

Evaluasi Program Minum Tablet Tambah Darah Bersama Sebagai Upaya Mencegah Anemia Pada Remaja Putri (Rematri) Usia Sekolah Melalui Program Minum Tablet Tambah Darah Bersama Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar

Rita Hartini

Magister Manajemen, Universitas Islam Kadiri

Email: hartinirita@gmail.com

Abstract

Anemia in young women increased from 37.1% in 2013 to 48.9% in 2018, with the proportion of anemia in the age group 15-24 years and 25-34 years. Adolescent girls who are anemic will be at risk of developing anemia during pregnancy, and at risk of giving birth to LBW babies and stunting. This study aims to evaluate the program for administering Blood Supplement Tablets (TTD) to young women in the Work Area of the Blitar District Health Office. The results of the study show that there is a discrepancy in the input aspects of facilities and infrastructure. In the process aspect, discrepancies occur in the aspects of distribution, monitoring, recording and reporting. In the output aspect, discrepancies occur in target accuracy, time and distribution. In this study, there are still discrepancies in the input, process, and output aspects of the implementation of the TTD program in the Work Area of the Blitar District Health Office.

Keywords: Blood Supplement Tablets, Anemia, Young Women

A. Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Menurut WHO remaja bila anak telah mencapai umur 10-19 tahun. Menurut BKKBN remaja adalah anak yang berumur 10 tahun sampai 24 tahun dan belum menikah. Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual remaja akan melewati tahapan : 1) Masa remaja awal atau dini umur 11-13 tahun, 2) Masa remaja pertengahan umur 14-16 tahun, dan 3) Masa remaja lanjut umur 17-20 tahun (Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S), 2015), 2015).

Kualitas hidup sumber daya manusia berawal dari masa kandungan. Generasi yang sehat diturunkan dari generasi sehat sebelumnya. Untuk itu perlu persiapan yang baik supaya ketika wanita hamil berada pada kondisi sehat optimal. Kondisi yang sehat akan melahirkan generasi yang sehat. Jauh sebelum hamil remaja putri harus disiapkan untuk memiliki kebiasaan yang baik di bidang kesehatan (Sukarni & Sudarti, 2014). Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) (Widiastuti & Rusmini, 2019).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terdapat di seluruh dunia, tidak hanya negara berkembang tetapi juga negara maju. Secara global, prevalensi anemia di dunia berkisar antara 40-88% (WHO, 2013). Di Indonesia, anemia pada remaja putri meningkat dari 11,3% menjadi 37,1% pada tahun 2007 dan 2013. Pada tahun 2018, anemia pada kelompok umur 15-34 tahun sebesar 48,9% (Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, 2018). Anemia pada usia produktif dan ibu hamil yang terjadi di negara berkembang Sebagian besar merupakan anemia zat gizi besi (20-80%). Secara umum, penyebab anemia yaitu kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat, serta peningkatan kebutuhan akan zat besi (Breymann, 2015).

Anemia juga dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga dapat mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kinerja (Shara et al., 2017). Proporsi kejadian anemia di Indonesia lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki yaitu 23,9% dan 18,4%. Hal tersebut berkaitan dengan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri diantaranya asupan nutrisi, status gizi, pola menstruasi, aktivitas fisik dan pendapatan orang tua.

Kementerian kesehatan melalui dirjen Kesehatan Masyarakat mengeluarkan surat edaran No. HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur. Pemerintah melakukan upaya preventif dengan memberikan tablet tambah darah untuk remaja putri dan wanita usia subur khususnya yang sedang hamil. Tablet ini diberikan gratis, sedangkan untuk wanita subur yang tidak dalam kondisi hamil diupayakan untuk konsumsi tablet tambah darah secara mandiri (Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wus, 2016).

Upaya penanggulangan anemia juga direkomendasikan oleh WHO dimana dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) melalui Program Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) . Pemerintah menetapkan dosis pemberian TTD pada remaja putri adalah 1 kali seminggu. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Sasarannya adalah anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Indikator keberhasilan (outcome) dari program pelaksanaan pemberian TTD yaitu peningkatan kadar Hb (hemoglobin) dan perubahan status anemia (Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wus, 2016).

Pemberian tablet tambah darah remaja putri di Kabupaten Blitar dapat dikatakan tidak berjalan dengan efektif dikarenakan pada tahun 2020 pelaksanaan hanya dilaksanakan oleh 13 Puskesmas dari 24 Puskesmas yang ada di Kabupaten Blitar dan pendistribusian dilakukan 3 bulan mulai Oktober hingga Desember. Selain itu menurut pengakuan petugas gizi, jumlah tablet tambah darah yang diberikan dalam setiap sekolah tidak memenuhi untuk semua remaja putri karena keterbatasan stok. Sehingga cakupan tahunan tidak dapat menggambarkan hasil pelaksanaan program ini secara keseluruhan. Dari hasil observasi, remaja putri dari wilayah kerja Puskesmas yang telah melaksanakan kegiatan tersebut diketahui 8 dari 10 remaja putri tidak mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan karena merasa takut terjadi peningkatan tekanan darah dalam tubuhnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul dan mengambil gagasan mengenai “Evaluasi Program Minum Tablet Tambah Darah Bersama Sebagai Upaya Mencegah Anemia Pada Remaja Putri (Rematri) Usia Sekolah Melalui Program Minum Tablet Tambah Darah Bersama di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar.”

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui implementasi pelaksanaan program minum tablet tambah darah bersama Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar
2. Untuk mengetahui faktor kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pelaksanaan program minum tablet tambah darah bersama di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar
3. Untuk mengetahui optimalisasi penurunan tingkat anemia pada remaja putri melalui pelaksanaan program minum tablet tambah darah bersama Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan sebuah penelitian yang dilakukan guna menunjukkan deskripsi dan analisis fenomena kejadian, kegiatan sosial, perilaku, asumsi, kepercayaan hingga pemikiran individu maupun kelompok.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2022 sampai dengan bulan Desember 2022. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Srengat yang beralamatkan di Jl. Terate No.1, Srengat II, Srengat, Kec. Srengat, Kabupaten Blitar, Jawa Timur.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Pemilihan deskriptif kualitatif disebabkan karena pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang memberikan hasil penelitian dengan sifat analisis deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku yang diamati (Sugiyono, 2017).

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 1 Srengat. Pemilihan Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sumber data dari penelitian ini adalah sumber data sekunder yang merupakan data yang dapat memperjelas data primer, sehingga hasil penelitian lebih kuat. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang

digunakan adalah wawancara mendalam guna memperoleh data primer dan analisis dokumen untuk mendapatkan data sekunder. Dalam penelitian kualitatif analisis data di fokuskan pada proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data yang dilakukan, maka dari itu kualitatif lebih sering di lapangan untuk mencari informasi atau data mengenai permasalahan dari penelitian tersebut. Adapun teknik analisa data menurut Miles & Huberman

C. Hasil Dan Pembahasan

Adapun informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Profil Informan

No.	Nama	Usia	Pekerjaan
1	Julia Rahma Dewi	13 tahun	Pelajar dan merupakan Anggota OSIS
2	Amira Gelzi Rizwana	13 tahun	Pelajar dan merupakan anggota osis sekbid 1 (keimanan dan ketakwaan)
3	Yana Martiza laras K	14 tahun	Pelajar dan merupakan Ketua OSIS
4	Anindya Apriliyana	14 tahun	Pelajar dan merupakan Anggota OSIS
5	Aswa Meca Juhana	14 tahun	Pelajar dan merupakan Wakil Sekretaris OSIS
6	Maria Kristin Novi Y	14 tahun	Pelajar
7	Aldhista Naira Wardhani	13 tahun	Pelajar
8	Selly Thansivi	14 tahun	Pelajar
9	Sinta Aulia	13 tahun	Pelajar
10	Nina Mei Mona	14 tahun	Pelajar
11	Silvia Salsabela	14 tahun	Pelajar
12	Anisa Putri S	14 tahun	Pelajar
13	Umi Fadhilah	14 tahun	Pelajar
14	Septi Nia Ramadhani	14 tahun	Pelajar
15	Sisca Dwi Cahyani	14 tahun	Pelajar
16	Nur Dianah Iswanto	14 tahun	Pelajar
17	Widi Asriya	13 tahun	Pelajar
18	Azizah Syifa N	13 tahun	Pelajar
19	Pradetya Chanttika	14 tahun	Pelajar
20	Roni Nurdianto	14 tahun	Pelajar

Implementasi Pelaksanaan Program Minum Tablet Tambah Darah Bersama di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar

Remaja putri memang mudah terkena anemia yang ditandai dengan tubuh mudah lemas ataupun mudah pingsan, karena mengalami menstruasi. Untuk itu tablet penambah darah dibutuhkan untuk mengatasi anemia. Upaya pemberian tablet zat besi (Fe) ke sekolah/madrasah untuk remaja putri ini dilakukan untuk meminimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia. Jika seorang remaja putri menderita anemia dan kemudian hamil maka akan berpotensi melahirkan bayi dengan tubuh pendek (stunting) atau berat badan lahir rendah (BBLR). Hal ini disebabkan karena kurangnya supply oksigen dan makanan ke janin selama masa kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Amira sebagai berikut :

“Saya pernah mendapat sosialisasi tentang pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri. Itu pada saat di sekolah yang dilakukan setelah senam Bersama seluruh siswa dan hanya diadakan masih satu kali.” (12 Januari 2023)

Bagi para remaja putri, mereka baru pertama kali mendapatkan sosialisasi terkait dengan tablet tambah darah hanya saat disekolah. Wawasan terkait dengan tablet tambah darah juga masih sangat sedikit. Dan mereka meminumnya hanya pada saat sosialisasi saja. Sedangkan hasil wawancara dengan Azizah adalah sebagai berikut ini :

“Saya pernah mendapatkan sosialisasi, saat Latihan dasar kepemimpinan di OSIS pada tanggal 23 September 2022, 1 kali”

Hampir keseluruhan para remaja baru meminum tablet tambah darah satu kali dan mereka juga belum terlalu memahami manfaat dari pemberian tablet darah. Sedangkan hasil wawancara dengan Julia sebagai berikut :

“Saya belum pernah mendapatkan sosialisasi tablet tambah darah sebelumnya. Tapi saya mulai dapat tablet tambah darah itu waktu saya masuk SMP. Kan ini untuk meminimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia. Paling kali sekarang mengkonsumsi tablet tambah darah itu 1 atau 2 minggu sekali dibari jumat di sekolah.”

Adapula beberapa remaja putri yang belum pernah mendapatkan sosialisasi, akan tetapi mereka telah mengkonsumsi tablet tambah darah. Adapun hasil wawancara Bersama Widi diperoleh sebagai berikut ini :

“Saya pernah mendapatkan sosialisasi tentang pemberian tablet tambah dara itu 24 Oktober 2022 di lapangan belakang dua kali. Itu yang saya tau bisa untuk mencegah remaja putri terkena anemia. Saya juga mulai dapat tablet tambah darah waktu sosialisasi itu. Saya meminumnya dengan air di lapangan belakang. Abisnya itu saya lebih konsentrasi saat belajar atau jam pelajaran.”

Para remaja putri merasa lebih berkonsentrasi setelah meminum tablet tambah darah, mereka tidak merasakan letih maupun lesu Ketika beraktivitas. Berikut hasil wawancara dengan Nur Dianah mendapatkan hasil sebagai berikut :

“Saya pernah dapat sosialisasi di sekolah, itu satu minggu satu kali setiap hari jumat. Setau saya dengan adanya tablet tambah darah dapat membuat haid lancar dan tidak mudah sakit perut. Saya mulai dapat tablet tambah darah itu waktu hari jumat di sekolah. Dan itu membuat saya biasa saja mungkin waktu haid tidak sakit perut.”

Selain itu, tablet tambah darah juga mengurangi nyeri haid bagi Sebagian remaja putri. Dengan mengkonsumsi tablet tambah dara membuat para remaja putri tidak mudah sakit perut. Adapun hasil wawancara Bersama Sisca adalah sebagai berikut :

“Saya pernah setiap jumat dapat sosialisasi di sekolah. Itu kan untuk menambah darah, saya lupa kapan mulai mendapatkan tablet tambah darah. Cuma saya mengkonsumsi disekolah. Dan saya merasakan sama saja tidak ada bedanya.”

Bagi Sebagian remaja putri, tablet tambah darah tidak memberikan efek samping ditubuhnya. Adapun hasil wawancara dengan Septi adalah sebagai berikut :

“Saya sebelumnya pernah mendapatkan sosialisasi tentang pemberian tablet tambah darah, setiap jumat di sekolah. Kan itu untuk menambah darah juga. Pertama kali dapat itu saya tidak ingat, sudah lama waktu di sekolah. Tapi saya tidak merasakan apa – apa Ketika mengkonsumsi obat. Paling setelahnya itu menjadi segar.”

Tablet tambah darah menjadi salah satu upaya untuk memastikan remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah, sehingga mereka tidak mengalami anemia maupun gejala anemia. Adapun hasil wawancara dengan Umi Fadhilah adalah sebagai berikut :

“Sebelumnya saya mendapatkan sosialisasi tentang pemberian tablet tambah darah setiap jumat di sekolah. Itu untuk menambah darah. Saya lupa kapan mulai mendapatkan tablet tambah darah di sekolah dan tidak merasakan apapun. Tapi setelahnya itu bedanya Cuma menjadi segar aja.”

Pemberian tablet tambah darah dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12 – 18 tahun di institusi Pendidikan pada jenjang SMP dan SMA atau yang sederajat melalui UKS/M. Dosisnya yaitu memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 (lima puluh dua) minggu dalam setahun. Harapannya siswa meminum tablet darah ini pada hari yang sama setiap hari.

Program pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri merupakan kegiatan tindak lanjut dari aksi bergizi dalam rangka penurunan anemia pada remaja, khususnya remaja putri di wilayah Kabupaten Blitar dengan pemberian tablet tambah dara pada remaja putri secara serentak. Pelaksanaan kegiatan TTD juga merupakan implementasi intervensi gizi spesifik dan sensitif dalam upaya penurunan Stunting. Salah satu layanan intervensi gizi spesifik itu adalah remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah.

Faktor Kendala yang Dihadapi dalam Pelaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah Bersama di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar

Anemia Gizi Besi (AGB) mempunyai dampak yang serius, baik pada ibu hamil maupun pada remaja. Sangat penting mengatasi anemia pada remaja putri agar masalah anemia tidak berlanjut ketika hamil, salah satunya dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung 60 mg Fe elemental dan 0,4 mg asam folat. Upaya pemberian tablet zat besi ke sekolah-sekolah untuk remaja putri ini dilakukan untuk meminimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia. Jika seorang remaja putri menderita anemia dan kemudian hamil maka akan berpotensi melahirkan bayi dengan tubuh pendek (*stunting*) atau berat badan lahir rendah (BBLR). Berdasarkan hasil wawancara dengan Amira sebagai berikut :

“Sosialisasi tentang tablet tambah darah itu hanya diadakan masih satu kali. Jadi saya belum tau banyak tentang tablet tambah darah. Harapannya sosialisasi dilakukan lagi karena masih banyak siswi yang tidak minum pil TTD yang sudah diberikan.” (12 Januari 2023)

Ketepatan sasaran sudah sesuai yaitu pada remaja putri usia 12-18, namun pada prakteknya di setting sekolah masih belum sesuai, adapun yang diberikan hanya yang sudah menstruasi. Dari ketetapan waktu juga masih belum sesuai, bahwa pendistribusian harus secara bersama-sama, dan tidak diberikan sekaligus dalam 1 waktu. Hal ini dimungkinkan pihak sekolah dan remaja putri belum tersosialisasi dengan benar akan manfaat dari kegiatan ini, sehingga perlu dilakukan sosialisasi lebih intens dan dapat didukung dengan pemberian media-media seperti brosur, leaflet maupun poster. Karena keberhasilan program TTD ini salah satunya juga dari dukungan guru, keluarga dan tenaga Kesehatan

“Kendalanya belum semua laporan masuk ke petugas, sehingga capaian program kurang. Sedangkan target kita kan capaian rematri minum TTD, kalo nggak tau berapa banyak yang minum TTD kita nggak bisa memonitoring dan nggak tau seberapa efektifnya tablet tambah darah untuk anak rematri.”

Sedangkan dari segi penanggung jawab, pelaporan terkait dengan pelaksanaan tablet tambah darah masih kurang tepat waktu, sehingga mempersulit evaluasi dan monitoring untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Adapun masukan dari Siska adalah sebagai berikut :

“Dari hambatan itu diharapkan dapat meningkatkan koordinasi kepada petugas, sehingga laporan itu dapat dikumpulkan tepat waktu dan targetnya tercapai. Terus juga menggalakkan program aplikasi Ceria juga dan giat gebyar aksi bergizi.”

Akan tetapi, penggunaan aplikasi Ceria ataupun kartu suplementasi gizi maupun buku rapor kesehatanku juga masih belum berjalan dengan lancar, masih banyak remaja putri yang belum menggunakan aplikasi tersebut. Adapun hasil wawancara dengan Amira adalah sebagai berikut :

“Saya belum punya Kartu Suplementasi Gizi atau Buku Rapor Kesehatanku. Bahkan ini pertama kalinya saya mendengar ad abuku Rapor Kesehatan. Memang asing di telinga saya tapi berhadap bisa memilikinya. Karena menurut saya buku tersebut terdengar sangat bermanfaat.” (12 Januari 2023)

Para remaja putri cenderung lupa dan belum memiliki kartu suplementasi gizi. Hal ini juga diungkapkan oleh Azizah adalah sebagai berikut ini :

“Kalo saya belum punya kartu suplementasi gizi atau buku rapor kesehatanku dan untuk aplikasi CERIA saya sudah punya di hp saya sudah saya download.”

Para remaja putri cenderung tidak mengetahui manfaat dari aplikasi CERIA. Mereka menghapus aplikasi CERIA dan tidak mengisi data terkait dengan konsumsi tablet tambah darah. Adapun hasil wawancara dengan Amira adalah sebagai berikut :

“Dahulu saya suda download aplikasi CERIA, tetapi pada saat saya gunakan dan saya sudah memasukkan data diri yang sesuai tetapi tidak bisa. Saya tahu kalau aplikasi tersebut bermanfaat, tetapi saua berharap pihak aplikasi itu segera menangani. Karena aplikasi yang dikembangkan sangat bermanfaat.” (12 Januari 2023)

Bagi Sebagian siswa, mereka akan meminum tablet tambah darah Ketika terdapat sosialisasi dari sekolah dan diberikan tablet tambah darah oleh guru maupun petugas saat disekolah. Sedangkan hasil wawancara dengan Julia sebagai berikut :

“Kalo kartu suplementasi gizi saya tidak punya, tetapi kalo aplikasi CERLA sya sudah download.”

Hal ini membuaat petugas kesulitan para petugas. Hal ini dikarenakan kesadaran yang masih kurang dari para remaja putri untuk mengkonsumsi tablet tambah darah, sehingga para remaja putri tidak mengetahui seberapa sering mereka mengkonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, laporan yang dikumpulkan juga tidak tepat waktu, hal ini mempersulit pemerintah setempat dalam melakukan evaluasi maupun monitoring dan perbaikan atas permasalahan maupun hambatan dalam melaksanakan program tablet tambah darah di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar.

Program Minum Tablet Tambah Darah Bersama di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar Mampu Menurunkan

Tingkat Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Blitar

Remaja perempuan merupakan kelompok usia yang paling banyak membutuhkan zat gizi dibanding kelompok usia lainnya. Pematangan seksual pada remaja menyebabkan kebutuhan zat gizi meningkat. Kebutuhan zat besi remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Oleh karena itu Pemerintah Indonesia berupaya untuk mengatasi hal tersebut yang tertuang dalam RPJMN 2015-2019 yaitu pada sasaran pokok yang pertama berupa meningkatnya status kesehatan ibu dan Anak. Usaha yang dilakukan pemerintah indonesia yaitu melalui usaha kesehatan sekolah dan remaja. Sedangkan hasil wawancara dengan Julia sebagai berikut :

“Buat saya tablet tambah darah ini menambah stamina dan tidak mudah pusing.”

Minum tablet tambah darah bagi remaja putri menjadi hal yang didengungkan pada acara tersebut. Pasalnya remaja putri yang kekurangan sel darah merah atau anemia menjadi salah satu faktor kelahiran anak dengan beresiko stunting. Berikut hasil wawancara dengan Nur Dianah mendapatkan hasil sebagai berikut :

“Dengan adanya tablet tambah darah dapat membuat haid lancar dan tidak mudah sakit perut. Saya mulai dapat tablet tambah darah itu waktu hari jumat di sekolah. Dan itu membuat saya biasa saja mungkin waktu haid tidak sakit perut.”

Suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi untuk mencegah anemia. Pemberian tablet tambah darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Hal serupa juga disebutkan oleh Anisa Putri sebagai berikut :

“Setelah minum tablet itu saya merasa lebih plong, enak dan menjadi segar.”

Pemberian zat besi secara oral dapat menimbulkan efek samping pada saluran gastrointestinal bagi sebagian orang, seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah dan diare. Pemberian suplementasi tablet Fe, pada sebagian wanita, menyebabkan sembelit. Adapun hasil wawancara dengan Amira adalah sebagai berikut :

“Program ini memberikan kesadaran mengenai pentingnya satu biji tablet tambah darah yang akan sangat bermanfaat bagi tubuh dan mencegah anemia atau kekurangan zat besi yang biasa diakibatkan karena factor menginjak remaja atau karena menstruasi.” (12 Januari 2023)

Sedangkan hasil wawancara dengan Azizah adalah sebagai berikut ini :

“Pemberian tablet ini untuk mengatasi 5L (letih, lesu, lemah, Lelah, lunglai), meningkatkan daya tahan tubuh juga, meningkatkan konsentrasi dan produktivitas.”

Pemberian suplemen tambah darah memang di rekomendasikan terutama pada remaja putri yang telah mengalami siklus menstruasi dengan asupan gizi yang tidak seimbang. Hal ini berkaitan dengan perdarahan menstruasi yang dapat mengurangi cadangan zat besi yang merupakan bahan dalam pembentukan sel darah merah dan dapat memicu terjadinya anemia bila seorang remaja putri tidak memiliki pola makan yang seimbang. Hasil wawancara Bersama Amira adalah sebagai berikut :

“Pada saat selesai sarapan Bersama di sekolah dan saya ingat sekali ada tim Kesehatan yang memandu dan memberi wawasan mengenai manfaat tablet tambah darah.” (12 Januari 2023)

Pemberian tablet tambah darah atau suplementasi zat besi umumnya di sarankan untuk di konsumsi 1kali seminggu untuk membantu mencegah anemia akibat siklus menstruasi yang di alami setiap bulannya. Namun demikian rekomendasi ini tidak bersifat wajib dan akan lebih baik bila dapat menjaga asupan makanan dan kebitihan nutrisi yang seimbang setiap harinya tanpa mengandalkana suplementasi tablet tambah darah atau zat besi tersebut. Sehingga kebutuhan nutrisi dan zat besi dapat terpenuhi secara alamian melalui asupan makanan

Pembahasan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil, sampai dengan usia lanjut. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, anak usia 5-14 tahun yang mengalami anemia sebanyak 26.4% dan usia 15-24 tahun sebanyak 18.4%. Hal ini dapat diartikan bahwa 1 dari 5 anak remaja Indonesia mengalami anemia.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar haemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO 2011). Haemoglobin terbentuk dari gabungan protein dan zat besi yang membentuk sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dalam darah ke seluruh tubuh. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Penegakan diagnosis anemia dilaksanakan melalui pemeriksaan laboratorium untuk mengetahui kadar haemoglobin dalam darah. Remaja putri dinyatakan menderita anemia apabila kadar haemoglobin dalam darah menunjukkan nilai kurang dari 12 g/dL. Anemia terjadi karena berbagaisebab.

Secara langsung anemia terutama disebabkan karena produksi / kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun. Terdapat tiga penyebab anemia yaitu defisiensi zat gizi, perdarahan dan hemolitik. Defisiensi zat gizi terjadi akibat rendahnya asupan zat gizi baik hewani atau nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan dalam pembentukan haemoglobin. Zat gizi lain yang berperan dalam pembentukan haemoglobin adalah asam folat dan vitamin B12. Perdarahan akibat kecacingan ataupun menstruasi juga dapat menyebabkan anemia. Selain itu, anemia dapat disebabkan oleh penyakit hemolitik seperti malaria kronis dan thalassemia (Kemenkes 2018). Secara umum, penyebab terbesar terjadinya anemia di Indonesia adalah anemia defisiensi zat gizi akibat kekurangan zat besi.

Remaja putri memang mudah terkena anemia yang ditandai dengan tubuh mudah lemas ataupun mudah pingsan, karena mengalami menstruasi. Untuk itu tablet penambah darah dibutuhkan untuk mengatasi anemia. Upaya pemberian tablet zat besi (Fe) ke sekolah/madrasah untuk remaja putri ini dilakukan untuk meminimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia. Jika seorang remaja putri menderita anemia dan kemudian hamil maka akan berpotensi melahirkan bayi dengan tubuh pendek (*stunting*) atau berat badan lahir rendah (BBLR). Hal ini disebabkan karena kurangnya supply oksigen dan makanan ke janin selama masa kehamilan.

Suplemen tablet tambah darah diberikan untuk menghindari remaja putri dari risiko anemia besi. Konsumsi TTD sangat dipengaruhi oleh kesadaran dan kepatuhan remaja putri. Kesadaran merupakan faktor pendukung remaja putri untuk mengkonsumsi secara baik. Kepatuhan dipengaruhi oleh adanya beberapa faktor diantaranya bentuk tablet, warna, rasa, dan efek samping dari tablet tambah darah (WHO, 2014) selain itu tingkat pengetahuan juga berhubungan dengan kepatuhan mengkonsumsi TTD (Khammarnia, 2015). Konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah anemia apabila disertai dengan penerapan makanan bergizi seimbang, cukup protein dan kaya zat besi. Selain itu, disarankan minum TTD dengan air putih dan menghindari konsumsi teh susu atau kopi. Konsumsi buah-buahan sumber vitamin C seperti jeruk, papaya, jambu biji, dan lain-lain dapat meningkatkan penyerapan zat besi lebih efektif. Konsumsi zat besi secara terus-menerus tidak akan menyebabkan keracunan karena tubuh mempunyai sifat autoregulasi zat besi. Bila tubuh kekurangan zat besi, maka absorpsi zat besi yang dikonsumsi akan banyak. Sebaliknya jika tubuh tidak mengalami kekurangan zat besi maka absorpsi zat besi hanya sedikit. Konsumsi TTD terkadang menimbulkan efek seperti nyeri di ulu hati, mual dan muntah, serta tinja berwarna

hitam. Gejala tersebut bersifat tidak berbahaya. Untuk mencegah terjadinya rasa perih pada perut setelah mengonsumsi TTD, disarankan untuk tidak mengonsumsi TTD dengan perut kosong.

Kepatuhan konsumsi tablet TTD pada remaja masih sangat rendah. Tingginya ketidakpatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah salah satunya adanya gejala yang dirasakan setelah mengonsumsi TTD. Berdasarkan hasil penelitian, dari segi output yaitu cakupan kegiatan dan ketepatan sasaran serta distribusi masih ada yang belum sesuai dengan dengan pedoman. Ketepatan sasaran sudah sesuai yaitu pada remaja putri usia 12-18, namun pada prakteknya di setting sekolah masih belum sesuai, adapun yang diberikan hanya yang sudah menstruasi. Dari ketetapan waktu juga masih belum sesuai, bahwa pendistribusian harus secara bersama-sama, dan tidak diberikan sekaligus dalam 1 waktu. Hal ini dimungkinkan pihak sekolah dan remaja putri belum tersosialisasi dengan benar akan manfaat dari kegiatan ini, sehingga perlu dilakukan sosialisasi lebih intens dan dapat didukung dengan pemberian media-media seperti brosur, leaflet maupun poster. Karena keberhasilan program TTD ini salah satunya juga dari dukungan guru, keluarga dan tenaga Kesehatan.

Perlu kerjasama yang baik antara pihak sekolah dan pihak Puskesmas, selain perbaikan dari segi pendistribusian perlu juga pengawasan yang rutin disertai dengan metode yang tepat, seperti menggunakan kartu monitoring dan pengawasan secara teratur, dikombinasikan dengan sistem daring (whatssap) maupun tatap muka secara langsung.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari segi input, masih kurangnya sarana dan prasarana seperti ketersediaan poster, leaflet/brosur dalam sosialisasi tentang anemia dan TTD, serta tidak tersedianya kartu suplementasi TTD bagi remaja putri. Dari segi proses, adanya ketidaksesuaian waktu distribusi karena tidak diberikan dalam waktu yang bersamaan dan beberapa TTD dibawa ke rumah, dan pemantauan program TTD karena hanya mengandalkan aplikasi whatsapp, karena ada kemungkinan pemalsuan informasi, serta tidak maksimalnya sistem monitoring mandiri dari siswi karena tidak semua remaja putri mendapatkan TTD.

E. Referensi

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Breymann, C. 2015. "Iron Deficiency Anemia in Pregnancy." *Semin Hematol* 52 (4): 339–47. <https://doi.org/doi:10.1053/j.seminhematol.2015.07.003>.
- Deni, Amandha Unzila, and Ifdil. 2016. "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri." *Jurnal Edukasi II* (2).
- Ilyas. 2016. "Pendidikan Karakter Melalui Homeschooling." *Journal of Nonformal Education* 2 (1).
- Karendehi, Celsita E.D., Julia Rottie, and Michael Karundeng. 2016. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecerdasan Moral Pada Anak Usia 12-15 Tahun Di SMP Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe." *E-Journal Keperawatan* 4 (1): 1–5.
- Khoiriyah, Hikmatul, Tri Susanti, Erma Mariam, and Nurma Hidayati. 2022. "Optimalisasi Pemberian Tablet Fe Pada Remaja Putri Di SMK Ma'arif Karya Mukti." *Jurnal Abdi Moestopo* 05 (02): 214–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1981>.
- Masyarakat, Direktorat Gizi. 2016. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wus*. RI, Kemenkes.
- RI, Kementerian Kesehatan. 2015. *Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S)*. Jakarta.
- Shara, Fhany EL, Irza Wahid, and Rima Semiarti. 2017. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014." *Jurnal Kesehatan Andalas* 6 (1): 202–7.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- . 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.

- Sukarni, I, and Sudarti. 2014. *Patologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Neonatus Resiko Tinggi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tonasih, Siti Difta Rahmatika, and Ade Irawan. 2019. “Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di Stikes Muhammadiyah Cirebon.” *Jurnal SMART Kebidanan* 6 (2): 106–13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.292>.
- WHO. 2013. “World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk.” <Http://Www.Who.Int>. 2013.
- Widiastuti, Anita, and Rusmini. 2019. “Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.” *Jurnal Sains Kebidanan* 1 (1): 12–18
- Yudina, Mira Krisma, and Adhila Fayasari. 2020. “Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Jakarta Timur.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2 (3): 147–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.56>.
- Yusuf, A Muri. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group