

## PEMBAGIAN BUKU SAKU DAN TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI DESA PARENRENG

St. Rosmanely<sup>1</sup>, Suci Rahmadani<sup>2</sup>, Eva Arista<sup>3</sup>, Adhelin Tiku Rombedatu<sup>4</sup>, Chelnilo Pasudi<sup>5</sup>, Amada Amealia Putri<sup>6</sup>, Yuana Wira Dwi Satya Ilham Putra<sup>7</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Hasanuddin Makassar

Email: [rosmanely1901@gmail.com](mailto:rosmanely1901@gmail.com)

### Abstract

*Anemia is a condition in which the levels of hemoglobin and red blood cells are lower than normal and are still a public health problem in Indonesia. Adolescent girls are a group prone to anemia, because women's need for iron is three times higher than that of men. Supplementation of Blood Supplement Tablets (TTD) in young women is one of the Indonesian government's efforts to meet iron intake. Providing iron supplements at the right dose can prevent anemia which can affect academic achievement in young women, as well as increase body iron stores to prepare young women to become anemia-free mothers (during pregnancy). The target of this program is the young women of Parenreng Village. This activity was carried out starting from the distribution of Pocket Books and Blood Supplement Tablets as well as an explanation regarding the contents of the Pocket Books. This aims to increase the knowledge and understanding of young women about the dangers of anemia and recommendations for taking iron tablets. The distribution of pocket books and blood supplement tablets was carried out at the Parenreng Village Office Hall, Segeri District, Pangkajene and Islands Regencies. 19 pocket books distributed and 200 blood supplement tablets (TTD) given to young women.*

**Keywords:** Anemia, Supplement Tablets, Mini Book

### Abstrak

Anemia adalah kondisi dimana kadar *hemoglobin* dan sel darah merah lebih rendah dari normal dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Remaja putri merupakan kelompok rawan anemia, karena kebutuhan zat besi wanita tiga kali lebih tinggi dibandingkan pria. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian suplemen TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah terjadinya anemia yang dapat mempengaruhi prestasi akademik pada remaja putri, serta meningkatkan simpanan zat besi tubuh untuk mempersiapkan remaja putri menjadi ibu yang bebas anemia (saat hamil). Sasaran dari program ini adalah remaja putri Desa Parenreng. Kegiatan ini dilakukan mulai dari pembagian Buku Saku dan Suplemen Tablet Tambah Darah serta penjelasan terkait isi Buku Saku. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri akan bahaya dari anemia serta anjuran mengonsumsi TTD. Pembagian buku saku dan tablet tambah darah dilaksanakan di Balai Kantor Desa Parenreng, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Buku Saku yang dibagikan sebanyak 19 buku dan Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 200 tablet yang diberikan kepada remaja putri.

**Kata Kunci:** Anemia, Tablet Tambah Darah, Buku Saku

### PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin dan sel darah merah lebih rendah dari normal dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Remaja putri merupakan kelompok rawan anemia, karena kebutuhan zat besi wanita tiga kali lebih tinggi dibandingkan pria. Jika tidak ditangani dengan baik, anemia memiliki efek jangka panjang remaja putri dan calon anak

mereka yang saat ini menderita anemia dapat mengalami anemia yang lebih parah selama kehamilan karena kebutuhan gizi mereka meningkat selama kehamilan. Hal ini dapat membahayakan diri dan bayinya seperti meningkatkan risiko kelahiran prematur dan melahirkan bayi dengan berat badan rendah (Narsih, & Hikmawati, 2020).

*World Health Organization* (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20.3 % sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri (Aulya dkk., 2022).

Menurut Mardalena tahun 2017 menyatakan bahwa, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan pada diri seseorang, baik fisik maupun mental, sehingga harus diimbangi dengan kecukupan nutrisi. Namun, jika tidak menyebabkan terjadinya beberapa permasalahan gizi pada remaja, seperti obesitas, Kekurangan Energi Kronik (KEK), anemia dan lain-lain Untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh, wanita membutuhkan lebih banyak zat besi daripada pria. Wanita memiliki cadangan besi tubuh 25-30%, sebanyak 20% wanita memiliki cadangan besi tubuh sebesar 250–400 mg dan kurang dari 5% memiliki cadangan besi tubuh lebih dari 400 mg. Maka, wanita sangat berisiko terkena defisiensi besi dan ADB (Anemia Defisiensi Besi) terlebih pada saat kehamilan (Supariasa, 2016 dalam Fitria dkk., 2021).

Remaja berisiko tinggi terkena anemia, terutama anemia defisiensi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri lebih berisiko daripada pria muda karena mengalami menstruasi setiap bulan. Selain itu, remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuhnya untuk membatasi makanannya dan memiliki banyak pantangan makanan seperti diet vegetarian (Almatsier, 2011, dalam Kumalasari dkk., 2019).

Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian suplemen TTD dengan dosis

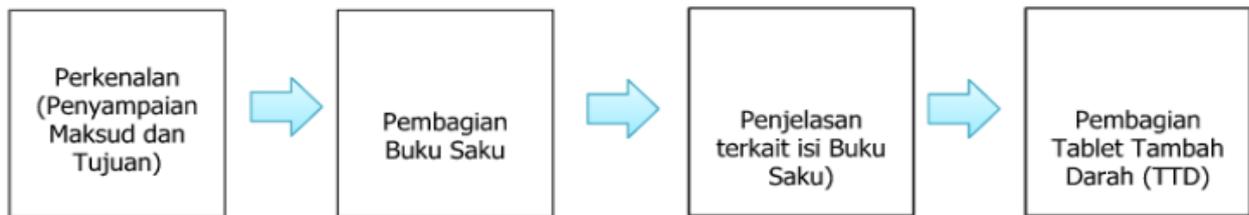
yang tepat dapat mencegah terjadinya anemia yang dapat mempengaruhi prestasi akademik pada remaja putri, serta meningkatkan simpanan zat besi tubuh untuk mempersiapkan remaja putri menjadi ibu yang bebas anemia (saat hamil) (Departemen Kesehatan RI, 2016). Strategi operasional penanggulangan anemia gizi dilakukan melalui pendekatan multi sektoral untuk mencapai kepada sasaran yang diinginkan, seperti pada rematri, calon pengantin, ibu hamil/nifas dan pekerja wanita. Program penanggulangan anemia gizi pada WUS dan rematri ditujukan untuk mempersiapkan kondisi fisik wanita sehingga tidak menurunkan prestasi belajar dan olah raga, kemampuan fisik meningkat, produktifitas kerja meningkat serta mempersiapkan menjadi ibu yang sehat (Widiastuti, 2019).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 80,9% remaja putri telah mendapatkan TTD di sekolah dan 19,1% remaja putri tidak mendapatkan TTD di sekolah. Presentase remaja putri dalam mengkonsumsi TTD < 52 butir sebesar 98,6% sedangkan remaja putri yang mengkonsumsi TTD > 52 butir sebanyak 1,4% (Kemenkes, 2018).

Banyak faktor penyebab anemia gizi besi pada remaja putri antara lain karena meningkatnya kebutuhan zat besi pada saat remaja, kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi, kehamilan pada usia remaja, penyakit infeksi dan infeksi parasit, sosial ekonomi, dan status gizi. Salah satu cara yang paling cepat mengatasi anemia tersebut adalah dengan konsumsi TTD, yang sesuai dan didukung dengan permenkes nomor 88 Tahun 2014 dan surat edaran nomor HK. 03.03/V/0595/2016 tentang pemberian TTD pada remaja putri dan WUS. Pemberian TTD merupakan cara yang efektif untuk mengatasi masalah anemia, apabila dikonsumsi rutin akan terjadi peningkatan pada kadar Hb. Selain itu menurut penelitian Falkingham et al (2010) menyebutkan bahwa konsumsi TTD dapat meningkatkan kosentrasi pada wanita dan remaja serta meningkatkan IQ pada penderita anemia (Amir & Djokosujono 2019).

## **METODE PELAKSANAAN**

Dalam menjalankan kegiatan PBL (Praktik Belajar Lapangan II) yaitu, Pembagian Buku Saku Langkah Cemara (Cegah Anemia Remaja) dan Tablet Tambah Darah yang dilaksanakan pada hari Minggu, 15 Januari 2023. Peserta pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja pada Desa Parenreng, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan berjumlah 19 remaja. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari, dengan pemberian edukasi menggunakan Buku Saku.



**Gambar 1. Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan perkenalan terlebih dahulu dengan peserta agar lebih mendekat sendiri, dapat berbaur dan memititiz kdpada mitra terkait kegiatan yang akan dilakukan, enyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan bahwa akan diberikan edukasi mengenai Langkah Cemara (Cegah Anemia Remaja) dan Tablet Tambah Darah. Sasaran dalam kegiatan ini adala remaja putri. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pembagian Buku Saku tentang Langkah Cemara (Cegah Anemia Remaja). Seelah itu dilakukan penyuluhan yaitu Pemberian Edukasi terkait isi Buku Saku kepada remaja putri. Disela kegiatan diberikan juga ice breaking, kuis serta diskusi agar remaja tidak bosan dan dapat menyimak materi sampai akhir. Setelah dilakukan penyuluhan, tahap terakhir adalah pembagian Tablet Tambah Darah.



**Gambar 2. Buku Saku “Langkah Cemara”**

## HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Hasil dari kegiatan pembagian Buku Saku dan Tablet Tambah Darah (TTD) di Desa Parenreng, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yaitu telah tersebarnya Buku Saku sebanyak 19 buku dan Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 200 yang diberikan kepada remaja

putri. Adapun distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik partisipan meliputi umur remaja putri, dan asal dusun adalah sebagai berikut:

Tabel dan gambar merupakan bagian dari naskah dan tidak dipisah dari badan naskah. Letakkanlah tabel dan gambar di tempat yang sesuai dengan narasi sehingga mereka melengkapi narasi. Tabel dan gambar diberi nomor urut berdasarkan urutan kemunculannya pada naskah. Tabel dan gambar harus diberi judul. Tabel dan gambar merupakan bagian dari naskah dan tidak dipisah dari badan naskah. Letakkanlah tabel dan gambar di tempat yang sesuai dengan narasi sehingga mereka melengkapi narasi. Tabel dan gambar diberi nomor urut berdasarkan urutan kemunculannya pada naskah. Tabel dan gambar harus diberi judul. Nomor-nomor tersebut diikuti dengan judul tabel dan gambarnya. Tampilan tabel dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Usia Remaja

Umur	Jumlah	Persentase (%)
10	3	15,8
11	8	42,1
12	3	15,8
13	1	5,3
14	1	5,3
17	3	15,8
Total	19	100

*Sumber: Data Primer PBL II, 2023*

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa partisipan terbanyak berada pada umur 11 tahun, yaitu 8 orang (42,1 %) dan paling sedikit pada umur 13 tahun dan 14 tahun, yaitu masing-masing 1 orang (5,3 %).

**Tabel 2.** Distribusi Asal Dusun Remaja

Asal Dusun	Jumlah	Persentase (%)
Pallaboreng	7	36,8
Panritae	12	63,2
Total	19	100

*Sumber: Data Primer PBL II, 2023*

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa partisipan terbanyak berada pada dusun Panritae yaitu 12 atau sebanyak 63,2 % dari partisipan yang hadir. Sedangkan, sebesar 36,8% atau sebanyak 7 orang partisipan dari dusun Pallaboreng.



**Gambar 3. Kegiatan Pembagian Buku Saku dan Tablet Tambah Darah**



**Gambar 4. Peserta Kegiatan**

## **KESIMPULAN**

Praktik Belajar Lapangan (PBL) merupakan bentuk implementasi berupa pengabdian kepada masyarakat dengan harapan mahasiswa dapat terlibat secara aktif, kreatif dan inovatif dalam memberikan pengaruh positif terhadap pengembangan masyarakat. Pembagian buku saku dan tablet tambah darah dilaksanakan di Balai Kantor Desa Parenreng, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Buku Saku yang dibagikan sebanyak 19 buku dan Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 200 tablet yang diberikan kepada remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti. F., (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3 (2), Pp. 18-21.
- Amir, N., & Djokosujono, K., 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Komsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15 (2), Pp. 119-129.
- Aulya, Y., Siauta, J., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4 (4), Pp. 1377-1386.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari. P.P., (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4 (2), Pp. 49-53.
- Fitria. A., Aisyah. S., & Nsibero. J. S. T., (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Urnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), Pp. 91-99
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Direktorat Gizi Masyarakat Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wus. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta, 2018
- Kumalasari. D., Dkk., (2019). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), Pp. 187-192
- Narsih. U., & Hikmawati. N., (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan Dan Persepsi Manfaat Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 4(1), Pp. 25-30.
- Prasetya, K. A. H., Wihandani. D. M., & Sutadarma, I. W. G., (2019). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas Xi Di Sman I Abiansemal Badung. *Jurnal Medika*, 8 (1), Pp. 46-51.
- Yanti, M. R., & Anwar, S., (2022). Peran Lintas Sektor Dalam Pengawasan Pemberian Tablet Tambah Darah Fe Bagi Remaja Putri Di Kecamatan Simpang Jaya Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Biology Education*, 10 (1), Pp. 33-44.