

PENELITIAN ASLI

PERAN GIZI DAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA USIA REMAJA DI SMA NEGERI 17 MEDAN

Sri Dearmaita Purba¹, Antonij Edimarta Sitanggang², Frida Liharris Saragih³, Norfazila⁴, Sri Purwanti⁵

^{1,2,3}*Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia*

^{4,5}*D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 16 Juni 2025

Direvisi: 22 Juni 2025

Diterima: 29 Juni 2025

Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: Anemia, Gizi, Remaja

Penulis Korespondensi: Sri

Dearmaita Purba

Email: psridearmaita@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja, khususnya pada remaja Perempuan. Salah satu penyebab anemia adalah pengetahuan remaja yang kurang sehingga mempengaruhi perilaku dalam pencegahan terjadinya anemia. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya zat gizi dan konsumsi tablet tambah darah terhadap pencegahan anemia. Metode pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan pre and poset test, lalu edukasi kesehatan melalui presentasi power point dan kegiatan diskusi. Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 17 Medan sebanyak 37 siswa/siswi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja tentang zat gizi dan konsumsi tablet tambah darah setelah diberikan edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja SMA mengenai pentingnya gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah dalam mencegah anemia. Edukasi ini tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Jurnal Abdimas Mutiara

e-ISSN: 2722-7758

Vol. 06 No. 02, Juli, 2025 (P275-280)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6216>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis yang sangat pesat. Pada periode ini, kebutuhan akan zat gizi, khususnya zat besi, meningkat secara signifikan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sayangnya, banyak remaja, khususnya di Indonesia, masih mengalami kekurangan asupan gizi yang berdampak pada status kesehatan mereka, salah satunya adalah anemia defisiensi besi (Kemenkes, 2020).

Anemia merupakan keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantar ke seluruh tubuh. Remaja adalah salah satu kelompok rentan anemia karena mengalami pertumbuhan sangat pesat disertai kegiatan-kegiatan jasmani dan olahraga juga pada kondisi puncaknya (Sma& Muaro, 2016).

Anemia pada remaja terutama perempuan, menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius karena dapat menurunkan konsentrasi, daya tahan tubuh, prestasi belajar, dan produktivitas. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu pada usia remaja usia 15-24 tahun adalah 15.5%. Hal ini diperparah oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang serta kurangnya edukasi tentang pencegahan anemia (Kemenkes, 2023).

Kurangnya zat gizi adalah penyebab anemia yang mencapai sekitar 85.5% ditandai dengan adanya gangguan hemoglobin. Banyaknya usia remaja yang tidak sarapan pagi serta kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh karena itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia yang berdampak terhadap semangat belajar dan prestasi belajar menurun, serta pertumbuhan yang terhambat. (Yulaeka, 2020).

Salah satu upaya pemerintah pada remaja adalah melalui program suplementasi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri yang telah dimulai sejak tahun 2014 dan menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya penurunan stunting. Anemia pada remaja putri akan berdampak pada kesehatan dan prestasi di sekolah dan nantinya akan berisiko anemia saat menjadi ibu hamil yang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan serta kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2020).

Dalam pelaksanaannya, banyak remaja belum memahami secara utuh bahwa konsumsi tablet tambah darah mengatasi anemia, Sebagian remaja juga tidak mengetahui bahwa konsumsi TTD sebaiknya dikonsumsi satu kali seminggu secara rutin, bukan hanya saat menstruasi. Kualitas dan konsistensi informasi tentang pentingnya asupan gizi dan konsumsi tablet tambah darah masih kurang terlaksana dengan baik. Edukasi yang konsisten dan berulang terbukti menjadi faktor utama dalam meningkatkan perilaku remaja terhadap konsumsi TTD dan pentingnya zat gizi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Januar, H., dkk., 2024) tentang pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Pendidikan Kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja.

Pendidikan gizi yang tepat dan terarah di lingkungan sekolah merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait pola makan sehat. Oleh karena itu, melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan edukasi gizi

yang difokuskan pada pencegahan anemia, agar para siswa mampu memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, dan dapat menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Kegiatan pengabdian di sekolah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membentuk generasi muda yang lebih sehat, kuat, dan siap bersaing, baik di bidang akademik maupun dalam kehidupan sehari-hari.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan strategis yang dirancang untuk mencapai peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja secara optimal. Pengabdian ini dilaksanakan pada Jumat 11 April 2025 pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai, dengan sasaran dalam pengabdian Masyarakat ini adalah remaja di SMA Negeri 17 Medan.

Tim pengabdian Masyarakat telah mempersiapkan segala bentuk kebutuhan untuk edukasi kesehatan mulai dari mempersiapkan materi, pemateri, serta snack untuk menunjang pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Adapun kegiatan ini meliputi:

1. Pre-test dan Post-test

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait peran gizi dalam mencegah anemia. Setelah kegiatan selesai, dilakukan post-test guna mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan yang terjadi. Hasil dari kedua tes ini akan dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas metode edukasi yang diterapkan selama kegiatan berlangsung.

2. Penyuluhan Interaktif

Kegiatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan yang interaktif dengan bantuan media presentasi (Power Point) untuk menyampaikan materi secara visual dan sistematis. Selain itu, digunakan juga media cetak berupa leaflet yang memuat informasi penting dalam bentuk ringkas dan menarik, sehingga dapat dibaca ulang oleh remaja di kemudian hari. Edukasi kesehatan dirancang agar bersifat partisipatif dan mendorong keterlibatan aktif dari remaja siswa/siswi SMA N 17 Medan.

3. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi Aktif:

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi terbuka antara siswa/i remaja dan narasumber tim pengabdian masyarakat. Sesi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta, mengklarifikasi informasi yang belum dipahami, serta menjawab permasalahan atau pengalaman nyata yang relevan dengan topik kegiatan. Diskusi aktif juga menjadi sarana pertukaran pengalaman dan memperkuat keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil pengabdian Masyarakat ini adalah edukasi Kesehatan tentang peran gizi dalam anemia. Kegiatan ini diikuti oleh siswa/siswi SMA Negeri 17 Medan yang berjumlah 37 orang. Adapun karakteristik siswa/I tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Karakteristik Responden (n=37)

No	Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	18	49.0

2	Perempuan	19	51.0
Agama			
1	Islam	16	43.0
2	Kristen Protestan	21	57.0
Usia			
1	18 tahun	3	8.0
2	19 tahun	34	92.0

Berdasarkan tabel 3.1 tersebut, dapat dilihat bahwa karakteristik responden adalah jenis kelamin mayoritas perempuan (51.0%), agama mayoritas kristen protestan (57.0%), dan usia mayoritas berumur 19 tahun (92.0%).

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswa/i mengaku enggan mengonsumsi TTD karena takut efek samping seperti mual dan kotorannya (BAB) yang menjadi hitam, siswi juga menyampaikan bahwa konsumsi TTD dilakukan waktu menstruasi saja. Setelah kegiatan edukasi dilakukan, terjadi perubahan sikap positif, di mana lebih dari 100% remaja putri menyatakan bersedia mengonsumsi TTD secara rutin setiap minggu.



Gambar 1. Edukasi Gizi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Hasil pengabdian juga menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan sebesar 89% dibandingkan dengan hasil pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang fungsi zat besi dalam tubuh, penyebab dan gejala anemia, cara mencegah anemia melalui konsumsi makanan bergizi dan TTD. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi yang benar, ditambah klarifikasi terhadap mitos yang beredar, sangat berpengaruh dalam membentuk sikap remaja terhadap konsumsi TTD.

Dalam sesi edukasi gizi, siswa diajak memahami pentingnya pola makan yang kaya zat besi, seperti daging merah, hati ayam, sayuran hijau, dan konsumsi vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Respons siswa sangat positif, terutama ketika diberikan contoh menu harian sederhana yang sesuai dengan kebiasaan makan siswa/i tersebut.

Peningkatan skor post-test menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan dengan metode interaktif dan disesuaikan dengan konteks usia remaja lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman. Dalam sesi diskusi dan tanya jawab menjadi sarana yang sangat penting untuk menggali persepsi, memberikan klarifikasi, dan memperkuat pengetahuan. Dengan

meningkatnya pengetahuan, diharapkan terjadi perubahan perilaku ke arah konsumsi makanan kaya zat besi, peningkatan kesadaran akan pentingnya TTD, dan pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana dapat memberikan dampak yang signifikan jika dilakukan secara tepat sasaran. Dengan pendekatan yang sesuai dan pelibatan aktif remaja dalam proses pembelajaran, pencegahan anemia dapat dimulai sejak dini guna menciptakan generasi yang sehat dan produktif. Namun demikian, edukasi tidak cukup dilakukan sekali saja. Perlu adanya pengulangan materi, dukungan dari guru dan keluarga, serta integrasi materi gizi ke dalam kurikulum dan program UKS sekolah.



Gambar 2. Foto Bersama Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat dengan Siswa/I SMA Negeri 17 Medan

4. Kesimpulan Dan Saran

4.1 Kesimpulan

Edukasi gizi dan penyuluhan konsumsi tablet tambah darah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan anemia. Keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh metode edukasi yang konsisten, serta pendekatan yang sesuai dengan karakteristik remaja.

4.2 Saran

Disarankan agar kegiatan ini dilakukan dan dilanjutkan secara periodik agar pengetahuan dan kepatuhan remaja tetap terjaga. Oleh karena itu, keterlibatan pihak sekolah melalui UKS dan guru sangat penting dalam keberlangsungan program edukasi TTD.

5. Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberkati kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan rasa

terima kasih kepada Pimpinan dan staf dari SMA Negeri 17 Medan Sumatera Utara yang telah memberikan ijin pelaksanaan dari kegiatan ini.

6. Referensi

- Januar, H. H., Marlany, H., Nurapandi, A. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 6 (6).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan UKS dan PHBS di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://gizi.kemkes.go.id>
- Sma, R., & Muaro, R. (2016). *Anemia Defisiensi Besi pada Remaja: Faktor Risiko dan Pencegahannya*. Padang: Universitas Andalas.
- Yulaeka, N. (2020). *Anemia pada Remaja dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Belajar*. Bandung: Penerbit Widya Karya.