menjadi Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI Jakarta yang telah mendanai kegiatan ini. Tidak lupa, ucapan yang sama kami haturkan kepada Ketua RT 01 RW 09 Kelurahan Kelapa Dua Wetan, para kader RT 01, remaja putri yang hadir pada kegiatan ini, dan rekan-rekan TIM PKM yang berkontribusi di belakang layar. Semoga hasil ini dapat bermanfaat bagi kita dan menjadi lading amal bagi kita semua. Aamiin Ya Robbal'alam.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Barbara, M. A. D. & Karlina, I. Gambaran Anemia berdasarkan gizi dan lama menstruasi di SMAN 1 Parongpong 2019. *J. Kesehat. Rajawali* **9**, 1–13 (2019).
2. Padiari, Eka, I. A., Sugiani, P. P. S. S. & Ariati, N. N. Dampak sosialisasi tablet tambah darah (TTD) terhadap tingkat pengetahuan dan kejadian anemia pada siswi di Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. *J. Sangkareang Mataram* **5**, 13–16 (2019).
3. Utami, B. N. & Mardiyarningsih, E. Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. *J. Keperawatan Soedirman* **10**, 67–75 (2015).
4. Ruqoiyah, S. & Rokhanawati, D. Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sentolo Kulon Progo Tahun 2019. *Skripsi Progr. Stud. Kebidanan Progr. Sarj. Terap. FIK Univ. Aisyiyah Yogyakarta* 1–65 (2019).
5. Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalimah, K. Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri.

- J. Kesehat.* **8**, 404–409 (2017).
6. Risva, T. C., Suyatno, S., & Rahfiludin, M. Z. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja puteri. *J. Kesehat. Masy.* **4**, 243–250 (2016).
  7. Amir, N., & Djokosujono, K. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia: Literatur review. *J. Kedokt. Dan Kesehat.* **15**, 119–129 (2019).
  8. Suryani, L., Sopiha, O., & Yanti, I. Efektifitas penyuluhan dan kepatuhan minum Tablet Tambah Darah (TTD) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri di Desa Kalijaya Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2019. *Heal. Sci. Growth J.* **4**, 45–54 (2019).
  9. Ningsih, D. A. Hubungan konsumsi Tablet Fe dengan kadar Hb pada remaja putri. *CHMK Midwifery Sci. J.* **3**, 134–140 (2020).
  10. Susanti, S., Sulastri, D., & Desmawati, D. Evaluasi pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. *J. Kesehat.* **12**, 115–126 (2021).