

Peningkatan Pengetahuan Mengenai Tablet Tambah Darah Pada Remaja Di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu

Rizki Oktarini ^{1*}, Fauzia Noprma Okta ², Yogie Andika Tri Nanda ³, Mutia Pewira ⁴, Aisyah Zhafirah Santoso ⁵, Yossy Estrada Sianturi ⁶, Aura Fildza Juliana ⁷, Aurelia Ayu Anggraeni ⁸, Asyifa Mawaddatu Sivana ⁹, Fitria Salsabela ¹⁰, Muhammad Fahri Ramadhan¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Program Studi S1 Farmasi, Jurusan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, Jl. W.R. Supratman, Kandang Limun Bengkulu-Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: roktarini@unib.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan remaja merupakan faktor penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, mengingat mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan arah pembangunan bangsa di masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja, khususnya perempuan, adalah anemia akibat kekurangan zat besi. Anemia pada remaja dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup. Untuk menanggulangi hal ini, pemerintah telah menjalankan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin kepada remaja putri sebagai langkah preventif. Namun, tingkat kesadaran dan pemahaman remaja terhadap pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur masih rendah, sehingga efektivitas program belum optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu mengenai manfaat penggunaan tablet tambah darah dan mengevaluasi secara sederhana efektivitas metode penyuluhan yang dilakukan. Metode yang digunakan adalah ceramah langsung melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, dengan desain pre dan post-test terhadap 24 siswa sebagai responden. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Kegiatan selanjutnya bisa dilakukan dengan seminar atau workshop di sekolah-sekolah, di mana tenaga kesehatan seperti dokter atau ahli gizi dapat memberikan penjelasan yang jelas dan mudah dipahami. Dengan cara ini, remaja, orang tua, dan guru dapat lebih memahami pentingnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari.

Kata Kunci: Tablet Tambah Darah; Anemia; Remaja; Edukasi Kesehatan; Zat Besi.

Diterima:
31-05-2025

Disetujui:
07-01-2026

Online:
07-01-2026

ABSTRACT

Adolescent health is a crucial factor in improving the quality of human resources, as adolescents are the next generation who will determine the nation's future development. One of the most common health problems among adolescents, especially females, is iron-deficiency anemia. This condition can negatively affect learning concentration, physical endurance, productivity, and overall quality of life. For this issue, the government has implemented a program to distribute iron supplementation tablet regularly to female students as a preventive measure. However, the level of awareness and understanding among adolescents regarding the importance of regular iron supplementation tablet consumption remains low, thereby limiting the program's effectiveness. This activity aims to improve the knowledge of adolescents at SMK Negeri 7 Bengkulu City about the benefits of using blood supplement tablets and to simply evaluate the effectiveness of the counseling method conducted. The method used was a direct lecture in a health education session, with a pre and post-test design involving 24 student participants. Data were

collected using a questionnaire iron supplementation tablet and analyzed descriptively. The results showed an increase in students' knowledge about the importance of consuming iron supplementation tablet. Further activities such as seminars or workshops in schools, where health workers such as doctors or nutritionist can provide clear and easy-to-understand explanations. This way, adolescents, parents and teachers can better understand the importance of iron intake in their daily diet.

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society

Keywords: Iron Supplement Tablets; Anemia; Adolescents; Health Education; Iron.

Received:

2025-05-31

Accepted:

2026-01-07

Online:

2026-01-07

1. Pendahuluan

Peningkatan kualitas sumber daya manusia sangat bergantung pada kesehatan remaja, mengingat remaja merupakan calon pemimpin dan pendorong kemajuan bangsa. Oleh karena itu, upaya untuk menjaga kesehatan remaja menjadi strategi yang sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang produktif dan berdaya saing. Salah satu permasalahan kesehatan yang kerap ditemui, terutama di kalangan remaja putri, adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Zat besi berperan esensial dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, pusing, sulit berkonsentrasi, serta penurunan daya tahan tubuh, yang bila tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas harian, baik dalam proses belajar maupun dalam bekerja [1], [2]. Selama masa remaja, anemia merupakan salah satu masalah gizi terbesar yang ditemui. Prevalensi anemia secara global sebesar 4,8 juta. Jumlah remaja usia 15-24 tahun yang mengalami anemia sebesar 32%. Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 48,9%, yang mana sebesar 84,6% di antaranya merupakan ibu hamil pada kelompok umur 15-24 tahun [3], [4]. Anemia pada remaja dan dewasa muda dapat berdampak negatif pada kinerja, gangguan konsentrasi belajar, menurunnya tingkat kebugaran, dan pertumbuhan kognitif yang dapat memengaruhi produktivitas kerja. Secara khusus pada remaja putri sebagai calon ibu, anemia dapat mengakibatkan risiko anemia pada saat hamil, melahirkan, dan pada bayinya yang berhubungan dengan kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah hingga kematian ibu akibat komplikasi [5].

Dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah telah mengimplementasikan program kesehatan sekolah, salah satunya melalui pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri. Tablet tambah darah ini diformulasikan untuk menyediakan zat besi yang diperlukan tubuh guna mencegah dan mengatasi anemia. Namun demikian, meskipun program tersebut telah dilaksanakan, tingkat pemahaman mengenai pentingnya tablet tambah darah dan manfaat zat besi masih belum memadai di kalangan remaja. Minimnya informasi dan kesadaran menyebabkan penggunaan TTD belum mencapai tingkat optimal [6], [7].

SMK Negeri 7 Kota Bengkulu berlokasi di Jl. Lempuing 10 Rt.5 Rw.1, Lempuing, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu, Bengkulu. Sekolah ini memiliki total 490 siswa yang terdiri dari 252 siswa laki-laki dan 238 siswa perempuan [8]. Penyuluhan tentang pentingnya tablet tambah darah dan pentingnya zat besi belum pernah dilakukan di sekolah ini. Oleh karena itu, tim pengabdian tertarik untuk melaksanakan pengabdian dengan topik tablet tambah darah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu mengenai manfaat penggunaan tablet tambah darah dan mengevaluasi secara sederhana efektivitas metode penyuluhan yang dilakukan.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan metode ceramah langsung, pemberian brosur tentang penyuluhan mengenai tablet tambah darah serta pemberian tablet tambah darah. Kegiatan pengabdian dilakukan di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu pada tanggal 9 Mei 2025, dengan peserta siswa dan siswi kelas X jurusan perhotelan sebagai subjek kegiatan. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Data analisa merupakan hasil dari jawaban kuesioner dalam bentuk *pre* dan *post-test*. Variabel evaluasi kegiatan meliputi tingkat pengetahuan responden sesudah edukasi dan penyuluhan tablet tambah darah seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan Mengenai Tablet Tambah Darah

No	Pertanyaan
1.	Apa tujuan utama pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri
2.	Sebutkan kandungan utama dalam tablet tambah darah
3.	Mengapa remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibanding laki-laki
4.	Berapa kali dalam seminggu dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah
5.	Apa saja gejala yang dapat timbul akibat kekurangan zat besi dalam tubuh
6.	Bagaimana cara mengonsumsi tablet tambah darah agar penyerapannya optimal
7.	Apa hubungan antara anemia dan prestasi belajar siswa
8.	Sebutkan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi dari tablet tambah darah
9.	Mengapa penting untuk tidak menghentikan konsumsi tablet tambah darah secara tiba-tiba
10.	Apa peran guru dan tenaga kesehatan dalam program tablet tambah darah di sekolah

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan ini diikuti oleh 24 orang responden yang merupakan peserta penyuluhan di SMKN 7 Kota Bengkulu yang bersedia mengikuti *pre* dan *post-test* dengan mengisi Kuesioner pengetahuan tablet tambah darah pada remaja. Nilai *pre* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2.

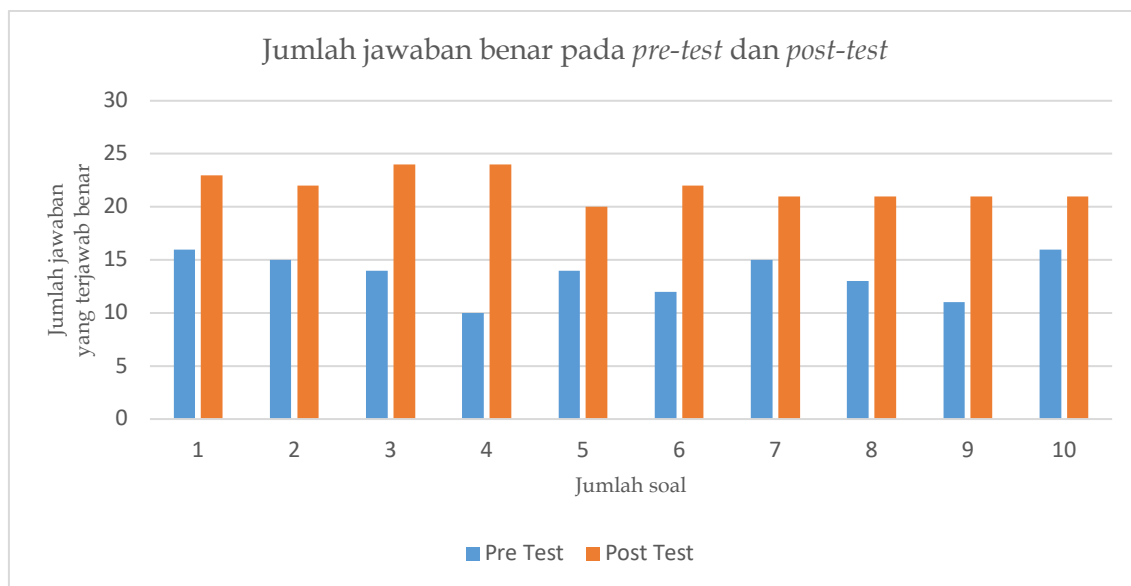
Tabel 2. Hasil kuis pengetahuan tablet tambah darah peserta penyuluhan di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu

No	Pertanyaan	Pre Test	Post Test
1.	Apa tujuan utama pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri	16	23
2.	Sebutkan kandungan utama dalam tablet tambah darah	15	22
3.	Mengapa remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibanding laki-laki	14	24

4.	Berapa kali dalam seminggu dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah	10	24
5.	Apa saja gejala yang dapat timbul akibat kekurangan zat besi dalam tubuh	14	20
6.	Bagaimana cara mengonsumsi tablet tambah darah agar penyerapannya optimal	12	22
7.	Apa hubungan antara anemia dan prestasi belajar siswa	15	21
8.	Sebutkan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi dari tablet tambah darah	13	21
9.	Mengapa penting untuk tidak menghentikan konsumsi tablet tambah darah secara tiba-tiba	11	21
10.	Apa peran guru dan tenaga kesehatan dalam program tablet tambah darah di sekolah	16	21
	Rata-rata	13,6	21,9

Tabel 3. Persentase Peningkatan pengetahuan siswa SMK Negeri 7 Kota Bengkulu

Jumlah siswa (n)	Pre-test (Mean)	Persentase (%)	Post-Test (Mean)	Persentase (%)
24	13,6	56,67	21,9	91,25



Gambar 1. Diagram jawaban benar pada pre-test dan post-test



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan

Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di kelas X jurusan perhotelan di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu. Sebelum penyuluhan dilakukan, peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* tentang pengetahuan mereka terhadap tablet tambah darah dan pentingnya zat besi. Penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa S1 Farmasi didampingi oleh dosen pembimbing. Materi Penyuluhan berfokus pada anemia (pengertian, penyebab, dan dampak) serta upaya pencegahannya dan pentingnya tablet tambah darah. Materi disusun berdasarkan referensi terbaru dan hasil dari penelitian dan pengabdian serupa. Selama pemaparan materi peserta juga diberikan brosur mengenai topik yang sama. Peserta pelatihan menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti serangkaian acara yang telah direncanakan dan dengan penuh semangat melakukan diskusi dan mengajukan pertanyaan berdasarkan materi yang telah dipresentasikan oleh tim pengabdian. Setelah sesi diskusi peserta diminta mengisi kuesioner *post-test* dengan pertanyaan yang sama untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman peserta dalam materi yang telah disampaikan. Dengan menganalisis data yang diperoleh dari kuis tersebut, dapat diketahui apakah kegiatan penyuluhan yang dilakukan telah berjalan dengan efektif dan tepat sasaran.

Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata 13 orang siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia dan tablet tambah darah. Hal ini mengalami peningkatan pada *post-test* menjadi rata-rata 21 orang siswa. Nilai yang meningkat dapat diartikan bahwa penyuluhan dengan sistem ceramah langsung mampu meningkatkan pengetahuan siswa. Persentase rata-rata nilai *post-test* (91,25%) seperti yang dapat dilihat pada tabel 3 juga didukung oleh instrumen yang digunakan berupa materi presentasi yang

menarik dan brosur yang mudah dipahami serta dapat dibawa oleh siswa. Pemberian tablet tambah darah dalam penyuluhan juga menambah informasi siswa tentang bagaimana bentuk kemasan tablet tambah darah dan menjadi referensi jika mereka selanjutnya ingin membeli obat tersebut di apotek.

Hasil evaluasi kuisisioner menunjukkan persentase jawaban benar yang tinggi pada dua pertanyaan utama: "Mengapa remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan laki-laki?" dan "Berapa kali dalam seminggu dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah?". Tingginya persentase jawaban benar ini menunjukkan bahwa peserta sudah memahami pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah risiko yang timbul jika tidak mengikuti anjuran konsumsi. Kebutuhan zat besi pada remaja meningkat selama masa percepatan pertumbuhan, di mana terjadi peningkatan massa tubuh tanpa lemak, volume darah, dan massa sel darah merah, yang mempengaruhi kebutuhan mioglobin di otot dan hemoglobin dalam darah [9]. Pada remaja perempuan, kebutuhan zat besi meningkat akibat kehilangan yang terjadi selama menstruasi, menjadikannya lebih rentan terhadap anemia dibandingkan laki-laki [10]. Kebutuhan zat besi mencapai puncaknya pada usia 14-15 tahun untuk perempuan dan satu hingga dua tahun kemudian untuk laki-laki. Pada remaja perempuan, menstruasi meningkatkan kebutuhan zat besi untuk menggantikan yang hilang selama menstruasi, yang dapat mencapai 12,5-15 mg per bulan atau sekitar 0,4-0,5 mg per hari [11]. Risiko anemia akan semakin besar jika asupan gizi remaja tidak tercukupi dengan baik. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan rendahnya konsumsi makanan sumber hewani berkontribusi pada terjadinya anemia [12]. Selain itu, kuisisioner juga mengungkapkan pemahaman peserta mengenai penggunaan tablet tambah darah yang tepat, termasuk pengetahuan tentang anemia, cara pencegahannya, kadar hemoglobin normal, serta cara penggunaan obat yang benar bagi remaja putra dan putri.

Kegiatan pengabdian serupa telah banyak dilakukan di berbagai komunitas, khususnya di lingkungan sekolah [13], [14]. Hasil dari penyuluhan dengan metode langsung ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih memahami waktu penggunaan dan pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putra dan putri. Pengetahuan responden tentang anemia meningkat sesudah pemberian edukasi. Hal ini menunjukkan edukasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini karena metode yang digunakan untuk penyuluhan disajikan melalui kemasan yang lebih mudah dipahami karena tidak hanya berupa penjelasan namun disertai dengan ilustrasi dan pemberian tablet tambah darah yang memudahkan penerimaan responden. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmojo bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga [15].

4. Kesimpulan

Berdasarkan Analisa data yang dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu (83%). Metode kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa ceramah langsung, pembagian brosur, dan pemberian tablet tambah darah terbukti efektif secara sederhana dalam meningkatkan pengetahuan pada remaja di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu. Pengecekan status anemia dan pemantauan penggunaan tablet tambah darah dapat dilakukan sebagai kegiatan pengabdian dan penelitian lanjutan untuk mengoptimalkan upaya mencegah dan mengatasi anemia pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMK Negeri 7 Kota Bengkulu atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada siswa/siswi di SMK Negeri 7 Kota Bengkulu ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada para dosen dan Mahasiswa S1 Farmasi Universitas Bengkulu atas partisipasi aktif dan dedikasi yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan, sehingga seluruh rangkaian pengabdian dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

Referensi

- [1] K. Pibriyanti, A. B. Habiba, L. Luthfiya, and Fathimah, "Pengetahuan, Sikap dan, Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah sebagai Faktor Risiko Kejadian Anemia Remaja Putri," *J. Gizi, Pangan dan Apl.*, vol. 8, no. 2, pp. 119–132, 2024.
- [2] K. Susilowati, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama, 2016.
- [3] World Health Organization, "The Global Prevalence of Anemia in 2011," Geneva, 2015.
- [4] Kemenkes RI, "Profil Kesehatan Indonesia," Jakarta, 2019.
- [5] Annisa Mutiara Nandasari Hartono *et al.*, "Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia," *J. Farm. Komunitas*, vol. 10, no. 1, pp. 79–83, 2023, doi: 10.20473/jfk.v10i1.41925.
- [6] Z. Fathony, R. Amalia, and P. P. Lestari, "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)," *J. Pengabd. Masy. Kebidanan*, vol. 4, no. 2, pp. 49–53, 2022.
- [7] W. A. Izzara, A. Yulastri, Z. Erianti, M. Y. Putri, and Y. Yuliana, "Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur)," *J. Multidisiplin West Sci.*, vol. 2, no. 12, pp. 1051–1064, 2023, doi: 10.58812/jmws.v2i12.817.
- [8] S. N. 7 K. Bengkulu, "SMK Negeri 7 Kota Bengkulu," *Daftarsekolah.net*, 2025. <https://daftarsekolah.net/sekolah/399447/smk-negeri-7-kota-bengkulu>.
- [9] UNICEF and WHO, "Iron and Folic Acid Supplementation for Adolescent Girls and Women Manual for Health Workers.," *World Heal. Organ.*, 2017.
- [10] Tuti Surtimanah and Irfan Nafis Sjamsuddin, "Determinan Perilaku Minum Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Menurut Health Belief Model: Studi Kualitatif," *Perilaku dan Promosi Kesehat. Indones. J. Heal. Promot. Behav.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–11, 2025, doi: 10.47034/ppk.v7i1.1087.
- [11] B. Y. Simanjuntak and Kusdalina, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Peer Group Dalam Rangka Peningkatan Konsumsi Tablet Tambah Darah Di Kota Bengkulu," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, 2020.

- [12] A. S. Siyami, K. Achyar, and I. R. Kusuma, "Hubungan Pengetahuan terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri," *J. Ris. Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 80-86, 2023, doi: 10.14710/jrkm.2023.18844.
- [13] D. S. S. J. Wardani, "Tinjauan Literatur: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia," *Media Gizi Kesmas*, vol. 13, no. 2, pp. 878-897, 2024, doi: 10.20473/mgk.v13i2.2024.878-897.
- [14] K. Utami, H. Haryani, M. I. Albayani, and A. Supinganto, "Pencegahan Anemia pada Remaja Putri," *Sasambo J. Abdimas (Journal Community Serv.)*, vol. 6, no. 3, pp. 408-416, 2024, doi: 10.36312/sasambo.v6i3.2003.
- [15] S. Notoatmojo, *Pendidikan Kesehatan dan Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.