

## **Edukasi Cegah Anemia pada Remaja Putri dengan Konsumsi Tablet Tambah darah dan Kurma di Kelurahan Sungai Putri Kota Jambi**

Julaecha<sup>1\*</sup> Armina<sup>2</sup> Ajeng Galuh Wuryandari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan, FIK, Universitas Baiturrahim

<sup>2</sup>S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Baiturrahim  
Jl. Prof M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi

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

### **Abstract**

*Teenagers entering puberty are at high risk of iron deficiency anemia, a condition caused by iron loss during menstruation. This risk increases if dietary iron intake is insufficient. During menstruation, women lose significant amounts of iron-rich blood, reducing their ability to transport oxygen throughout the body. This can lead to symptoms such as fatigue, dizziness, tiredness, and decreased concentration, which can disrupt daily activities. Providing iron-fortified tablets (IBT) to adolescent girls is one way to address anemia. 80.9% of adolescent girls receive IBT at school, but only 1.4% consume IBT. Survey results show that 95% of adolescents do not consume IBT, and 5% consume IBT but irregularly, citing a lack of symptoms of anemia and the effects of IBT. This community service project aims to provide knowledge about anemia and how to prevent it by consuming IBT and, as a complementary therapy, consuming milk dates to prevent anemia. The method in this activity is lecture, question and answer, the media used is leaflet, the duration of the activity is 60 minutes. This activity was carried out at the Youth Posyandu, Sungai Putri Village, located in the Sungai Putri Village Office Hall, Jambi City in May-July 2023, attended by 40 female participants. An assessment of knowledge about anemia and how to prevent it was carried out before and after counseling using a questionnaire. The results of filling out the questionnaire showed that the average knowledge of adolescents about anemia and its prevention before being given education was 61.88 and after being given education there was an increase in the average knowledge score to 78.25. Providing education can increase this knowledge due to the structured transfer of information, the use of appropriate media and active involvement of participants.*

**Keywords:** anemia, blood supplement tablets, dates, teenage girls

### **Abstrak**

Remaja yang sedang memasuki masa pubertas memiliki risiko tinggi mengalami anemia akibat kekurangan zat besi, kondisi ini terjadi karena adanya kehilangan zat besi selama proses menstruasi setiap bulan. Resiko ini semakin meningkat apabila asupan zat besi dari makanan tidak mencukupi. Selama masa menstruasi, wanita kehilangan cukup banyak darah yang mengandung zat besi yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini bisa menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, mudah lelah, dan penurunan konsentrasi, yang tentu saja mengganggu aktivitas sehari-hari. Pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri merupakan salah satu upaya mengatasi anemia. Remaja putri yang mendapatkan TTD di sekolah 80.9%, tetapi hanya 1.4% yang mengkonsumsi TTD. Hasil survei 95% remaja tidak mengkonsumsi tablet tambah darah dan 5% mengkonsumsi TTD namun tidak teratur dengan alasan tidak ada gejala anemia yang dirasakan dan efek yang timbul setelah konsumsi TTD. Pengabdian kepada masyarakat ini

---

bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang anemia dan cara pencegahannya dengan konsumsi TTD dan salah satu terapi komplementer konsumsi kurma susu untuk pencegahan anemia. Metode pada kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab, media yang digunakan adalah leaflet, lama kegiatan adalah 60 menit. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Remaja Kelurahan Sungai Putri, bertempat di Aula Kantor Lurah Sungai Putri Kota Jambi pada Bulan Mei-Juli 2023, dihadiri oleh Peserta 40 remaja putri. Dilakukan penilaian pengetahuan tentang anemia dan cara pencegahannya sebelum dan sesudah penyuluhan dengan menggunakan kuesioner. Hasil Pengisian kuesioner rata-rata pengetahuan remaja tentang anemia dan pencegahannya sebelum diberikan edukasi adalah 61.88 dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan menjadi 78.25. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan hal ini dikarenakan transfer informasi yang terstruktur, penggunaan media yang tepat dan keterlibatan aktif dari peserta.

**Kata Kunci:** anemia, kurma, remaja putri, TTD

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri. Menurut data dari World Health Organization (WHO), anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi, Remaja putri, yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sangat rentan mengalami kekurangan zat besi dikarenakan selama masa menstruasi, wanita kehilangan cukup banyak darah yang mengandung zat besi. Agar cadangan zat besi dalam tubuh tidak menurun, dianjurkan untuk mengonsumsi satu tablet penambah darah (Fe) setiap hari, terutama saat haid. Hal ini membantu menggantikan zat besi yang hilang dan menjaga kadar hemoglobin dalam darah tetap normal. Anemia mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini bisa menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, mudah lelah, dan penurunan konsentrasi, yang tentu saja mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka <sup>1</sup>

Angka kejadian anemia Tahun 2018 sebesar 26.8% pada anak usia 5-14 tahun dan 32% pada usia 15-24 Tahun hal ini berarti 3 dari 10 anak di Indonesia menderita anemia. Anemia adalah awal dari resiko ibu untuk melahirkan anak stunting, maka dari itu anemia perlu dicegah dari usia remaja putri. Masih tingginya kasus anemia hal ini disebabkan karena kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang rendah. Pemberian tablet tambah darah (TTD)<sup>2</sup> pola makan yang tidak seimbang, terutama kekurangan asupan zat besi yang merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Zat besi diperlukan untuk produksi hemoglobin, komponen dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kurangnya asupan zat besi dari makanan atau kehilangan darah yang berlebihan, menstruasi, dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi.<sup>1</sup>

Dampak kurangnya jumlah sel darah merah yang membawa oksigen ke jaringan tubuh, menyebabkan tubuh kekurangan oksigen. Hal ini mengakibatkan kelelahan, penurunan energi, dan lemas sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. anemia dapat memengaruhi pertumbuhan fisik remaja putri karena kekurangan oksigen. Hal ini juga dapat menyebabkan gangguan perkembangan seperti penurunan kepadatan tulang atau masalah pertumbuhan. Anemia dapat memengaruhi kinerja akademik remaja putri. Kekurangan oksigen di otak dapat mengurangi konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Hal ini sering kali menyebabkan penurunan nilai akademik dan menurunnya motivasi untuk belajar, Kelelahan menyebabkan suasana hati yang tidak bagus, kecemasan, atau depresi. Remaja dengan anemia cenderung lebih mudah merasa stres dan cemas, yang mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. anemia juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi <sup>3</sup>

Penanggulangan dan pencegahan anemia memerlukan kombinasi secara komprehensif antara terapi farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung besi dan asam folat untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mengisi kembali cadangan besi tubuh secara cepat. Sedangkan terapi non-farmakologi dengan meningkatkan konsumsi makanan kaya zat besi *heme* dari sumber hewani yang memiliki daya serap tinggi, serta mengoptimalkan penyerapan zat besi *non-heme* dari sumber nabati dengan bantuan vitamin C, sekaligus menghindari konsumsi zat penghambat (*inhibitor*) seperti tanin dalam teh dan kalsium dalam susu di waktu makan.<sup>4</sup>

Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif untuk pencegahan anemia adalah konsumsi Kurma, kurma merupakan sumber zat besi alami yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin, serta memiliki manfaat tambahan seperti meningkatkan energi dan daya tahan tubuh. kurma kaya akan zat gizi mikro seperti zat besi (Fe), kalsium (Ca), vitamin C, kalium, glikosida, flavonoid luteolin, quercetin, dan apigenin. Kandungan zat besi yang tinggi dalam kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, sehingga efektif dalam mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri<sup>5</sup>

Hasil Observasi lapangan pada kegiatan Posyandu Remaja yang dilakukan di Kelurahan Sungai Putri pada dari 34 remaja putri yang hadir masih ada 26 remaja dengan kadar Hemoglobin (Hb) kurang dari 12 gr% dan berdasarkan hasil kuesioner 90%, dan 10% mengkonsumsi tablet tambah darah tidak rutin dikarenakan tidak ada gejala anemia yang dirasakan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Remaja Kelurahan Danau Sipin Kota Jambi, Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. pada bulan Mei-Juli tahun 2023, diikuti oleh 40 remaja putri. Pemberian edukasi dilaksanakan di Aula Kantor Lura Kelurahan Sungai Putri Kota Jambi, lama pelaksanaan 60 menit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan upaya pencegahan dengan mengkonsumsi tablet tambah darah atau kurma susu. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan: cerama dan diskusi, adapun media yang digunakan antara lain: Leptop dan perangkat LCD Proyektor, pengeras suara portable dan materi penyuluhan dalam bentuk power point dan leaflet. untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang anemia dan cara pencegahannya menggunakan kuesioner. Tahap pelaksanaan edukasi diawali dengan pre test, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pengertian anemia dan cara pencegahan serta penanggulangan anemia, kurma, manfaat dan kandungan kurma. Setelah pemberian penyuluhan lalu dilakukan post test. Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan 4 minggu setelah pemberian edukasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan cegah anemia dengan konsumsi kurma ini dilaksanakan di kantor kelurahan Sungai Putri yang merupakan Wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi yang diikuti oleh 40 Remaja Putri, 3 orang tua, kader, Ibu Lurah, dan Penanggung Jawab Kesehatan Reproduksi Puskesmas Putri Ayu. Hasil Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Pengetahuan Remaja tentang Anemia dan Cara Pencegahannya Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Nilai	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
Pre Test	50	75	61.88	5.73
Post Test	70	85	78.25	4.74

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa terdapat peningkatan pada tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan upaya pencegahannya dengan nilai rata-rata pengetahuan remaja tentang anemia dan cara pencegahannya adalah sebelum 61.88 dan setelah diberi edukasi/penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan remaja putri menjadi 78.25 artinya terdapat peningkatan nilai *pre test* dan *post tes*. pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo, penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.<sup>6</sup>

Peningkatan rerata pengetahuan sebesar 16,37 poin ini bahwa intervensi berupa penyuluhan kesehatan terbukti efektif, hal ini sejalan dengan konsep dasar promosi kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), yang menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan suatu proses atau media promosi kesehatan yang berfungsi sebagai stimulus untuk memengaruhi dan meningkatkan domain kognitif (pengetahuan) seseorang. Terjadinya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan mencerminkan adanya proses asimilasi kognitif; di mana remaja putri yang sebelumnya hanya terpapar informasi secara terbatas, kini mampu menerima, mengolah, dan meretensi informasi baru mengenai bahaya anemia, sumber zat besi (heme dan non-heme), serta pentingnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)<sup>7</sup>

Sejalan dengan penelitian Efri Susanti Mesi (2024) menyatakan bahwa edukasi pemberian pendidikan kesehatan terhadap remaja dapat meningkatkan pengetahuannya, dari pengetahuan yang cukup hingga setelah diberikan pendidikan kesehatan maka tingkat pengetahuannya berubah menjadi baik. Dengan pemberian Pendidikan kesehatan remaja dapat mengetahui apa saja cara pencegahan anemia dan perilaku hidup sehat sehingga remaja dapat terhindar dari Anemia.<sup>8</sup>

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan utama, kebutuhan zat besi pada remaja meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Namun masih rendahnya kepatuhan remaja mengkonsumsi TTD karena efek samping yang ditimbulkan dan merasa tidak mengalami gejala anemia. Pemberian TTD secara rutin telah terbukti meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia pada remaja putri. Namun, kepatuhan dalam mengonsumsi TTD seringkali rendah akibat efek samping seperti mual atau ketidaknyamanan gastrointestinal. Edukasi yang tepat mengenai pentingnya TTD dapat meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsinya<sup>6</sup>

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu minat, pengalaman dan umur sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi antara lain: pendidikan, ekonomi, informasi dan lingkungan. Terjadinya peningkatan pengetahuan pada remaja dalam kegiatan ini dimungkinkan karena media informasi yang diberikan selain ceramah tanya jawab dengan menggunakan *Power point* juga ada leaflet yang dapat dibaca berulang-ulang sehingga lebih mudah diingat dan dapat diterapkan oleh remaja untuk pencegahan anemia. hal ini sejalan dengan teori Pengetahuan dapat dirubah dengan strategi persuasi yaitu memberikan informasi kepada orang lain melalui pendidikan kesehatan yang

dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya metode ceramah.<sup>6</sup> Dengan bertambahnya pengetahuan seseorang maka akan dapat merubah sikap seseorang kearah positif. Sesuai dengan teori bahwa perubahan yang terjadi dalam diri responden sebagai akibat dari paparan pesan-pesan dan informasi yang disampaikan melalui pendidikan kesehatan yaitu berupa perubahan sikap yang dimulai dari perubahan pengetahuan individu. Semakin tinggi pengetahuan sikap individu semakin positif dan semakin rendah pengetahuan maka semakin negative sikap individu<sup>9</sup>

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Vera (2022) yang menyatakan bahwa kurma bermanfaat terhadap peningkatan kadar hemoglobin, dan diperlukan penyuluhan tentang kurma dan mafaatnya kepada remaja putri untuk pencegahan anemia.<sup>10</sup> Hasil tersebut didukung dengan hasil penelitian Syakir (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan gizi pada remaja putri yang diberikan penyuluhan dengan menggunakan media tentang anemia di sekolah menengah Atas Bandar Lampung<sup>11</sup> sejalan dengan penelitian Ahmady dkk (2016) menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan gizi pada siswi SMA di Mamuju yang diberikan penyuluhan gizi dan pemberian tablet tambah darah, hal ini dikarenakan kurma kaya akan zat gizi mikro seperti zat besi (Fe), kalsium (Ca), vitamin C, kalium, glikosida, flavonoid luteolin, quercetin, dan apigenin. Kandungan zat besi yang tinggi dalam kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin.<sup>12</sup>



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

## KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi cegah anemia dengan konsumsi tablet tambah darah dan kurma dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kebutuhan zat besi dan pencegahan melalui perbaikan gizi dengan konsumsi makanan tinggi zat besi (heme dan non-heme), memaksimalkan penyerapan dengan Vitamin C, serta menghindari konsumsi zat penghambat seperti teh atau susu bersamaan dengan waktu makan. Kegiatan ini sebaiknya didintegrasikan dalam program UKS di sekolah

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Rektor Universitas Baiturrahim, Kepala LPPM Universitas Baiturrahim, Kepala Puskesmas Putri Ayu dan Bidan Koordinator Kesehatan Reproduksi, Ibu Lurah Kelurahan Sungai Putri yang telah memfasilitasi dan memberi dukungan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini baik secara materil, moril dan administratif. Terimakasih kepada remaja putri yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan lancar sesuai harapan

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2018. (2018).
2. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehat. RI* **53**, 1689–1699 (2018).
3. Aksu, T. & Ünal, Ş. Iron Deficiency Anemia in Infancy, Childhood, and Adolescence. *Turkish Arch. Pediatr.* **58**, 358–362 (2023).
4. Kemetrian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. in (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020).
5. Yuniarti & Kriska Damiri, Y. Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin Di Palangka Raya. *Mahakam Midwifery J.* **5**, 93–98 (2020).
6. Notoatmodjo Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. in (Rineka Cipta., 2018).
7. Efri Susanti Mesi, Mudy Oktiningrum, N. V. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA Kesatrian 2 Semarang. **3**, (2024).
8. Sitawati, S. & Amanda, F. Pencegahan Anemia dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Infused Water. *J. Abdimas ITEKES Bali* **2**, 147–152 (2023).
9. Siahaan, V. R. Pemberian Buah Kurma Guna Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Kota Pematang Siantar. (2022).
10. Juniarti, N., Haroen, H. & Yani, D. I. Upaya Penguatan Pelayanan Kesehatan Primer Pada Anak Sekolah Di Pangandaran. *Nurs. Forum* **1**, 232–235 (2017).
11. Perdana, H., Nurhayati, A., Pratiwi, A. R. & Wati, D. A. Jurnal gizi aisyah. *J. Gizi Aisyah* **5**, 35–44 (2023).