

PENDAMPINGAN MASYARAKAT TENTANG “MANFAAT TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI PASCA COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DAYA MAKASSAR TAHUN 2025”

Ernawati¹, Dian Purnamasari², Iis Nuraisyah³, Ira Sapitra⁴, Risnawati⁵, Wanda⁶, Khaeriyana⁷

¹⁻⁶Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar, ⁷PKM Daya

Email : ernamano24@gmail.com

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) menyebut masa remaja sebagai fase peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, yang terjadi antara usia 10-19 tahun. Hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri yang ada di Sekolah Wilayah Kerja Puskesmas Daya Makassar dimana data yang diperoleh yaitu masih rendahnya tingkat pengetahuan remaja tentang manfaat tablet tambah darah pada remaja putri pasca covid -19, remaja banyak tidak mengetahui tentang pentingnya tablet tambah darah. Jika kondisi ini secara terus menerus dibiarkan maka dampak jangka panjang dan jangka pendek bisa menimbulkan penyakit pada remaja putri diantaranya anemia dan dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, sulit berkonsentrasi, meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur, perdarahan, hingga kematian pada ibu. Beberapa alasan tersebut menjadi pertimbangan bagi kami untuk melakukan penyuluhan kepada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Daya Makassar tahun 2025. Metode yang dilaksanakan dalam membantu remaja yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang manfaat tablet tambah darah pada remaja putri pasca covid – 19. Selain melakukan penyuluhan kami juga melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tanda-tanda vital yaitu tekanan darah, nadi, suhu dan pernapasan serta berat badan masyarakat. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan antusias remaja putri dalam mengikuti setiap kegiatan. Hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana dimana masyarakat/remaja mampu memahami tentang tablet tambah darah pada remaja pasca COVID-19 dan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang kondisi tersebut.

Kata Kunci : Remaja, Tablet Tambah Darah, PKM Daya

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) defines adolescence as a transitional phase from childhood to adulthood, occurring between the ages of 10 and 19. Based on interviews conducted with adolescent girls in schools within the working area of Daya Health Center, Makassar, the data obtained showed that the level of knowledge among adolescents about the benefits of iron supplementation tablets (Fe tablets) after the COVID-19 pandemic remains low. Many adolescents are still unaware of the importance of consuming iron tablets. If this condition continues, both short-term and long-term impacts may arise, such as anemia, decreased immunity, difficulty concentrating, and increased risks of premature birth, bleeding, and even maternal death. These issues became our consideration for conducting health education for adolescent girls in the Daya Health Center working area in 2025. The method used to support adolescents includes providing counseling about the benefits of iron supplementation tablets for adolescent girls after the COVID-19 pandemic. In addition to counseling, we also carried out health checks such as measuring vital signs (blood pressure, pulse, temperature, respiration) and body weight. The purpose of this activity is to increase the enthusiasm of adolescent girls in participating in each program. The expected outcome is that the community, particularly adolescents, can understand the importance of iron tablets after COVID-19 and improve their knowledge and awareness regarding this health issue.

Keywords: Adolescents, Iron Supplements, Daya Health Center

1. PENDAHULUAN

Remaja putri sangat penting mengonsumsi tablet tambah darah Tablet Tambah Darah (TTD) atau Tablet Fe karena merupakan suplemen gizi penambah darah yang banyak manfaatnya bagi remaja dimana pada usia 10 - 19 tahun merupakan salah satu sasaran TTD pada remaja putri karena usia tersebut efektif meningkatkan kadar haemoglobin (Hb) dalam darah dan menurunkan prevalensi kejadian anemia pada remaja putri. Banyak sekali manfaat tablet tambah darah yang perlu remaja ketahui jika remaja kurang memahami manfaat tablet tambah darah dapat menyebabkan anemia, cedera, atau masalah kesehatan lainnya. Kesehatan secara fisik, mental dan psikologis sangat penting untuk terpenuhi pada saat usia remaja, sebab dengan kondisi fisik, mental, dan psikologis remaja yang sehat, maka produktivitas remaja akan meningkat.

World Health Organization (WHO) menyebut masa remaja sebagai fase peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, yang terjadi antara usia 10-19 tahun. Remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan selama periode ini, dan remaja perempuan sangat rentan terhadap anemia. Karena itu, kesehatan remaja sangat penting. Tujuan dari upaya kesehatan remaja adalah untuk mempersiapkan remaja untuk menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif, serta berpartisipasi dalam menjaga, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan diri mereka sendiri (Muthia Adila et al. 2023; Rahmi Nurmadinisia 2023).

Makanan yang tidak seimbang, kurangnya konsumsi tablet tambah darah, dan kurangnya pengetahuan tentang anemia adalah penyebab anemia pada remaja putri. Pemberian tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan remaja putri terhadap anemia. TTD juga penting untuk mempersiapkan kesehatan mereka sebelum mereka menikah untuk mencegah lahirnya bayi dengan tubuh pendek (*stunting*) atau berat badan lahir rendah (BBLR) (Puspitasari et al. 2020; Rahmi Nurmadinisia 2023).

Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap kondisi dan peningkatan kejadian anemia. Edukasi ini mencakup Salah satu cara untuk mengatasi anemia dengan meningkatkan pengetahuan remaja terhadap upaya pencegahan anemia (Rahmi Nurmadinisia 2023; Rusmaningrum 2023).

Dalam konteks pasca pandemi *Covid-19*, edukasi kesehatan yang efektif tentang manfaat tablet tambah darah sangat penting. Edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan remaja putri tentang anemia dan membantu mengurangi jumlah kasus anemia yang terjadi pada remaja putri. (Muwakhidah et al. 2022).

Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang cukup tinggi. Oleh karena pentingnya melakukan penyuluhan tentang manfaat tablet tambah darah pada situasi pasca Covid – 19.

2. MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri yang ada di Sekolah Wilayah Kerja Puskesmas Daya Makassar dimana data yang diperoleh yaitu masih rendahnya tingkat pengetahuan remaja tentang manfaat tablet tambah darah pada remaja putri pasca covid -19, remaja banyak tidak mengetahui tentang pentingnya tablet tambah darah.

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Persiapan kegiatan pendampingan masyarakat tentang tablet tambah darah pada remaja pasca Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Daya dilakukan melalui perencanaan dan konsultasi dengan pembimbing sebelum pelaksanaan. Pihak Puskesmas dihubungi dua hari sebelumnya dan menyambut baik kegiatan tersebut. Koordinasi juga dilakukan dengan kader posyandu untuk membantu persiapan tempat dan pemberitahuan. Sementara itu, dosen dan mahasiswa menyiapkan media, alat, materi penyuluhan, konsumsi, serta susunan acara agar kegiatan berjalan efektif dan bermanfaat bagi masyarakat.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan Tentang tablet tambah darah pada remaja putri pasca Covid-19 pada hari kamis, 09 Januari 2025. Penyuluhan singkat direncanakan mulai pada pukul 09.00 .Peserta yang hadir mengikuti acara penyuluhan sekitar 13 remaja. Pembawa acara membuka acara dengan basmalah dan penyaji materi menyajikan materi penyuluhan dalam waktu 30 menit. Penyajian materi dilaksanakan dengan penampilan slide setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta yang hadir antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan ada peserta yang mengajukan pertanyaan. Acara dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan oleh pembawa acara. Acara penyuluhan ditutup dengan membaca hamdallah yang dipimpin oleh pembawa acara.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta yang hadir mengikuti acara penyuluhan sekitar 13 remaja. Tempat kegiatan telah disiapkan sesuai dengan rencana, dan seluruh perlengkapan penyuluhan tersedia serta dimanfaatkan dengan baik. Bahasa yang digunakan dalam penyampaian materi bersifat komunikatif, sehingga masyarakat dapat memahami isi penyuluhan dengan mudah dan kegiatan pelatihan serta diskusi berlangsung secara interaktif.

2) Proses

Pembawa acara membuka acara dengan basmalah dan penyaji materi menyajikan materi penyuluhan dalam waktu 30 menit. Penyajian materi dilaksanakan dengan penampilan slide setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta yang hadir antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan ada peserta yang mengajukan pertanyaan. Acara dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan oleh pembawa acara. Acara penyuluhan ditutup dengan membaca hamdallah yang dipimpin oleh pembawa acara.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kami laksanakan pada tanggal 02- 09 Januari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Daya dan berjalan sesuai rencana. Kegiatan pendampingan masyarakat kami laksanakan berdasarkan hasil wawancara secara mendalam dengan masyarakat setempat tentang tablet tambah darah pada remaja pasca Covid-19.



Gambar 1. Pendampingan tentang tablet Fe pada remaja pasca Covid-19

Persiapan yang dilakukan adalah Pre planning kegiatan Pendampingan Masyarakat Tentang tablet tambah darah pada remaja pasca Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Daya, telah dibuat dan dikonsultasikan oleh pembimbing sebelum kegiatan dilaksanakan. Selain itu, pihak Puskesmas telah dihubungi dua hari sebelum acara. Hal ini dilakukan agar persiapan dapat dilakukan dengan maksimal dan hasil yang didapatkan dapat optimal. Pihak Puskesmas bersedia dan menyambut dengan baik rencana untuk melakukan Pendampingan Masyarakat Tentang tablet tambah darah pada remaja putri pasca Covid-19. Koordinasi dengan pihak kader juga dilakukan dengan melakukan kerjasama mengenai persiapan kegiatan yang akan dilakukan.

Sebagian persiapan seperti pemberitahuan dan persiapan tempat dilakukan oleh pihak Puskesmas. Persiapan yang lainnya dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Dosen

Mahasiswa telah menyiapkan semua media dan alat yang dibutuhkan untuk keperluan kegiatan, seperti materi penyuluhan, dan konsumsi serta telah menyusun acara kegiatan agar pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan efektif dan bermanfaat bagi para masyarakat yang hadir.



Gambar 2. Proses penyuluhan di salah satu wilayah binaan PKM

Kegiatan Penyuluhan Tentang tablet tambah darah pada remaja putri pasca Covid-19 pada hari Kamis, 09 Januari 2025. Penyuluhan singkat direncanakan mulai pada pukul 09.00. Peserta yang hadir mengikuti acara penyuluhan sekitar 13 remaja. Pembawa acara membuka acara dengan basmalah dan penyaji materi menyajikan materi penyuluhan dalam waktu 30 menit. Penyajian materi dilaksanakan dengan penampilan slide setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta yang hadir antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan ada peserta yang mengajukan pertanyaan. Acara dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan oleh pembawa acara. Acara penyuluhan ditutup dengan membaca hamdallah yang dipimpin oleh pembawa acara.

Hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana dimana masyarakat/remaja mampu memahami tentang tablet tambah darah pada remaja pasca COVID-19 dan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang kondisi tersebut.

5. KESIMPULAN

Hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana dimana masyarakat/remaja mampu memahami tentang tablet tambah darah pada remaja pasca COVID-19 dan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang kondisi tersebut.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Khoiriyah, Hikmatul, Tri Susanti, Erma Mariam, and Nurma Hidayati. 2022. "Optimalisasi Pemberian Tablet Fe Pada Remaja Putri Di SMK Ma'arif Karya Mukti." *Abdi Moestopo: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 5(2):214–20. doi: 10.32509/abdimoestopo.v5i2.1981.
- Muthia Adila, Amira, Nur Ramadhan, Zahro Mufida, Istianah Surury, and Siti Riptifah Handari. 2023. "Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 13(1):39–46. doi: 10.58185/jkr.v13i1.35.
- Muwakhidah, Luluk Ria Rakhma, Endang Nur Widiyaningsih, Listyani Hidayati, and Setyaningrum Rahmawaty. 2022. "Optimalisasi Pencegahan Anemia Dengan Edukasi Gizi Via Daring Pada Remaja Putri Di Masa Pandemi Covid-19." *Abdi Geomedisains* 3(1):22–30.
- Puspitasari, Candra Eka, Ni Made Amelia Ratnata Dewi, Siti Rahmatul Aini, Iman Surya Pratama, G. A. P. S. Erwinayanti, Imania Wahyuningsih, and Fitri Ariani. 2020. "Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal PEPADU* 1(4):529–36. doi: 10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146.
- Rahmi Nurmadinisia. 2023. "Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Menggunakan Media Powerpoint Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Saat Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Kesehatan." *Jurnal Mitra Kesehatan* 5(2):169–77. doi: 10.47522/jmk.v5i2.198.
- Rusmaningrum, Santi Wahyu. 2023. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di Smp Negeri 1 Merakurak." *Jurnal Multidisiplin Indonesia* 2(8):1994–2000. doi: 10.58344/jmi.v2i8.409.