

SOSIALISASI DAN EDUKASI PENYAKIT ANEMIA SERTA PENGUNAAN OBAT TABLET TAMBAH DARAH PADA SISWA-SISWI DI SMAN 8 KENDARI

Fery Indradewi Armadany¹

Astrid Indalifiany²

Azzahra Muhareva³

Hirona Roman Pabendon⁴

Nuraini⁵

Suci Lestari⁶

Yusmin Marifatul Janah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 15 Juni 2026

Revised: 12 Juli 2026

Accepted: 22 Juli 2026

Key words:

Anemia; Iron Supplement Tablets;
Health Education; Adolescents

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Anemia remains a major global health problem, particularly in developing countries such as Indonesia. Clinically, anemia occurs when hemoglobin levels in the blood fall below normal values, reducing the blood's ability to transport oxygen to body tissues. Anemia is commonly found among adolescents and is often associated with a lack of knowledge regarding the importance of consuming Iron Supplement Tablets (TTD). This community service activity aimed to improve adherence to Iron Supplement Tablet consumption as an effort to prevent anemia among students of SMAN 8 Kendari. The program involved the distribution of Iron Supplement Tablets and health education using lecture methods supported by visual media, including presentation slides and leaflets. A discussion and question-and-answer session was also conducted to encourage participant engagement and understanding. The results of the activity showed that participants gained a better understanding of anemia, its prevention, and the proper use of Iron Supplement Tablets. In conclusion, the students of SMAN 8 Kendari demonstrated increased knowledge and awareness regarding anemia and the appropriate use of Iron Supplement Tablets, indicating that educational interventions can contribute to anemia prevention among adolescents.

ABSTRAK

Anemia adalah masalah kesehatan global yang masih menjadi tantangan besar, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Secara klinis, anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, sehingga mengganggu kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Masalah 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) SMAN 8 Kendari. Kegiatan ini melibatkan pemberian TTD dan serta menggunakan

¹ Corresponding author: fery.indradewi@uho.ac.id

metode ceramah dengan media visual berupa slide presentasi dan leaflet setelah itu dilakukan sesi diskusi berupa tanya jawab antara peserta dan pemateri. Hasil kegiatan sosialisasi ini adalah peserta dapat memahami dan mengetahui mengenai penyakit anemia dan cara pencegahan serta cara penggunaan tablet tambah darah. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini bahwa siswa SMAN 8 Kendari menunjukkan 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).

Anemia adalah masalah kesehatan global yang masih menjadi tantangan besar, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Secara klinis, anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, sehingga mengganggu kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Pada remaja, terutama remaja putri, prevalensi anemia cukup tinggi karena masa pertumbuhan yang cepat, kehilangan darah rutin akibat menstruasi, serta pola makan yang sering kurang seimbang dan rendah zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dampak anemia pada siswa-siswi sangat penting untuk diperhatikan. Penurunan kadar hemoglobin berhubungan langsung dengan menurunnya kebugaran fisik, kemampuan konsentrasi belajar, dan daya ingat. Jika anemia terjadi pada remaja putri dalam jangka panjang, mereka berisiko menjadi calon ibu dengan anemia saat kehamilan, yang dapat menyebabkan komplikasi seperti perdarahan, kelahiran prematur, dan risiko stunting pada bayi. Oleh karena itu, masa remaja adalah periode penting atau "jendela kesempatan" untuk melakukan intervensi gizi guna menghentikan siklus masalah kesehatan yang berlanjut antar generasi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

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 negaranegara 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 2540% 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.

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). 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

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi edukatif melalui ceramah interaktif kepada siswa siswi SMAN 8 kendari. Materi yang disampaikan mencakup tentang penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah pada siswa (i). Penyampaian materi dilakukan menggunakan media visual berupa slide presentasi, *leaflet* edukatif serta kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang dibagikan kepada peserta. Kegiatan diawali dengan mengisi kuesioner *pre-test*, pengenalan topik secara umum, dilanjutkan pemaparan materi inti, sesi tanya jawab dan diakhiri dengan mengisi kuesioner *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa(i). Seluruh kegiatan berlangsung dalam suasana partisipatif, dengan melibatkan siswa untuk menjawab pertanyaan dan berdiskusi ringan bersama pemateri. Untuk menilai keberhasilan kegiatan, dilakukan evaluasi kuantitatif menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Kombinasi metode ceramah interaktif dan media edukatif ini terbukti efektif dalam memberikan dampak perubahan pengetahuan yang terukur bagi peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dengan tema “Sosialisasi dan Edukasi Penyakit Anemia serta Penggunaan Obat Tablet Tambah Darah pada Siswa-siswi di SMAN 8 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 Jum’at tanggal 29 Mei 2026. Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi ini berjumlah 20 siswa.

Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan edukasi remaja agar lebih sadar mengenai penyakit anemia dan penggunaan obat tablet tambah darah sehingga menciptakan remaja yang sehat dan berprestasi. Kegiatan dipersiapkan dengan melakukan survey lapangan disekolah melalui koordinasi dengan pihak sekolah SMAN 8 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) SMAN 8 Kendari. Setelah moderator membuka kegiatan dan mempersilahkan pemateri untuk menyampaikan materinya. Sebelum menyampaikan materi, pemateri yang dibawa oleh mahasiswa Apoteker Universitas Halu Oleo melakukan *pre-test* yaitu dengan memberikan kuesioner kepada siswa(i). Selanjutnya pembawaan materi yang berisi informasi mengenai pengertian anemia, kadar hemoglobin, gejala anemia, diagnosa

anemia, penyebab anemia, pencegahan dan pengobatan 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.

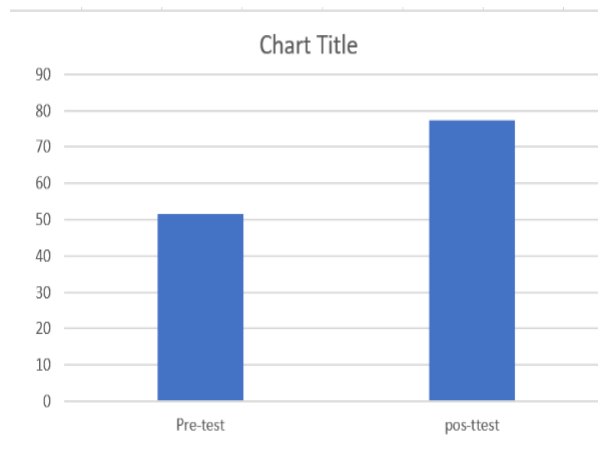


Gambar 1. Pemaparan materi edukasi kepada siswa (i) SMAN 8 Kendari

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, dilakukan sesi tanya-jawab untuk mendalami materi, antusias siswa(i) terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan sebab ingin mengetahui lebih dalam mengenai materi yang dibawakan. Selain itu siswa(i) juga aktif menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Selanjutnya dilakukan *post-test* yaitu dengan memberikan kuesioner kepada siswa(i) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa(i) SMA Negeri 8 Kendari terhadap materi penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah.



Gambar 2. Sesi tanya jawab siswa (i) mengenai penyakit anemia serta penggunaan tablet tambah darah pada siswa (i) SMAN 8 Kendari



Gambar 4. Grafik rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan rata-rata nilai *pre-test* peserta sebelum diberikan edukasi adalah sebesar 51,50. Setelah diberikan edukasi, rata-rata nilai *post-test* meningkat menjadi 77,25. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan peserta sebesar 25,75 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia serta penggunaan tablet tambah darah. Peningkatan nilai *post-test* dibandingkan *pre-test* menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan, dimana hal ini menjadi harapan dalam pelaksanaan kegiatan ini dalam upaya memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait anemia apalagi sebagian besar peserta berusia 17 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45,0%). Peserta yang berusia 16 tahun sebanyak 6 orang (30,0%), sedangkan peserta yang berusia 15 tahun sebanyak 5 orang (25,0%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta kegiatan berada pada rentang usia remaja akhir yang merupakan kelompok usia yang rentan mengalami anemia, terutama apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi secara optimal.

Dari hasil evaluasi kegiatan sosial yang telah dilakukan, dapatlah diambil kesimpulan bahwa siswa SMAN 8 Kendari menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah. Setelah kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dilakukan, diharapkan siswa SMAN 8 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 8 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.

SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi Penyakit Anemia serta Penggunaan Obat Tablet Tambah Darah pada Siswa-siswi di SMAN 8 Kendari, Kelurahan Nambo, Kecamatan Abeli, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara mendapatkan pengetahuan mengenai penyakit anemia serta penggunaan obat tablet tambah darah, ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata nilai *post-test* menjadi 77,25 dari *pre-test* 51,50. Edukasi interaktif dan penggunaan leaflet efektif meningkatkan pemahaman remaja usia 15-17 tahun tentang pentingnya konsumsi obat tablet tambah darah secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alami, W., Sarwili, I., & Herliana, I. (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), 216–228.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)* (Vol. 1999). Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri. *IEEE Sensors Journal*, 5(4).
- Resmi, D. C., & Setiani, F. T. (2020). Literatur review: Penerapan terapi non farmakologis jurnal ilmiah kesehatan 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Shikieri, E. (2022). The prevalence and nutritional status of adolescent Saudi girls with disordered eating. *Journal of Nutritional Science*.
- Wati, S. W., 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, 1367–1376.
- World Health Organization. (2017). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!) guidance to support country implementation*. World Health Organization.

LAMPIRAN



ANEMIA

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (kurang darah)

hemoglobin normal range
pria > 12 mg/dL, dan
wanita > 13 mg/dL

Gejala Anemia

SI (Lelah, Lemah, Lelah, Lelah)
Pucat
sesak nafas
Detak jantung cepat
sakit kepala
susah konsentrasi

PENYEBAB ANEMIA

- Kekurangan vitamin B12 dan asam folat
- Menstruasi
- Perubahan pada masa pubertas
- Kebiasaan makan yang tidak tepat

DAMPAK ANEMIA

Anemia menyebabkan penurunan pada:

- Daya tahan tubuh
- Tingkat konsentrasi
- Kebiasaan tubuh

Diagram: Anemia menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, tingkat konsentrasi, dan kebiasaan tubuh. Ini dapat menyebabkan kelelahan, pucat, sesak nafas, dan detak jantung cepat.

CARA MENCEGAH ANEMIA

Menghindari konsumsi minum teh, kopi, atau susu setelah makan (beri jeda +2 jam)

Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin (1 tablet setiap minggu)

EFEK SAMPING TTD

- Nyeri/perih di ulu hati
- Mual dan muntah
- Feses berwarna hitam

Namun, efek samping tersebut tidak berbahaya.

TIPS MENGONSUMSI TTD!

Untuk menghindari efek samping, sangat dianjurkan minum TTD setelah makan atau malam sebelum tidur.

Menghindari konsumsi TTD bersamaan dengan teh, kopi, susu, dan obat sakit maag (Berjeda 2 jam).

CARA MENCEGAH ANEMIA

Meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi Hati

Daging ayam, Daging merah, Ikan, Hati

Meningkatkan konsumsi makanan sumber vitamin C karena dapat meningkatkan penyerapan zat besi

Pepeya, Jeruk, Jambu Biji

SAY NO TO ANEMIA

Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Sel darah merah dan hemoglobin sangat penting karena mereka bertanggung jawab untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

TAHUKAH KAMU?

GEJALA

cepat lelah, Pucat, sesak nafas, Detak jantung cepat, sakit kepala, susah konsentrasi

PENYEBAB

- Kekurangan vitamin B12 dan asam folat
- Kekurangan zat besi
- Turun temurun
- Penyakit kronis
- Menstruasi
- Hemolisis

SOLUSI

1. Minum suplemen zat besi
2. Perubahan diet
3. Suplemen vitamin
4. Perubahan gaya hidup
5. Transfusi darah