



## **PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN EDUKASI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN INFUSED WATER**

*(Prevention Of Anemia With Education On The Consumption Of Added Blood Tablets Consumption And Infused Water )*

**Sitawati<sup>1</sup>, Florica Amanda<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Kesehatan Citra Delima

<sup>2</sup> Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Kesehatan Citra Delima

e-mail : [masyita3399@gmail.com](mailto:masyita3399@gmail.com)

Received : Maret, 2023

Accepted : April, 2023

Published : Mei, 2023

### **ABSTRAK**

Beberapa dampak anemia pada remaja putri cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Ketika nantinya remaja putri hamil, anemia ini akan menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi pada masa persalinan, hingga dapat menyebabkan kematian ibu dan anak. Sehingga, pencegahan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang sangat perlu di galakkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri akan pentingnya Zat besi. Tujuan kegiatan yaitu sebagai langkah dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam pemenuhan zat besi untuk mencegah anemia. Metode dengan pemberian edukasi berkaitan dengan anemia, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), yang dipadukan dengan penggunaan *infused water* kurma dan jeruk nipis. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 15 orang. Penggunaan leaflet yang dibagikan kepada peserta dan pada kegiatan juga dilakukan pre test dan post test. Hasil kegiatan diperoleh data yang menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan remaja yang sebelumnya rata-rata nilai Pre Test yaitu 29,87, menjadi lebih mengetahui dan paham berkaitan dengan anemia pada *post test* setelah pemberian edukasi, yaitu dengan nilai rata-rata 82,33. Disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja. Selain itu, para remaja mulai termotivasi untuk menjaga kesehatan terutama mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di padukan dengan *infused water* kurma dan jeruk nipis sebagai upaya untuk mencegah terjadinya anemia.

**Kata Kunci:** Anemia, remaja, tablet tambah darah, infused water

### **ABSTRACT**

*Some of the effects of anemia on young women are quite concerning, such as declining health and school achievement. When young women become pregnant, this anemia will cause non-optimal growth and development of the fetus, complications during childbirth, which can cause death of mother and child. Thus, prevention of anemia through education and promotion of balanced nutrition really needs to be encouraged to increase young women's knowledge of the importance of iron. The purpose of the activity is as a step in increasing the knowledge and compliance of adolescents in fulfilling iron to prevent anemia. The method of providing education is related to anemia, the importance of consuming Blood Supplement Tablets (TTD), which is combined with the use of date and lime infused water. There were 15 participants who took part in this activity. The use of leaflets distributed to participants and the activity also carried out pre-test and post-test. The results of the activity obtained data indicating that there was a change in the knowledge of adolescents, who previously had an average pre-test score of*

29.87, to know more about anemia in the post-test after providing education, with an average value of 82.33. It was concluded that this activity succeeded in increasing the knowledge and understanding of adolescents. In addition, teenagers are starting to be motivated to maintain their health, especially consuming Blood Supplement Tablets (TTD) combined with date and lime water infusion as an effort to prevent anemia.

**Keywords :** *Anemia, adolescent, blood addition tablets, infused water*

## **PENDAHULUAN**

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Untuk Remaja putri dikatakan anemia apabila Hb < 12 gr/dl. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan fungsinya. Seseorang menderita anemia biasanya ditandai dengan 5 L yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai. Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan.

Prevalensi anemia di dunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia, dimana angka tertinggi di benua Afrika sebanyak 44,4%, benua Asia sebanyak 25% sampai 33,0% dan terendah di benua Amerika utara sebanyak 7,6% (WHO, 2015). Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 –24 tahun dan 25 –34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Beberapa dampak anemia pada remaja putri cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika hamil yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Nasriyah pada tahun 2019, menunjukkan bahwa kejadian anemia mencapai 47,37% dari total responden. Anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia yang belum tuntas penanggulannya. Prevalensi anemia pada remaja perempuan di Indonesia masih tinggi, yaitu sebesar 22,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 209 responden 52,63% normal dan 47,37% anemia yang terdiri dari 25,36% anemia ringan, 18,18% anemia sedang dan 3,83% anemia berat (Nasriyah, 2019). Untuk mengatasi terjadinya anemia pada remaja, Kementerian Kesehatan telah melakukan berbagai tindakan preventif untuk intervensi spesifik dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja puteri. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri akan pentingnya Zat besi. Pengetahuan sangat berperan dalam meningkatkan kepatuhan mengkonsumsi tablet besi.

Sebagaimana dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap kepatuhan remaja minum tablet tambah darah (Runiari, 2020). Sehingga Edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja sangat perlu untuk dilakukan.

Selain pemberian TTD, perpaduan dengan penggunaan *infused water* kurma dan jeruk nipis juga perlu dilakukan untuk mendukung peningkatan dan penyerapan dari Fe. Infused water adalah air putih yang ke dalamnya ditambahkan buah-buahan segar dengan cara perendaman dan pendiaman secara bersama-sama dalam waktu minimal 6 jam dan maksimal 12 jam. Unsur-unsur dalam bahan akan terekstrak atau keluar secara maksimal, sehingga memberi rasa dan aroma yang berbeda pada air. Infused water berbeda dengan jus, karena tidak menggunakan bahan tambahan gula atau zataditif lain sehingga lebih alami untuk dikonsumsi (Harifah, 2016). Perendaman kombinasi Kurma dan jeruk nipis dapat membantu peningkatan Hb. Menurut data kementerian kesehatan menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90 mg per 100 gram buah kurma (11% AKG). Sari kurma adalah salah satu jenis minuman khusus yang berfungsi untuk pengobatan dan merawat kesehatan bagi tubuh yang mengandung zat mineral yaitu besi yang essensial bagi pembentukan hemoglobin untuk meningkatkan kadarhemoglobin dalam tubuh (Setiowati, 2019). Penyerapan Fe dapat lebih optimal jika di minum bersamaan dengan vitamin C (Setyaningsih, 2018).

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi STIKES CITRA DELIMA BANGKA BELITUNG dan sebagai langkah dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam pemenuhan zat besi untuk mencegah anemia. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Pencegahan Anemia Dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan *Infused Water* (Kurma Dan Jeruk Nipis).

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan edukasi kesehatan Kepada masyarakat dengan kelompok sasaran adalah remaja dengan judul pentingnya pencegahan anemia dengan edukasi konsumsi tablet tambah darah dan *infused water*, di Dusun Tanjung Ratu, Kecamatan Sungailiat, Kabupaten Bangka Belitung pada hari selasa 27 Desember 2022 Pukul 09.00 WIB. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 15 orang. Edukasi yang diberikan dilengkapi dengan penggunaan leaflet yang dibagikan kepada peserta. Sebelum edukasi dilakukan, terlebih dahulu diadakan *pre test* berupa pertanyaan wawancara berkaitan dengan pengetahuan dan kepatuhan peserta dalam mencegah anemia, dan setelah edukasi kemudian dilakukan kembali *post test* dengan tanya jawab.

**Tabel 1.** Spesifikasi Penggunaan Alat Dan Bahan

No.	Alat dan Bahan	Jumlah	Keterangan
1.	Spanduk	1	Media informasi
2.	Leaflet	15	Dibagikan ke peserta

---

3.	a. Air putih	3	Infus Water
	b. Kurma		
	c. Jeruk nipis		
4.	Kertas + Pulpen	3	Alat pendukung
5.	Gelas + Tumbler	3	Wadah Infused water

---

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Edukasi pencegahan anemia dengan edukasi konsumsi tablet tambah darah dan infused water pada remaja di Dusun Tanjung Ratu, Kecamatan Sungailiat, Kabupaten Bangka Belitung pada hari Selasa 27 Desember 2022 Pukul 09.00 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang, dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. Namun dalam kegiatan tersebut juga ditemui hambatan-hambatan yang tidak mempengaruhi tujuan dari kegiatan tersebut, diantaranya tidak semua kelompok sasaran dapat mengikuti kegiatan ini, sehingga jumlah peserta tergolong sedikit dan tidak sesuai dengan target awal yaitu sekitar 30 orang remaja.

Kegiatan ini diawali dengan sambutan dari Bidan Desa sekaligus untuk membuka acara. Selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* untuk oleh peserta yang berjumlah 15 orang. Tujuan diberikannya *pre-test* ini adalah untuk mengukur dan mengetahui kemampuan dasar remaja tentang anemia sebelum diberikannya edukasi. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan pemaparan materi. Dalam pemaparan materi mengenai anemia pada remaja, ada beberapa poin yang disampaikan, yaitu pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia, Manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta cara pencegahan dan penanggulangan anemia khususnya pada remaja putri.

Setelah materi tentang anemia selesai, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi *infused water* dengan pembahasan berkaitan dengan konsep dan manfaat infus water kombinasi kurma dan jeruk nipis dalam mencegah anemia dan di ikuti dengan kegiatan demonstrasi cara pembuatan dan penyimpanan *infused water* kurma dan jeruk nipis. Adapun cara pembuatan infused water cukup mudah, yaitu dengan memasukkan kurma 3 -7 biji atau sesuai selera, ke dalam wadah tertutup atau botol tertutup dan lebih baik menggunakan tumbler 300 ml-600 ml atau sesuai keinginan. Buah kurma yang dimasukkan boleh di iris menjadi 2 bagian ataupun dimasukkan secara utuh, biji kurma jangan di buang tapi dimasukkan juga ke tumbler. Setelah memasukkan kurma, selanjutnya masukkan juga irisan jeruk nipis (2 irisan) atau sesuai selera keasaman. Kemudian tutup rapat wadah/tumbler, dan masukkan ke dalam kulkas (boleh juga tanpa kulkas), diamkan selama minimal 6 jam dan maksimal 12 jam. Setelah itu, *infused water* siap diminum.

Di akhir materi, kami memberikan *post test* untuk mengetahui tingkat kephahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta memiliki semangat dan antusiasme yang cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Materi yang disampaikan dianggap dapat memberikan cukup informasi mengenai anemia pada remaja dan mereka dapat memahaminya dengan baik.

**Tabel 2.** Hasil Pre dan Post test Pengetahuan Remaja

No.	Hasil pre dan post test	Nilai rata-rata
1	Pre test	29,87
2	Post test	82,33

Dari data diatas terlihat bahwa rata-rata nilai Pre Test remaja yaitu 29,87, tergolong rendah yang menandakan bahwa tingkat pengetahuan awal remaja terhadap materi anemia juga masih rendah. Sedangkan setelah di berikan materi (post test), terlihat bahwa pengetahuan remaja mengalami peningkatan menjadi 82,33, yang menandakan tingkat pengetahuan remaja tergolong tinggi dari pre test. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan dan disimpulkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan remaja yang sebelumnya pada *pre test* mayoritas remaja belum mengetahui tentang anemia dan pencegahan anemia dengan konsumsi Tablet tambah darah, menjadi lebih mengetahui dan paham berkaitan dengan anemia pada *post test* setelah pemberian edukasi.

Hasil ini Sejalan dengan penelitian dari Elvira & Rizqiya (2022) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi tentang anemia pada remaja putri. Selain itu, penelitian lain dari Fathony (2022) dengan hasil yang sama juga menunjukkan bahwa Pelaksanaan edukasi tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dan cara yang benar mengkonsumsi tablet tambah darah. Setelah edukasi tentang anemia khususnya dampak anemia, para remaja mulai termotivasi untuk menjaga kesehatan terutama mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di padukan dengan infus water kurma dan jeruk nipis sebagai upaya untuk mencegah terjadinya anemia.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Edukasi

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemberian edukasi yang dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia, manfaat konsumsi Tablet tambah darah (TTD), *infused Water* kurma dan jeruk nipis, dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja. Selain itu, para remaja mulai termotivasi untuk menjaga kesehatan terutama mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di padukan dengan infus water kurma dan jeruk nipis sebagai upaya untuk mencegah terjadinya anemia.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Elvira, F., & Rizqiya, F., 2022. Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 6 Jakarta. *ALTAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1 (1)
- Fathony, Z., Amali, R., & Lestari, P. P., 2022. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 4 (2): 49-53
- Harifah, I., Mustofa, A., & Suhartatik, N., 2016. Aktivitasan Tioksi Dan Infused Water Dengan Variasi Jenis Jeruk (Nipis, Lemon, Dan Baby) Dan Buah Tambahan (Stroberi, Anggur Hitam, Dan Kiwi). *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*. 1(1): 54-58
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*.
- Kemendes RI .2021. *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19*
- Nasriyah, Kulsum, U., & Rozaq, M. A., 2019. Screening Anemia melalui Pemeriksaan hemoglobin dengan Metode Sianmethemoglobin pada Remaja Putri Di Wilayah UPT Puskesmas Mayong II. The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Runiari, N., & Hartati, N., 2020. Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*. 13 (2): 103-110
- Setiowati, W., & Nuriah, S., 2019. Pengaruh Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobinibu Hamil Trimester III. *Jurnal Darul Azhar*. 6 (1): 85 - 91
- Setyaningsih, R. I., Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z., 2018. Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, Fitat, Dan Tanin Terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendorong Darah Laki-Laki (Studi Di Unit Donor Darah Pmi Kota Semarang). *J. Kesehat. Masy*. 6 (4): 238-246
- WHO. 2015. *World Health Statistics 2015*: World Health Organization.