

## **EDUKASI KESEHATAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

1. Raden Bagus Asyim, Program Studi Farmasi, Akademi Kesehatan Sumenep, Email: radenbagus09@gmail.com
2. Moch. Rizal Ardiansyah, Program Studi Farmasi, Akademi Kesehatan Sumenep, Email: rizal.ardiansyah.apt@gmail.com
3. Aldita Cahyani Puspitasari, Program Studi Farmasi, Akademi Kesehatan Sumenep, Email: alditacahyani92@gmail.com
4. Rizdyana Firmaniar, Program Studi Farmasi, Akademi Kesehatan Sumenep, Email: rizdyanafirmaniar@gmail.com  
Korespondensi : radenbagus09@gmail.com

### **ABSTRAK**

Anemia adalah kondisi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari normal. Hal ini salah satunya diakibatkan karena masih rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), perlu upaya serius membantu pemerintah dalam menekankan aspek promotif dan preventif di masyarakat. Adapun tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kesehatan dalam upaya penurunan prevalensi anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep pada Bulan Desember 2023. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah, praktik dan tanya jawab. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan data bahwasanya remaja putri yang sebelumnya lebih separuh memiliki pengetahuan dalam kategori kurang tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang semula sebanyak 43 remaja putri menurun menjadi 3 remaja putri, dan untuk remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat yang sebelumnya memiliki pengetahuan tentang pentingnya konsumsi TTD dalam kategori baik yang semula 0 remaja putri naik menjadi 47 remaja putri

**Kata Kunci : Edukasi, Tablet Tambah Darah, Anemia, Remaja Putri**

## 1. PENDAHULUAN

Kurang darah atau anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang cukup umum terjadi. Kondisi ini terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari normal. Sel darah merah memiliki kandungan protein ber zat besi yang disebut hemoglobin, hemoglobin berfungsi untuk mengikat dan menyalurkan oksigen untuk sel-sel tubuh. Pada kondisi anemia jumlah sel darah merah dan hemoglobin berkurang sehingga oksigen tidak tersuplai dengan baik dan penderita mengalami lemas dan pucat. Gejala umum penyebab anemia adalah lelah, sakit kepala, hingga sesak nafas. Kondisi ini bisa dialami oleh semua kalangan, terlebih perempuan yang sedang menstruasi. Menurut World Health Organization (WHO) 2011, normalnya orang mengalami anemia apabila hemoglobin darahnya dibawah 14 gram per desiliter pada laki-laki dan 12 gram per desiliter pada wanita.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia yang mengalami anemia. Hal ini berarti bahwa terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Pada tahun 2018, terdapat 76.2% remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah dalam 12 bulan terakhir, Namun, hanya sebanyak 2,13% diantaranya yang mengkonsumsi TTD sesuai anjuran (sebanyak  $\geq 52$  butir dalam satu tahun).

Remaja putri yang selanjutnya akan menjadi calon ibu memiliki resiko yang tinggi terhadap anemia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dyah Fajar Christianti, dkk (2019), sebanyak 51,5 % ibu hamil di Kabupaten Sumenep mengalami anemia. Hal ini sebanding dengan studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan terhadap petugas kesehatan pesantren (perawat) khususnya di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep, dimana setiap bulannya hampir 70% remaja putri sering mengeluh/memeriksakan dirinya karena lemas, mudah capek yang disertai dengan pucat, bahkan sampai mengalami pingsan yang merupakan gejala/tanda anemia. Tidak selamanya makan di Pondok Pesantren karena jauh dengan orang tua/keluarga juga merupakan faktor terjadinya anemia pada remaja putri, sehingga perlu adanya pemberian suplemen tambahan khususnya kepada berupa Tablet Tambah Darah (TTD) yang merupakan salah satu kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini.

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan edukasi kesehatan dalam upaya penurunan prevalensi anemia sebesar 20% dalam 1 bulan yang akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep

## 2. PELAKSANAAN DAN METODE

Asas yang mendasari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah asas edukatif. Masyarakat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang

pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid). Pendekatan pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Bulan Desember 2023. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah, praktik dan tanya jawab. Kemudian dari hasil program edukasi kesehatan perlu dilakukan evaluasi dengan tujuan agar antara program yang terlaksana tersebut sesuai dengan tujuan awal yang akan dicapai dari sebuah program. Selain itu juga program menjadi lebih terarah.

Sasaran dari evaluasi ini yaitu remaja putri, Perawat Ponkestren, Guru dan Pengasuh Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep. Semuanya dievaluasi secara bersama seiring berjalannya program dan pasca program. Metode yang digunakan dalam evaluasi program ini adalah evaluasi formatif dan sumatif. Secara formatif dilakukan evaluasi selama program berlangsung. Sedangkan secara sumatif dilakukan evaluasi setelah program selesai. Rencana kegiatan dalam evaluasi program secara formatif pada saat pelaksanaan program, yaitu bulan Desember 2023 :

- a. Pre test dilakukan dengan tanya jawab secara sederhana untuk mengetahui pengetahuan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid). Disini tim membuat sejumlah pertanyaan dalam bentuk kuesioner mengenai TTD.
- b. Post test di akhir penyuluhan untuk semua remaja putri Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep.

Rencana kegiatan dalam evaluasi sumatif :

- a. Evaluasi jangka pendek : Pemantauan terhadap kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) remaja putri Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep yang dilakukan secara berkala setiap seminggu sekali mulai bulan Desember 2023 - November 2024
- b. Evaluasi jangka panjang : Melihat penurunan prevalensi anemia pada remaja putri Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep sebanyak 20% dalam waktu 1 bulan pada bulan Januari 2024 dan pada bulan-bulan berikutnya.

### 3. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep. Jumlah peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 50 orang remaja putri. Adapun hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan sebagai berikut :

#### a. Bentuk Kegiatan

Faktor *Predisposing* (Predisposisi) :

- Penyuluhan tentang anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), sampai pada tahap aksi bergizi konsumsi TTD secara bersama-sama.

Faktor *Reinforcing* (Penguat) :

- Sosialisasi kepada Guru dan Pengasuh Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep tentang anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah

(TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid), sekaligus pembentukan “Kader Kesehatan”.

Faktor *Enabling* (Pemungkin) :

- Pemasangan roll banner pada area yang digunakan santri beraktivitas bersama, seperti di Masjid, kantin dan mading.

b. Usia peserta kegiatan

Tabel 1. Karakteristik remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan usia di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep

No	Usia remaja putri	Jumlah	Prosentase (%)
1	13-15 tahun	23	46
2	16-18 tahun	27	54
Jumlah		50	100

Sumber: Data Pengabdian Masyarakat, 2023

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep didapatkan sebagian besar remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat berusia 16-18 tahun yaitu sebanyak 27 peserta (54%) dan sebagian kecil remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat berusia 13-15 tahun yaitu sebanyak 23 peserta (46%).

c. Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Tabel 2. Karakteristik remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan pengetahuan pentingnya konsumsi TTD di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep

No	Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi TTD	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	0	0
2	Pengetahuan cukup	7	14
3	pengetahuan kurang	43	86
Jumlah		50	100

Sumber: Data Pengabdian Masyarakat, 2023

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep lebih separuh remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang pentingnya konsumsi TTD yaitu sebanyak 43 remaja putri (86%), sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang pentingnya konsumsi TTD yaitu sebanyak 7 remaja putri (14%) dan tidak ada peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang memiliki pengetahuan baik tentang pentingnya konsumsi TTD yaitu sebanyak 0 remaja putri (0%).

d. Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid)

Tabel 3. Karakteristik remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan kepatuhan konsumsi TTD sesuai anjuran di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep

No	Kepatuhan konsumsi TTD sesuai anjuran	Jumlah	Prosentase (%)
1	Patuh konsumsi TTD	9	18

2	Tidak patuh konsumsi TTD	41	82
Jumlah		50	100

Sumber: Data Pengabdian Masyarakat, 2023

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep didapatkan sebagian besar remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat tidak patuh konsumsi TTD sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) yaitu sebanyak 41 remaja putri (82%), dan sebagian kecil remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat patuh konsumsi TTD sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) yaitu sebanyak 9 remaja putri (18%).

#### 4. PEMBAHASAN

##### a. Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep lebih separuh remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang pentingnya konsumsi TTD yaitu sebanyak 43 remaja putri (86%), sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang pentingnya konsumsi TTD yaitu sebanyak 7 remaja putri (14%) dan tidak ada peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang memiliki pengetahuan baik tentang pentingnya konsumsi TTD yaitu sebanyak 0 remaja putri (0%).

Pengetahuan merupakan hasil tahu tentang sesuatu hal baik yang lama maupun yang baru dimana dalam upaya tahu ini melibatkan beragam indera yang dimiliki oleh seseorang. Ketika seseorang menggunakan indera yang dimiliki baik secara sengaja maupun tidak disengaja, dan akibat penggunaan indera ini seseorang menjadi tahu mengenai segala sesuatu hal. Namun tingkat tahu yang dimiliki seseorang akan sesuatu hal merupakan tingkatan terendah dalam dimensi kognitif (Darsini et al., 2019).

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, pelaksana program menyampaikan materi mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menggunakan metode ceramah, praktik dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi. Pemateri kegiatan juga memberikan kesempatan kepada remaja putri untuk mengajukan pertanyaan secara langsung jika ada materi yang dibingungkan atau tidak dimengerti. Hal ini dilakukan agar materi yang disampaikan dapat dipahami secara utuh oleh peserta kegiatan. Selain itu, sesi tanya jawab juga dilakukan oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Beragam pertanyaan diajukan oleh remaja putri meskipun diluar konteks/materi yang disampaikan. Sebelum kegiatan diakhiri, pelaksana kegiatan melakukan pengumpulan data kembali untuk mengetahui pemahaman yang dimiliki oleh remaja putri terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya. Dari hasil pengumpulan data akhir didapatkan sebagian besar remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat mengetahui pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dalam kategori baik yaitu sebanyak 47 remaja putri (94%).

- b. Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid)

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep didapatkan sebagian besar remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat tidak patuh konsumsi TTD sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) yaitu sebanyak 41 remaja putri (82%), dan sebagian kecil remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat patuh konsumsi TTD sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) yaitu sebanyak 9 remaja putri (18%).

Menurut L. Green (2000) ada beberapa faktor yang berkontribusi pada perilaku, dalam hal ini adalah rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) diantaranya:

- 1). Predisposing (Predisposisi)
  - a). Rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya konsumsi TTD
  - b). Belum ada norma yang berkaitan langsung dengan perilaku konsumsi TTD
  - c). Paradigma yang ada pada remaja putri masih belum pada tahap paradigma sehat (lebih pada aspek rehabilitatif dan kuratif dari pada preventif dan promotif)
- 2). Reinforcing (Penguat)
  - a). Pengasuh Pondok Pesantren, Guru dan Perawat Ponkestren tidak menghimbau/mengingatkan pentingnya konsumsi TTD
  - b). Dalam keluarga, orang tua belum membiasakan anaknya untuk mengkonsumsi TTD sesuai anjuran
- 3). Enabling (Pemungkin)
  - a). Kurangnya fasilitas untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri seperti roll banner tentang anemia di Pondok Pesantren
  - b). Tidak semua remaja putri mampu membeli Tablet Tambah Darah
  - c). Kurangnya penyuluhan dari Puskesmas dan kader kesehatan Pondok Pesantren tersebut

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Hamzah et al., 2021).

Menurut asumsi pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, kepatuhan konsumsi TTD sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) sebagian besar dalam kategori patuh setelah dilakukan Health Education (HE) tentang informasi dan edukasi bahaya penyakit ANEMIA disebabkan karena pemberian Health Education (HE) dengan metode diskusi kelompok menggunakan media poster dan tanya jawab pada pengabdian masyarakat ini sesuai dengan karakteristik responden, dimana pemberian pendidikan kesehatan merupakan program kesehatan dalam upaya promotif dan preventif untuk mengubah perilaku masyarakat dari tahu mau menjadi mampu

sehingga dapat mencapai tujuan kesehatan dengan mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

## 5. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Pondok Pesantren Ar-Raudah Sumenep ini didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Lebih separuh remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yaitu sebanyak 43 remaja putri (86%).
- b. Sebagian besar remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat tidak patuh dalam konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran (satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid) yaitu sebanyak 41 remaja putri (82%).
- c. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan data bahwasanya remaja putri yang sebelumnya lebih separuh memiliki pengetahuan dalam kategori kurang tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang semula sebanyak 43 remaja putri menurun menjadi 3 remaja putri, dan untuk remaja putri kegiatan pengabdian masyarakat yang sebelumnya memiliki pengetahuan tentang pentingnya TTD dalam kategori baik yang semula 0 remaja putri naik menjadi 47 remaja putri

## 6. SARAN

Diharapkan pengasuh / guru yang hidup bersama remaja putri di Pondok Pesantren, tenaga kesehatan (perawat ponkestren) dan dinas terkait dapat mengetahui dan memahami masalah kesehatan yang ada pada remaja putri terutama penyakit anemia, sehingga diharapkan mampu mengatasi masalah anemia tersebut dengan membiasakan remaja putri mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran yaitu satu tablet seminggu sekali dan atau satu tablet per hari selama haid

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2016). Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB.
- Arisman MB. 2008. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Glanz, K. (1996). *Health Behavior and Health Education*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Green, L. W., Kreuter, M. W. (2000). *Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach*. London: Mayfield Publishing Company.
- Suryant, Y., A, I. N., Suryani, & Minfadlillah, I. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTS Swasta Al Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan WUS. Direktorat Gizi Masyarakat.

- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Buku saku petugas kesehatan. Jakarta. Kemenkes RI.
- Kementerian kesehatan RI. (2016). Pedoman Umum Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Panduan Promosi Kesehatan di Sekolah. Jakarta. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Profil data Kesehatan Indonesia. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Profil data Kesehatan Indonesia. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sunita, A. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- WHO (World Health Organization). (2008). Worldwide Prevalence of Anemia 1993-2005