

EDUKASI INTERAKTIF PENGGUNAAN TABLET TAMBAH DARAH SEBAGAI PENCEGAHAN ANEMIA DI SMA NEGERI 3 KENDARI

Wahyuni¹
Loly Subhiaty Idrus²
Fandi Ahmad³
Indriyani⁴
Resty Nurmawati Sarusuddin⁵
Soelistianingrum Ayu Handayani⁶
Uswatun Khasanah Sahadat⁷

^{1,2}Program Studi Farmasi, Universitas Halu Oleo

^{3,4,5,6,7}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Halu Oleo

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 13 Mei 2025

Revised : 11 Juni 2025

Accepted : 18 Juni 2025

Key words:

Edukasi Interaktif, Tablet Tambah Darah, Pencegahan Anemia

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the body experiences a decrease in the number of erythrocytes, where the oxygen carrying capacity in the blood is insufficient. Anemia problems often occur among young people (teenagers) due to a lack of knowledge about the importance of consuming Iron Supplement Tablets (TTD). The purpose of this activity is to educate the Compliance of taking Iron Supplement Tablets as an effort to prevent anemia in students of SMA Negeri 3 Kendari. This activity involves providing Iron Supplement Tablets and using a lecture method with power point media and leaflets after which a discussion session is held in the form of questions and answers between patients and speakers. The results of this socialization activity are that patients have a solid understanding and knowledge about anemia and how to prevent it and how to use iron supplements. The conclusion of this community service activity is that students of SMA Negeri 3 Kendari show an increase in knowledge and understanding about anemia and the use of iron supplements.

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh terjadi penurunan jumlah eritrosit, dimana daya dukung oksigen dalam darah tidak mencukup. Permasalahan anemia sering terjadi di kalangan muda (remaja) yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Tujuan dari kegiatan ini edukasi Kepatuhan minum tablet Tambah Darah Sebagai upaya pencegahan anemia pada siswa(i) SMA Negeri 3 Kendari. Kegiatan ini melibatkan pemberian TTD dan serta menggunakan metode ceramah dengan media power point dan leaflet setelah itu dilakukan sesi diskusi berupa tanya jawab antara pasien dan pematari. Hasil kegiatan sosialisasi ini adalah pasien padat memahami dan mengetahui mengenai penyakit anemia dan cara pencegahan serta cara penggunaan tablet tambah darah. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini bahwa siswa SMA Negeri 3 Kendari menunjukkan

¹ Corresponding author: wahyuni@uho.ac.id

peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan orang dewasa produktif yang bekerja dimasa depan untuk keberlangsungan hidup agar lebih layak dan baik kedepannya. Salah satu penyakit yang biasa terjadi dikalangan remaja ialah penyakit anemia (Shikieri El 2022). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia. Anemia merupakan suatu kondisi berkurangnya jumlah sel darah (<4,2 juta/mikroliter) dan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (<12 g/dl pada wanita dan <13 g/dl pada laki-laki) (WHO 2017).

Hemoglobin merupakan heme protein sebagai pengikat oksigen, karbon dioksida dan proton. Hemoglobin mempunyai fungsi sebagai protein pengangkut oksigen dari paru-paru keseluruh jaringan tubuh dan sebagai pemberi warna merah pada eritrosit. Hemoglobin memiliki fungsi yang penting, sehingga tidak heran apabila terjadi penurunan kadar hemoglobin dalam darah sampai berada di bawah batas normal, maka tubuh tidak dapat bekerja dengan baik (Anggraeny dan Pramitaningastuti 2016). Ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah kategori normal sesuai dengan usia dan jenis kelamin seseorang, disebut anemia(Astuti,2023).

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana terjadi penurunan jumlah eritrosit yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah eritrosit. Sintesis hemoglobin yang memerlukan ketersediaan zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam mengangkut zat besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin baru (Fahmida,dkk 2020).

Anemia adalah suatu penyakit dimana daya dukung oksigen dalam darah tidak mencukupi. Kadar hemoglobin normal untuk remaja putri adalah 12 g/dL. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap anemia antara lain vitamin A, vitamin B12, asam folat, kekurangan zat besi, peradangan kronis, infeksi parasit, dan kelainan genetik. Namun, anemia defisiensi besi (IDA) adalah penyebab utama di seluruh dunia karena kurangnya zat besi yang dibutuhkan untuk produksi sel darah merah. Anemia dapat menyebabkan komplikasi kehamilan seperti berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan kematian neonatal. (Permata,dkk 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (2019), anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan bagi wanita usia subur, dengan prevalensi mencapai 29,9% di seluruh dunia. Diperkirakan sekitar 1,5 miliar wanita dalam kelompok usia reproduktif mengalami anemia, dengan dua pertiga kasus ini muncul di negara-negara dengan pendapatan menengah dan rendah. Selain itu, berdasarkan laporan Riskesdas (2018) dari *World Health Organization* (2019), prevalensi anemia di kalangan remaja putri di seluruh dunia masih tergolong tinggi, berkisar antara 40-88%. Sekitar 25–40% remaja putri di Asia Tenggara juga mengalami kondisi tersebut (Maulina dkk, 2023).

WHO telah melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri di negeri berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Di Indonesia sebesar 32%. Proporsi anemia pada perempuan 27,2% lebih besar dibanding laki-laki 20,3%. Kejadian anemia pada remaja putri mengalami peningkatan dari 37,1% menjadi 48,9% sehingga hal ini menyebabkan anemia

menjadi masalah utama dalam kesehatan remaja putri khususnya (Nurhidayah,dkk 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara dapat diketahui bahwa prevalensi anemia di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017 sebanyak 33,2% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 42,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2019). Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Kota Kendari, data anemia pada Wanita Usia Subur dikota kendari pada tahun 2020 terdapat sebanyak 2567 kasus. Kemudian pada tahun 2021 prevalensi anemia pada wanita usia subur turun sebanyak 2029 kasus dan pada tahun 2022 bulan januari sampai bulan september tercatat sebanyak 947 kasus anemia.

Remaja laki-laki dan perempuan mempunyai kebutuhan nutrisi yang berbeda. Kebutuhan zat besi lebih tinggi pada remaja karena tingkat pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan perkembangan massa otot yang intensif. Remaja perempuan yang mengalami menstruasi memerlukan suplemen zat besi tambahan. Tidak hanya itu, menurut Unit Pelayanan (Kemenkes RI 2024) Pengobatan anemia bisa dilakukan secara farmakologis dan non farmakologi. Secara farmakologi melibatkan penggunaan 1 tablet Fe 60 mg satu kali seminggu (Alami dkk, 2023). Tablet Fe yang dikonsumsi untuk mendukung proses produksi sel darah merah dan hemoglobin (Yurniati dan Harmiati Dusu 2023). Jika dikombinasikan dengan sumber vitamin C dari buah-buahan, penyerapan zat besi non-heme dapat meningkat secara signifikan. Peran vitamin C sangat penting dalam mempercepat penyerapan zat besi hingga empat kali lebih besar, sehingga meningkatkan efektivitasnya secara maksimal (Wati dkk, 2022). Sementara itu, secara non farmakologi dengan mengkonsumsi buah, sayur, dedaunan dalam bentuk minuman, pudding ataupun ekstrak dan juga dapat di kombinasikan dengan buah atau sayuran (Resmi dan Fibrinika 2020).

Jumlah masyarakat yang berjenis kelamin perempuan begitu banyaknya mulai remaja hingga dewasa perlu dibekali pengetahuan tentang pencegahan penyakit anemia dan cara pengobatannya. Mengingat pentingnya pemahaman tentang hal ini, maka kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memberikan atau menambah pengetahuan tentang pencegahan dan pengobatan anemia yang tepat. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melakukan edukasi atau penyuluhan tentang bagaimana cara pencegahan dan pengobatan penyakit anemia. Peserta dibekali informasi cara memilih pengobatan yang baik untuk mencegah penyakit anemia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada dilaksanakan 1 kali pertemuan selama kurang lebih 3 jam pada tanggal 5 Mei 2025 berlokasi di SMA N 3 kendari. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu:

1. Menciptakan leaflet dan modul yang efektif dalam menyampaikan pesan cara mengenali tanda gejala anemia dan pencegahannya dengan penggunaan tablet tambah darah
2. Remaja dapat meneruskan informasi yang diperoleh kepada teman sebaya. Sasaran penyuluhan yang akan dilaksanakan yaitu remaja putri yang merupakan siswi SMA N 3 kendari perwakilan dari kelas X,XI,dan XII. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah:
 - 1) Menjadi peserta kegiatan pengabdian
 - 2) Aktif dalam bertanya serta menjawab

1. Tahap Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

- a) Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b) Menyiapkan poster dan leaflet
- c) Menyiapkan materi presentasi
- d) Mempersiapkan administrasi seperti surat izin kegiatan dan surat tugas pelaksanaan kegiatan dari LPPM UHO
- e) Sosialisasi mengenai bahaya penyakit anemia serta pencegahan dan pengobatan penyakit anemia

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a) Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran
- b) Penjelasan informasi edukasi bahaya penyakit anemia serta mengajarkan cara yang benar dalam mencegah dan menggunakan obat tablet tambah darah sebagai langkah mengobati penyakit anemia
- c) Melaksanakan penyampaian pesan melalui media poster dan leaflet.
- d) Memberikan stimulasi dan motivasi agar remaja agar selalu aktif dalam menimbang dan memantau status gizi dan peduli terhadap teman sebaya dengan tanda dan gejala anemia.
- e) Melakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan siswa dan siswi setelah diberikan edukasi kesehatan tentang anemia

Penutupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dengan tema “Sosialisasi dan Edukasi Penyakit Anemia serta Penggunaan Obat Tablet Tambah Darah pada Siswa di SMA Negeri 3 Kendari” merupakan kegiatan sebagai bentuk upaya dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman secara umum mengenai penyakit anemia serta memberikan edukasi mengenai cara penggunaan obat tablet tambah darah. Peranan apoteker dalam memberikan informasi diakui keberadaannya oleh UU Tenaga kesehatan dan pemerintah. Kegiatan yang dilakukan merupakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Apoteker Universitas Halu Oleo ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 05 Mei 2025. Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi ini berjumlah 35 siswa.

Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan edukasi pelajar atau remaja agar lebih sadar mengenai penyakit anemia dan penggunaan obat tablet tambah darah sehingga menciptakan pelajar atau remaja yang sehat dan berprestasi. Kegiatan dipersiapkan dengan melakukan survey lapangan disekolah melalui koordinasi dengan pihak sekolah SMA Negeri 3 Kendari untuk melakukan sosialisasi. Setelah mendapat izin dari pihak sekolah maka kegiatan dilaksanakan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai dengan moderator membuka kegiatan dengan menjelaskan tujuan mereka kepada siswa(i) SMA Negeri 3 Kendari. Setelah moderator membuka kegiatan dan mempersilahkan pemateri untuk menyampaikan materinya. Sebelum menyampaikan materi, pemateri yang dibawakan oleh mahasiswa Apoteker Universitas Halu Oleo melakukan *pre-test* yaitu dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa(i) tentang pengertian penyakit anemia.



Gambar 1. Dokumentasi Pembukaan Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi

Kemudian dilanjutkan pembawaan materi yang berisi informasi mengenai pengertian anemia, kadar hemoglobin, gejala anemia, diagnosa anemia, penyebab anemia, pencegahan dan pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi serta penggunaan obat tablet tambah darah. Peserta terlihat bersemangat dengan materi yang disampaikan yang terlihat dari antusias siswa untuk mencatat dan mendengarkan pembawaan materi dengan tenang.



Gambar 2. Dokumentasi materi edukasi kepada siswa(i) SMAN 3 Kendari

Selain itu, penyampaian materi juga diberikan dalam bentuk leaflet yang bertujuan untuk mempermudah siswa(i) untuk memahami materi yang dibawakan. Leaflet tersebut berisi informasi singkat mengenai pengertian penyakit anemia serta cara penggunaan obat tablet tambah darah.

Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan *post-test* berupa sesi tanya-jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa(i) SMA Negeri 3 Kendari terhadap materi penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah. Antusias siswa(i) terlihat dari banyaknya siswa yang bertanya sebab ingin mengetahui lebih dalam mengenai materi yang dibawakan. Selain itu siswa(i) juga aktif menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab Siswa(i) Mengenai Penyakit Anemia serta Penggunaan Obat Tablet Tambah Darah pada Siswa(i) SMAN 3 Kendari

Dari hasil evaluasi kegiatan sosial yang telah dilakukan, dapatlah diambil kesimpulan bahwa siswa SMA Negeri 3 Kendari menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah. Setelah kegiatan penyuluhan ini dilakukan, diharapkan siswa SMAN 3 Kendari peserta kegiatan ini dapat membagikan pengetahuan, informasi dan wawasan yang diperoleh mengenai penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah. Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo di SMAN 3 Kendari diharapkan dapat meningkatkan dan memberikan wawasan baru bagi peserta didik serta dapat direalisasikan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri. Kegiatan sosialisasi ini diakhiri dengan penutupan dan pelepasan dari pihak sekolah serta foto bersama dengan seluruh pihak yang terkait.

Bagian ini memuat hasil kegiatan pengabdian. Penyajian berupa narasi ataupun produk dan semua aktivitas yang dilaksanakan dalam kegiatan. Sajikan tabel sesuai dengan format tabel berikut.

SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi Penyakit Anemia serta Penggunaan Obat Tablet Tambah Darah pada Siswa di SMA Negeri 3 Kendari, Kelurahan Kessilampe Kota Kendari mendapatkan pengetahuan mengenai penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alami, Wulandari, Indri Sarwili, dan Irma Herliana. 2023. "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun." *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* 1(4): 216–28.
- Anggraeny, Ebta Narasukma, dan Anastasia Setyopuspito Pramitaningastuti. 2016. "Studi Uji Daya Antiinflamasi dan Antipiretik Ekstrak Etanol Daun Lengkek (*Dimocarpus longan Lour*) Pada Tikus Putih Jantan (*Rattus norvegicus*) Galur Wistar." In *Studi Uji Daya Antiinflamasi dan Antipiretik Ekstrak Etanol Daun Lengkek (Dimocarpus longan Lour) Pada Tikus Putih Jantan (Rattus norvegicus) Galur Wistar*, , 44–51.
- Astuti Eka Rati. 2023. "LITERATURE REVIEW : FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB

- ANEMIA PADA REMAJA PUTRI LITERATURE REVIEW : FACTORS CAUSES ANEMIA IN.” *JAMBURA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE AND RESEARCH* 5(2): 550–61.
- Fahmida, Umi et al. 2020. “nutrients E ffect of an Integrated Package of Nutrition Behavior Change Interventions on Infant and Young Child Feeding Practices and Child Growth from Birth to 18 Months : Cohort Evaluation of the Baduta Cluster.” *Nutrients* 49: 1–16.
- Kemendes RI. 2024. “Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri.” *In IEEE Sensors Journal* 5(4).
- Maulina, Wulan, Sri Maryuni, dan Eva Karmila Sari. 2023. “Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.” 4(1): 52–60.
- Nurhidayah, Sumiaty, dan Yuliaty. 2022. “Pengaruh pemberian jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.” 3(1): 102–8. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph3110%0A>.
- Permata, Intan Indra, Khamidah Achyar, dan Inggar Ratna Kusuma. 2023. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia.” *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3(3).
- Resmi, Dewi Candra, dan Fibrinika Tuta Setiani. 2020. “LITERATUR REVIEW : PENERAPAN TERAPI NON FARMAKOLOGIS Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Shikieri El. 2022. “The prevalence and nutritional status of adolescent Saudi girls with disordered eating.” *Journal of Nutritional Science*,.
- Tenggara, Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi. 2019. “Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018.”
- Wati, Sevtiana Winda et al. 2022. “Hubungan Asupan Zat Besi , Protein , Vitamin C dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang.” *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS* 5: 1367–76.
- WHO. 2017. “Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!) Guidance to Support Country Implementation.”
- Yurniati, dan Harmiati Dusu. 2023. “Perbandingan Antara Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Dengan Sari Kacang Hijau Dan Vitamin C Dengan Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Peningkatan Kadar Hb di Puskesmas Wundulako Kabupaten Kolaka.” *JOA : JOURNAL OMICRONADPERTISI* 2(2): 39–48. <https://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/joa>.

LAMPIRAN
Lampiran 1. Leaflet

CEGAH ANEMIA

DENGAN TABLET TAMBAH DARAH



MAHASISWA PENDIDIKAN APOTEKER
ANGKATAN XIII
UNIVERSITAS HALUOLEO

APA ITU ANEMIA?

Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang bertugas mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

Anemia bukanlah penyakit, tetapi merupakan tanda dari kondisi atau penyakit lain yang mendasarinya. Ada banyak jenis anemia, dan penyebabnya bisa berupa kekurangan zat gizi (seperti zat besi, vitamin B12, atau asam folat), kehilangan darah, gangguan produksi sel darah merah, atau penghancuran sel darah merah yang berlebihan.

GEJALA ANEMIA

5L
lemah, letih, lesu, lelah, lalai

- sakit kepala dan pusing
- mudah mengantuk
- mata berkeruh kuning

Secara klinis penderita anemia ditandai dengan pucat pada bagian muka, kelopak mata, bibir, kuku, kuku, dan telapak tangan.

DAMPAK DARI ANEMIA

- Kelelahan kronis, tubuh kekurangan oksigen sehingga cepat lelah meskipun tidak melakukan aktivitas berat.
- Penurunan daya tahan tubuh, lebih mudah terserang penyakit
- Sesak napas dan jantung berdebar, karena jantung bekerja lebih keras untuk mengantarkan oksigen.

KADAR HEMOGLOBIN PRIA DAN WANITA

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan batasan hemoglobin yang mengalami anemia pada laki-laki dewasa <math>< 13 \text{ g/dl}</math> dan perempuan dewasa <math>< 12 \text{ g/dl}</math>. Batasan klinis yang umum digunakan adalah hemoglobin <math>< 10 \text{ g/dl}</math> untuk menyatakan adanya anemia.

BAHAYA ANEMIA BAGI REMAJA

- Menurunya Konsentrasi dan Prestasi Akademik
Kekurangan oksigen ke otak membuat remaja sulit fokus, cepat lelah saat belajar, dan bisa menurunkan prestasi di sekolah.
- Pertumbuhan Terhambat
Anemia bisa mengganggu proses pertumbuhan fisik karena tubuh kekurangan nutrisi dan energi yang dibutuhkan.
- Masalah Reproduksi pada Remaja Putri
Anemia yang berkepanjangan bisa mengganggu siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi di masa depan.

MENGAPA HARUS MINUM TTD SECARA TERATUR?

- Mendukung Konsentrasi dan Prestasi
Anemia bisa bikin kamu cepat lelah, sulit fokus, dan ngantuk saat belajar. TTD membantu menjaga energi dan fokus tetap optimal.
- Menjaga Daya Tahan Tubuh
Tubuh yang cukup zat besi akan punya sistem imun yang lebih kuat, jadi tidak gampang sakit.
- Remaja putri kehilangan darah setiap bulan saat menstruasi. Jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup, bisa mengalami anemia. Minum TTD secara teratur membantu menjaga kadar zat besi dalam tubuh.

ATURAN MINUM TTD YANG BENAR

- minum satu tablet tambah darah (TTD) seminggu sekali di hari yang sama
- diminum setelah makan
- diminum dengan air putih
- jangan di minum bersamaan dengan **TEH, KOPI, SUSU**
- setelah minum TTD, makanlah buah yang mengandung **Vit. C** untuk meningkatkan penyerapan zat besi

APA ITU TABLET TAMBAH DARAH?



Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi, sering juga ditambah asam folat dan vitamin lain, yang berfungsi untuk mencegah dan mengatasi anemia, terutama anemia defisiensi besi.

MENCEGAH 5L



lemah, letih, lesu, lelah, lalai

Minum TTD secara teratur, meskipun kamu merasa sehat, adalah investasi untuk kesehatan jangka panjang. Biasanya cukup 1 tablet seminggu untuk pencegahan.

BAGAIMANA MENGATASI EFEK SAMPING DARI MINUM TTD?

Jangan khawatir bila terasa perih di perut, mual serta tinja berwarna hitam, kondisi ini akan berkurang karena tubuh sudah menyesuaikan, untuk mengurangi gejalanya, jangan minum TTD saat perut kosong.

Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan

No	Kegiatan
1	 <p data-bbox="352 952 1225 981">Pembawaan materi oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker</p>
2	 <p data-bbox="220 1646 1359 1675">Proses diskusi dan Tanya jawab bersama siswa (i) SMAN 3 Kendari sebagai peserta Soiasasi dan Edukasi</p>

3



Penyerahan hadiah bagi siswa (i) yang telah aktif pada sesi tanya jawab yang disediakan oleh tim pelaksana kegiatan

6



Foto bersama siswa (i) SMA Negeri 3 Kendari sebagai peserta Sosialisasi dan Edukasi

5



Penyerahan penghargaan berupa plakat sebagai ucapan terima kasih kepada SMA Negeri 3 Kendari dalam partisipasinya pada kegiatan sosialisasi dan edukasi

Lampiran 3. Luaran Artikel Online

The screenshot shows a web browser interface with the URL sultratop.com/maha.... The article title is "Mahasiswa Apoteker UHO Sosialisasi Pencegahan Anemia di SMAN 3 Kendari" dated "23:04 • Selasa, 6 Mei 2025". Below the title is a group photo of students and staff. The text below the photo reads: "Mahasiswa Program Studi (Prodi) Pendidikan Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari melaksanakan sosialisasi pencegahan dan pengobatan penyakit anemia ke pelajar SMA Negeri 3 Kendari, Sulawesi Tenggara (Sultra), pada 2 Mei 2025. (ISTIMEWA)". At the bottom, there is a red notification bell icon and the text: "SULTRATOP.COM, KENDARI – Mahasiswa Program Studi (Prodi) Pendidikan Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari melaksanakan sosialisasi pencegahan".

The screenshot shows a mobile app interface with the time "23.27" and battery level "100%". The article text continues: "Dalam sosialisasi ini dijelaskan ciri-ciri penyakit anemia di antaranya terlihat letih dan lesu, konsentrasi menurun, pusing, mual, pucat pada wajah, kelopak mata dan tangan dan sistem imun menurun." Below the text is a group photo of the same individuals as in the first screenshot. The text continues: "Untuk pencegahan dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat tablet tambah darah satu tablet dalam satu minggu. Makan makanan yang bergizi seperti buah yang kaya vitamin C, sayur yang banyak mengandung zat besi serta daging hewan seperti daging sapi, daging ikan berwarna merah." At the bottom, it says: "Sementara itu, untuk pengobatan, dilakukan dengan mengonsumsi tablet tambah darah setiap malam hari. Hindari saat konsumsi mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan kopi, teh, susu, dan obat-". There are red notification bell icons and an upward arrow icon.

Mahasiswa Apoteker UHO Sosialisasi Pencegahan Anemia di SMAN 3 Kendari 👉

<https://sultratop.com/mahasiswa-apoteker-uho-sosialisasi-pencegahan-anemia-di-sman-3-kendari/>