



Peningkatan Pengetahuan Anemia Melalui Penyuluhan dan Pemberian Tablet Tambah Darah di SMP Muhammadiyah 29 Sawangan

Nurrahmawati¹, Silma Kaaffah^{2*}, Galih Samodra³

^{1,2,3}Universitas Harapan Bangsa, Jalan Raden Patah No. 100 Ledug, Purwokerto 53182, Indonesia

¹nurrahmawati@uhb.ac.id; ²silma@uhb.ac.id*; ³galih samodra@uhb.ac.id

Artikel History:

Received: 2023-11-03 / Received in revised form: 2023-11-11 / Accepted: 2023-11-30

ABSTRACT

Lack of knowledge and menstruation in female adolescent is one of the factors causing anemia. The aim of community service with anemia education is to increase knowledge and understanding of the importance of iron supplementation. This activity involved 65 adolescent students at SMP Muhammadiyah 29 Sawangan using the lecture method, discussions and providing iron supplements. Pre and post-test questionnaires were given before and after the lecture to assess knowledge. Descriptive data is presented, as many as 90.8% of students (59) felt symptoms of tiredness, tiredness and weakness, the pre-test score of students in the high knowledge category was 69.2% (45) and there were still 12.3% (8) with low knowledge. After being given anemia education, the post-test score in the high knowledge category increased by 80% (52) and there were no more low knowledge students. A total of 84.6% of students have received information about iron supplementation, but as many as 70.8% (19) students still often forget to consume it. Support for iron supplement consumption from family and peers was 32.3% each. This shows that knowledge about anemia and iron supplementation is good, but motivation and support for consuming it regularly still needs to be improved.

Keywords: anemia, iron supplementation, female adolescent

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan dan menstruasi pada remaja putri menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Tujuan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan anemia untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya tablet tambah darah (TTD). Kegiatan ini melibatkan 65 siswi di SMP Muhammadiyah 29 Sawangan dengan metode ceramah, diskusi dan pemberian suplemen zat besi. Kuesioner pre dan post-test diberikan sebelum dan sesudah ceramah untuk menilai pengetahuan. Data deskriptif disajikan, sebanyak 90,8% pelajar (59) merasakan gejala letih, lelah lesu dan lemah, skor pre-test pelajar kategori pengetahuan tinggi 69,2% (45) dan masih ada 12,3% (8) berpengetahuan rendah. Setelah diberikan edukasi anemia, skor post-test kategori pengetahuan tinggi meningkat 80% (52) dan tidak ada lagi pelajar berpengetahuan rendah. Sejumlah 84,6% pelajar sudah pernah mendapatkan informasi TTD, namun sebanyak 70,8% (19) pelajar masih sering lupa mengkonsuminya. Dukungan konsumsi TTD dari keluarga dan teman sebaya masing-masing 32,3%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anemia dan suplementasi TTD cukup baik, namun motivasi dan dukungan untuk mengonsumsi secara rutin masih perlu ditingkatkan.

Kata kunci : anemia, tablet tambah darah, remaja putri

*Silma Kaaffah

Tel.: +6285729855966

Email:silma@uhb.ac.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



1. PENDAHULUAN

Anemia Defisiensi Besi (ADB) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang khususnya sering dialami oleh wanita dan remaja di Indonesia. Anemia didefinisikan sebagai kadar haemoglobin (Hb) yang lebih rendah dari 12,0, g/dL pada wanita tidak hamil (Who & Chan, 2011). Prevalensi anemia global tahun 2019 menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah 29,9% pada perempuan usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar perempuan berusia 15-49 tahun (WHO, 2021). Berdasarkan data Riskesdas 2018, tercatat sejumlah 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia tersebut artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Kemenkes RI, 2018a).

Remaja putri rentan menderita anemia karena sedang dalam masa pertumbuhan dan terjadi proses menstruasi yang memungkinkan kehilangan banyak darah sehingga memerlukan asupan zat besi lebih banyak (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Seiring dengan penurunan kapasitas pembawa oksigen yang terus-menerus, secara signifikan dampak anemia yaitu mengurangi kapasitas kognitif, fisik, kinerja sehingga berkaitan dengan penurunan pendapatan ekonomi dan karena pengaruhnya terhadap kekebalan sehingga penderita rentan infeksi, meningkatkan morbiditas dan mortalitas (David levine susan, 2019; Kemenkes RI, 2018; Kinyoki et al., 2021; Teshale et al., 2020).

Dampak buruk anemia defisiensi besi khususnya pada remaja putri diantaranya menurunnya perkembangan motorik, mental, menurunnya kesehatan pada reproduksi, perkembangan motorik, kecerdasan, prestasi belajar, tingkat kebugaran dan tinggi badan tidak mencapai maksimal (Amini et al., 2018). Kejadian yang bisa dialami remaja putri yang terkena anemia seperti mata berkunang-kunang dan sering mengeluh pusing, sekita kulit, lidah, bibir, kelopak mata dan telapak tangan terlihat pucat, terlihat letih, lemah, lesu, lelah, dan lunglai (Apriyanti, 2019). Penderita anemia pada remaja jika tidak diatasi dengan baik, penderita tersebut berisiko mengalami anemia pada saat hamil dan menimbulkan dampak buruk pada kehamilan, antara lain kelahiran prematur, bayi berat badan lahir rendah, dan kematian bayi. Selain itu, anemia juga menjadi faktor risiko atau prognosis penyakit seperti *tuberculosis* dan gagal jantung (Rahman et al., 2020; Zhang et al., 2021).

Tingginya prevalensi anemia pada remaja juga dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap, dan praktik yang tepat mengenai gizi sehat. Meskipun hal ini merupakan masalah yang dapat dicegah, sebagian besar remaja menjalani kebiasaan makan yang tidak sehat, dan mereka tidak mengetahui tentang anemia defisiensi besi dan cara mencegahnya (Jalambo et al., 2017). Di Ethiopia, studi cross-sectional berbasis komunitas dilakukan pada 1.323 anak perempuan berusia 10–19 tahun menunjukkan bahwa kurang dari separuh sampel mengetahui tentang anemia, dan sekitar sepertiganya mengetahui hubungan antara asupan makanan kaya zat besi dan anemia (Gebreyesus et al., 2019). Berdasarkan penelitian di negara Jerman, intervensi pendidikan terstruktur secara efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai anemia defisiensi besi di kalangan remaja putri di sekolah (Abu-Baker et al., 2021). Penelitian tentang anemia di Kampung Lio Kota Depok kepada remaja menunjukkan dari 10 peserta penyuluhan separuhnya mengalami anemia dan remaja dengan asupan zat besi kurang mencapai 90%. Tingkat pengetahuan remaja Kampung Lio mengalami peningkatan sebesar 58,1% setelah intervensi (A'en et al., 2022), namun demikian peserta penyuluhan masih sangat sedikit.

Upaya pemerintah Indonesia untuk menurunkan prevalensi anemia sudah ada, namun angka prevalensi anemia masih mengkhawatirkan. Intervensi spesifik telah dilakukan Kementerian Kesehatan dengan pemberian TTD rutin pada remaja putri, namun 20,5% remaja putri di Indonesia merasa tidak perlu untuk mengonsumsi atau menghabiskan TTD (Kemenkes RI, 2018a). Data dari Dinas Kesehatan Kota Depok Kasus anemia remaja putri di Jawa Barat 41,93% dengan cakupan remaja putri yang mengonsumsi TTD sesuai (52 tablet/tahun) di Jawa Barat pada tahun 2021 hanya 25,2% masih di bawah target Jawa Barat sebesar 52%. Berdasarkan hal ini, perlu adanya edukasi, promosi, dan deteksi dini sehingga remaja putri menjadi lebih sadar untuk mengonsumsi TTD sehingga tidak berdampak pada kesehatan dan prestasi di sekolah serta mengurangi risiko anemia saat menjadi ibu hamil yang berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan. Adapun SMP Muhammadiyah 29 merupakan salah satu sekolah di Sawangan yang para diharapkan dapat menjadi contoh dalam mengatasi permasalahan anemia di kalangan remaja putri di Kota Depok khususnya.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Mitra pengabdian masyarakat adalah siswi SMP Muhammadiyah 29 Depok. Peningkatan pengetahuan tentang anemia pada siswi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai definisi, faktor risiko dan dampak dan cara mencegah anemia. Penilaian peningkatan pengetahuan menggunakan kuesioner *pre* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah materi disampaikan. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan pemberian leaflet dan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD).

Tahapan Pelaksanaan sebagai berikut:

2.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian Masyarakat sejak bulan Juni 2023 melakukan pendekatan, observasi analisis situasi dan permohonan ijin kepada pihak terkait di SMP Muhammadiyah 29 Sawangan dengan menyertakan surat tugas dari Universitas. Tim pengabdian Masyarakat selanjutnya menyiapkan materi, leaflet, kuesioner, serta menyediakan TTD untuk diberikan kepada para siswi.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Juli 2023 di SMP Muhammadiyah 29 Sawangan dengan total 65 peserta yang diadakan di ruang kelas besar. Kegiatan penyuluhan anemia, diskusi, *pre* dan *post-test* dengan kuesioner serta pemberian leaflet Tablet Tambah Darah (TTD) dilakukan selama 120 menit.

2.3 Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan pemecahan masalah mitra saat perencanaan kemudian mengevaluasi tahap-tahap kegiatan yang telah dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Situasi

Kegiatan penyuluhan dilakukan di SMP Muhammadiyah 29 Depok dimana kelompok sasaran adalah siswi atau remaja putri rentan mengalami anemia karena dalam masa pertumbuhan dan memungkinkan kehilangan banyak darah karena proses menstruasi. Pemilihan lokasi didasarkan karena Depok memiliki prevalensi anemia yang cukup tinggi meskipun berada di dekat jantung Ibukota Indonesia. Selain itu, lokasi sasaran juga memiliki beberapa potensi di antaranya jumlah masyarakat yang banyak terutama remaja, adanya dukungan dari mitra (kepala sekolah SMP Muhammadiyah 29 Depok), pihak puskesmas yang ternyata rutin memberikan edukasi setiap setahun sekali di sekolah-sekolah namun prevalensi anemia tidak kunjung turun di Kota Depok. Intervensi yang dilakukan dalam program ini diawali dengan survei dan koordinasi dengan perwakilan mitra yaitu Kepala SMP Muhammadiyah 29 Sawangan Kota Depok, yakni berupa penentuan jadwal kegiatan, sasaran program serta ruangan yang akan digunakan untuk kegiatan penyuluhan. Selanjutnya pembuatan materi, leaflet, kuesioner, penyediaan TTD. Pelaksanaan dilakukan setelah siswi selesai kegiatan sekolah yaitu hari Kamis, 20 Juli 2023 dengan dihadiri oleh seluruh siswi di ruang kelas serbaguna SMP Muhammadiyah 29 Sawangan, Depok.

3.2 Gambaran Pengetahuan Anemia

Pengisian kuesioner dilakukan oleh 65 siswi SMP Muhammadiyah 29 Depok sebelum dan sesudah materi penyuluhan tentang anemia dan TTD untuk mengetahui tingkat perubahan pengetahuan mereka. Hasil di tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 45 siswi (69,2%) saat *pretest* memiliki pengetahuan tinggi, namun masih ada siswi yang berpengetahuan rendah dengan presentase sebesar 12,3% (8 siswi). Setelah diberikan materi, diskusi selanjutnya dilakukan *posttest*, hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 52 siswi (80%) dan tidak ada lagi siswi yang berpengetahuan rendah.

Tabel 1. Perbandingan persentase nilai pretest dan *post test* terhadap pengetahuan anemia dan tablet tambah darah

Perlakuan	Kategori Persentase Nilai Pengetahuan		
	Tinggi (n)	Sedang (n)	Rendah (n)
<i>Pre test</i>	69,2 % (45)	18,5 % (12)	12,3 % (8)
<i>Post test</i>	80,0 % (52)	20,0 % (13)	0 % (0)

Gambar 1 menunjukkan total 65 siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan Kota Depok mengisi kuesioner *pre-test* yang berjumlah 5 soal pengetahuan anemia dan 4 soal pengetahuan tentang TTD. Kegiatan ini untuk menilai tingkat pengetahuan siswi sebelum diberikan materi



Gambar 1. Tahapan pengisian kuesioner *pre-test*

Gambar 2a menunjukkan sesi pemaparan materi atau penyuluhan tentang anemia dan TTD dari tim pengabdian masyarakat kepada siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan Kota Depok. Selanjutnya setelah pemaparan materi yaitu kegiatan pengisian kuesioner *post-test* (gambar 2b). Selain kuesioner pengetahuan anemia dan TTD yang dilakukan dengan cara pretest dan postest, siswi juga mengisi kuesioner lain sebelum diberikan materi penyuluhan, yaitu kuesioner perilaku gejala anemia, perilaku konsumsi TTD, motivasi konsumsi TTD serta dukungan lingkungan guru, keluarga dan teman untuk mengonsumsi TTD.



Gambar 2. Pemaparan materi (a) dan pengisian kuesioner *post-test* (b)

3.3 Gambaran Gejala Anemia

Tabel 2. Gejala anemia yang dialami siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan

Pertanyaan	Tidak		Ya	
	N	%	N	%
B1 (merasakan satu atau lebih gejala 5 L)	6	9,2	59	90,8
B2 (mudah mengantuk jam 07.00 dan 15.00-18.00)	12	18,5	53	81,5
B3 (sakit kepala atau pusing)	7	10,8	58	89,2
B4 (mata berkunang-kunang)	17	26,2	48	73,8
B5 (mudah capek)	11	16,9	54	83,1
B6 (sulit berkonsentrasi saat pelajaran maupun aktivitas sehari-hari)	8	12,3	57	87,7

Tabel 2 menunjukkan jumlah siswi yang mengalami gejala anemia. Jika dirinci satu persatu gejala anemia yaitu pada kode B1 “merasakan satu atau lebih gejala 5 L (letih, lelah, lesu, lalai dan lemah)” sebanyak 59 siswi (90,8%), kode B2 “mudah mengantuk jam 07.00 pagi dan 15.00-18.00 sore” 53 siswi (81,5%) sedangkan kode B3 “sakit kepala atau pusing” sejumlah 58 siswi (89,2%). Kode B4 “mata berkunang-kunang” sebanyak 73,8% (48 siswi), kode B5 “mudah capek” sejumlah 83,1 % (54 siswi) sedangkan kode B6 “sulit berkonsentrasi saat pelajaran maupun aktivitas sehari-hari” sebanyak 87,7% (57 siswi). Total 65 siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan, ada sekitar 39 siswi atau sebanyak 60% yang mengalami seluruh tanda gejala anemia (poin B1-B6). Siswi yang tidak mengalami seluruh gejala anemia pada kode B1 sampai dengan B6 hanya ada 1 siswi atau 1,5% dari total seluruh siswi yang mengikuti penyuluhan ini.

3.4 Gambaran Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Tabel 3. Perilaku konsumsi TTD siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan

Pertanyaan	Tidak		Ya	
	N	%	N	%
B7 Sudah pernah memperoleh informasi tentang TTD	10	15,4	55	84,6
B8 Mengonsumsi TTD satu kali setiap minggu di sekolah	40	61,5	25	38,5
B9 Mengonsumsi TTD selama masa menstruasi	39	60,0	25	38,5
B10 Mengonsumsi TTD satu kali setiap minggu selama masa libur sekolah	39	60,0	24	36,9
B11 Selama mengonsumsi TTD menghentikan minum teh / kopi	39	60,0	25	38,5
B12 Mengonsumsi TTD dalam keadaan perut kosong	55	84,6	10	15,4
B13 Selalu minum TTD di hari berikutnya di jam yang sama dengan waktu minum TTD di hari sebelumnya?	36	55,4	29	4,6
B14 Sering lupa minum TTD dengan teratur dan perlu ada yang mengingatkan?	19	29,2	46	70,8
B15 Segera meminum TTD pada saat lupa	31	47,7	34	52,3

Selanjutnya, Tabel 3 menunjukkan perilaku konsumsi TTD pada siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan. Hasil dari Tabel 3 menunjukkan bahwa (kode B7) 84,6% siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan sudah pernah mendapatkan informasi tentang TTD, namun hanya 38,5 % siswi yang mengonsumsi TTD selama masa menstruasi (kode B8) dan mengonsumsi TTD satu kali setiap minggu di sekolah (kode B9) serta menghentikan konsumsi minuman teh atau kopi selama mengonsumsi TTD (B11). Sebanyak 70,8% siswi menyatakan “sering lupa minum TTD dengan teratur dan perlu ada yang mengingatkan” (kode B14). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa meskipun siswi sudah diberikan

pengetahuan tentang TTD dan nilai pengetahuan juga sudah cukup baik, namun perilaku konsumsi TTD pada siswi masih cukup rendah dibawah 50%.

3.5 Gambaran Motivasi Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tabel 4. Motivasi konsumsi Tablet Tambah Darah

Pertanyaan	Tidak		Ya	
	N	%	N	%
C1 Anda mengonsumsi tablet tambah darah atas dasar keinginan sendiri	24	36,9	41	63,1
C2 Anda mengonsumsi tablet tambah darah karena anjuran petugas kesehatan	7	10,8	58	89,2
C3 Anda mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia	9	13,8	56	86,2
C4 Anda mengonsumsi tablet tambah darah untuk kesehatan diri	4	6,2	61	93,8
C5 Pengetahuan anda tentang keuntungan mengonsumsi tambah darah mendorong anda untuk selalu mengonsumsi tablet tambah darah	12	18,5	53	81,5
C6 Anda berhenti mengonsumsi tablet tambah darah karena merasakan rasa tidak enak (mual dan muntah) setelah mengonsumsinya	41	63,1	24	36,9
C6 Anda berhenti mengonsumsi tablet tambah darah karena merasakan rasa tidak enak (mual dan muntah) setelah mengonsumsinya	41	63,1	24	36,9
C7 Anda pernah merasakan susah buang air besar setelah mengonsumsi tablet tambah darah kemudian berhenti untuk mengonsumsi tablet tersebut	59	90,8	6	9,2
C8 Perubahan pada warna tinja memengaruhi anda untuk berhenti mengonsumsi tablet tambah darah	49	75,4	16	24,6
C9 Anda mengonsumsi tablet tambah darah hanya ketika anda merasa lemas, lelah, letih, dan lesu	30	46,2	35	53,8
C10 Anda mengonsumsi tablet tambah darah jika diingatkan oleh keluarga	26	40,0	39	60,0

Tabel 4 menunjukkan hasil kuesioner tentang motivasi siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan dalam mengonsumsi TTD. Hasil dari Tabel 4 menunjukkan bahwa siswi yang mengonsumsi TTD atas dasar keinginan sendiri masih di angka 63,1% atau sebanyak 41 siswi dari total 65 siswi dan 89,2 % mengonsumsi TTD karena anjuran dari petugas kesehatan. Kode C10 didapatkan hasil 60,0% siswi mengonsumsi TTD jika diingatkan oleh keluarga. Motivasi konsumsi TTD sangat penting apalagi jika didukung oleh lingkungan di keluarga, sekolah dan teman sebaya untuk mencegah terjadinya anemia, sehingga angka kejadian anemia dapat diturunkan karena tingginya prevalensi anemia pada remaja di Indonesia.

3.6 Gambaran Dukungan Guru, Keluarga dan Teman

Tabel 5 kode D2 menunjukkan bahwa siswi yang menyatakan guru pernah memberikan informasi TTD sebanyak 87,8% dan siswi menyatakan guru pernah memberikan semangat serta dorongan untuk mengonsumsi TTD pada kode D3 mencapai 72,3%.

Dukungan keluarga pada poin D5 yakni apakah orang tua akan membelikan TTD jika anda sedang menstruasi, sebanyak 49,2% siswi menyatakan tidak pernah dan pada poin D6 hanya 29,2% siswi yang menyatakan bahwa orang tua pernah mengingatkan untuk konsumsi TTD saat sedang menstruasi dan 32,3% menyatakan orang tua pernah memberikan semangat dan dorongan untuk mengonsumsi TTD.

Sejalan dengan dukungan dari keluarga, dukungan dari lingkungan teman sebaya juga masih kurang dalam memberikan dorongan untuk konsumsi TTD, yakni pada poin D9 dan D10 mencapai 43.1% siswi menyatakan tidak pernah diingatkan oleh teman untuk konsumsi TTD dan teman sebaya pernah memberikan semangat atau dorongan untuk konsumsi TTD mencapai 32,3%.

Tabel 5. Dukungan guru, keluarga dan teman

Pertanyaan	Jarang		Pernah		Tidak Pernah	
	N	%	N	%	N	%
Guru						
D1 Apakah guru mengingatkan anda untuk mengkonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dan libur sekolah?	11	16,9	37	56,9	17	26,2
D2 Apakah guru memberikan informasi tentang tablet tambah darah?	6	9,1	57	87,8	2	3,1
D3 Apakah guru anda memberikan semangat dan dorongan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah	13	20,0	47	72,3	5	7,7
Keluarga						
D4 Apakah di rumah tersedia tablet tambah darah?	21	32,3	22	33,8	22	33,8
D5 Apakah orang tua akan membelikan tablet tambah darah jika anda sedang menstruasi?	19	29,2	14	21,5	32	49,2
D6 Apakah orang tua mengingatkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah saat sedang menstruasi?	23	35,4	19	29,2	23	35,4
D7 Apakah orang tua anda memberikan semangat dan dorongan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah	25	38,5	21	32,3	19	29,2
Teman						
D8 Apakah teman anda mengkonsumsi tablet tambah darah saat sedang menstruasi?	19	29,2	25	38,5	21	32,3
D9 Apakah teman anda mengingatkan untuk konsumsi tablet tambah darah saat anda menstruasi	19	29,2	18	27,7	28	43,1
D10 Apakah teman anda memberikan semangat dan dorongan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah	16	24,6	21	32,3	28	43,1

SIMPULAN

Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan khususnya pada remaja putri di Indonesia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan dan pemberian TTD telah dilaksanakan dengan baik pada siswi-siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan Kota Depok. Peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga akhirnya tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan tercapai dengan hasil peningkatan pengetahuan anemia dari nilai *pre-test* dan *post-test* pada siswi SMP Muhammadiyah 29 Sawangan setelah pemaparan materi, diskusi, pemberian leaflet dan pemberian TTD. Meskipun demikian motivasi atau kesadaran dari diri sendiri dan dukungan dari keluarga serta lingkungan teman sebaya dalam mengkonsumsi TTD secara rutin masih perlu ditingkatkan lagi. Dengan demikian, harapannya program penyuluhan dan pemberian TTD dapat mencegah kejadian anemia dan dapat menurunkan angka kejadian prevalensi anemia khususnya pada remaja putri.

SARAN

Pemerintah setempat bekerja sama dengan beberapa pihak sekolah untuk membuat kebijakan dan mengadakan program rutin secara periodik dalam rangka mencapai tujuan yakni remaja Indonesia yang sehat, berprestasi dan bebas anemia. Program dapat dilakukan seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) setiap 3 bulan sekali, menentukan hari bersama minum suplemen TTD tiap 1 pekan sekali, menentukan isi bekal makanan yang kaya akan zat besi pada hari tertentu serta penyuluhan rutin tiap semester sekali bagi siswi-siswi yang lama maupun baru, remaja sekitar lingkungan sekolah, dan mengundang orang tua/wali murid untuk diberikan penyuluhan tentang pengetahuan anemia dan TTD.

DAFTAR PUSTAKA

- A'en, M. H. S., Fajari, A. A. N., Yusman, H. F., Jati, P., Hadyan, T., Trisnawati, W., & Rahmawati, N. D. (2022). Gambaran Pengetahuan, Kadar Hemoglobin, dan Asupan Zat Besi pada Remaja di Kampung Lio, Depok. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengkesmas)*, 2(2), 139–145. <https://journal.fkm.ui.ac.id/pengmas/article/view/6602>

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Amini, A., Pamungkas, C. E., & Harahap, A. P. H. P. (2018). Usia Ibu Dan Paritas Sebagai Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.506>
- 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), 18–21. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/429>
- David levine susan, hanson maureen. (2019). Germain, Arnaud Ruppert David levine susan hanson maureen. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1111/nyas.14092>.Anemia
- Gebreyesus, S. H., Endris, B. S., Beyene, G. T., Farah, A. M., Elias, F., & Bekele, H. N. (2019). Anaemia among adolescent girls in three districts in Ethiopia. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6422-0>
- Jalambo, M. O., Naser, I. A., Sharif, R., & Karim, N. A. (2017). Knowledge, attitude and practices of iron deficient and iron deficient anaemic adolescents in the Gaza strip, Palestine. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 9(1), 51–56. <https://doi.org/10.3923/AJCN.2017.51.56>
- Kemendes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendes RI. (2018b). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Kementerian Kesehatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Kinyoki, D., Osgood-Zimmerman, A. E., Bhattacharjee, N. V., Schaeffer, L. E., Lazzar-Atwood, A., Lu, D., Ewald, S. B., Donkers, K. M., Letourneau, I. D., Collison, M., Schipp, M. F., Abajobir, A., Abbasi, S., Abbasi, N., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., ... Hay, S. I. (2021). Anemia prevalence in women of reproductive age in low- and middle-income countries between 2000 and 2018. *Nature Medicine*, 27(10), 1761–1782. <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01498-0>
- Rahman, M. A., Khan, M. N., & Rahman, M. M. (2020). Maternal anaemia and risk of adverse obstetric and neonatal outcomes in South Asian countries: A systematic review and meta-analysis. *Public Health in Practice*, 1(December 2019), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2020.100021>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Teshale, A. B., Tesema, G. A., Worku, M. G., Yeshaw, Y., & Tessema, Z. T. (2020). Anemia and its associated factors among women of reproductive age in eastern Africa: A multilevel mixed-effects generalized linear model. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238957>
- WHO. (2021). Anaemia in women and children. In *Noncommunicable diseases* (p. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/n>). <http://www.who.int/csr/don/archive/year/2021/en/>
- Who, & Chan, M. (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of

severity. *Geneva, Switzerland: World Health Organization*, 1–6. <https://doi.org/2011>

Zhang, Q., Lu, X. M., Zhang, M., Yang, C. Y., Lv, S. Y., Li, S. F., Zhong, C. Y., & Geng, S. S. (2021). Adverse effects of iron deficiency anemia on pregnancy outcome and offspring development and intervention of three iron supplements. *Scientific Reports*, *11*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79971-y>